

Наш буддийский центр делает нашу человеческую жизнь драгоценной человеческой жизнью, поэтому каждый из вас должен принимать на себя определенную ответственность. Если бы такого центра не существовало, то Москва не являлась бы благоприятным местом, которое сделало бы вашу жизнь драгоценной человеческой жизнью. Если бы вы жили в городе одни, и не было бы такого места, где вы могли бы собираться вместе с духовными друзьями, где могли бы получать учение, то постепенно ваш интерес к Дхарме угас бы. Как только ваш интерес к учению исчезает, в этом случае ваша жизнь превращается в обычную человеческую жизнь и уже не является драгоценной человеческой жизнью. По мере того как вы, общаясь в этом духовном сообществе, поддерживаете свой интерес в свежем состоянии, до тех пор пока вы становитесь немного лучше, чем те, кем вы были в предыдущий день, ваша жизнь остается драгоценной человеческой жизнью. Поэтому я хотел бы попросить всех вас проявлять поддержку, вносить какие-то конструктивные предложения, и также интересоваться: а что я могу для вас сделать?

Теперь, что касается учения. В первую очередь породите правильную мотивацию. С мотивацией укротить свой ум, с мотивацией принести благо всем живым существам получайте это учение. Сейчас мы с вами подошли к теме о том, как уменьшить привязанность к этой вашей жизни. Как я говорил вам до этого для того чтобы ваш ум повернулся к Дхарме вам необходимо уменьшить привязанность к этой жизни. Для того чтобы повернув ум к Дхарме вы вступили на путь, вам необходимо уменьшить привязанность к сансаре, развить отречение. С того момента как вы порождаете в себе отречение ваш ум, повернувшийся к Дхарме, вступает на путь.

Третий этап – это устранение препятствий на пути. Хотя вы развили отречение и вступили на путь, но если вы вступили на путь исключительно ради собственного освобождения, то это ошибка, изъян, и чтобы устранить такие изъяны, ошибки на вашем пути, вам необходимо развить бодхичитту. После того как вы обретете бодхичитту ваши ошибки на пути будут устранены, и далее вы пойдете по правильному пути к достижению состояния будды на благо всех живых существ.

Четвертое – для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, все ошибочные состояния ума вам необходимо растворить в сфере пустоты. Для этого необходимо устранить все загрязнения: омрачающие препятствия и препятствия к всеведению. Чтобы это осуществить, одной лишь бодхичитты вам недостаточно, вам также необходима мудрость познающая пустоту. С наличием мудрости познающей пустоту и с бодхичиттой вы сможете устранить не только омрачения, но также и препятствия к всеведению. Как только вы устраните эти два вида загрязнений, то в следующий же миг вы станете буддой на благо всех живых существ, достигнете состояния будды.

Эти четыре строки имеют очень глубокий смысл. Все учение Ламрим, все учение Будды включено в эти четыре строки. То как осуществить это быстро, объясняется в тантрах, но без бодхичитты и мудрости познающей пустоту и отречения, а также устранения привязанности к этой жизни, невозможно, чтобы практика тантры принесла вам быстрые результаты. Это подлинная теория, которую излагали великие мастера прошлых времен.

Речь идет о Нагарджуне, о нем Будда давал прямое пророчество, и также о его ученике Чандракирти. Атиша говорил, что на основе их трудов вы можете найти правильное воззрение, с помощью которого вы сможете освободиться от болезни омрачений. Что касается правильного воззрения, то конечное воззрение Будды во всей полноте раскрыли Нагарджуна и его ученик Чандракирти. Не только Атиша, великий мастер монастыря Наланда, то также и такой великий мастер монастыря Наланда как Шантидева говорили одно и то же на этот счет. Эти мастера пришли в наш мир позже и говорили о том, что

предшествующие им мастера, такие как Нагарджуна и Чандракирти, во всей полноте раскрыли конечное воззрение Будды.

Такова наша цель. Но вы не сможете сразу же растворить все свои омрачения в сфере пустоты, это невозможно. Сразу же стараться медитировать на пустоту или на ясный свет, пытаясь растворить омрачения в сфере пустоты, – это детская практика. Все равно, что в шахматах вы стараетесь поставить детский мат. Сразу же, мгновенно это сделать невозможно. Вам необходимо создать очень хороший фундамент, тогда это будет эффективно. В любой области очень важна реалистичность. Быть слишком завышенным идеалистом – это неправильно. Обладать большим количеством теорий, и при этом не иметь реалистичности может быть опасно. Вообще не иметь никакой теории и быть реалистом – это тоже неправильно. Баланс очень важен в любой области.

Мы говорили о том, что в первую очередь очень важно уменьшить привязанность к этой жизни. Для этого необходимо медитировать на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть. Медитацию на драгоценную человеческую жизнь я объясняю вам очень подробно для того, чтобы у вас появилась убежденность в этих положениях, чтобы впоследствии, когда вы будете медитировать на эту тему, убежденность во всех положениях у вас возрастала и крепла. Поэтому очень важно во время учения развивать убежденность в каждом положении, чтобы впоследствии ваша медитация на тему драгоценной человеческой жизни стала очень эффективной.

Вначале вы получаете учение очень обширно, вам необходимо анализировать подробно каждую тему. Позже, когда вы уже будете медитировать, вы сможете, лишь кратко вспоминая те или иные темы, проводить аналитическую медитацию. Вы сможете развить убежденность очень просто. Например, вначале, чтобы убедить вас в том, что Земля круглая, мне придется объяснять эту тему очень подробно. У вас возникнет множество сомнений в отношении того, что Земля круглая. Появятся вопросы: почему же люди на южном полюсе не падают с Земли? Поэтому эту тему необходимо слушать очень подробно, но позже, стоит вам только услышать о том, что солнце в разных странах встает в разное время, вы сразу же придете к убежденности – это потому, что Земля круглая. Поэтому на основе какого-то одного положения вы уже легко сможете породить в себе убежденность, что Земля круглая и не нужно будет вспоминать всех подробных объяснений. Вам необязательно будет вспоминать, как вам в третьем классе рассказывали, почему Земля круглая.

До тех пор пока у вас не появилась убежденность, очень важны подробные объяснения. Глубоко внутри в своем сердце вы не рассматриваете свою драгоценную человеческую жизнь как нечто очень ценное, вы принимаете ее как нечто должное. Так же как человек, живущий в каком-то отдаленном месте, может считать, что Земля плоская, потому что она выглядит плоской. Она выглядит плоской, и он думает, что она на сто процентов плоская, как же она может быть круглой? Ему кто-то скажет один, два раза, что она круглая, но он все равно будет считать Землю плоской. Ему нужно говорить об этом снова и снова и потом только он согласится, что она круглая. Потом у него откроются глаза. Поэтому до тех пор, пока ваш ум не раскроется, я буду продолжать говорить о драгоценной человеческой жизни.

Причина того, что у вас возникает депрессия, состоит в том, что у вас нет убежденности в теме драгоценной человеческой жизни, поэтому порождается депрессия. Мастера Кадампы говорили: «Как только вы поразмышляете о драгоценной человеческой жизни, и ваши глаза откроются, вы станете настолько счастливы, как бедный человек, который нашел сокровища у себя дома». До этого он искал еду на улице, был как собака и дрался за кусок мяса. Потом он понял: «В моем доме есть сокровище, зачем мне куда-то ходить, с кем-то ругаться?» Он

будет очень доволен, подумает: «Даже если я выгляжу, как бедный, это не страшно, у меня в доме все равно есть сокровище. У меня есть сокровище, и если люди подумают, что я бедный, пусть думают, так будет еще лучше для меня». Он будет так рад!

Но вам нужно понимать, что это сокровище может пропасть у вас в любой момент. Затем, помедитировав на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть, вы уже с очень большой серьезностью захотите использовать свою драгоценную человеческую жизнь. Например, если у вас есть очень хороший ноутбук, и кто-то вам скажет, что завтра заберет его у вас, может быть, вы всю ночь не будете спать, захотите использовать его. Если вам кто-то скажет, что в любой момент может забрать ваш ноутбук, вы скажете: «Этот ноутбук может у меня исчезнуть в любой момент, поэтому я не буду терять время впустую, пока он у меня есть». Чем больше вы размышляете о драгоценной человеческой жизни, тем более мудро вы будете использовать свою драгоценную человеческую жизнь, тем более искренне ваш ум будет поворачиваться к Дхарме.

Медитация на драгоценную человеческую жизнь. Мы с вами дошли до положения о десяти благих условиях. Остановились на пятом условии – вера в Дхарму. Одно из благоприятных условий состоит в том, что до тех пор, пока в вашем уме есть вера в Дхарму, это является очень благоприятным условием. Как только ваша вера в Дхарму исчезнет, у вас уже не будет драгоценной человеческой жизни. Как может пропасть ваша вера в Дхарму? Что может стать препятствием? Это может произойти, если вы слишком заняты делами этой жизни. Вы слишком серьезно рассматриваете такие вещи, как слава и репутация, деньги в этой жизни. Вы думаете, что временное счастье – это самое главное. Если развивать благие качества ума, доброту, то этим сразу денег не заработать. Доброта не обеспечит вам сразу хорошую репутацию. Люди это не поймут. Потом вы решите: «Все, у меня ничего не получается, лучше я буду как раньше. Я встану на старый путь, заработаю больше денег, обрету большую власть и буду счастлив».

Слишком сильная привязанность к делам этой жизни становится препятствием, из-за которого вы теряете веру в Дхарму. Лучше, если у вас меньше интереса ко всем этим вещам, если вы понимаете, что они не решают ваших проблем. Но с другой стороны, если вы впадете в другую крайность, думаете, что все эти вещи вообще не имеют никакой цены, и надо заниматься только развитием ума, то это тоже может быть опасно, это тоже нереально. У каждого объекта есть своя цель и своя ценность. Если вы полностью отрицаете ценность богатства, имущества, своего физического здоровья; если вы говорите, что важна только медитация, только развитие ума, что только это решит все ваши проблемы, то с одной стороны это правильно; но если рассмотреть этот момент со всех сторон, если речь идет о человеке, который не имеет заслуг, то он не сможет практиковать так, как практиковал Миларепа.

Ситуация у Миларепа была совершенно иной. Если вы будете так поступать, и возникнут определенные проблемы, то вы скажете: «Дхарма не может решить мои проблемы». Русские буддисты сначала слишком буддисты, много медитируют, бросают работу, не думают о здоровье. Потом у них все болит, денег нет, проблем становится все больше и больше. Настоящую медитацию они делать не умеют. Потом они решают, что все время было потрачено впустую. Есть опасность, что в этом случае вы утратите веру в Дхарму.

Каков здесь правильный подход? Здесь необходим подход марафонца. Это когда вы не бежите слишком быстро, но с другой стороны и не останавливаетесь, бежите медленно, но непрерывно. Никогда не игнорируйте ценность богатства, имущества, вашего физического здоровья и ценность развития ума. Среди этих трех самым ценным является развитие ума. На втором месте ваше физическое здоровье. На третьем месте богатство, имущество, то, что

вам необходимо для выживания. Если вы захотите поехать на ретрит на Байкал, без денег в кармане вам никто не даст бесплатного билета. Я даю учение бесплатно. Но вам там нужно питаться. Поэтому деньги тоже нужны, работа тоже нужна. Вы не должны пренебрегать своими мирскими делами, это тоже очень важно.

Сохраняйте равновесие, это очень важно. Это совет Его Святейшества Далай-ламы о том, что материальное и духовное развитие должны протекать у вас вместе, чтобы вы могли правильно жить в этом обществе. Я хотел бы, чтобы в российском обществе наряду с материальным развитием также имело место высокое духовное развитие, тогда наше российское общество станет очень здоровым обществом. Если сравнивать богатое общество и здоровое общество, то здоровое общество гораздо важнее. Поэтому наша страна должна быть не только богатой, но также и здоровой, это очень важно. Если она богата, но нездорова, то будет возникать очень много конфликтов. Это очень важно знать.

Вернемся к нашей теме. Скажите себе: «В настоящий момент у меня есть вера в Дхарму, и это очень важное благоприятное условие, которое делает мою человеческую жизнь драгоценной человеческой жизнью, я не позволю этой вере, этому благоприятному условию исчезнуть». Если вы потеряете эту веру, то вы потеряете все в своей жизни. Это вера в благие качества вашего ума. Если в своей жизни вы теряете свое тело, то это не самая большая потеря. Но если в своей жизни вы потеряете веру в Дхарму, то вы потеряете все. Это означает утратить веру в благие качества вашего ума. Это то, что называется потерей веры в Дхарму. Это означает, что как только вы потеряете веру в благие качества своего ума, то вы перестанете использовать хорошие качества ума, а будете использовать только негативные, а это очень опасно. Некоторые люди очень тяжело меняются, потому что они не верят в хорошие качества ума. Они верят в то, что негативные качества ума дают результат сразу. Поэтому они думают, что это решит проблемы, из-за этого они не меняются. Они не могут сами жить счастливо и не дают жить счастливо другим. Поэтому в вашей жизни верить в благие качества своего ума очень важно. На основе этого у вас возникает энтузиазм развивать благие качества своего ума.

Следующее благоприятное условие – существование в этом мире Будды. Если говорить об этом благом условии, если мы думаем, что Будда – это только Будда Шакьямуни, это означало бы, что у нас нет такого благого условия. В коренных текстах говорится о том, что когда Будда был на пороге смерти, Шарипутра задал Будде вопрос: «Если вы уйдете из жизни, то кто же останется проводником для живых существ, кто же будет направлять их?» Будда ответил: «Не беспокойся, чтобы продемонстрировать непостоянство живым существам, мне необходимо оставить это тело, но я всегда буду приходить. В будущем я всегда буду приходить в облике монаха, в облике духовного наставника и всегда буду помогать живым существам, когда им будет нужна помощь».

Если вы встретились с Духовным Наставником, то это означает, что у вас есть такое благоприятное условие, как существование в этом мире Будды. Для вас он Будда. Он даже добрее, чем Будда. Потому что он указывает вам путь к освобождению. Здесь вы себе говорите, что поскольку у меня есть Духовный Наставник, поскольку я встретился с Учителем, моя человеческая жизнь стала драгоценной человеческой жизнью. В первую очередь он сделал мою обычную человеческую жизнь драгоценной человеческой жизнью. Второе – он помогает мне уменьшить привязанность к этой моей жизни. И в будущем поможет мне уменьшить привязанность к сансаре. Также он помогает мне развить бодхичитту, помогает растворить все омрачения в сфере ума посредством развития мудрости. Вся эта доброта имеет место со стороны Духовного Наставника. Поэтому мне очень повезло, что я обладаю шестым благоприятным условием, что живу в то время, когда Будда присутствует в этом мире.

Седьмое – существование Дхармы. Когда у вас есть Духовный Наставник, то его учение – это Дхарма. Его реализации – это Дхарма. Если я буду практиковать в соответствии с учением, которое получаю у него, то разовью Дхарму в своем уме. Когда вы развиваете благие качества своего ума – это тоже Дхарма. Если вы уменьшаете какие-то негативные качества своего ума – это тоже является Дхармой. Высшая Дхарма – это ум полностью свободный от омрачений, это третья благородная истина – благородная истина пресечения.

Когда ваш ум полностью свободен от омрачений, вы обретаете безупречное состояние умиротворения и покоя, которое называется нирвана. Если говорить о третьей и четвертой благородных истинах, то это высшая Дхарма. Благородная истина пути – это мудрость познающая пустоту. Учение о четырех благородных истинах предназначено как для Махаяны, так и для Хинаяны. И для Хинаяны и для Махаяны, как третья, так и четвертая благородные истины являются главной Дхармой.

Для Махаяны в дополнение к этому есть еще одна очень важная Дхарма – это бодхичитта, забота о других больше, чем о себе. Бодхичитта является уникальной Дхармой Махаяны. Поэтому, пока вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, вам нужно стараться развить эту Дхарму в своем уме. Это нелегко, спонтанно такое не происходит. Просто закрыть глаза, подумать о ясном свете, чтобы возникла бодхичитта, – это совершенно невозможно. Медитацию на ясный свет необходимо выполнять после развития бодхичитты, а не до развития бодхичитты. Вам необходимо отдельно развивать бодхичитту, и далее с бодхичиттой и с мудростью познающей пустоту вам необходимо медитировать на ясный свет. Эта та последовательность, о которой говорили великие мастера прошлого.

Все мастера монастыря Наланда говорили одинаково, произносили одни и те же слова. Его Святейшество Далай-лама говорит о том, что все четыре школы тибетского буддизма являются последователями монастыря Наланда, учение исходит из монастыря Наланда. Нет ни одной такой школы, которая не следовала бы традиции монастыря Наланда. Поэтому Его Святейшество подчеркивает, что тибетский буддизм является традицией монастыря Наланда. Поскольку тибетский буддизм – это традиция монастыря Наланда, то нам необходимо практиковать в соответствии с великими трактатами, написанными этими большими мастерами.

Восьмое условие – это существование последователей Дхармы. Вы не только встретились с Дхармой, вы также встретились с сообществом друзей по Дхарме, то есть тех людей, которые, так же как и вы, заинтересованы в развитии ума и это тоже является важным благоприятным условием. Если вы в одиночестве, то очень трудно заниматься развитием ума. Если есть группа людей, которая заинтересована в развитии ума, то вы вместе можете ездить на Байкал, вы вместе собираетесь здесь в центре, также можете посещать Индию. Благодаря им, ваша жизнь становится драгоценной человеческой жизнью. Поэтому, Дхарма-центр и братья и сестры по Дхарме очень добры к вам.

Один из тантрических обетов – это не оскорблять братьев и сестер по Дхарме. Очень важно, чтобы все члены Дхарма-центра жили в гармонии, в мире друг с другом. И чтобы не критиковали никакие другие центры, все это – не ваше дело. Вам нужно заниматься развитием собственного ума, устранять свои ошибки и становиться более хорошими людьми. Ошибки других людей – это не ваше дело. Они сами позаботятся о своих ошибках. Вам нужно быть таким человеком, как тот, кто идет на рынок за фруктами. Как вы поступаете на рынке? Вы просто находите хорошие фрукты, платите за них деньги, забираете и уходите. И не задаете при этом вопросов: почему вот этот фрукт почерневший, почему вот тот испорченный? Это не ваше дело. Это не ваше дело, это дело других людей,

не лезьте в то, что вас не касается. Очень важный момент – это не слишком вмешиваться в те дела, которые не имеют к вам отношения. Если вы можете помочь, то помогайте. Если помочь не можете – не вмешивайтесь в эти дела, поскольку это не ваше дело. Это не поможет.

Девятое – существование моего Духовного Наставника. Ваш Духовный Наставник также существует, поэтому вы довольно часто получаете учение. Поскольку существует ваш Духовный Наставник, ваша человеческая жизнь становится значимой. Поэтому развивайте преданность к своему Учителю. «Благодаря нему, я обладаю драгоценной человеческой жизнью», – думайте таким образом.

Мы рассматривали шестое условие – существование в этом мире Будды. Если вы буквально думаете, что речь идет о Будде Шакьямуни, то это означало бы, что у нас нет этого благоприятного условия и, следовательно, нет драгоценной человеческой жизни. В особенности, если вы думаете о том, что в этом мире присутствует Его Святейшество Далай-лама, то это на сто процентов Будда в человеческом теле. Поэтому в настоящий момент Будда присутствует на нашей планете. Но что касается девятого условия, то здесь речь идет обо мне. Хотя я не являюсь Буддой, тем не менее, мое существование в вашей жизни тоже делает вашу жизнь значимой. Вы можете думать подобным образом, тогда это будет иметь для вас смысл. В действительности, если говорить с точки зрения текста «Лама Чопа», ваш Духовный Наставник является воплощением всех Будд. Одного этого достаточно. Если у вас есть Духовный Наставник, то это означает, что Будда присутствует в вашей жизни и не требуется отдельного положения.

Десятое – помощь от других. Что касается развития ума, то вначале вы очень зависите от доброты других. Вы все сейчас присутствуете здесь и получаете учение, но если бы определенные члены Дхарма-центра ламы Цонкапы не проявили активность, то так с легкостью вы не смогли бы получать это учение в таком большом городе. Также на Байкале, когда вы присутствуете на ретрите, слушаете учение, кушаете – все это тоже является добротой других людей, без которых все это было бы невозможно. Благодаря такому благоприятному условию, как доброта других людей, у вас появляются благоприятные условия для слушания учения, для размышления и также для медитации. Поэтому такое благоприятное условие, существующее со стороны других, тоже имеет место.

Когда вы поразмышляете о восьми свободах и десяти благих условиях, к какому выводу вы должны прийти? Вам нужно сказать себе, что в настоящий момент ваша жизнь является очень драгоценной жизнью: «Со мной произошло практически невозможное, что я обладаю всеми этими благими условиями». В этот момент вам нужно понять, что ваша жизнь – это не просто человеческая жизнь, а очень драгоценная человеческая жизнь. В зависимости от этой лодки драгоценной человеческой жизни вы можете пересечь океан сансары. Скажите себе: «Поскольку я обладаю этой лодкой, я буду использовать ее, как полагается. Я не буду пренебрегать ею, думать, что она ничего не стоит». Устраните такое недопонимание из своего ума. Устраните такое неверное представление из своего ума, в силу которого вы рассматриваете драгоценную человеческую жизнь как нечто само собой разумеющееся. Это очень большая ошибка.

Значимость драгоценной человеческой жизни. Первое – значимость с точки зрения временных целей. Вы спрашиваете себя: «Теперь, когда я обладаю лодкой драгоценной человеческой жизни, в чем ее значимость?» В действительности она очень значима. Потому что тот остров, на котором вы пребываете в настоящий момент, является очень опасным. «В настоящий момент я не могу полностью переплыть весь океан, тем не менее, я могу

переплыть на другой остров, который будет лучше, чем мой остров», – здесь мы говорим о значимости драгоценной человеческой жизни с точки зрения временных целей.

Различают два вида временных целей. Благодаря этой драгоценной человеческой жизни вы можете обрести хорошее, более высокое перерождение в следующей жизни. Это первая цель с точки зрения временных целей. Чтобы вы могли вновь обрести драгоценную человеческую жизнь и практиковать, потому что в этой жизни сразу же достичь состояния будды – это очень трудно. Сам Будда практиковал три неисчислимых эона. Вам тоже надо заложить такую стратегию, чтобы в будущем вновь обрести драгоценную человеческую жизнь и снова продолжить свою практику.

В тексте «Абхисамаяланкара» Будда Майтрея говорит: «Те, кто хочет стать буддой очень быстро с эгоистичным умом, самыми последними достигнут состояния будды». Поэтому если с эгоистичным умом вы хотите очень быстро стать буддой, то вы, наоборот, станете буддой самым последним. Вы приходите к такому выводу, что продолжительность практики в течение трех неисчислимых эонов для вас не имеет значения, это не страшно. Но когда вы порождаете сильные любовь и сострадание и видите, как живые существа страдают, вы начинаете задаваться вопросом: «Есть ли какой-то более быстрый путь для достижения состояния будды, чтобы принести им благо?» Ваше сострадание не даст вам спокойно сидеть. Вы подумаете: «Три неисчислимых эона – это очень долго. Я вижу, как мои матери страдают в аду, вижу, как страдают близкие мне существа, но я ничего не могу поделать», – тогда у вас внутри появится желание стать буддой как можно скорее. Тогда вы становитесь подходящим сосудом для практики тантры. Вы не можете устранить все ошибочные состояния ума за один миг, вам необходимо очень прочное, стабильное состояние ума. Чтобы это осуществить, вам нужно удостовериться, что в будущем вы снова обретете драгоценную человеческую жизнь.

Шантидева говорил: «Если человек ничем не может помочь сам себе, то, как же он сможет принести благо другим живым существам?» Если человек, который не уверен, что в следующей жизни не попадет в низший мир; не уверен, что снова обретет драгоценную человеческую жизнь, говорит, что хочет стать буддой на благо всех живых существ – это болтун. Потом он получает тантрическое посвящение, это все болтун. В первую очередь будьте практичными, сначала придите к такому состоянию, в котором вы подумаете, что можете умереть в любой момент и теперь у вас уже больше шансов родиться в высших мирах, и меньше переродиться в низших мирах.

Все темы Ламрима связаны с темой драгоценной человеческой жизни. Все они взаимосвязаны. Вы думаете, что благодаря наличию драгоценной человеческой жизни вы будете практичными и в первую очередь сделаете что-то такое, чтобы в будущем обрести высокое перерождение. Вы думаете так: «На это я по-настоящему способен, обладая драгоценной человеческой жизнью. Ничто другое не поможет мне обрести высокое перерождение в будущей жизни, если я сам не создам для этого причину. Если я создам причину, тогда будды и бодхисаттвы смогут мне помочь». Если вы сами не создадите причину, никто не сможет помочь вам. Причины вам нужно создавать самим. Если вы понимаете: «С помощью драгоценной человеческой жизни я могу создать причины для того, чтобы в будущем обрести высокое перерождение и устранить причины рождения в низших мирах», – тогда у вас возникнет интерес к тому, что же такое причины рождения в низших мирах и причины рождения в высших мирах. Это все очень подробно рассматривается в теме «карма». Поэтому вначале практика создания позитивной кармы и не накопления негативной кармы – это самая главная практика.

В сутрах Будда говорил: «Не совершение никакой негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – это учение Будды». В краткой форме это все учение Будды. Будда подчеркивал, что очень важным является укрощение ума. Для этого вам необходимо в первую очередь создать такую важную стратегию – несовершенство негативной кармы. Потому что негативная карма – это причины рождения в низших мирах. Оттуда вновь обрести драгоценную человеческую жизнь очень трудно. Такие мысли вам на ум не приходят, это нечто совершенно новое для вашего ума. Сразу же в такое поверить очень трудно.

Для того чтобы обрести высокое перерождение, вам необходимо накопить богатство заслуг. Не совершать негативную карму и накопить большое богатство заслуг вы способны, обладая именно драгоценным человеческим телом, потому что в теле барана вы не сможете это сделать. Вы не сможете перестать накапливать негативную карму, не сможете очищать негативную карму и не сможете накапливать богатство заслуг, потому что вы не будете знать, как все это делается. Поэтому ваша драгоценная человеческая жизнь очень значима с точки зрения временных целей. В первую очередь мы говорим об обретении высокого перерождения. Это первая значимость с точки зрения временных целей.

Вторая значимость с точки зрения достижения временных целей – это достижение освобождения, то есть обретение ума, полностью свободного от омрачений, безупречно здорового состояния ума. Это то, чего вы можете достичь с помощью драгоценной человеческой жизни. Вы можете достичь этого посредством укрощения ума. Поэтому Будда говорил «укрощение ума». Когда Будда говорил «полное укрощение ума», то слово «полное» подчеркивает, что вы устраняете не только омрачения, но также и препятствия к всеведению, и это уже относится к третьей цели. Полное укрощение ума – здесь речь идет о том, что вы устраняете из ума как омрачения, так и препятствия к всеведению и достигаете третьей цели, то есть достигаете состояния будды. Когда вы достигаете состояния будды, это означает, что вы становитесь источником счастья для всех живых существ. Вы становитесь источником счастья не только для себя, но и для всех живых существ. Речь идет не о временном счастье, а об абсолютном счастье, такого вы можете достичь только с помощью своей драгоценной человеческой жизни.

Далее вы спрашиваете себя: «Почему же я не развиваю энтузиазм?» Шантидева говорил: «Рыбаки и фермеры ради временного благополучия подвергают себя страданиям от жары, холода, от боли. Почему же я ради блага всех живых существ не могу принять на себя такие страдания?» Это очень важный пункт, о котором говорил Шантидева. Когда я медитировал в горах и немного уставал, я смотрел вниз на людей, индийцев, которые выполняли очень тяжелую работу в поле. То, что говорил Шантидева, – это точно. Люди ради временного счастья, даже если идет дождь, идут пешком, солнце печет, они идут, они терпят любой труд. Ради временного счастья, ради маленькой цели они работают неустанно. Посмотрите на насекомых, ради того, чтобы съесть немного еды, они постоянно где-то бегают, что-то делают. У нас есть такая большая цель, ради блага всех живых существ вы взяли на себя такое огромное обещание, а потом вы ничего не делаете, это очень некрасиво.

Скажите себе: «Посмотри на этих людей, на какую же боль они идут ради своих временных целей! Твоя же цель в миллион раз больше, поэтому ты должен быть готов претерпеть в миллион раз более сильную боль». Теоретически это может быть даже больше миллиона, теоретически вы должны быть готовы претерпеть в миллион раз большую боль или даже больше миллиона. Что касается практики, то даже в тысячу раз большая боль – это очень много. Даже если речь идет о боли в два раза более сильной, вы скажете: нет, я не готов на это. Это слабость ума. Но как только вы примите такую позицию, что я готов идти на



проблемы ради достижения состояния будды, тогда у вас уже не будет возникать больших проблем.

Например, если вы находитесь в воде, то дождь вас не беспокоит, не мешает вам. Точно также, если вы принимаете проблемы, то они становятся для вас не проблемами. Это очень интересно! Если вы боитесь проблем, бежите от них, то вы никогда не сможете избежать проблем. Когда же ваша цель – это хорошая будущая жизнь, хорошее перерождение, то вы соглашаетесь с проблемами этой жизни. Вы очень боитесь низших миров, и поэтому, когда встречаетесь с проблемами, вы думаете, что они очищают вашу негативную карму. Тогда вы скажете: «Чуть-чуть трудно – пусть! Это поможет накопить заслуги, чтобы в будущей жизни у меня было хорошее перерождение. Не только это, еще я хочу здоровое состояние ума, пусть это станет условием, помогающим стать здоровым моему уму. Самое главное – я хочу стать буддой ради блага всех живых существ, стать источником счастья всех живых существ. Поэтому, какие бы проблемы ни встретились в моей жизни, пусть это станет причиной, чтобы я быстрее стал буддой ради блага всех живых существ. Все эти проблемы для меня полезны».

Таким образом, если вы будете носить такую броню энтузиазма, которая объясняется в «Абхисамаяланкаре», в этом случае, если вы приступите к океану практик бодхисаттвы, это не составит для вас труда. Когда вы носите такую броню, доспехи, если кто-то пытается вас чем-то сразить, ударить, это вам никак не вредит. Кто такой трус? Это тот, кто боится страданий и бежит от страданий, – это трус. Просто бояться страданий – это не трусливость, но если вы бежите от страданий, тогда вы – трусы. Но если вы вообще не боитесь страданий, кроме всего прочего вы еще и глупцы. Вы должны бояться страданий, но вы не должны бежать от них, а должны уметь принимать их. Мудрые мастера прошлого говорили о том, что вам нужно больше бояться причин страданий, чем самих страданий. Если вы очистите причины, то и страдания тоже исчезнут. Поэтому не создавайте негативной кармы, которая является причинами страданий, вам нужно бояться создания негативной кармы.

Подумайте, что благодаря драгоценной человеческой жизни вы можете осуществить как временные, так и долговременные цели, поэтому она очень значима. Скажите так: «Моя жизнь очень значима, поэтому я не буду растрачивать ее впустую. Если в течение одного дня я никак не использовал свою драгоценную человеческую жизнь, то мне нужно очень сильно пожалеть об этом, потому что я допустил очень большую ошибку. Целый день, целых двадцать четыре часа я не использовал такую драгоценную человеческую жизнь! Я не знаю – будет ли у меня в будущем драгоценная человеческая жизнь. Какой же я глупец, что я не использовал свою драгоценную человеческую жизнь в течение целого дня!»

Шантидева говорил: «Обладая такой драгоценной человеческой жизнью, если я не приучаю себя к позитивным состояниям ума и растрачиваю эту драгоценную человеческую жизнь на временное счастье, то нет человека глупее, чем я». Например, если вы видите, что кто-то не ходит в школу, вы говорите: какой глупый человек, или если кто-то не занимается карьерой в своей жизни, вы говорите: это глупец. Это правда, эти люди глупые. Но если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью и не используете ее для развития ума, то вы гораздо глупее, чем эти люди. Эти люди не слышали Дхармы. Если вы слышали Дхарму и при этом не используете свою драгоценную человеческую жизнь, как полагается, то это все равно, что студенты в институте не используют золотой шанс, который им выпадает. Тогда всю жизнь у них случаются какие-то проблемы. Но все равно это нельзя утверждать на сто процентов. Может быть, если такая девушка встретит богатого мужа, ее жизнь пройдет очень счастливо. Поэтому все то, что мы называем глупостью, на самом деле есть способы как-то обойти это.

Но если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью и при этом не осваиваете позитивные состояния ума, не привыкаете к ним, создаете негативную карму, то тогда нет никакого другого шанса, ничего другого, что могло бы спасти вас. Есть очень высокая вероятность, может быть на восемьдесят или девяносто процентов, что в будущем вы будете падать все ниже и ниже. Скажите себе: «Я должен быть очень осторожен, моя драгоценная человеческая жизнь очень значима, я не должен терять ее впустую. Я буду правильно использовать ее. Я буду развивать энтузиазм, я буду носить доспехи энтузиазма. Если говорить о фермерах, рыбаках, какого энтузиазма они придерживаются в достижении временных целей! Что касается меня, то моя цель гораздо больше, поэтому я буду сохранять еще более высокий энтузиазм».

Если говорить о медитации на драгоценную человеческую жизнь, то если вы также знаете темы четырех благородных истин, бодхичитты, то все они очень полезны и помогут сделать вашу медитацию на драгоценную человеческую жизнь более эффективной. Далее, если вы поразмышляете о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то вы поймете, что, только обладая драгоценной человеческой жизнью, вы способны отсечь самый корень цепи взаимозависимого возникновения, то есть неведение. Мы говорим о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, вращаясь в которой вы не можете освободиться от сансары.

С безначальных времен и по сей день, вы вращаетесь по этому циклу двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Почему вы не можете вырваться из этого цикла? Потому что вы не можете даже прикоснуться к корню двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то есть к неведению. Скажите себе: «В этот раз, обладая драгоценной человеческой жизнью, я пойму теорию пустоты и, медитируя, постараюсь отсечь корень сансары». Такого вы можете достичь, только обладая драгоценной человеческой жизнью, а с мозгом барана невозможно достичь таких результатов. Бараны едят траву, но объяснить барану, как вырастить траву, даже это практически невозможно. Его мозг может работать, только чтобы найти траву. Когда трава заканчивается, он ничего не может сделать. Человек на пустом месте может посеять траву, посадить дерево, поэтому человек немного умнее, чем баран. У людей есть такие способности, есть творческая жилка в уме, они способны понять, в чем причины всех этих проблем. Даже маленькие дети, поскольку обладают человеческим мозгом, постепенно смогут понять, какова их эволюция по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и в чем корень их страданий, а также понять, как освободиться от этого. Тогда они смогут решить проблемы в самом их корне.

Что касается вашего решения проблем, то вы никогда не решаете проблемы в самом их корне, поэтому ваши проблемы бесконечны. Наш мирской способ решения проблем похож на болеутоляющие средства, эти средства никогда не решают проблем в самом корне. Поэтому драгоценная человеческая жизнь невероятно значима, с ее помощью можно полностью решить проблемы, не только свои, но также достичь состояния будды на благо всех живых существ. После этого думайте таким образом: «С этого момента я буду правильно использовать свою драгоценную человеческую жизнь, я никогда не буду бежать от проблем, от страданий, я буду принимать страдания, буду носить доспехи энтузиазма».

Если вы будете так размышлять, то ваш энтузиазм станет сильнее и ум станет еще сильнее. Если ваш ум станет сильнее, то, что раньше было для вас проблемой, сейчас уже проблемой казаться не будет. Мы говорим о слабом уме. Можно сравнить его со слабым телом. Если тело слабое, то даже один килограмм для вас – очень тяжелый вес. Но если ваше тело сильное, то вы даже не заметите один килограмм. Точно также, когда ум становится сильным, те проблемы, о которых говорят обыватели, для вас вовсе не будут проблемами. У

меня есть жена, есть ребенок, но я совершенно не чувствую проблем. Если вы сделаете свой ум сильным, то проблем у вас не будет. Мастера Кадампы говорили, что если ваш ум силен, то куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы. Медитация на драгоценную человеческую жизнь помогает сделать ваш ум сильным. Энтузиазм – это сила вашего ума. Вы сможете претерпевать большие проблемы во время развития ума.

Редкость драгоценной человеческой жизни. Первое – редкость с точки зрения причины. Если бы такую драгоценную человеческую жизнь вы обретали вновь и вновь, то вы бы могли подумать: «Ничего страшного, в этот раз я слишком занят своими делами, но в следующий раз, когда я обрету драгоценную человеческую жизнь, тогда я начну медитировать». В одном из текстов Его Святейшества Триджанга Римпоче говорится: «Если люди так думают, то это очень похоже на такой случай. Человек шел по дороге и нашел слиток золота, после чего он сказал, что этот слиток золота очень тяжелый, а дом у меня еще очень далеко, я не хотел бы его нести, вот если я рядом с домом найду такой слиток золота, тогда я заберу его. Такой человек никогда не найдет золота». Если мы думаем так, что я обладаю драгоценной человеческой жизнью, но сейчас это не имеет значения, а в будущем, если я обрету ее снова, тогда я буду медитировать – это очень большая ошибка. Это как в примере с человеком, который нашел слиток золота. Просто он не знал, насколько редко встречается золото вот так на дороге, что с ним произошло практически чудо. Это все следствие непонимания редкости.

В первую очередь вам нужно подумать о редкости драгоценной человеческой жизни с точки зрения причины. Причины – это кармические отпечатки, которые находятся в вашем уме. Ваш ум представляет собой хранилище кармических отпечатков. С помощью логики вы можете провести анализ, и сравнить – сколько у вас в уме отпечатков позитивной кармы, и сколько отпечатков негативной кармы. Вы можете провести это, например, взяв какой-то один день, и посмотрев, сколько в течение дня у вас возникает негативных мыслей и сколько возникает позитивных мыслей. Сколько в течение дня вы совершаете позитивных действий и сколько негативных, и вы увидите, что за целый день вы совершаете очень много негативных действий и очень мало делаете чего-то позитивного. Что касается обретения при перерождении драгоценной человеческой жизни, то для этого недостаточно просто отпечатка позитивной кармы, необходим особый специфический отпечаток позитивной кармы. Это позитивный кармический отпечаток, возникающий благодаря нравственности. Например, если вы обещаете чего-то не делать, и далее держите это обещание, то такой кармический отпечаток становится причиной обретения драгоценной человеческой жизни. Но так вы поступаете очень редко.

Вы можете увидеть, что если говорить о вероятности, то у вас есть девяносто процентов вероятности рождения в низших мирах и, может быть, десять процентов шансов родиться в высших мирах. И среди этих десяти процентов может быть один процент – это причины обретения драгоценной человеческой жизни. Так насколько же она редка в этом случае! Это логично. С помощью теории вероятности вы сможете оценить, насколько редкой является ваша драгоценная человеческая жизнь.

Теория вероятности – это не новое научное открытие, и если говорить об учении Будды, которое Будда передавал две с половиной тысячи лет назад, то в основном оно было основано на теории вероятности. Куда вы отправитесь, где вы родитесь – Будда говорил, что никто этого не определяет, все это зависит от тех причин, которые вы сами создадите. Все происходит согласно теории вероятности. Что вы едите, как вы заботитесь о своем теле – такие заболевания и появятся у вас. Ваши болезни не в чьих-то руках. Ваши болезни – в ваших руках. Вы поступаете как-то, с каждым днем вероятность возрастает все больше и больше, и однажды вы заболеете.

Никто вас не наказывает. Вы совершаете ошибку, одну, другую, следующую. Затем однажды эти ошибки проявляются, и у вас возникают проблемы. Никто не может решить эти проблемы за вас, вам самим нужно решить эти проблемы. Вам нужно решать эти проблемы, а другие смогут вам помочь. Но если вы не решаете этих проблем, то никто не сможет вам помочь. Вы должны проявить инициативу, вы создали проблему и вы должны решить эту проблему. Если вы сами ничего не делаете, то другие ее не решат за вас, это невозможно.

В буддизме нет представления о боге, который создает ваши страдания, о боге, который создает ваше счастье. Нет представления о таком существе, которое говорит: «Ну, все, у вас достаточно проблем, сейчас я забираю ваши проблемы, вы читали много молитв, я сегодня забираю ваши проблемы». Такого нет. Если они могли бы забрать, то они давно бы уже забрали. Бог существует, и если вы сами проявляете инициативу, стараетесь решить свои проблемы, то в этом случае бог прямо или косвенно сможет помочь вам и сможет сделать вас сильнее. С точки зрения причины драгоценная человеческая жизнь очень редка.

Второе – редкость с точки зрения количества. Это очень легко. Если говорить о редкости драгоценной человеческой жизни с этой точки зрения, например, посмотрите на свое тело – сколько же всевозможных существ обитает в вашем теле! Миллиарды живых существ живут в вашем теле. Из этого миллиарда один вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. В будущем вы превратитесь в какое-то насекомое, которое будет жить на теле человека, обладающего драгоценной человеческой жизнью. Если говорить обо всех существах, то в вашем теле только вы один обладаете драгоценной человеческой жизнью, а остальные существа не имеют даже нормального тела. Но все живые существа в вашем теле имеют одинаковый ум. У кого-то тоже есть заслуги, у них заслуги не хуже ваших, но их заслуги не проявились. У вас у всех одинаковые права, почему вы считаете себя особенным? Это просто разовое исключение для вас. Это большая-большая удача, произошедшая с вами однажды случайно.

Далее, если вы думаете с точки зрения всех живых существ, если брать все шесть миров, то большинство существ – это обитатели ада. Мы их не видим, но что касается живых существ в аду, то их там просто невероятное множество. Их даже больше, чем животных. Если говорить о животных, то все мельчайшие насекомые тоже относятся к классу животных. То есть количество живых существ в аду просто выходит за рамки наших представлений. Будда говорил, что драгоценная человеческая жизнь настолько редка – если, например, насыпать горку зерна, в этом случае основание – это будут существа в аду, в середине – это животные, если говорить о самой верхушке, то это драгоценная человеческая жизнь. Верх этого конуса будет человеческая жизнь. Что касается драгоценной человеческой жизни, то она встречается еще реже. Это как верхнее зернышко, которое лежит на самом кончике – это драгоценная человеческая жизнь. Настолько редка драгоценная человеческая жизнь.

Не принимайте драгоценную человеческую жизнь как должное. Думайте, что далее в будущем, даже если вы окажетесь в такой же ситуации, вновь обрести драгоценную человеческую жизнь будет очень трудно. Будда говорил: «Кем вы были в прошлой жизни, откуда вы пришли – судите по тому, кем вы являетесь сейчас. Где вы родитесь в будущем – судите по тому, что вы делаете в настоящий момент». В настоящий момент измените направление в вашем уме, измените свой образ мышления, займитесь серьезными вещами и не теряйтесь в бессмысленных временных делах, и создавайте причины для высоких перерождений. Создавайте причины для освобождения от сансары. Создавайте причины достижения состояния будды на благо всех живых существ. Это называется практикой Дхармы.

Если ваш ум не повернулся к Дхарме, то, как же вы сможете выполнять такую практику и создавать такие причины? Что вы будете делать? Вы будете создавать причины того, что вас интересует. Если вас интересует только временная слава и репутация, богатство, имущество, то вы будете создавать причины только этих вещей, думая о том, что будете жить вечно, тысячу лет. Вы рассчитываете прожить тысячу лет, ориентируетесь только на эти цели и однажды заболеваете. Вы не можете есть. Вы говорите врачу, чтобы он забрал все ваши деньги, только лишь бы вылечиться. Врач говорит, что уже поздно, он не может помочь. Из-за чего произошла эта ошибка? У вас был хороший ум, но его затмила привязанность к этой жизни. Когда вы думаете только о счастье этой жизни, вы ничего не видите дальше. Поэтому буддизм говорит, что привязанность – это очень опасно, она затмевает множество прекрасных целей будущего, вы сосредотачиваетесь на временном счастье. Привязанность очень опасна, она затмевает, блокирует ваш ум. И тогда вы уже не видите – что правильно, а что неправильно. Все свои силы своей драгоценной человеческой жизни вы направляете на что-то совершенно пустое. В этот момент вы говорите: «Я не допущу, чтобы такое произошло. Я использую драгоценную человеческую жизнь, буду подходить к этому мудро, потому что она очень редка».

Третье – редкость с точки зрения примера. Для того чтобы понять, насколько редка драгоценная человеческая жизнь, Будда приводил такую аналогию. Например, вся планета покрыта водой, представляет собой океан. Океан – это сансара. На дне этого океана живет слепая черепаха. Это символизирует то, что наше основное рождение имеет место в низших мирах. Эта черепаха слепа из-за неведения. Она сама ничего не решает. Раз в сто лет эта черепаха всплывает на поверхность. Появление на поверхности – это все равно, что обретение человеческой жизни или другого высокого рождения. Можно сказать, что такое происходит раз в сто лет. Но драгоценная человеческая жизнь возникает еще реже. Здесь пример такой, что по поверхности этого океана плавает золотое ядро с небольшим отверстием. Если черепаха всплывает на поверхность и попадает головой в это золотое ядро – настолько же редко возникает драгоценная человеческая жизнь. На основе этой аналогии вам нужно прийти к убежденности, что драгоценная человеческая жизнь очень-очень редка. Вам нужно сказать себе: «Я не буду думать о том, чтобы как-то использовать будущую драгоценную человеческую жизнь; именно настоящую драгоценную человеческую жизнь, которой я сейчас обладаю, я использую, как полагается. С этого момента я разовью энтузиазм, и уже не буду тратить впустую свою драгоценную человеческую жизнь. Я разовью энтузиазм к созданию причин счастья и устранению причин страданий. Я разовью энтузиазм к развитию отречения, к устранению двух благородных истин (первой и второй благородных истин) и к обретению третьей и четвертой благородных истин. Я буду прикладывать усилия к порождению бодхичитты и достижению состояния будды на благо всех живых существ». Таким образом, вы завершаете свою медитацию. Далее дочитайте молитву до конца и посвятите накопленные заслуги благу всех живых существ. Сделайте такое посвящение: «Пусть все живые существа однажды обретут драгоценную человеческую жизнь, и далее поймут – насколько значима и ценна драгоценная человеческая жизнь, как она редка, и правильно ее используют, пусть достигнут состояния будды на благо всех живых существ. Пусть это произойдет со мной. И пусть такое случится со всеми живыми существами». Тогда ваш образ мышления постепенно будет меняться. Тогда вы уже не будете находиться под гипнозом этого мирского временного счастья.