

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть, в мой второй день пребывания в Сочи. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение по Дхарме, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Не только вам, но также и со стороны духовного наставника очень важно породить правильную мотивацию. Потому что, что касается двухчасовой лекции учения, то здесь вы получаете не только простую интеллектуальную информацию. Это не сухая информация, которую вы черпаете в университете, здесь нечто более глубокое. Поэтому духовному наставнику, который дарует учение, очень важно самому обладать определенным опытом в отношении этого учения, и очень важна убежденность. Итак, он должен передавать учение в отношении всего того, в чем он сам обрел убежденность, и также с чистой мотивацией – с чувствами любви и сострадания. И вы со своей стороны также получайте учение с чистой мотивацией – с желанием укротить свой ум и стать более хорошим человеком. Таким образом, само получение учения для вас превратится в очень хорошее развитие вашего ума.

В прошлые времена большинство учеников Будды достигали реализаций в то время, когда получали учение от Будды. В наши дни люди не достигают реализаций во время слушания учения, и даже медитация не приводит их к реализациям, это означает, что чего-то не хватает. Причина состоит в том, что в первую очередь они не знают, как правильно слушать учение; второе – они не знают, как правильно медитировать. Поэтому очень важно для вас в первую очередь научиться тому, как правильно слушать учение. Эту тему я объяснял уже вам ранее: слушайте учение с шестью осознаниями и со свободой от трех недостатков сосуда. Это очень важно, если вы получаете учение с шестью осознаниями, то учение станет очень полезным. Что касается меня, то я не обладаю большими познаниями в Дхарме, но те небольшие знания, которыми я обладаю, я получил от своего Духовного Наставника в чистый сосуд своего ума, также я слушал учение с шестью осознаниями и со свободой от трех недостатков сосуда. Поэтому эти небольшие знания стали очень полезными для меня, и также, когда я делюсь с другими, они оказываются полезными и для других.

Что касается начальной стадии, то хотя большое количество знаний – это хорошо, но вначале самое важное – это получить знание о том, как правильно слушать учение, потому что вы находитесь на этой стадии. И я сам также, когда получал учение у своего Духовного Наставника Пананга Ринпоче о том, как правильно слушать учение, когда он объяснял, как правильно слушать учение с шестью осознаниями и со свободой от трех изъянов сосуда – в этот момент я понял, как правильно слушать учение. В этот момент я понял, что все те случаи, когда я получал какие-то знания в университете, когда слушал лекции по философии – все это для меня становилось неэффективным, потому что я допускал ошибки. После этого каждый раз, когда я получал учение у моего Духовного Наставника, для меня это становилось очень эффективным, это производило определенные изменения в моем уме – я добивался укрощения ума. Я вам об этом уже рассказывал, это раскрывается также и в «Ламриме», знать эти вещи очень важно.

Сейчас, как я говорил вам вчера, я расскажу вам о том, как укрощать свой ум. Все восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды предназначены для укрощения ума. Причина состоит в том, что укротить свой ум нелегко, это очень трудно, и поэтому Будда дал очень подробные наставления о том, как укрощать свой ум. Если вы сожмете все учение Будды, то его можно будет представить в виде трех корзин учения. Это знать очень важно. Например, если вы хотите реализовать какой-то проект, то в первую очередь вам необходим глобальный, общий проект и далее также вам необходимо подробно проработать то, как осуществить его. Так, когда вы получаете общее учение, у вас появляется общее представление о том, что все это возможно, и что вы сами способны осуществить все это, затем вам необходимы подробности того, каким образом это использовать в своей жизни.

Итак, три корзины учения, и среди них первая – это корзина Винаи. В этой корзине, в этой категории учения говорится о самодисциплине. Виная – это самодисциплина. Вторая корзина учения – это учение о концентрации. Здесь Будда дал очень подробное наставление о том, как развить однонаправленную концентрацию, как медитировать. И третья категория учения, третья корзина – это учение о мудрости. И это самое главное, поскольку посредством обретения мудрости познания абсолютной природы себя и феноменов можно избавиться от омрачений. Здесь вам также нужно понимать, что эти три корзины учения Будды демонстрируют троичную тренировку. Сам Будда говорил, что те, кто хочет укротить свой ум, должны себя укрощать посредством троичной тренировки. В первую очередь нам необходимо знать механизм того, почему эта троичная тренировка делает наш ум чистым и совершенно здоровым.

Сейчас я объясню вам механизм, каким образом эта троичная тренировка делает наш ум чистым и совершенно здоровым. Я дам вам эти объяснения в первую очередь на примере одной аналогии. В настоящий момент ситуация нашего ума такова, что наш ум подобен очень грязному пруду. Вода там не только загрязнена, но также наша рука концептуальных мыслей с палкой все время взбалтывает воду в этом пруду. Что касается пруда нашего ума, то по природе вода в этом пруду не загрязнена, но поскольку наша рука с палкой все время взбалтывает эту воду, то она становится очень мутной, загрязненной, вы не можете ясно видеть в этой воде. Эту ситуацию никто не создавал, мы сами не знаем, как правильно действовать, и из-за этого загрязняем воду в пруду нашего ума. Каким образом изменить эту ситуацию? В первую очередь, что вам необходимо сделать, это остановить свою руку, которая взбалтывает воду в пруду вашего ума. И это практика нравственности.

Что такое безнравственность? Безнравственность – это когда с эгоистичным умом вы делаете все для того, чтобы обрести временное эгоистичное счастье, это называется безнравственностью. Совершенно без какой-либо заботы или чувствительности к другим людям, не думая о том, как они себя почувствуют, как они отреагируют, вы действуете или произносите все подряд, все, что захотите. Говорить что попало – это неправильно. Поэтому в первую очередь очень важно сначала подумать, а затем сказать. А мы поступаем наоборот. Сначала мы что-нибудь сделаем, а потом задумываемся: «А правильно я поступил или нет?» Или что-нибудь скажем, а потом думаем: «А правильно я сказал или нет?» – но тогда уже слишком поздно. Мы не сохраняем сознательность в отношении наших действий тела, речи и ума. Если вы все время очень осторожны с действиями своих тела, речи и ума, то вы все время заботитесь о том, чтобы никому не навредить. Один раз так сделал, другой раз так сделал – это очень приятно, это самодисциплина, это очень полезно.

Если мне скажут: «Ты не должен так поступать», – так я не могу, но когда я знаю – почему, то я сам не хочу этого делать. Неправильные поступки я не хочу совершать – это не полезно для меня, и для других тоже не полезно. Не думайте, что нравственность – это какое-то наказание, здесь просто с пониманием последствий вы не хотите совершать негативных действий, которые навредят всем вокруг. И сознательность по отношению к действиям тела, речи и ума очень полезна, это одна из главных причин развития концентрации. Без нравственности развить концентрацию невозможно. Мастера традиции Кадампа говорили: «Когда ваше тело активно, будьте очень осторожны с тем, как действует ваше тело. Когда вы находитесь в окружении большого количества людей, то будьте очень осторожны с тем, что вы говорите». Вокруг вас разные люди, у каждого есть свои слабые места, ваши слова могут затрагивать их слабые места и это будет очень болезненно. Поэтому не нужно говорить что попало. Поэтому мастера Кадампа говорили: «Когда вы в окружении большого количества людей, будьте очень осторожны и не говорите слишком много».

Далее, Шантидева говорил, что вообще ничего не говорить – это тоже неправильно, так вы отсекаете себя от общества. Когда люди говорят, вы должны быть рады слушать их. Поэтому не слишком радуйтесь тому, чтобы говорить, а радуйтесь больше тому, чтобы слушать. Потому что, когда вы говорите, вы просто повторяете то, что и так уже знаете, а когда вы слушаете, вы учитесь очень многому новому. Но вам нужно слушать не всех. Слушайте мудрых людей. В противном случае вы наберетесь множеству бесполезных и ошибочных знаний. Поэтому мой Духовный Наставник говорил, что обладать знаниями – это хорошо, но если сравнивать ошибочные знания и полное отсутствие каких-либо знаний, то лучше вообще не иметь никаких знаний. Некоторые люди живут в деревне, обладают очень маленькими знаниями, но живут очень мирно. Ну, а у многих других людей, которые живут в городе, есть множество таких знаний, подобных фантазиям, и такие их неподлинны знания создают для них больше проблем. Поэтому посредством практики нравственности вы удерживаете свою руку и не позволяете ей взбалтывать воду в пруду вашего ума. Далее мастера Кадампы говорили, что когда вы в одиночестве, будьте осторожны с тем, что вы думаете. Иначе, когда вы находитесь в одиночестве, вы создаете очень много странных проектов и таким образом наталкиваете себя на проблемы.

Итак, в первую очередь мы рассматриваем этот механизм и говорим о нравственности, и вам нужно понимать, что существует такой класс практик нравственности как нравственность собственного освобождения. Главный обет собственного освобождения – это не вредить другим. Далее, второй вид обетов называется обеты бодхичитты. Самый главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Далее, третий вид обетов – это обеты тантры. Главный обет тантры – это сохранять чистое видение, и также сохранять очень чистую преданность Учителю. Потому что все духовные реализации приходят благодаря преданности Учителю. Итак, вам важно понимать эти три класса обетов, это самая суть: то, что, во-первых, вы не вредите другим – это обеты собственного освобождения, это главный обет. Далее, второе: вы изо всех сил стараетесь помогать другим – это обеты бодхичитты. И третье: тантрические обеты – это когда вы придерживаетесь чистого видения и сохраняете чистую преданность Учителю. Чистое соблюдение этих обетов называется практикой нравственности. Если представить их в сжатой форме, то вам будет легко практиковать их в повседневной жизни.

Итак, вы говорите, что в повседневной жизни в первую очередь вы будете стараться не вредить другим, далее второе: я изо всех сил буду стараться помогать другим; и третье: буду сохранять чистое видение. Чистое видение очень важно. Если вы будете смотреть через черные очки, то все вокруг вам покажется темным. Если вы будете смотреть через светлые очки, то все увидите как светлое. Будда говорил, что все внешние проекции очень сильно зависят от состояния вашего ума, поэтому очень важно смотреть вокруг себя с очень позитивным состоянием ума. Если вы смотрите с негативным состоянием ума, то даже родителей увидите как ужасных людей. Но если вы смотрите с позитивными состояниями ума, то даже ваш враг будет приятен для вас и очень полезен. Это правда, я сам так стараюсь делать. Я на все смотрю с чистым видением, поэтому даже если мне что-то плохое говорят, то меня это не ранит. Я думаю: «Наверное, он специально так сказал, как хорошо». Когда так смотришь на все, то даже если они делают что-то с плохой мотивацией, мне это полезно. Сейчас в наши дни в двадцатом веке это очень полезно. Итак, нравственность – это основа, самый фундамент. С помощью нравственности вы крепко держите свою руку и не позволяете ей взбалтывать воду в пруду вашего ума.

Далее, второе. Хотя вы держите руку, и она не взбалтывает воду в пруду вашего ума, все равно дует ветер, поднимает волны, и из-за этого вода в пруду становится мутной. Что вам необходимо сделать – это остановить ветер концептуальных мыслей. И тогда этот ветер концептуальных мыслей постепенно растворится в воде. Поэтому посредством развития

однонаправленной концентрации волны концептуальных мыслей постепенно будут угасать в этой воде, и вода будет проясняться, вся грязь осядет на дно. Здесь вам необходимо знать, как развивать однонаправленную концентрацию. То, каким образом развивать однонаправленную концентрацию, объясняется в тексте Будды Майтреи «Абхисамаяланкара». Что касается ламы Цонкапы, то в «Ламриме» он собрал все наставления, которые входят в «Абхисамаяланкару», а также множество наставлений высоких практиков прошлого – махасиддхов Индии.

Поэтому, что касается развития однонаправленной концентрации, то в этой области в первую очередь очень важно знать, каковы пять ошибок медитации. Например, если вы хотите отремонтировать свой телевизор, то в первую очередь вам нужно знать, каковы дефекты в вашем телевизоре. Если вы не знаете, что представляют собой дефекты, и постараетесь как-то отремонтировать телевизор, то вы можете сделать наоборот хуже. Когда я впервые приехал в Россию, у меня телевизор не показывал, как полагается, я хотел его отремонтировать и полез настраивать всевозможные рычажки. Здесь трогал, там трогал, но делал только хуже и хуже, и потом он вообще перестал показывать. То же самое у вас с медитацией: сначала у вас один канал работает, потом после неправильной медитации даже этот один канал начинает работать неправильно. Это называется сумасшествием. Вам нужно понимать, что посредством медитации в прошлом многие люди достигали высоких реализаций, но также посредством медитации многие люди сходили с ума, это правда. Те, кто медитирует с полными наставлениями, достигают высоких реализаций. Нет ни одного такого примера, чтобы человек обладал безупречными знаниями и при этом не достиг реализаций в медитации. Ну, а что касается всех тех, кто не знает, как правильно медитировать, то из них никто не достигает хороших результатов. Нет ни одного такого примера, чтобы человек, не знающий, как правильно медитировать, сегодня был совершенно обычным, а завтра стал каким-то особенным, сверхъестественным – таких примеров нет. И в будущем таких примеров тоже не будет. Что это показывает? Логически это показывает нам то, что, не имея хороших знаний о том, как медитировать, в медитации невозможно добиться хорошего результата, потому что отсутствует причина.

Главная причина – в первую очередь необходимо обрести полные знания, далее в медитации прилагать усилия, и очень важен энтузиазм. Итак, очень важны полные знания, и далее энтузиазм. У многих моих учеников есть полные знания, но при этом у них нет энтузиазма, и поэтому они не достигают результата. Поэтому, когда Речунгпа уходил от Миларепа, Миларепа сказал, что даст Речунгпе последнее сущностное наставление. Речунгпа очень обрадовался. Речунгпа получил полные наставления о том, как развить однонаправленную концентрацию, как медитировать, и Миларепа сказал, что даст Речунгпе последнее сущностное наставление. Речунгпа очень обрадовался и сказал: «Пожалуйста, дайте мне это последнее наставление». Что сделал Миларепа? Он повернулся к Речунгпе спиной, задрал полы одежды и показал ему свой зад. Он сказал: «Посмотри на мой зад, у меня кожа там такая же толстая, как на пятке. Благодаря такому энтузиазму я прошел через такие трудности. Достичь реализаций нелегко, это мое последнее сущностное наставление для тебя». Поэтому я говорю вам, что в первую очередь важны полные наставления, а далее второй очень важный момент – это энтузиазм, здесь все зависит от вас. Полные знания зависят от вашего духовного наставника, а второе – в конце все зависит от вашего энтузиазма и вы должны быть готовы идти через трудности. С какими бы проблемами вы ни столкнулись во время медитации, здесь есть очень важное наставление, – как говорил Шантидева: «Никогда не бегите от проблемы. Если вы бежите от проблем, это все равно, что бежать от своей тени, сбежать невозможно. Примите свои проблемы, и тогда это все равно, что сидеть в воде. В этом случае дождь проблем вас не побеспокоит». Поэтому в будущем, когда вы породите решимость медитировать, вам нужно принимать свои проблемы и сказать: «Если я столкнусь с проблемами, то я приму их все». Это стоит того – столкнуться

со всеми этими маленькими проблемами ради такого высокого развития. Шантидева говорил: «Обыватели ради временных мирских целей проходят через большие трудности. Например, ради того, чтобы вырастить урожай, они готовы работать под палящим солнцем, или когда идет дождь, они все равно продолжают работать. А мы пообещали привести к счастью всех живых существ, и как же ради счастья всех живых существ вы не можете принять на себя все эти проблемы?» Для меня это очень вдохновляюще.

Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, когда я уставал, то выходил попить чаю и с горы смотрел на индийцев, которые работали внизу. Ради небольшого результата, ради урожая они проходили через очень большие трудности: работали под солнцем, работали под дождем. Солнце – они работают, дождь – они работают. Потом я понял, о чем говорил Шантидева. Ради маленькой цели они так трудятся! И это при том, что они не знают точно, какие плоды принесет их труд. Урожай может и не быть. Маленькая цель не гарантирует успеха. Моя цель – развитие ума. Если я создал все причины, то я знаю, что на сто процентов будет результат, который будет приносить мне благо из жизни в жизнь, и станет благом для других, тогда почему бы мне не проявить усердие? Это очень полезно – так думать. Я тоже так думал, и потом сразу стал другим человеком. В будущем во время медитации, если вы будете думать: «Я один тут сижу, телевизора нет, холодильника нет, ничего нет. Когда уже я закончу ретрит, зачем я на это пошел? Раньше я шашлык кушал, пиво пил, здесь ничего нет», – тогда вы слабый человек.

Такой образ мышления важен, и поэтому очень важны знания, очень важен энтузиазм. В буддизме энтузиазм очень важен. Поэтому прежде чем медитировать на развитие шаматхи, очень важно медитировать о драгоценной человеческой жизни. Мой Духовный Наставник говорил мне, что это очень важная стратегия для развития шаматхи. Потому что мы не знаем, насколько невероятной драгоценной человеческой жизнью мы обладаем. Когда вы поймете ценность своей драгоценной человеческой жизни и то, насколько она редка и как она значима, это, как говорил мой Духовный Наставник, подобно тому, как обрадуется бедный человек, нищий, который находит сокровище у себя дома – вот точно так же обрадуетесь и вы. Сейчас, если у людей происходит что-то нехорошее, они сразу сокрушаются: «Кошмар, как я дальше буду жить», – это их пустой ум говорит. Драгоценное человеческое тело есть, драгоценный человеческий ум есть – значит, все эти проблемы можно решить. И не только это. Вы можете создать причины счастья, которые будут давать свои плоды от жизни к жизни. Это невероятно драгоценная способность, присущая человеческой жизни. Это буддизм называет драгоценной человеческой жизнью. Когда это есть, даже если у вас нет одежды – ничего страшного. Драгоценная человеческая жизнь – это самое лучшее, что у вас есть. Много жизней вы не имели такой возможности, в будущем вероятность обрести ее крайне мала, поэтому нужно использовать эту возможность сейчас. Поэтому тратить впустую даже один день этой жизни очень жаль. В этом случае вы впустую растрчиваете драгоценную возможность. Когда я слушал это учение, я внутренне понял это, и после этого я внутренне изменился. Я хотел бы вам сказать: пожалуйста, постарайтесь понять, что мы обладаем невероятным потенциалом, и это такой потенциал, с помощью которого мы можем решить не только полностью все свои проблемы, но также привести к счастью всех живых существ. И в первую очередь у нас есть природа будды. Природа будды – это потенциал нашего ума и здесь нужно сказать, что потенциал нашего ума и потенциал ума будды совершенно одинаковый, разницы нет. Например, орган зрения: если ваш орган зрения немного поврежден, то из-за этого зрительное сознание не может видеть ясно. Но если вы исправите свой орган зрения, вылечите глаза, то в этом случае ваше зрительное сознание также начнет видеть все яснее. Не потому что зрительное сознание стало видеть лучше, это происходит не потому, что потенциал зрительного сознания как-то увеличился. Оно уже обладало таким потенциалом, но здесь, поскольку вы исправляете свой орган

зрения, и он становится безупречным, то и ваше зрительное сознание все начинает видеть ясно.

В настоящий момент наш ум покрыт грязью омрачений и препятствий к всеведению. Если вы устранили эту грязь, то потенциал нашего ума не станет больше, но поскольку вы все это устранили, то мы начнем познавать все явления. Итак, первое: природа будды – это то, что есть у всех живых существ. Но не все живые существа обладают условиями, которые позволяют проявить эту природу будды. У нас, людей, есть десять свобод и восемь благих условий, которые позволяют нам полностью раскрыть этот потенциал нашего ума. Первое: мы обладаем свободами, и «свобода» означает, что у нас есть время для развития ума. Например, если вы родитесь в аду, или, скажем, в другом мире, в мире животных, то, может быть, вы захотите развиваться, но, тем не менее, там у вас не будет времени для этого. Почему? Потому что вы будете претерпевать экстремальные страдания.

Итак, если вы будете медитировать на драгоценную человеческую жизнь, какого результата вы добьетесь? Вы обретете доспехи энтузиазма. Человек, когда выходит на поле битвы для сражения, в первую очередь должен надеть на себя доспехи. Ваша духовная практика, в особенности развитие шаматхи и развитие випашьяны, это все равно, что вы объявляете войну своим омрачениям. Если вы объявите войну, никак к этому не подготовившись, то, разумеется, вы проиграете. И поэтому вам необходимо надеть на себя доспехи энтузиазма с помощью медитации на драгоценную человеческую жизнь, и тогда вы станете непобедимы.

Когда я медитировал в горах, то все наставления были для меня полезными, но что касается самых полезных наставлений, то это наставления по драгоценной человеческой жизни, поскольку они приводили меня в состояние невероятного энтузиазма. А когда есть энтузиазм, то вы получаете удовольствие от медитации. Что касается моего пребывания в горах Дхарамсалы, то я провел там три года. И каждый раз за питьевой водой приходилось тридцать минут ходить пешком. Не было никакого электричества, никакого холодильника, мне приходилось разводить огонь дровами, иногда эти дрова были сырыми, но благодаря медитации на драгоценную человеческую жизнь я могу сказать, что, несмотря на все эти трудности, то время, которое я провел в медитации в горах, для меня было самым счастливым временем. Это было мое самое счастливое время, время медитации в горах, а затем Его Святейшество Далай-лама отправил меня в Россию и я потерял эту возможность. Но, тем не менее, я вижу, что мое пребывание в России приносит пользу многим людям и поэтому для меня это не имеет значения. Некоторые говорят, что медитация на драгоценную человеческую жизнь – это очень простая практика, но это не так, это очень важный фактор для достижения успеха в своей практике.

Далее: медитация на непостоянство и смерть. Сам Будда говорил, что из всех следов след слона самый большой. И точно также среди всех осознаний осознание непостоянства и смерти самое важное. Когда у вас появляется определенное осознание непостоянства и смерти, становится очень сильным, то внутри вы становитесь совершенно другим человеком. В Ламрине говорится о пяти преимуществах памятования о непостоянстве и смерти – вы сразу же обретаете все пять. Это реализация. Ее вы можете достичь прямо сейчас. Если говорить о ясном свете, иллюзорном теле – все это сейчас для вас невозможно. Здесь речь идет об использовании своего наитончайшего ума и это очень трудно, в настоящий момент вы не можете использовать даже наитончайшую материю, а что касается наитончайшего ума, то для вас это просто непостижимо. Даже грубый ум вы не можете использовать, как полагается. Вы не можете нормально использовать даже свой грубый ум, но при этом говорите, что хотите использовать свой наитончайший ум и с помощью него, с помощью ясного света обрести прямое постижение пустоты, но это просто детские слова. Все это нереалистично, это просто фантазия.

Я просто даю вам общее наставление и говорю о том, что очень важно медитировать на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть для того, чтобы в будущем развить шаматху. И обязательно в будущем я вам объясню подробно, как медитировать на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть в качестве важного фундамента для развития шаматхи. А сейчас я передаю вам просто общую информацию, чтобы у вас сложилось это общее представление. В Ламриме говорится о таких преимуществах: благодаря памятованию о непостоянстве и смерти вы будете помнить о Дхарме. В противном случае, если вы не думаете о непостоянстве, на самом деле вы не будете думать о Дхарме. Вы не только будете помнить, но и захотите практиковать Дхарму, благодаря медитации на непостоянство и смерть. Вы не только будете практиковать Дхарму, вы будете практиковать искренне. Это очень важно. У вас есть определенное знание Дхармы, никто вас не подталкивает к практике, но вы не практикуете искренне. Если вы будете практиковать искренне, для вас невозможно будет не достичь реализаций. Как получается так, что наш ум не практикует искренне? Это происходит из-за концепции постоянства. Из-за мирских концепций: слава, репутация, богатство, имущество – все это становится для нас очень важным и поэтому мы не практикуем правильно. Итак, объясняются все эти преимущества, и также омрачения день ото дня будут становиться все слабее и слабее, если у вас будет сильное осознание непостоянства и смерти.

Здесь вам нужно понимать, что такое осознание непостоянства. Это не просто когда вы глупо повторяете: «Я умираю, я умираю». В этом нет ничего полезного. Осознание непостоянства и смерти – это понимание трех реальных обстоятельств вашей жизни. И когда вы поймете эти три реальных обстоятельства своей жизни, вы станете совершенно другим человеком. Первая реальная ситуация – что она собой представляет? Мы думаем, что это тело нам принадлежит – это неправильно, оно нам не принадлежит. Мы арендуем его на деньги кармы. Как только у нас закончатся эти кармические деньги, это тело скажет нам: «До свидания». И это первое реальное обстоятельство. Итак, вы не владеете этим телом, вы не можете обладать ничем вокруг – вы просто временно арендуете, используете все это, – это первая истина. Например, многие российские цари раньше думали, что владеют всей этой территорией, но позже они умерли, а эта территория продолжила существовать. Сейчас президент Путин может думать, что это «моя территория», но однажды он умрет, а эта территория останется. Итак, в буддийской философии говорится, что вы не можете владеть ничем, даже своим телом – это невозможно. Поэтому, если мы не можем чем-то обладать, зачем же мы прикладываем так много усилий, чтобы всем этим завладеть? Это глупо. Поэтому прикладывать очень большие усилия к тому, чтобы чем-то завладеть, это очень глупо, поскольку вы стараетесь осуществить то, что в действительности невозможно.

Далее, второй реальный факт – это то, что в любой момент это тело может сказать вам: «До свиданья!» Оно не дает вам таких предупреждений, что, скажем, через месяц придет арендатор и вам придется покинуть это тело: «Готовьтесь к этому, я даю вам месяц». Наступить этот момент может в любой миг. И если у вас есть мозги, то вы подумаете, что очень глупо не готовиться к этому моменту, поскольку момент смерти может наступить в любой миг. Здесь вы можете задуматься: а есть будущая жизнь или ее нет? Вам нужно понимать, что нет ни одного доказательства, которое однозначно бы доказывало тот факт, что будущей жизни нет. Нет ни одного такого доказательства. Но есть очень много тонких логических обоснований, доказывающих то, что есть жизнь после смерти. Также есть множество людей с таким опытом, с опытом памятования своих предыдущих жизней. Далее, третий момент – это то, что если вы верите в будущую жизнь, а будущей жизни нет, то это не кошмар. Например, если кто-то вас предупреждает, что зима в России – это очень сложное время, а вы не верите в это, то это кошмар. Но если, например, вы верите в то, что придет зима, и это будет очень трудное время, подготовьте все к этому, как полагается, а зима не придет, как, например, в Сочи, то вы скажете: «О, хорошо». Поэтому Далай-лама говорит о том, что если вы верите в будущую жизнь, а будущей жизни на самом деле нет, то в этом никакого кошмара нет. Но если будущая жизнь есть, а вы в нее не верите, тогда это

кошмар. Поэтому, даже если вы не понимаете всей логики, существует очень хорошее основание верить в то, что есть жизнь после смерти. В моем случае также, я не верю всем словам, которые произносят люди на улице, но если о чем-то говорит подлинный ученый, то даже если я не понимаю всех этих тонких нюансов, я все равно верю в то, что говорит ученый, потому что ученые приходят к открытиям посредством исследований. И если к какому-то открытию приходит не один ученый, а целая группа ученых, они исследуют какой-то вопрос, то, значит, такой результат должен быть правильным. В отношении существования будущих жизней очень ясное, подробное доказательство приводил великий мыслитель Дигнага и многие другие высокие мастера, и поэтому даже если вы не понимаете всех тонких доказательств, нет ничего дурного в том, чтобы поверить в это. Так, одно из таких очень интересных логических рассуждений, которое приводил Дигнага, я сейчас приведу вам. Это должно стать основой для ваших исследований.

Дигнага говорил, что сознание человека на пороге смерти далее продолжит существовать, потому что это сознание. Итак, о чем здесь идет речь? О том, что если нечто является сознанием, то оно должно продолжать существование. Здесь возникает вопрос: почему сознание продолжает существование, почему его поток не может быть пресечен? Логика здесь следующая: если нет причины, которая может пресечь какое-то явление, то оно продолжает существовать. Наш текущий момент сознания далее переходит в следующий момент сознания и ничто не может остановить этот переход, это продолжение существования. Этот поток ума прервать невозможно, поскольку нет такой причины, которая прекратила бы существование сознания. В буддизме это было давно известно. Дигнага в прошлом также знал то, что, если говорить о каком-то грубом объекте, о грубой материи, например о какой-то бутылке, – если вы ее разбиваете, то вы можете раздробить ее до таких мелких частиц, что их не будет видно. Но при этом каждая материальная частица все равно продолжит свое существование и невозможно полностью прервать поток материи. Поток материальных частиц прервать невозможно, поскольку нет такой причины, которая бы прервала их поток. Например, ядерная бомба может разрушить все вокруг, но при этом она не пресечет поток материальных частиц, они продолжают свое существование. Так в науке говорится о законе сохранения массы и энергии. Это то же самое, что и буддийский закон. Ученые говорят о том, что большой взрыв – это начало новой вселенной, основываясь на этих законах сохранения массы и энергии. В буддизме говорится о том, что смерть – это начало новой жизни на основе той же самой логики. А сейчас мы вернемся к нашей теме.

Итак, вы медитируете на непостоянство и смерть в качестве фундамента, надеваете на себя доспехи энтузиазма, и далее переходите к развитию концентрации, и в медитации устраняете пять ошибок медитации. Когда вы медитируете, вы не просто сидите в строгой позе и ни о чем не думаете. Вы ремонтируете свой ум, который в этот момент не функционирует, как полагается. В процессе медитации то, что вы делаете – это устраняете пять ошибок медитации, применяя восемь противоядий. Это настоящая медитация. По мере того, как вы все больше и больше применяете восемь противоядий, ваши пять ошибок медитации становятся все слабее и слабее и концентрация проявляется сама собой. Если вы знаете дефекты в телевизоре и устраняете эти дефекты, то все каналы естественным образом начинают показывать все лучше и лучше, это естественный механизм.

Далее также существуют девять стадий, по которым вы прогрессируете в своей концентрации, и вам нужно знать, что это за девять стадий. Если вы знаете, что является этими девятью стадиями, то вы можете перейти от нулевой стадии на первую стадию и затем думаете: «Раз я достиг первой стадии, почему же я тогда не могу добраться до второй?» Здесь, когда вы доходите до первой стадии, далее переходите с первой на вторую стадию, вы начинаете думать, что все те наставления, которые были переданы великими учителями в прошлом, – это не пустые слова, это все реалистично, эти стадии достижимы. Этот опыт приведет вас к очень сильной вере в Дхарму. Мои друзья-монахи в монастырях только философию изучают, диспуты ведут, но когда я с ними разговариваю, я вижу, что веры нет, только красивые слова. Потому что нет опыта медитации. Они знают много



разных текстов, даже больше меня знают, но я вижу, что моя вера сильнее – почему? Потому что у меня есть немного опыта. Через опыт я достиг большой убежденности. Когда я что-то переживал, получал опыт, то для меня это было гораздо эффективнее, чем множество слов со стороны другого человека, когда он пытался мне что-то объяснить. Поэтому когда вы получаете даже небольшой опыт, никто уже не может остановить вас в практике Дхармы.

Посредством знаний вы обретете определенный опыт, и этот опыт позволит вам развиваться, продвигаться к все более и более высоким стадиям. А если вы не знаете девяти стадий, то вы думаете: «Ну, когда же я добьюсь шаматхи?» – так прогресса вы не достигнете. У вас складывается впечатление, что вы достигнете шаматхи за один день, а не постепенно шаг за шагом. Поэтому очень важно знать, что такое девять стадий, каковы критерии достижения первой стадии, второй стадии – в чем разница между ними и так далее. Все это очень важно. Но чтобы добиться прогресса и продвигаться по этим девяти стадиям, это не происходит само собой, это происходит в зависимости от определенных сил. Поэтому Будда Майтрея в труде «Абхисамаяаланкара» объяснил, что существует шесть сил, с помощью которых вы прогрессируете и перемещаетесь от одной стадии к другой.

Таким образом, вам нужно знать, что такое шесть сил. И не только это, но также, чтобы приступить к медитации, вам нужно знать, каков способ вступления в медитацию. Как приступить к медитации на начальном уровне, как приступить к медитации в середине и как приступить к медитации на высшем уровне. Поэтому четыре способа вступления в медитацию очень важны. Все эти наставления Будда Майтрея изложил Асанге, а Асанга записал и выпустил в качестве труда «Абхисамаяаланкара». Вам нужно понимать, что не существует какого-то отдельного тибетского буддизма, что тибетский буддизм происходит из монастыря Наланда. Если какой-то мастер говорит о том, что противоречит коренным текстам, написанным великими мастерами этого монастыря Наланда, то учение будет неподлинным. Такова была очень сильная позиция ламы Цонкапы. Потому что когда буддизм распространялся в Тибете, до появления ламы Цонкапы ситуация была такова, что многие практики не изучали коренных текстов, написанных великими мастерами, а практиковали на основе небольших наставлений, полученных от своих духовных учителей, это были очень абстрактные тексты: глаза закрыл, ничего не думаю – медитация. В наши дни некоторые тибетские мастера тоже говорят: «Не нужно изучать философию, просто медитируйте. Здесь учиться не нужно, это все равно, что ездить на велосипеде – просто попробуйте один раз, второй раз, а на третий раз вы поедете». Один раз попробовал – упал, второй раз упал, потом поехал – это неправильный пример. Медитация – это не детская игра и совсем не похоже на то, как учатся ездить на велосипеде. Если вы скажете доктору: «Не нужно учиться операциям, просто нужно разрезать тело и убрать опухоль», – это опасно. Нужно знать все детали, как работают органы, какое давление крови, что надо убирать, что не надо убирать. Даже чтобы провести операцию на теле, очень важно получить большое количество знаний, поскольку здесь есть очень много тонких нюансов. Даже чтобы вести автомобиль в городе, вам необходимы определенные знания, иначе вы попадете в аварию. Медитация еще сложнее. Поэтому я хотел бы сказать, что очень важно учиться тому, как медитировать.

Итак, с помощью всех этих наставлений вы достигаете шаматхи. А сейчас я в целом объясню вам, что такое шаматха. Что касается шаматхи, то поскольку вы устраните все пять ошибок медитации, то ваш ум сможет в концентрации пребывать на одном объекте настолько долго, насколько вы захотите. И не только это. Ваше тело и ум также переполнит безмятежность, блаженство. Каким образом? Лама Цонкапа говорил о том, что благодаря тому, что наш ум длительное время пребывает в концентрации на каком-либо объекте, это приводит к тому, что в нашем теле открываются определенные энергетические каналы. И когда по этим каналам начинает циркулировать энергия ветра, ваше тело наполняется блаженством. В вашем теле приоткрываются эти особые энергетические каналы, и когда энергия ветра начинает по ним циркулировать, тело наполняется безмятежностью,

блаженством, и вы не испытываете никакого неудобства, никакой боли, как бы долго вы ни медитировали. И благодаря такой безмятежности тела ваш ум тоже оказывается в состоянии безмятежности. Когда присутствует и безмятежность тела, и безмятежность ума, то ваша концентрация становится еще мощнее, еще более ясной. У вас появляется такое ощущение, что вы способны пересчитать все мельчайшие песчинки на нашей планете. Благодаря такой очень ясной, очень острой концентрации вы способны видеть все, чем занимаются люди в разных городах. Все эти способности у нас есть, в настоящий момент они просто не раскрыты из-за того, что у нас присутствует пять ошибок медитации. А если вы устраните омрачения, то начнете понимать и то, что происходит в других вселенных. Таким образом, когда вы устраните все омрачения, то сможете познать все феномены – такое тоже возможно.

Далее, третья тренировка называется тренировкой мудрости. Когда вся грязь в пруду вашего ума оседает на дно, этого недостаточно. С одной шаматхой вода в пруду вашего ума становится очень ясной, но если вы не устраните всю грязь со дна пруда вашего ума, то вода в нем снова может стать грязной. Поэтому с помощью шаматхи и мудрости, познающей пустоту, вы можете устранить всю грязь ваших омрачений со дна пруда вашего ума. Випашьяна означает, что вы с помощью шаматхи проводите аналитическую медитацию и развиваете очень высокий уровень мудрости. Это называется випашьяна. Главная цель випашьяны – это полностью устранить всю грязь ваших омрачений, которые пребывают на дне в пруду вашего ума. И тогда вода в пруду вашего ума становится настолько чистой, что, сколько бы вы ее после этого ни взбалтывали, она уже никогда не станет мутной. Таким образом, ваш ум полностью освобождается от всех омрачений и в нем раскрывается весь потенциал, такова эта аналогия.

Теперь, каким образом непосредственно это осуществить? Вам необходимо добиться этого с помощью медитации. Что касается медитации, то различают однонаправленную концентрацию и также аналитическую медитацию. Вначале проводить аналитическую медитацию без шаматхи очень важно. Итак, бывает аналитическая медитация без шаматхи и также аналитическая медитация с шаматхой, и она называется випашьяной. Вначале я объясню вам механизм, каким образом ваша медитация помогает вашему уму развиваться. Сейчас я говорю об аналитической медитации без шаматхи. В будущем вам будет необходимо провести аналитические медитации по всем темам Ламрима и это очень важная стратегия в развитии вашего ума. Для аналитической медитации на Ламрим вовсе необязательно сидеть в строгой позе, вы можете заниматься этим и в повседневной жизни. Например, когда вы смотрите телевизор, вы можете заниматься аналитической медитацией. Здесь вы можете подумать: «Но как же такое возможно?»

Когда вы смотрите телевизор, вы можете медитировать на какие-то негативные положения, почему же вы не можете медитировать на позитивные положения? Например, вы смотрите телевизор, и кто-то заходит к вам и говорит: «А Наташа про тебя сказала то-то и то-то», – в этот момент вы перестаете видеть телевизор, вы ничего не видите, у вас одна проблема – Наташа: «Почему она про меня так сказала? У меня давно были подозрения в отношении Наташи, а сегодня правда проявилась». Здесь нет никакой правды, а вы думаете, что открыли какую-то истину. Вы вспоминаете: «А два года назад она сказала про меня то-то и то-то. Три года назад еще то-то и то-то. Люба тоже не лучше, она тоже такая же». Вот так вы занимаетесь аналитической медитацией. Дети бегают взад и вперед, но вы их не замечаете. Вы в этот момент не говорите им: «Не мешайте мне, я медитирую на гнев». Вы их просто не видите, настолько хорошо концентрируетесь. Далее вы достигаете реализации: лицо становится красным, дым идет, краснеют глаза.

Вы можете заниматься медитацией. Вы не сидите в позе для медитации, но при этом однонаправлено сосредоточены на вашей теме. Вы впадаете в задумчивость, так что вашим друзьям приходится вас окликать, чтобы привлечь ваше внимание, настолько сильно концентрируетесь. В отношении негативной медитации у вас очень хорошая концентрация и при этом вы не говорите, что у вас нет времени на медитацию. Каждый день вы занимаетесь

такой негативной медитацией. Иногда всю ночь занимаетесь такой негативной медитацией. А утром голова болит – сами виноваты. Здесь вам нужно понимать, что такое медитация, понимать значение тибетского слова – речь не идет о чем-то мистическом. «Медитация» – это очень простое слово, которое означает «привыкание». В Европе и Америке придают какое-то особое значение медитации, она входит в моду как нечто непривычное, особенное. Но ничего особенного в этом нет. Слово «медитация» очень простое, оно означает «привыкание», «освоение», а не что-то мистическое. Что это означает? Привыкание к позитивному образу мышления называется медитацией. Что касается привыкания к негативному образу мышления, то это не медитация, это то, чем мы занимаемся в повседневной жизни. Это такая анти-медитация, которой мы занимаемся в повседневной жизни. Из-за этого вы сами несчастны, и также другие люди не могут оставаться счастливыми. Поэтому в первую очередь, вы можете медитировать. И вам не требуется какое-то особое время, вы можете медитировать в любой момент. И когда смотрите телевизор, тоже можете медитировать, и во время приема пищи. Когда ходите здесь и там, тоже можете медитировать и обдумывать здоровые положения. Сейчас я объясню вам механизм. Вам нужно понимать, что в процессе аналитической медитации вы добиваетесь прогресса в своем уме следующим образом.

Существует пять разных уровней ума, первый из которых называется «извращенное сознание» – это основа всех омрачений. Это извращенное сознание является основой всех омрачений, поскольку причина всех омрачений – это ошибочное состояние ума. Нет ни одного достоверного состояния ума, которое могло бы привести к возникновению омрачения, это невозможно. Это очень важная буддийская теория, которую вам следует понимать. Поэтому вам нужно также знать, что когда у вас возникает гнев или какое-то омрачение, все это возникает из-за ошибочного состояния ума. Вы можете думать, что открыли истину, но на самом деле это не истина, это ошибочное состояние ума. «Я сейчас понял, что это истинное лицо моей подруги Тани». Но вы не видели ее истинного лица. Что касается настоящего лица вашей подруги Тани, что касается ее ума, то по природе он чист. Поэтому когда вам кто-то говорит, что Таня или Наташа говорит про вас то-то и то-то, то здесь вам нужно сказать: «В первую очередь я не уверен, действительно говорила она про меня это или нет. Далее второе: даже если она это сказала, то я не уверен, что моя подруга Таня (или Наташа) была в нормальном состоянии, потому что невозможно, чтобы в нормальном состоянии она про меня такое сказала. Ну, а в ненормальном состоянии ума она может даже убить сама себя. Поэтому если она сказала про меня что-то плохое, в этом нет ничего особенного. Это не ее истинное лицо». Если вы думаете таким образом, то для вашего гнева уже не остается основы. Она является первой жертвой своих омрачений, а я – вторая жертва. Поэтому нет никаких оснований злиться на мою подругу, даже если это правда, что она сказала все это. Потому что в таком ненормальном состоянии ума она способна даже убить сама себя. И поэтому вам нужно понимать, что какая бы негативная эмоция ни возникла, она возникла из-за ошибочного состояния ума. Но мы думаем, что когда возникает какая-то негативная эмоция, то она возникает на основе истины. «Я права, а он поступил несправедливо», – вы думаете, что это истина, и от этого еще больше злитесь. Вы думаете, что у вас есть право злиться. Вам нужно понимать, что любое омрачение, которое возникает в вашем уме, возникает из-за ошибочного состояния ума на сто процентов.

Далее, сущность ваших омрачений – это глупость, и также яд. Поэтому когда возникают омрачения, вы становитесь по-настоящему глупыми. Далее третье – функция этих ваших омрачений в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Этот вред, который омрачения причиняют вам и другим, это глупое состояние ума возникает из одной причины, из такого недостоверного состояния ума. И поэтому это извращенное сознание нужно устранить с помощью ясного понимания. Например, в отношении преданности Гуру думать, что Духовный Наставник не Будда – это извращенное сознание. В отношении драгоценной человеческой жизни принимать драгоценную человеческую жизнь как должное – это

извращенное сознание. В отношении непостоянства и смерти думать: «Я буду жить еще очень долго», – это извращенное сознание.

Итак, с помощью медитации в первую очередь мы это извращенное состояние сознания переводим на второй уровень, который называется «сомнение». Например, раньше, если кто-то вам говорил что-то про вашу подругу, то вы сразу же делали вывод, что «моя подруга плохая». А теперь, когда вам что-то такое говорят, вы уже начинаете задаваться вопросом: «Может быть, она такое сказала, а может быть, и не говорила», то есть возникает сомнение. Из-за этого мгновенно омрачений у вас не возникает. Если у вас нет такого тормоза сомнения, то в этом случае ваши омрачения давят на педаль газа, и вы движетесь очень быстро. Если вы от извращенного сознания переходите к сомнению, то это прогресс.

Далее с помощью аналитической медитации вы переходите на следующий уровень «предположение». Например, в отношении будущих жизней вначале вы говорите: «Будущих жизней нет». Но затем вы начинаете думать: «Может быть, будущие жизни есть, а может быть, их и нет». Далее вы обдумываете эту тему снова и снова и переходите к предположению: «Скорее всего, должны существовать будущие жизни. Потому что есть множество хороших оснований верить в то, что есть будущая жизнь, и нет ни одного доказательства отсутствия будущих жизней». Но это все еще не познание. Но, тем не менее, это прогресс вашего ума.

Теперь: что такое «познание»? Это четвертый уровень. Здесь устранены все сомнения, вы говорите: «Это на сто процентов так». Например, когда ученые приходят к какому-то открытию, вначале у них появляется сомнение или предположение, они говорят: «Возможно, это так». Но затем они приходят к стопроцентной убежденности в том, что это должно быть только так, и других вариантов не существует. Это называется познанием. Необходимо очень хорошее доказательство, чтобы познать что-либо и устранить все сомнения. Это четвертый уровень. Здесь вы можете видеть, как прогрессирует ваш ум. В отношении Духовного Наставника здесь вы говорите: «Мой Духовный Наставник – Будда». В отношении непостоянства и смерти вы обретаете полную убежденность в том, что однажды смерть наступит, и в момент смерти будет полезна только Дхарма, и что смерть может наступить в любой момент. Вы думаете: «Мне нужно быть очень осторожным».

В отношении непостоянства есть тонкое непостоянство. Вы приходите к его познанию с помощью логических обоснований и говорите, что все производные объекты разрушаются каждый миг, и нет ни одного такого объекта, который бы не разрушался каждый миг. Это называется познанием непостоянства. Хотя этот объект может казаться стабильным, неизменным, но, тем не менее, с помощью логики вы можете прийти к пониманию того, что он разрушается каждый миг, поскольку причина, которая создает этот объект, сама является причиной его разрушения. Поэтому он не зависит в разрушении от каких-то новых причин, а сам разрушается каждый миг. Такова логика Дигнаги. Если вы ясно знаете эту логику, то понимаете, что все производные объекты разрушаются каждый миг. И вы сами тоже каждый миг разрушаетесь. Поэтому нет оснований привязываться к чему-либо. Вы приходите одни и одни уходите. Однажды такое завершение произойдет, случится.

Любое рождение заканчивается смертью; любая встреча заканчивается расставанием; любое накопление заканчивается истощением; любой взлет заканчивается падением. Когда вы знаете такие четыре заключения, вы уже не будете гнаться за материальным развитием. Вам нужны будут какие-то базовые вещи для выживания, но вы не будете устремляться к этому. И тогда ваш ум станет совершенно другим. Это называется антикризисная мера. Российское правительство говорит, что в настоящее время нужно проводить с людьми беседы на тему антикризисных мер, но вот это как раз антикризисная мера.

Что касается пятого уровня ума, то его без шаматхи достичь невозможно. А что это за уровень? Если говорить о чувствах, то здесь вы обретаете спонтанное чувство, например: любовь, сострадание, отречение, прибежище, преданность Учителю – эти чувства становятся спонтанными, и в этом случае вы достигли пятого уровня. Такой спонтанности вы можете добиться только с помощью шаматхи, по-другому это невозможно. Если

говорить о познании, то познание непостоянства, познание абсолютной природы феноменов, пустоты – здесь обрести прямое познание без шаматхи невозможно. С помощью шаматхи непостоянство вы сможете познать напрямую – это называется йогическое познание. Что касается темы пустоты, то вы можете познать пустоту напрямую, и это тоже называется йогическое познание. Вы не можете познать пустоту своими глазами, вначале вы можете познать ее логически, но затем с помощью шаматхи на основе логических умозаключений вы можете обрести прямое познание пустоты. И эта мудрость прямого постижения пустоты является абсолютным противоядием от всех омрачений. Если она порождается в нашем уме, то невозможно, чтобы одновременно с ней в уме также присутствовали омрачения, поскольку это называется дихотомией или несовместимым противоречием. Например, свет и тьма также известны как несовместимые противоречия. Везде, где есть свет, невозможно, чтобы одновременно также пребывала и тьма. Если все время пребывает свет, то для тьмы просто не остается места. Таким образом, если вы освоили мудрость до такой степени, что мудрость, познающая пустоту, все время пребывает в вашем уме, то в этом случае для тьмы неведения в вашем уме не остается места. Таким образом, вы избавляетесь от омрачений и отпечатков, оставленных омрачениями, и достигаете состояния будды. Это общее объяснение. Завтра я объясню вам, как медитировать на преданность Гуру, это корень всех реализаций.

Итак, поскольку вы получили такое учение, то с этого момента, что бы ни говорили люди, это не должно сразу же влиять на ваш ум. Скажите: «В первую очередь неизвестно, правда это или нет, то, что они сказали все это. Невозможно, чтобы моя подруга в нормальном состоянии сказала что-то такое. Если даже она такое сказала, то на сто процентов она была в ненормальном состоянии. Но она не остается такой ненормальной все время. Я все время люблю свою подругу. Больше мне такие вещи не говори. Ты не мой шпион, я не плачу тебе за то, чтобы ты передавал мне такие слова».