

Я очень рад всех вас видеть здесь, на учении. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Вам нужно получать учение с альтруистической мотивацией. То учение, которое я хотел бы здесь передать, главным образом предназначено для укрощения ума. Оно о том, как укротить свой ум. В нашей жизни самая важная, самая эффективная деятельность связана с укрощением нашего ума, поэтому нет деятельности более драгоценной, чем укрощение ума. Каждый раз, когда вы получаете учение, когда вы занимаетесь практикой, старайтесь укрощать свой ум, старайтесь делать свой ум более безвредным, более добрым. Каждый раз, когда я даю учение, то передаю его с намерением помочь вам укротить ваш ум. И вы, когда получаете учение, порождаете такое же намерение.

Вам нужно понимать, что всё учение Будды предназначено для укрощения ума. Вначале для того, чтобы получить общее представление о буддизме, получить введение в буддизм, очень важно слушать учение. Что касается введения в буддизм, то многие мастера давали такое учение, основываясь на учении по четырем благородным истинам. Учение по четырем благородным истинам – это лучшее учение, с помощью которого вы можете получить представление о том, что является главной целью в буддизме. Вы поймете цель буддийской практики. Когда вы уже обретете общее представление о буддизме, какова цель буддизма, как укротить свой ум, то далее, в Ламриме рассматривается подробно непосредственно тема самой практики, начиная с темы преданности Учителю.

Если вы хотите медитировать для достижения реализаций, то корень всех реализаций – это преданность Учителю. Различают два вида медитации: однонаправленное сосредоточение и аналитическая медитация. Однонаправленная концентрация и аналитическая медитация предназначены для развития шаматхи и випашьяны. Випашьяна – это аналитическая медитация очень высокого уровня, объединенная с шаматхой. Таким образом, чтобы достичь випашьяны, вначале нам необходимо знать о том, как в повседневной жизни заниматься аналитической медитацией.

Существует множество положений для аналитических медитаций с целью достижения реализаций. Когда в повседневной жизни вы занимаетесь аналитической медитацией, то ваш ум привыкает к здоровому и позитивному образу мышления. Поэтому, если сравнивать аналитическую медитацию и однонаправленную концентрацию, то можно сказать, что аналитическая медитация для вас более эффективна и вам легче будет ею заниматься. Благодаря аналитической медитации ваш ум будет побуждаться особым позитивным чувством, ваш ум изменится, и два часа для вас пролетят очень быстро. А если вы с самого начала приступите к однонаправленной концентрации, то вам трудно будет так сосредоточиться на одном объекте, потому что ваш ум еще не укрощен.

В этот раз я решил дать подробное наставление о том, как проводить аналитические медитации по Ламриму. В будущем вам нужно будет сделать ретрит по этим медитациям. Аналитические медитации по темам Ламрима не имеют отношения к начитыванию мантр. Чем глубже ваше понимание учения, тем более эффективно будут проходить ваши сессии. Первая медитация по Ламриму, как говорит лама Цонкапа, корень всех реализаций – это преданность Учителю. В Ламриме в первую очередь даются подробные объяснения для того, чтобы обрести убежденность в теме преданности Учителю, Гуру. Следующая глава – это пояснения в сжатом виде, каким образом медитировать на эту тему, как развить преданность Учителю. Для того чтобы обрести убежденность в теме преданности Учителю, даются подробные наставления и излагаются в шести главах. Я подробно рассматривал тему

преданности Учителю, когда давал учения по Ламриму до этого на Байкале. И в качестве фундамента это очень важно.

Во-первых, рассматриваются качества Духовного Наставника, на которого вы полагаетесь. Чтобы развить преданность Учителю, и чтобы устремиться к освобождению, в первую очередь очень важно найти подлинного Духовного Наставника. Поэтому те, кто устремился достичь освобождения от сансары, должен найти подлинного Духовного Наставника, который укажет путь к освобождению.

Лама Цонкапа говорит о том, что духовному наставнику необходимо иметь десять качеств. В Ламриме объясняются эти десять качеств духовного наставника и вам нужно знать их. Лама Цонкапа говорит, что сейчас времена упадка и очень трудно найти духовного наставника, обладающего всеми десятью качествами, но, как минимум, вам нужно найти учителя, обладающего пятью качествами. Не нужно сразу же принимать в качестве учителя первого, кого вы встретите. Вначале получайте учение как у друга, а затем исследуйте. Если вы приняли духовного наставника, приняли его как учителя, то после этого уже не исследуйте.

Первое качество называется «укрощенный» или «усмиренный». В первую очередь, учитель должен быть гораздо более усмирен посредством практики нравственности, чем другие люди. Если духовный наставник быстро злится, у него быстро возникает привязанность, он очень интересуется деньгами, то у него очень большой интерес к восьми мирским дхармам. Если он неправильно, нехорошо себя ведет, то будьте осторожны с таким учителем. Он должен обладать богатой этикой, должен быть нравственным человеком, потому что он должен быть примером для учеников. Если он сам дурно себя ведет во имя Дхармы, во имя тантры, как он сможет подать хороший пример своим ученикам? Это первый, очень важный момент – духовный наставник должен быть этичным и принципиальным человеком.

Второе качество – это умиротворение. В действительности у духовного наставника должна быть реализация шаматхи. Если у него нет реализации, то, как минимум, у него должен быть какой-то хороший уровень концентрации. Его уровень концентрации должен быть гораздо лучше, чем у учеников. Иначе как же он сможет говорить о медитации?

Третье качество – это полное умиротворение. Здесь речь идет о том, что с помощью випашьяны, если это возможно, он должен быть полностью свободен от омрачений. Если его ум не полностью свободен от омрачений, то благодаря аналитической медитации, однонаправленной концентрации, благодаря мудрости, в его уме должно быть гораздо меньше омрачений. А если у него столько же омрачений, сколько и у его учеников, как же он сможет помочь своим ученикам уменьшить омрачения?

Четвертое качество – это доброта. Вам очень важно найти такого духовного наставника, который по-настоящему будет добр к вам. Вам нужно удостовериться, что он никогда не злоупотребит вашей верой, никогда не использует вашу преданность к нему. В наши дни бывает так, что человек ведет себя, как духовный наставник, но потом начинает использовать ту веру в него, которая порождается у людей, использовать в своих собственных, эгоистичных целях. Это признак упадка. И поэтому для вас очень важно найти такого духовного наставника, про которого вы могли бы сказать, что бы он ни делал, он будет делать ради моего блага и никогда не использует мою веру в него. Если этот человек эгоистичен, то это очень опасно. Если возможно, найдите такого духовного наставника, который бы заботился о вас больше, чем о себе. А если не можете найти такого учителя, то найдите такого, который любил бы вас и заботился бы о вас так же, как о себе, одинаково.

Я не забочусь о вас больше, чем о себе, но я стараюсь заботиться о вас так же, как я забочусь о себе. Я никогда не злоупотреблю вашей верой, вашей преданностью мне. Поэтому не беспокойтесь. Совершенно не беспокойтесь на эту тему. Потому что стоит вам только принять в качестве духовного наставника эгоистичного человека, вам будет очень трудно. Вы не сможете бросить его и также не сможете и принять полностью. Это очень опасно. Поэтому я говорю вам о том, что вначале не следует иметь слишком много духовных учителей. А сейчас будьте очень спокойны. По мере того, как у вас становится все больше и больше учителей, если это по-настоящему высокие мастера, тогда совершенно нет никакой проблемы, никаких трудностей. Но если они будут говорить что-то полностью противоположное друг другу, как вы сможете принять решение? Если один говорит: «Направо!» а другой говорит: «Налево!» – что вам тогда делать? У вас же нет двух тел.

Очень важно вначале при выборе духовного наставника не допустить такую ошибку. Поэтому Сакья Пандита говорил: «Когда люди покупают лошадь, то они очень осторожны. Они не покупают лошадь, просто посмотрев на нее со стороны. Бывает, что некоторые лошади выглядят очень красиво, но, например, у них плохая родословная, и такая лошадь может быстро умереть. Поэтому люди смотрят на лошадь не только внешне, но также заглядывают ей в зубы, потом интересуются, какова родословная лошади. Когда все это подробно изучат, только после этого платят деньги, покупают». Сакья Пандита говорит, что если вы допустите ошибку с лошадью, то это не страшно. С одной лошадью ошибетесь – ничего страшного. Потом вторую лошадь можете купить. Но если вы допустите ошибку с выбором духовного наставника – это очень большая ошибка в вашей жизни. Итак, вам необходимо знать все качества духовного наставника и выбирать для себя полностью квалифицированного духовного наставника.

Пятое качество состоит в том, что, сколько бы он ни давал учений, он не должен уставать от этого. Он должен любить передачу учения. Минимум пятью качествами должен обладать учитель.

А что касается остальных пяти качеств из десяти, то вы можете заглянуть в Ламрим и найти их там. Сейчас нет времени на то, чтобы я подробно рассматривал их все. Это ваша домашняя работа. Постарайтесь найти, каковы десять качеств духовного наставника.

Далее качества ученика, который полагается на духовного наставника. Вы должны знать, какими качествами должен обладать ученик и, если у вас нет каких-либо из этих качеств, постараться развить их. Хотя упоминается множество важных качеств, но первое, самое важное качество ученика – это непредвзятый ум. Он должен искать истину. Он не должен с самого начала надевать на себя «шапку» догмы. Он должен быть непредвзятым, должен искать истину, то есть должен придерживаться научного подхода. Для него самым важным должно быть открытие истины. Если он цепляется за какое-то воззрение из-за привязанностей, в силу каких-то особых доводов – это догма, а не философия.

В буддийской философии говорится о реальности так же, как и в научных открытиях. В отношении многих положений буддийской философии, в том числе о законе кармы, Будда сам говорил: «Я не создавал закона кармы. Это закон природы, я просто открыл его». Старайтесь открыть для себя истину в отношении нашей жизни, истину в отношении функционирования нашего ума, но не слишком много думайте о функционировании нашего тела. В буддизме не дается слишком много объяснений в отношении функций нашего тела. Что касается материи, то есть очень подробный анализ материи для познания. Это буддийская наука. Вы можете сказать, что это не буддийская философия, а больше – это буддийская наука.

Итак, чтобы вам получить знания о вашей жизни, о том, каким образом функционирует ваш ум, как сделать ум безупречно здоровым, в первую очередь вам необходимо учиться и быть непредвзятым. Это первое качество.

Второе качество – это скромность. Очень важно, чтобы ученик был скромным. И чем больше знаний он получает, тем более и более скромным он должен становиться.

Третье качество – это вера. Те знания, которые ученик получает, он должен использовать для возвращения более сильной веры. Вера очень важна не только в буддизме, но и во всех религиях. Если вы обретаете знания, но эти знания не помогают вам развить веру, то они останутся просто сухими знаниями. Поэтому вы будете о чем-то говорить, но поступать будете совершенно противоположным образом.

Некоторые доктора очень хорошо знают, что курение вредит легким, алкоголь вредит печени и так далее, и могут говорить об этом очень красивые слова, но сами курят и пьют. Потому что их знания не привели к убежденности в их уме, у них нет веры в то, о чем они говорят. Иногда даже в буддизме бывает так же. Некоторые мастера говорят что-то очень красивое: «Заботьтесь о других больше, чем о себе. Вам нужно практиковать щедрость, практиковать терпение. Для вас это очень полезно», – но в реальной жизни стоит услышать одно слово, их лицо сразу краснеет: «Он назвал меня так!» Даже пятьдесят рублей они не могут отдать другому. Даже если надо отдать пятьдесят рублей, у них начинает дрожать рука. Такие доктора и такие мастера одинаковы, потому что в них нет веры. Они говорят о чем-то, но глубоко внутри в это не верят, у них это остается просто красивыми словами.

Некоторые из моих учеников длительное время получали учение, и когда открывают рот, то могут произнести очень много красивых слов, но внутри у них нет веры в то, о чем они говорят. Во что они верят внутри? Внутри они верят в старую теорию – теорию эгоизма. Их теория эгоизма говорит: «Не отдавай все. Иначе, как же ты сможешь выжить?» Он кивает, говорит: «Да, да, да. Это, действительно, так». В эту эгоистическую теорию он верит очень сильно. А некоторые ученики не получали учение длительное время, они знают лишь немного, но при этом они верят в то, что они знают. Это очень важно. Они знают немного, но их вера очень сильная. Даже старым ученикам должно быть стыдно перед новыми учениками, которые немного знают, но очень порядочные, очень моральные, этичные. Это настоящие ученики. Такого ученика найти очень трудно, и как только духовный наставник находит такого искреннего ученика, то тогда высокие реализации уже будут не так трудны.

Когда Миларепа искал Марпу, Марпа знал, что к нему направляется такой ученик Миларепа. Он знал, что это особенный ученик, потому что он очень искренний и сможет достичь высоких реализаций. Он ждал его.

И поэтому очень важно использовать учение, которое вы получаете, для развития все более и более сильной веры. А также должно быть меньше лени, больше энтузиазма. Это главное качество, которое вам нужно развить.

Следующее качество – благодарность. Благодарному ученику очень легко достичь реализаций. Если ученик благодарный, то ему очень легко развить преданность учителю. Если неблагодарный ученик принял духовного наставника, то однажды он обязательно нарушит преданность учителю. Это очень опасно – он может оказаться в низших мирах. Если ваша благодарность не очень развита, вам нужно сказать себе: «Я буду очень благодарным» И в повседневной жизни тоже очень важно быть благодарным человеком. Кто бы ни сделал что-то хорошее для вас, никогда не забывайте о доброте этого человека, и это – благодарность. А что касается всего того блага, которое другие приносили вам, самое

высокое благо – это указание вам пути к освобождению. Такую благодарность никогда, никогда не забывайте. Вам нужно все время себе повторять: «Я должен быть благодарным, должен быть благодарным».

Я тоже так тренируюсь, делаю себя более и более благодарным. И я тоже стараюсь развивать в себе эти качества, и все остальное мне после этого поддается гораздо легче. И вам тоже очень важно вначале изучить эту тему: каковы качества духовного наставника, каковы качества ученика и развить эти качества. Тогда все остальные качества вы сможете развить гораздо легче. Если у вас нет этих качеств, то вы не являетесь подходящим учеником. А если вы неподходящий ученик, то какими бы высокими практиками вы не занимались, вы занимаетесь ими без фундамента. Вам нужно понимать это.

Первое – непредвзятость – это очень важно. Никогда не привязывайтесь к буддизму и никогда не дистанцируйтесь от других религий. Циничное отношение к другим религиям – это очень опасно. Если речь идет о благих качествах, вы должны быть готовы принять это в отношении любой религии, признать: «Да, это правильно». Но если вы видите что-то неверное в буддизме, то вам нужно также сказать: «Это неправильно. Я не согласен с этим».

Иногда Его Святейшество Далай-лама говорит: «В буддизме представление о горе Меру и четырех континентах – это то, с чем я не согласен». Далай-лама говорит, что не нужно буквально воспринимать это описание. Оно передавалась людям в то время в соответствии с их склонностями. В то время представление о таком мироустройстве, как гора Меру с четырьмя континентами, было хорошо известно в индуизме. Если бы Будда не давал таких объяснений, а сразу же начал бы объяснять, что Земля круглая, то люди, не зная понятия гравитации, могли бы подумать, что те, кто живет на земном шаре снизу, должны упасть. У них бы не сложилось представление о том, как это возможно. Но главная цель учения Будды не в том, чтобы объяснить, каково мироустройство. В Калачакра-тантре Будда объяснял мироустройство, как устроена наша мировая система, иначе, чем ее описывает Васубандху. Теперь вернемся к теме.

Итак, мы закончили две главы. Теперь третья. В третьей главе объясняется, как полагаться на Духовного Наставника на уровне ума, ментально. В четвертой – как физически полагаться на Духовного Наставника. В пятой – преимущества вверения себя Духовному Наставнику. В шестой – ущерб от нарушения преданности Учителю. Это общее объяснение, которое дается в Ламримае для того, чтобы у вас появилось общее представление о преданности Учителю. Прочитайте эту тему и знания, которые вы получите, будут очень полезны для вас вместе с моими объяснениями второй главы, которая касается того, как развить преданность Учителю. Когда вы медитируете на преданность Учителю, порядок изложения тем для медитации будет отличаться от порядка, рассматриваемого в теме, посвященной развитию убежденности.

Я объясню вам то, каким образом развить преданность Учителю, основываясь на сущностных наставлениях, которые я получил от Духовного Наставника Пананга Ринпоче. В будущем вам нужно будет проделать медитацию по преданности Гуру. Корень всех других реализаций – это преданность Учителю. Сейчас у вас есть Байкальский медитационный центр и в этом центре или дома, где вы живете, вы могли бы, скажем, по выходным два дня уделять медитации по теме преданности Учителю. Поэтому вам надо знать все подробности того, как заниматься аналитической медитацией по теме преданности Гуру. Чем больше подробностей вы будете знать касательно этой темы, тем более эффективно у вас будет проходить медитация. Что касается того, как проводить аналитические медитации по теме преданности Учителю, драгоценной человеческой жизни,

непостоянству и смерти и так далее, основные положения уже давно были выпущены в виде буклета. Постарайтесь найти его.

Когда вы медитируете на преданность Учителю и если вы хотите выполнить ретрит по этой теме, то это будет очень эффективная медитация в вашей жизни. До этого вы делали ретриты по прибежищу, по Ваджрасаттве, по Гуру-йоге. Главным образом они были предназначены для очищения негативной кармы, для накопления заслуг. Это то, что называется «практики нёндро». Все те практики, которые вы проделали и даже ретрит по Ямантаке, который вы недавно выполняли, все они были предназначены для очищения негативной кармы, для накопления заслуг. Это основополагающие, базовые практики. Эти практики помогают подготовить то поле, на котором вы хотите вырастить богатый урожай. Вам нужно понимать, что это такого рода практики.

Когда вы проводите ретрит по аналитической медитации на тему преданности Учителю, то в этот момент вы впервые сажаете семя преданности Учителю в подготовленную почву своего ума, и вы стараетесь достичь реализации преданности Учителю. В этот раз я учение дам вам таким образом, чтобы в будущем, когда вы проведете медитацию, вы достигли бы какого-то уровня реализации преданности Учителю. Затем снова и снова продолжайте медитировать на эту тему, и не останавливайтесь в этой медитации до тех пор, пока ваша реализация не станет спонтанной. Спонтанной реализации вы сможете достичь только после достижения шаматхи. Без шаматхи это очень трудно. Может быть, некоторые исключительные люди и смогут достичь спонтанной реализации темы преданности Учителю без шаматхи, но если вы сначала разовьете шаматху, и потом будете медитировать на тему преданности Учителю, то гораздо легче сможете добиться спонтанной реализации.

Что касается того, как медитировать, то Пабонка Ринпоче следующим образом объясняет, как достичь реализации: вначале постарайтесь обрести контроль над всеми темами аналитической медитации. А как вы можете обрести такой контроль? Как обрести контроль в аналитической медитации на преданность Учителю, как обрести контроль в аналитической медитации по теме драгоценной человеческой жизни, по теме непостоянства и смерти? Пабонка Ринпоче говорит о том, что вы медитируете по теме преданности Учителю, по теме драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти и так далее, и, если вы все положения медитации знаете наизусть, тогда вы можете контролировать. Если вы подсматриваете в книгу, то у вас нет контроля.

Вы проводите аналитическую медитацию и вначале заучиваете наизусть все положения аналитической медитации: главные положения, подзаголовки и так далее. Затем все обоснования, все цитаты, вы знаете все истории, которые относятся к той или иной теме аналитической медитации. Все это нужно знать наизусть. Итак, если вы медитируете на тему преданности Учителю, и у вас появляется уверенность в том, что вы можете медитировать и можете достичь реализаций, то это означает, что вы обрели контроль над темой преданности Учителю. Это означает, что семя преданности Учителю, которое вы сажаете в свой ум, в этот момент уже начинает немного прорасти, появляется маленький росточек. Это называется «контроль над медитацией». Вы уже можете увидеть определенную реализацию – это первая реализация.

Вы думаете: «Как хорошо! У меня есть одна реализация!» Большие заслуги – это тоже хорошо. Очищать негативную карму – тоже хорошо. Но нужны реальные реализации. У меня есть контроль, то есть сейчас я уже обрел реализацию в отношении контроля над медитацией по преданности Учителю. Если в процессе медитации вы обретае контроль над темой преданности Учителю, то, когда вы сами будете давать учение, это будет совсем по-другому. У меня нет высоких реализаций. Когда я слушаю учение, которое дает человек,

имеющий реализации, и которое дает человек без реализаций, то сразу вижу разницу. Как только человек обретает контроль над темой преданности Учителю, то чувствуется определенная весомость его слов, если он начинает объяснять эту тему, потому что в его представлении все эти темы взаимосвязаны, у него уже есть опыт.

Итак, медитируйте таким образом, чтобы вначале обрести контроль над аналитической медитацией преданности Учителю. Пабонка Ринпоче говорит, что все основные положения и подзаголовки – все это нужно знать наизусть. И вам нужно обдумывать их в правильной последовательности, не меняя их порядок, правильно анализировать. И вы можете так пройти по всем темам постепенно от одной к другой, не слишком углубляясь в подробности, в общем. Вы полностью проходите всю тему и обретаете контроль над аналитической медитацией по преданности Учителю.

Второе называется «искусственные реализации» или «искусственные чувства». И здесь под «искусственным» понимается то, что ваше чувство не спонтанно, то есть нужно правильно понимать смысл этого слова: чувство то же самое, просто не спонтанно. Чтобы достичь такой искусственной реализации в теме преданности Учителю, искусственной реализации темы непостоянства и смерти и так далее, вам нужно более подробно анализировать эти темы. Вы рассматриваете эти темы подробнее, приводите больше обоснований и тогда у вас появляется более сильное чувство в отношении преданности Учителю, и более сильное чувство драгоценности человеческой жизни. Это будут реализации, но не спонтанные реализации. Поэтому они называются «искусственными» реализациями.

А третье – это то, что называется «спонтанная» реализация. Это настоящая реализация. Так, если проводить аналогию с ростом цветка, то когда из семечка пробивается росток, – это сравнимо с тем, что вы обретаете контроль в аналитической медитации. Что касается искусственной реализации, то это все равно, что цветок уже вырос, но бутон еще не раскрылся. А спонтанная реализация – это, когда цветок уже полностью расцвел, раскрылся. Тогда расти уже больше нечему, он уже полностью вырос – это называется «спонтанной» реализацией. Вы можете достичь спонтанной реализации с помощью шаматхи или с помощью концентрации очень высокого уровня.

Если ваш ум очень остр, и вы проводите анализ, то убежденность будет очень сильная. Будда объяснял необходимость шаматхи на основе следующей аналогии, которая дает понять, что шаматха очень важна для достижения аналитических реализаций. Будда говорил, что когда темной ночью в очень ветреном месте, где нет защиты от ветра, у вас горит масляный светильник, то пламя его колышется от ветра. При свете этого масляного светильника вы стараетесь прочитать книгу. Если буквы большие, то это не большая проблема, но если буквы очень маленькие, то прочитать их трудно. Вы практически не можете прочитать, что там написано. Точно также невозможно достичь реализации випашьяны без шаматхи. Если говорить о теории пустоты, то добиться випашьяны в отношении теории пустоты без шаматхи невозможно. Но если говорить о других темах, таких, как преданность Учителю, драгоценность человеческой жизни, то это все равно, что текст написан большими буквами, в этом случае это все-таки возможно, но шансы все равно низкие.

Итак, аналитические медитации очень важны, но при этом для развития спонтанных реализаций также важна и однонаправленная концентрация. Если вы говорите, что аналитическая медитация важнее однонаправленной концентрации, в этом случае вы оскорбляете однонаправленную концентрацию. Также, если вы говорите, что, например, бодхичитта важнее, чем познание пустоты, или наоборот, то есть, что бы вы ни говорили, все эти темы очень важны для достижения духовных реализаций и нет каких-то неважных

тем. Все они необходимы для достижения реализаций. В этом заключается одно из величий Ламрима – благодаря Ламриму, вы видите, что все наставления необходимы одному существу для достижения состояния будды.

Как художнику, чтобы написать образ Будды, необходимо полностью пользоваться всеми инструментами, всеми красками. Он не может сказать, например, что ему не нужна вода или ему не нужен желтый цвет или еще что-то такое. Или считать, что самое главное – бумага, а если остального нет, то ничего страшного. Ему нечем будет писать на пустой бумаге. Так нельзя. Считать одно главным, а остальное неважным – это неправильно. Даже когда готовите еду, нельзя сказать, что самое главное – мясо, ведь без огня нельзя его приготовить. Даже соль играет свою роль, если вы хотите, чтобы еда была вкусной. Все ингредиенты нужны, чтобы еда была вкусной.

Поэтому Атиша говорил, что все Учения Будды предназначены для того, чтобы один человек достиг состояния будды. Поэтому не называйте себя «я практик махамудры» или «я практик дзогчена», «я практик чода». Это предвзято. Вам нужно понимать, что все Учения Будды предназначены для того, чтобы один человек достиг состояния будды, достиг реализаций. Не называйте ни одно из учений необязательным. Понимайте, что они все вам необходимы. Поэтому шаматха очень важна для обретения спонтанных реализаций.

Когда вам следует приступить к развитию шаматхи или однонаправленной концентрации высокого уровня? Вам необходимо сделать упор на развитие шаматхи после того, как вы обрели, в первую очередь, контроль над всеми темами, не только преданности Учителю, но вплоть до теории пустоты, то есть, заканчивая бодхичиттой. Вы обретаеете сначала контроль над всеми аналитическими медитациями. Далее вы достигаете определенных искусственных реализаций в каждой из этих тем и только после этого приступаете к развитию шаматхи. Но, если вы очень торопитесь, то после контроля в каждой из этих тем, развивайте шаматху. Если вы контролируете эти темы, то в вашем уме будет меньше блужданий. Если у вас будут искусственные реализации каждой из этих тем, то шаматху вы сможете развить гораздо быстрее. Ваш ум будет охвачен таким сильным, ярким пламенем искусственных реализаций каждой из этих тем, что когда вы будете развивать шаматху, то вашему уму просто не захочется блуждать, отвлекаться на какие-то другие темы, у вас уже будут искусственные реализации, и вы сможете развить шаматху гораздо быстрее.

Минимум шаматху можно развить за шесть месяцев. Это для тех, кто очень хорошо себя подготовил. Недавно был такой геше Нима, к настоящему моменту он уже ушел из жизни. Когда я медитировал в Дхарамсале, я слышал, что этот геше медитировал в Бутане и достиг реализации шаматхи. Мой друг отправился к нему и задал вопрос: «Сколько времени вам потребовалось для достижения реализации шаматхи?» Он ответил, что достиг реализации за три месяца. Далее к нему обратились: «Пожалуйста, дайте нам наставления о том, как развить шаматху». Он ответил: «Прочитайте “Большой Ламрим” и “Средний Ламрим”».

Человек, который сегодня развивает шаматху, не сможет дать более подробных и точных объяснений, чем те, которые указаны в «Большом Ламрime» и в «Среднем Ламрime». Лама Цонкапа изложил эти наставления настолько систематично, что даже человек с реализациями не сможет изложить их подобным образом. Это правда. Бывает, два или три профессора обладают одинаковыми знаниями. Но некоторые профессора объясняют так умело, что всем становится понятно. А другие профессора объясняют сложно, так что вы ничего не можете понять. Они рассматривают тему с высоты своего понимания, поэтому для людей это не имеет никакого смысла.



Иногда, например, когда вы можете прочитать песни махасиддхов, то некоторые из этих песен не будут иметь для вас смысла, потому что они изложены с такой высокой точки зрения. Я также, когда читаю эти песни, то некоторые из них не имеют для меня особого смысла. Я тоже могу легко взлететь, читая такие песни, но не понимаю всего настоящего смысла. Лама Цонкапа изложил все для нашего уровня, поэтому, когда я читаю труды ламы Цонкапы, то становлюсь таким приземленным, или, можно сказать, иногда чувствую, как будто ухожу под землю.

Почему геше Нима смог достичь реализации шаматхи за три месяца? Я думаю, что до этого он длительное время медитировал на темы Ламрима. Он был известен, как мастер Ламрима. Он достиг искусственных реализаций всех тем Ламрима, а затем хотел достичь спонтанных реализаций и развивал шаматху, чтобы достичь спонтанных реализаций в темах Ламрима. И поэтому развил шаматху за три месяца. Итак, я хотел отметить то, что вы сможете гораздо быстрее развить шаматху после того, как медитируете на темы Ламрима и достигаете искусственных реализаций. Или, если вы обрели контроль над каждой из тем аналитических медитаций по Ламриму, в этом случае вам тоже возможно будет реализовать шаматху.

Когда вы стремитесь к достижению реализаций, вам необходимо знать механизм реализаций. Эти наставления очень важны, и в отношении каждой аналитической медитации вам необходимо знать, каков механизм достижения реализаций. Реализацию никто не может вам подарить. Она не придет откуда-то из пространства. Вам нужно развить ее. Вам нужно ее вырастить в своем уме. И поэтому вам необходимо знать, каков механизм работы ума и уровни ума. Знать все это также очень важно. Вам нужно знать, каково определение ума, что является первичным умом, каковы пятьдесят два ментальных фактора. Все это тоже очень важно. Очень важно знать, каковы пять скандх. Потому что, когда вы медитируете, то собираетесь укрощать свой собственный ум. Укротитель – это ваш ум, и то, что укрощается – это тоже ваш ум. Что касается функции укрощения – это тоже действие ума. Поэтому важно знать все подробности в отношении вашего ума, уровни вашего ума.

Я расскажу вам, какие уровни проходит ум до достижения реализации. Это сущностное наставление, которое я получал от своих Духовных Учителей, главным образом, от Его Святейшества Далай-ламы и Пананга Ринпоче. Они обычно не передаются на широкую публику. Я также отмечал то, что, когда Его Святейшество дает учение на широкую публику, то не рассматривает во всех деталях эти темы, а просто проходит по темам в общем. Если люди не собираются медитировать, то тогда какой смысл давать им такие подробные наставления? И вы тоже, если не будете искренне медитировать, я перестану давать такие учения. Сейчас у меня есть небольшая надежда, что, может быть, вы будете медитировать, и поэтому я даю вам такие наставления. Медитация – это нелегко. Это нечто очень сложное. Это гораздо сложнее, чем управлять самолетом. Поэтому теория очень важна.

В настоящий момент уровень вашего ума в отношении преданности Учителю – это извращенное сознание. Это ваш уровень. Потому что ваш ум верит в то, что феномены таковы, какими являются вам. Поскольку Духовный Наставник является вам, как обычный человек, глубоко внутри вы верите, что это обычный человек. Это извращенное сознание. Это самый низший уровень.

Когда Наропа впервые увидел Тилопу, первое учение Тилопы для Наропы было учение по преданности Учителю. Наропа очень долго искал Тилопу и увидел его впервые, когда Тилопа рыбачил. А Тилопа специально делал вид, что рыбачит. Итак, когда впервые Наропа услышал имя Тилопы, то у него проявилась такая невероятная преданность: из глаз потекли слезы, и он очень сильно захотел найти Тилопу. Спрашивал всех вокруг, где же ему найти

Тилопу. Все эти слезы были поверхностными эмоциями. Поэтому иногда, если вы думаете о преданности Учителю, у вас тоже из глаз могут потечь слезы, не думайте, что это преданность Учителю. Это просто поверхностные эмоции.

В отношении поверхностных эмоций лама Цонкапа говорил: «Если вы видите группу плачущих людей, то вам тоже хочется плакать. Если вы видите группу смеющихся людей, то и вам хочется смеяться». Это все поверхностные эмоции, не реализации. Так, Тилопа хотел проверить Наропу, какова его преданность Учителю. Он сделал следующее: ловил рыбу, затем жарил ее и съедал. Наропа посмотрел на него и подумал: «Наверно, это не Тилопа». И когда он такое подумал, Тилопа взглянул на него, кивнул головой и сказал: «Да, я не Тилопа». Затем Тилопа собрал кости рыбы вместе, щелкнул пальцами, они превратились в рыбу, и рыба выпрыгнула обратно в воду. В действительности Тилопа не рыбачил. Это все было волшебством, чтобы проверить, какова преданность Наропы. И когда рыба выпрыгнула обратно в воду, то Наропа посмотрел на Тилопу и подумал: «Наверно, это Тилопа». А Тилопа кивнул головой и сказал: «Да, я Тилопа». Ничего не сказал и просто ушел.

И Его Святейшество говорит, что, когда Наропа впервые встретил Тилопу, то Тилопа главным образом проверял, какова его преданность. Поэтому первый уровень – это извращенное сознание из-за веры в видимость. Видимость не является критерием для вывода, а глубоко внутри мы делаем много выводов, основываясь на видимости. И поэтому вам нужно сказать себе, что видимость не является критерием для выводов.

Итак, первый уровень – это извращенное сознание. Извращенное сознание означает, что основываясь на недостоверных представлениях, недостоверных доводах, вы делаете вывод, что Духовный Наставник – это не Будда. Глубоко внутри вы уже сделали такой вывод, пришли к нему, но не говорите об этом. Поэтому вы можете делать что-то одно, а затем перед лицом Духовного Наставника говорить что-то другое, что-то странное, потому что глубоко внутри вы думаете, что он не знает, что вы сделали. Духовный Наставник говорит: «Да, да, да», – значит все, стопроцентно, он не Будда. Он не знает всего. Таким образом, мы приходим к большому количеству выводов, основываясь на видимости и это наш очень большой недостаток. Вам нужно устранить такие выводы, используя умозаключение по ненаблюдению.

В «Праманаварттике» рассматривается такой вид умозаключений, как умозаключение по ненаблюдению. То есть вы не можете делать выводы из-за того, что чего-то не видите. Логика следующая. Вы не можете прийти к выводу, что на этом столе нет духа, потому что вы его не видите, поскольку дух не является объектом вашего зрительного сознания. Поэтому, если вы его не видите, то не можете придти к выводу, что его здесь нет.

Иногда ученые говорят о том, что если мы чего-то не видим, то этого не существует. Но в этом есть большое противоречие, потому что существует много всего, чего они не могут увидеть, не могут понять. Поэтому вы не можете прийти к выводу, что на этом столе нет духа и нет духа в этой комнате из-за того, что вы не видите его. То есть вы не можете сделать вывод, что его не существует. Вы не можете прийти к такому заключению, что духа здесь нет. И точно также вам нужно сказать: «Я не могу сделать вывод, что мой Духовный Наставник не Будда из-за того, что я не вижу его как Будду». Это очень важная тема для устранения извращенного сознания. Вначале я объясню вам механизм, а как медитировать, объясню вам позже.

В Ламриме объясняются шесть глав для развития убежденности и это очень важно в качестве фундамента. Объяснения, которые я вам сейчас даю, также очень важны. Я

объясняю механизм работы ума, уровни реализации: три уровня реализации, пять уровней реализаций вашего ума. Если затем пункт за пунктом я вам объясню, каким образом медитировать на преданность Учителю, тогда вам уже будет невозможно не достичь реализации в своей медитации.

Если вы все равно не достигнете реализации, то это значит, что, может быть, какой-то особый вредоносный дух специально мешает вам достичь этой реализации. Тогда вам нужно как-то устранить этого духа. Вам понадобится какой-то тантрический ритуал для устранения духа, и после этого вы сразу же достигнете реализации.

Это очень сильное умозаключение и вы также скажете: «В науке тоже придерживаются такого подхода. Ученые не могут сказать, что будущей жизни не существует, поскольку нет свидетельств, что ее не существует». Итак, в настоящий момент глубоко внутри мы пришли к выводу, что Духовный Наставник не Будда, потому, что он являет себя как обычный человек. Это недостоверно, потому что видимость обманчива.

Следующий довод. Вы не можете сделать вывод, что Духовный Наставник не Будда, потому что у вас нет никаких доказательств этого. Так же, как в отношении духа в этой комнате: вы не можете сказать, что дух здесь есть, и также что его нет, потому что у вас нет никаких доказательств. Дух выходит за пределы нашего зрительного сознания, поэтому вы не можете рассуждать о том, существует он или не существует.

Вы уже пришли к выводу, что Духовный Наставник не Будда, но объясняете себе, что это неправда и, таким образом, переходите к сомнению – это прогресс. До этого у вас была убежденность, что Духовный Наставник не Будда, а когда у вас возникает сомнение: «А может быть, Духовный Наставник Будда?», – в этом случае это уже прогресс, это реализация. И поэтому Чандракирти в «Мадхьямакааватаре» говорит: «Люди с очень маленькими заслугами даже не усомнятся в реальности «я» и реальности феноменов».

Каким нам является наше «я», какими являются феномены, мы верим в это с безначальных времен и до сих пор, и в будущем тоже будем верить в это. Это называется «неведением». В действительности «я» не существует таким, каким является вам. Люди с маленькими заслугами даже не усомнятся в том, существует «я» таким образом, или нет. И когда он или она начинают сомневаться в существовании такого реального «я», в этот момент корень сансары содрогается.

Вначале у вас уровень извращенного сознания, затем вы думаете, думаете снова и снова, и у вас появляется сомнение, что может быть «я» не существует таким, каким я считал его. Как только появляется сомнение, у вас содрогается корень сансары – ваше неведение. Что касается сомнения, то различают два вида сомнения: позитивное сомнение и негативное сомнение. Например, у вас есть вера в Дхарму, но затем вы попадаете под нехорошее влияние других людей, и у вас возникает сомнение в Дхарме, в этом случае, ваш ум отклоняется, деградирует. Это называется негативным сомнением. Позитивное сомнение – это, когда ваше извращенное сознание постепенно становится позитивным. Это хорошее сомнение.

Например, у вас есть друг, который все время вас обманывает, а вы об этом не знаете. Вы все время верите ему, потому что он все время выглядит таким джентльменом перед вами. Тот, кто хочет вас обмануть, никогда не будет вас ругать. Если человек никогда вас не критикует, никогда не ругает, с ним надо быть осторожным. Настоящие ваши друзья иногда вас ругают, иногда критикуют. Тот, кто хочет вас обмануть, даже, если видит ваши ошибки, никогда не будет на них указывать и ругать вас. Наоборот, он скажет, что вы все делаете

правильно. Даже, если вы злитесь, он говорит: «Правильно, что ты злишься». С такими друзьями нужно быть осторожными.

Друзья, которые вообще вас не критикуют, вообще вас не ругают, это опасные друзья. Человек, который больше вас критикует, больше вас любит. Он критикует вас прямо в лицо, а за спиной защищает: «Нет. Не говори так». Друзья, которые прямо в лицо вас критикуют, – очень хорошие друзья. Вы этого не понимаете. Поэтому о человеке, который вас обманывает, вы думаете: «Какой хороший у меня друг!» Такой друг даже может иногда заплакать, и вы подумаете: «Он так меня любит. Он даже плачет». Конечно, есть много таких актеров. Потом друзья говорят вам: «Нет, он опасный человек». Говорят вам, говорят, и вы чуть-чуть начинаете сомневаться в нем. Это прогресс. Когда вы чуть-чуть сомневаетесь в нем, тогда он не сможет полностью обмануть вас. От этого сомнения содрогается корень заблуждения.

Итак, посредством медитации, когда вы думаете об этих темах снова и снова, вы переходите от извращенного сознания к сомнению. Если вы эффективно медитируете, то переходите к сомнению и думаете: «Я уже не могу делать вывод, что мой Духовный Наставник не Будда». Тогда один яд уходит из вашего ума – это яд считать, что ваш Духовный Наставник не Будда.

Далее вы подключаете доказательства того, почему Духовный Наставник – Будда. А также как он добр к вам, даже если он не Будда, для вас он лучше, чем Будда. Третье положение – если вы видите его как Будду, то для вас от этого одни лишь преимущества и нет никакой опасности. Так, вы говорите: «Это правда. Я не могу точно сказать, Будда он или не Будда, но есть много веских оснований считать, что он является Буддой. Кроме этого, существует много других положений относительно того, что он является творцом деятельности Будды». Это очень важное положение.

Будда говорил: «В будущем я буду являться как Духовный Наставник, и в этот момент распознайте меня». Поэтому в целом Духовный Наставник – Будда, но я не могу сказать, что все мои учителя – будды. В коренных текстах тоже говорится, что у вас могут быть духовные учителя – обычные люди, могут быть учителя с высокими реализациями, а кто-то может быть Буддой. Поэтому есть много оснований считать, что ваш Духовный Наставник – Будда. Кроме того, даже если он не Будда, но я вижу его Буддой, то я обретаю только лишь преимущества от этого.

Итак, я не могу сказать, что мой Духовный Наставник – Будда, но я не могу сказать, что все духовные учителя – будды. Как я могу судить, что это – Будда, а это не Будда? Но если я всех их вижу Буддами, то обретаю только преимущества от этого. Это очень сильные положения. Используйте их для того, чтобы далее добиться прогресса в уме и перейти к предположению в отношении всех ваших учителей: мой Духовный Наставник – Будда и, если я всех учителей вижу буддами, то обретаю только преимущества. Это предположение. Это реализация, но она очень легко может деградировать. Предположение – это когда нет сильного обоснования. У предположения нет сильной, прочной основы.

Когда основываясь на ясном обосновании, ясном доводе, вы познаете, то это является познанием или достоверным заключением. И достоверное заключение может быть либо искусственным, либо спонтанным. В отношении чувства я тоже говорил вам о том, что у вас может быть правильное чувство преданности Учителю, но при этом оно не спонтанное. Это четвертое.

И пятое – это уже прямое познание или спонтанное чувство. Вот это уже настоящая реализация. Если вы развиваете чувство с помощью шаматхи, то у вас порождается спонтанное чувство. Преданность Учителю – это чувство, и здесь вы порождаете спонтанное чувство. В отношении драгоценной человеческой жизни вы также порождаете чувство и на этом уровне достигаете спонтанного чувства. Это пятый уровень – спонтанное чувство или прямое познание.

В отношении непостоянства и смерти – это познание. Поэтому вы можете обрести прямое познание. В отношении отречения, отречение – это чувство, и вы можете добиться спонтанного чувства. Бодхичитта – это чувство и вы тоже можете добиться спонтанного чувства. Мудрость, познающая пустоту, – это познание. Вначале вы обретае концептуальное постижение пустоты и становитесь на «путь подготовки», а затем, когда познание становится прямым, вы переходите на «путь видения».

Это общий механизм достижения реализаций. И это очень важно для всех аналитических медитаций по Ламриму и для того, чтобы добиться прямого познания. Используйте этот механизм как инструмент для достижения реализаций по всем темам Ламрима, и без шаматхи, и с шаматхой.

Что касается Ламрима, то главные реализации – это три основы пути: отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. И этих трех основ добиться нелегко, это очень трудно, поэтому необходимы такие базовые практики. Вам нужно понимать, что медитация на преданность Учителю, медитация о драгоценной человеческой жизни, о непостоянстве и смерти, о прибежище, о законе кармы – эти пять тем представляют собой практики нёндро для развития трех основ пути.