

Я очень рад всех вас, здесь сегодня видеть. Для того чтобы получить драгоценное учение Дхармы, очень важно породить правильную мотивацию. В повседневной жизни наш ум полностью охвачен заботой только о делах этой жизни, и сейчас нам необходимо немного изменить угол зрения. Вам нужно понимать, что если вы очень сильно заняты делами этой жизни, то даже в этой жизни всех дел вы не сможете осуществить, как полагается, это важный момент. Если вы слишком привязаны к делам этой жизни, то эта привязанность станет препятствием к достижению ваших целей. А если у вас нет такой сильной привязанности, и вы думаете, что если у меня это есть – хорошо, а если нет, то ничего страшного, то наоборот вы получите все. Если мужчина думает, что мне обязательно нужна эта девушка, то наоборот она убегает. А если вы думаете, что если она придет – хорошо, а нет – тоже ничего страшного, тогда она к вам сама придет. Точно также в нашей жизни, если вы думаете, что это мне обязательно нужно, то там есть тонкий механизм, и вы ничего не получаете. Поэтому для вас совет – поскольку вам также необходимо временное счастье, и если вы хотите заполучить временное счастье, то не слишком привязывайтесь к нему, и тогда вы его получите. Вместе с этим вам также нужно понимать, что это временное мирское счастье в действительности не является счастьем, а это страдание перемен, которое немного лучше, чем страдание страданий, но поскольку это страдание перемен, то это временное счастье приведет вас к каким-то другим страданиям. Если вы знаете, что ваша подруга, в конце концов, принесет вам какое-то другое страдание, тогда вы думаете: «Если она есть – хорошо, а нет – ничего страшного». Или ваш парень, в конце концов, он тоже принесет вам какие-то другие страдания, и поскольку вы понимаете, что все мирские вещи, в конце концов, приносят другие страдания, то у вас чуть-чуть возникает привязанность, но вы понимаете, что все это одинаково, он такой же. Когда у вас вообще нет денег, вы думаете, что если у меня будут деньги, то это все решит, но деньги тоже приносят другие страдания. Также в отношении славы, репутации, когда их нет, то вы думаете: «О, меня никто не знает, вот если бы у меня была слава среди людей – как хорошо!» Но если вы популярный человек, то вы не можете свободно гулять и говорите: «Зачем я популярен?» Все эти сансарические вещи такие. Когда их нет, вы думаете: «О, как это отлично!» Но если они приходят, то приносят с собой другие страдания. Тогда вы становитесь чуть-чуть мудрее, это называется «умный человек». Потому что вы понимаете, что для меня самое главное – это здоровый ум. Тогда вы почувствуете, что здоровый ум – это очень важно, это настоящее счастье. И не только для меня, я также хотел бы, чтобы здоровый ум обрели все живые существа, и с этой целью я хотел бы достичь состояния будды. И тогда, если с такой мотивацией вы получаете учение, то это мотивация Махаяны. Тогда вы сын или дочь благородной семьи. Каждый раз, когда вы получаете учение или делаете практику, порождайте такую здоровую мотивацию и не позволяйте другой нездоровой мотивации появиться в вашем уме, иначе она испортит ваш ум.

Теперь, то учение, которое вы получите, это учение о том, как развивать однонаправленное сосредоточение, шаматху, медитацию. Некоторые люди думают, что шаматха очень трудна, что для них медитировать безнадежно, но это тоже неправильно. Вам нужно понимать, что когда вы будете медитировать и обретете какой-то уровень контроля над своим умом, ровно настолько покоя вы обретете в своем уме и ровно настолько вы сможете контролировать свой ум, когда тот устремляется к какому-то негативному мышлению. Когда вы чуть-чуть развиваете концентрацию, если к вам на ум приходят негативные мысли, вы говорите: «Нет, я не хочу так думать, вы под моим контролем». Например, никто не хочет завидовать, но в силу привычки зависть все равно приходит, и вы становитесь несчастливymi, думаете: «Я ничего не могу». Почему? Потому что концентрация плохая, вы не можете контролировать свой ум. Из жизни в жизнь мы стараемся контролировать других людей, а свой ум не контролируем, и это ошибка. Поэтому, благодаря медитации, вы обретете, немного более хороший контроль над своим умом, чем у других людей. Я сам тоже медитировал, и хотя я не развил шаматху, но я чувствую, что та медитация, которую я выполнял, была очень значимой для меня, это не была пустая трата времени. Даже если в результате вашей медитации вы не разовьете шаматху, все равно это очень полезно. В отношении результата этой медитации я могу сказать, что, например, если в своем уме я не хочу думать о какой-то негативной теме, о каком-то человеке, то я сразу же могу взять себя под контроль. Я могу контролировать свой ум, поэтому мой ум спокоен. Это вы тоже можете, вы развиваете

концентрацию, и потом говорите: «На эту тему я даже не думаю. Всё, мне это вообще неинтересно». И ровно настолько вы уменьшаете грубые омрачения в своем уме.

Далее, если вы захотите думать о чем-то позитивном, то вы сможете размышлять на эти позитивные темы очень длительное время и такой контроль над умом вы обретаете. Это называется аналитическая медитация. Когда благодаря развитию однонаправленного сосредоточения вы обретаете лучший контроль над своим умом, то ровно настолько более эффективными становятся ваши аналитические медитации. И настолько в вашем уме будет больше позитивного образа мышления, вы будете немного на расстоянии от негативного образа мышления, и это называется развитием ума. Тогда вы подумаете о том, что нет никакого покоя, умиротворения, которое бы могло прийти откуда-то извне, покой уже находится внутри, когда мой ум настроен позитивно. Когда ум думает позитивные мысли, то спокойствие ума приходит само по себе. Когда вы думаете негативно, вы становитесь параноиком, у вас нет спокойствия ума. Большинство негативных мыслей принесут вам паранойю. Вы боитесь того, чего не нужно бояться, и из-за этого у вас нет покоя ума. Например, с позитивным состоянием ума вы думаете о страданиях в низших мирах, в аду, но в уме нет этой паранойи, потому что вам это выгодно. Вы стараетесь развить сострадание к миру ада, но ум спокоен. Вы чувствуете чуть-чуть неудобство, но ваш ум спокоен. И все позитивные состояния ума никогда не будут как-то беспокоить ваш ум, они всегда пребывают с умом в большой гармонии. Затем постепенно, когда вы привыкнете к ним, освоите их, они станут природой вашего ума. Что касается ваших негативных состояний ума, то все они относятся к вторичным видам ума, и все позитивные мысли тоже являются вторичными состояниями ума. Но эти негативные мысли не могут находиться в гармонии с вашим первичным умом, все они являются беспокоящими факторами. Поэтому в буддизме проводится анализ и говорится о том, что функция этих негативных состояний ума состоит в том, чтобы только лишь расстраивать вас и расстраивать других людей. В мире нет ни одного человека, который бы сказал, что сегодня развил такой сильный гнев и поэтому так счастлив, этого не происходит, потому что у этих состояний ума функция только беспокоить ум. Может быть, в случае одного-двух людей такое возможно, но тогда это ненормальные люди, поэтому они говорят: «Как мне приятен гнев», но так скажут только ненормальные люди. Нормальные люди так не говорят.

Теперь, что касается медитации. Мы с вами подошли к рассмотрению второй ошибки медитации – это забывание объекта медитации, и я также объяснил вам, что противоядие от нее – это внимательность. А для того, чтобы вам развивать внимательность, в первую очередь необходимо знать характеристики внимательности и ее определение. В действительности все виды внимательности хороши, но здесь речь идет о специфическом виде внимательности, который необходим для развития однонаправленного сосредоточения. Этот специфический вид внимательности, о котором идет речь в теме развития однонаправленного сосредоточения, обладает следующими характеристиками, первая – это знакомый объект, то есть, во-первых, вам необходимо сделать объект внимательности знакомым для вашего ума. И для этого, например, если в качестве объекта медитации вы выбираете образ Будды, то вам необходимо снова и снова смотреть на изображение Будды, чтобы оно стало привычным для вашего ума. А если вы выбираете ум в качестве объекта медитации, то здесь вам необходимо ясно знать определение вашего ума и стараться пребывать в таком ясном и осознанном состоянии ума. Что касается освоения образа Будды, то в прошлый раз я уже вам рассказывал, что нужно смотреть на это изображение Будды, закрывать глаза, стараться его воспроизвести, потом снова смотреть, и так далее, повторять я это уже не буду. Таким образом, вы устанавливаете первую характеристику. Вторая характеристика – это удержание этого объекта. Для того чтобы держать объект медитации, вам нужно обнаружить этот объект. Существуют четыре таких этапа – это поиск, обнаружение, удержание и пребывание. Когда вы обнаруживаете объект медитации, то он должен являться у вас ментальным образом, а не объектом слухового или зрительного сознания. Чтобы ментально обнаружить такой объект как образ Будды, вначале вам с помощью органов зрения нужно смотреть на изображение длительное время, а затем, когда вы прикрываете глаза, то вы как раз ищете объект, затем находите его, удерживаете и пребываете на нем. Далее, третья характеристика называется «не отклонение». То есть,

когда мы говорим о поиске, обнаружении, далее об удержании и пребывании, не отклонении, то четвертый шаг – это как раз не отклонение.

Итак, это очень важно, когда вы развиваете сосредоточение, то здесь внимательность у вас – это главная сила, поэтому и в повседневной жизни развивать внимательность также очень важно. Поэтому в повседневной жизни не беритесь за все подряд, неосознанно, а любое дело, за которое вы беретесь, вам нужно делать очень осознанно. Это одна из главных сил для обретения чистой нравственности. Поэтому в «Руководстве к пути бодхисаттвы» Шантидева в третьей главе, в третьей или четвертой, точно не знаю, особенно говорит о развитии сознательности. В повседневной жизни вам необходима определенная дисциплина, не позволяйте своим телу, речи и уму делать все, что им хочется, вам нужно немного контролировать свои тело, речь и ум. Поэтому мастера Кадампа говорили, что когда ваше тело активно, следите за своим телом, иначе своим телом вы совершаете очень много ненужных действий. Когда вы в окружении большого количества людей, следите за своей речью. Что попало, не говорите. Посмотрите на ситуацию, какова атмосфера, если все замолчат, то вы можете что-нибудь сказать, чтобы создать хорошую атмосферу. А если кто-то говорит, спокойно сидите. Когда закончат, никто не говорит, тогда вы чуть-чуть говорите. А если все говорят одновременно, никто никого не слушает, то мне это неинтересно. Обсуждение должно быть диалогом, то есть если один человек говорит, то вы его слушаете, затем говорите вы, он вас слушает, очень важно также быть и хорошим слушателем. Иногда вы очень плохие слушатели.

Итак, мы рассмотрели внимательность, в прошлый раз я все эти моменты рассматривал очень подробно, а теперь мы переходим к третьей ошибке медитации – это блуждание ума и притупленность ума. Это две самые главные ошибки для развития шаматхи. Поэтому очень важно знать, что такое блуждание ума, что такое притупленность ума, что представляет собой грубое блуждание и тонкое блуждание, также, что такое грубая притупленность и тонкая притупленность. А также, каковы противоядия от этого блуждания и притупленности. В «Ламриме» объясняется то, что противоядием от блуждания и притупленности ума является бдительность. Вам необходимо понимать, что эта бдительность не является прямым противоядием, это не прямое, косвенное противоядие. Благодаря бдительности вы можете понять, что ваша медитация не чиста и что в ней есть блуждание и притупленность. Благодаря этому знанию, также вам необходимо еще и понимать, каким образом применять противоядие от блуждания ума и от притупленности ума. Таким образом, если вы очень ясно будете знать все эти наставления, то во время медитации ваша медитация будет более эффективной. Лама Цонкапа в «Ламриме» также отмечает такой очень интересный момент, что применять противоядие от блуждания и притупленности ума – это хорошо, но когда они возникли, то уже слишком поздно. Лучший способ устранения блуждания и притупленности ума – это профилактический способ. И поэтому вам нужно также хорошо знать, каким образом применять средства профилактики для устранения притупленности ума еще перед медитацией, также, как перед медитацией профилактически устранять блуждание ума, и тогда во время самой медитации они почти не будут возникать. Если, например, в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум и хорошо владеете информацией в отношении своего ума, а также знаете, как профилактическим способом применять противоядия от ошибок медитации, тогда во время вашей медитации у вас сессия будет проходить очень гладко и очень эффективно.

Как я говорил вам до этого, медитация – это действие, и в первую очередь очень важна та мотивация, которая стоит за этим. Итак, приступайте к медитации с мотивацией Махаяны, с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ. Также вам необходима основа, и как я говорил вам раньше, хозяин медитации – это отречение. У вас не должно быть никакой привязанности ни к одному сансарическому объекту, вы должны понимать, что, в конце концов, все они принесут вам только страдания, и понимать, что ни один из таких объектов не принесет вам настоящего счастья. Они принесут вам страдания, и вы тоже принесете им страдания. Если вы привязаны к кому-то, то не сможете им эффективно помочь, и они тоже, если привязаны к вам, будут больше страдать, поэтому Будда покинул семью. Почему Будда оставил свое королевство? Не потому, что он не любил своих детей и

свою жену. Он любил свою жену и детей в миллионы раз больше, чем другие обычные люди. Наша мирская любовь очень маленькая. Будда любил своих детей, свою жену в миллион раз выше, но все равно оставил. Почему? Потому что он хотел принести больше блага своей семье. Через привязанность, в конце концов, никому пользы не будет, и поэтому он устремился к поиску полного решения всей проблемы в уме. Он сказал, что когда я найду свой окончательный ответ, конечное противоядие, то после этого я обязательно вернусь к вам и помогу вам.

Итак, это очень важный момент, у вас не должно быть никакой привязанности к сансарическим объектам, вы должны понимать, что все они обладают природой страдания и ни один из них не принесет вам настоящего счастья. И это является профилактикой от блуждания ума. Вы думаете о том, что нет ни одного сансарического объекта, который принес бы вам счастье, в конце концов, все они принесут больше страданий, это природа страдания. И тогда, если вы так развиваете отречение, даже если во время медитации вы скажете, что хотите, чтобы ваш ум отвлекся, этого не произойдет. Когда вы сильно привязаны, вы говорите, что не хотите думать о сансарических вещах, но вы должны думать, потому что это механизм. И здесь я могу подчеркнуть, исходя из собственного опыта, что все, что объясняется в «Ламриме», это по-настоящему работает – если применять такие профилактические средства, то блуждание ума почти не будет появляться. Благодаря применению такой профилактики блуждание ума во время медитации почти не будет возникать, и вы подумаете, что достигли какой-то особой реализации, но в действительности это не является какой-то особой реализацией, но при этом это небольшой прогресс для вашего ума. Но далее, стоит вам только не применить таких средств профилактики, как сразу же появится блуждание ума. Вы длительное время пребываете на объекте вашей медитации не благодаря силе вашей внимательности, а благодаря тому, что вы применили такие средства профилактики, поэтому блуждание почти не возникает. Но стоит вам только не применить таких профилактических средств, как вы сразу же увидите, что ваша внимательность очень слабая. Но если ваша внимательность очень сильная, то в этом случае, даже если вы не применяете таких средств профилактики, все равно вы сможете удерживать объект длительное время, и тогда ваш ум стал уже очень сильным. Если вы применяете средства профилактики от вашей болезни, и поэтому не чувствуете боли, то вы думаете, что вы здоровы, но это следствие профилактики. Если потом вы не будете применять профилактических средств, то опять заболите. Но если вы не болеете без профилактики, это значит, что ваше здоровье стало сильным. И далее, если вы знаете, каким образом медитировать, определенным образом размышляя о теории пустоты, то в таком случае это также очень мощное профилактическое средство. Итак, если вы медитируете с пониманием теории пустоты, то это вам очень сильно помогает в развитии сосредоточения, а также делает вашу внимательность очень сильной, поэтому понимание теории пустоты играет очень важную роль. А если вы практикуете с йогой божества, то это становится практикой тантры.

Итак, все подробности мне не разрешается вам излагать, но я хотел вам сказать, что какой бы практикой вы ни занимались, в первую очередь убедитесь, что вы являетесь буддистами, то есть что в вашем уме есть прибежище. Вам нужно понимать, что если в глубине своего ума вы не полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, а полагаетесь на какие-то другие вещи, на деньги, славу, репутацию, на мирских богов, думаете, что мирской бог очень сильный, что он будет вас защищать, то прибежища нет. С пониманием философии вам нужно прийти к убежденности в том, что Будда, Дхарма, Сангха, Три Драгоценности являются самыми надежными объектами, и нет других, более надежных объектов, и когда вы всем сердцем полагаетесь на них, тогда вы становитесь настоящим буддистом. Дхарма – это не что-то внешнее, а ваши собственные позитивные состояния ума – это Дхарма. В повседневной жизни, если у вас возникает проблема, и вы опираетесь на негативные состояния ума, тогда у вас нет прибежища. Существует два способа опоры на негативные состояния ума. Например, если по привычке вы как-то положились на негативное состояние ума, чтобы решить проблему и обрести какое-то счастье, то это не является чем-то очень плохим. Вот если ваш глупый анализ приводит вас к мысли, что только такое негативное состояние ума – это лучший способ решения проблем, что только оно может принести по-настоящему

счастье, и если так вы полагаетесь на него – это очень опасно! В прошлом, в одной ситуации ваш гнев решил одну проблему, и вы думаете: «А, год назад я сильно кричал, он испугался, и я получил то, что я хочу. Я и дальше так буду делать, и все получу. Я все могу получить с помощью алчности, хитрости и коварства, если я создам дисгармонию, то достигну своей цели», – это все очень бедный образ мысли. Потом вы думаете: «Только так, используя негативные состояния ума, я могу решить проблемы, обрести счастье», – это означает, что в вашем уме вообще нет Дхармы. Итак, когда вы проводите анализ, смотрите на ситуацию более широко, тогда вы поймете, что это не решит ваших проблем, а наоборот принесет одни лишь страдания, поэтому вы поймете: «Я в этом случае никогда не буду полагаться на негативные состояния ума, с этого момента я буду опираться только на позитивные состояния ума, только на Дхарму. Пусть это даже будет стоить мне жизни, но я буду полагаться только на Дхарму, на советы Будды и на Сангху». Это называется прибежищем. Но иногда по привычке у вас могут появляться негативные мысли, и в этот момент вам нужно говорить себе: «Это все плохая, дурная, старая привычка, я хотел бы избавиться от нее». Например, у меня нет высоких реализаций, но внутри в моем сердце я никогда не думаю, что негативные состояния ума решат мою проблему, я очень ясно вижу, что, в конце концов, негативное состояние ума принесет большую беду. Ваш гнев в один день принесет вам очень большую беду, на сто процентов. Пока вам повезло, этот гнев чуть-чуть решил вашу проблему. Но однажды этот гнев принесет вам очень большой вред, бросит в низший мир, в ад. Это на сто процентов, я вам точно говорю. Поэтому это самое опасное! Карма от негативных состояний ума очень опасна. В конце концов, они принесут только беду, поэтому, как можно на них полагаться? Вам нужно дистанцироваться от них. По привычке возникает какое-то омрачение, но я всегда понимаю, что оно возникло по привычке, и в процессе анализа никогда не прихожу к выводу, что оно является полезным состоянием ума. Как говорил Шантидева, если ядовитая змея падает вам на колени, как вы реагируете? Если вы будете играть с этой змеей, то, в конце концов, она вас укусит, и если укусит, то это смертельно. Вы знаете об этом в отношении змеи, поэтому сразу же сбрасываете ее, если она падает вам на колени. И точно также ваше негативное состояние ума, оно даже еще опаснее ядовитой змеи. Поэтому, как только у вас появляется негативное состояние ума, вам сразу же нужно выкинуть его, оно не приносит вам даже временного счастья. Потому что функция ваших негативных состояний ума только лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Тогда почему мы не хотим расставаться с нашими негативными состояниями ума? По привычке, из-за пристрастия к своим омрачениям. Например, алкоголики знают, что алкоголь не дает им счастья, но они зависят от алкоголя. Голова болит, спина болит, все болит, голова неправильно думает, но из-за привычки они не могут бросить пить. И точно так же, как мы говорим об алкоголиках, вы – как алкоголик омрачений. Хотя вы знаете, что омрачения не дарят вам счастья, но вы привыкали к ним с безначальных времен в течение очень многих жизней, поэтому не можете прожить даже одного дня, чтобы не породить какого-то омрачения. Некоторые люди даже одного дня не могут спокойно прожить, чтобы не сказать какого-то плохого слова, им щекотно, они не могут спокойно сидеть, берут телефон, кому-то говорят что-то плохое, и тогда успокаиваются. Это не потому, что от омрачений вы счастливы, это потому, что вы зависимы от такой дурной привычки. Это очень плохо! Поэтому вам нужно устранить эту зависимость. И когда вы устраните эту зависимость, я могу сказать вам, что я устранил такую зависимость, когда вы устраните эту зависимость, то у вас возникнет такая мысль: «Как же раньше я мог оставаться с этими омрачениями?» Это просто шокирует вас, это похоже на то, как вы сидите в туалете, в дерьме там сидите, как там плохо пахнет! Вы думаете, что омрачения – это как туалет. Когда вам кто-то говорит какие-то неправильные вещи, это всегда – как запах туалета. Вы думаете – как вы сидели там? Но некоторые люди там радостные сидят, смеются, я думаю: как так можно? Это как алкоголик, который сидит в грязном месте, среди мусора, смеется, но это не счастье, это ситуация бомжа. Наши омраченные мысли похожи на то, как мы почесываем рану, это чуть-чуть приятно, но от этого рана становится хуже, это не счастье, это очень низкий уровень счастья.

Поэтому, чтобы устранить такую зависимость, что вам необходимо, так это самодисциплина. Итак, вы один раз откажетесь от таких омрачений. Второй раз пресечете их, примените такую строгую дисциплину, и так, если вы длительное время не позволяете

омрачениям возникать в вашем уме, то постепенно это пристрастие к омрачениям исчезнет из вашего ума. Например, вы курите. Как вам бросить курить? Вы не курите один день, одну неделю не курите, и потом зависимость от курения становится все меньше и меньше. Одну неделю не курить – это очень тяжело, но вы строги с собой, потом две недели – уже не так трудно, потом три недели, и потом, когда вы почувствуете запах сигарет, вы скажете: «Фу!» Почему? Это все привычка. Если вы привыкли зависеть от омрачений, то так же через привычку вы можете обрести и чистый ум. Это хорошо! Привычка иметь чистое состояние ума – это самая хорошая привычка, а привычка иметь нечистый ум – это плохо. Нормальные люди хотят иметь привычку чистого ума. Это счастье. Это практика Дхармы. Каждый раз, когда я дарю вам учения, я даю определенные практические наставления, с помощью применения которых вы могли бы добиться прогресса. Это ваша практика, вам нужно заниматься ею. Она будет эффективнее, чем, если вы начитаете миллион мантр. Например, в прошлом один тибетский мастер начитал так много мантр, что его пальцы стали худыми, четки стали совсем стертными, но омрачений меньше не стало, что толку в этом? И когда вы читаете тексты и страницы так замусолены, что стали черными, но при этом в вашем уме не произошло никаких изменений, тогда какой смысл читать так много текстов? Итак, в буддизме начитывать мантры – это хорошо, читать тексты – это хорошо, но практиковать Дхарму важнее. Каким образом? Однажды один молодой парень, это происходило во времена мастеров Кадампа, хотел заняться практикой Дхармы, и у него в уме появился такой вопрос, что же такое практика Дхармы? Он подумал, что практика Дхармы – наверное, это простирания, и начал делать большое количество простираний. Ни работы, ничего не делал, только протирающими занимался. Он думал, что занимается практикой Дхармы. Такое случается и в России, но это просто фанатизм – делать только простирания, думать, что я особый человек, я простираниями занимаюсь. Все это сансара, это очень неправильно. Затем однажды с гор в город спустился один мастер традиции Кадампа, который всю свою жизнь проводил в горах в медитации. И когда этот молодой человек встретил этого мастера Кадампа, он спросил его: «В эти дни я выполнял большое количество простираний, как у меня обстоит дело с практикой Дхармы?» Мастер Кадампа ответил: «Выполнять простирания – это хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы намного лучше», и ушел. Раньше такой великий мастер без просьбы много учений не давал, одно слово сказал и ушел, потому, что смысла нет. Мой Учитель Пананг Ринпоче давал учение только тем, кто в горах занимался медитацией, остальным говорил: «Я не знаю», потому что они только отнимали у него очень драгоценное время. Люди, достигшие высоких реализаций, дают учение тем, кто будет использовать это учение для своей практики, для медитации, поэтому тем, кто не будет практиковать, такой мастер не будет давать учение, он просто уйдет. И тут этот молодой человек вновь задумался, а что же такое практика Дхармы? И решил, что практика Дхармы – это начитывание мантр. Он в текстах нашел множество разных мантр и начал громко начитывать все эти мантры. Иногда вы тоже рано встаете, что-то читаете, сами не спите, соседу тоже не даете спать, стучите в дамару, людям спать не даете. Так очень легко впасть в фанатизм. Вам чуть-чуть что-то интересно, и сразу вы делаетесь духовным фанатиком, это очень опасно! Никогда не надо быть фанатиком, всегда нужен баланс. Фанатик – что это? Это когда нет баланса. Я вижу, что некоторые мои ученики всегда говорят: «Дхарма, Дхарма», делают ритуалы, я думаю: «Ага, опять фанатик». Мирские дела не делают, работу бросили, всегда ездят за мной, я думаю: «Ага, это неправильно». Ездить за Далай-ламой тоже не надо, зачем находиться всегда рядом? Вам также нужно работать. Всегда надо соблюдать баланс. Итак, снова пришел этот мастер Кадампа, и тот парень спросил: «Сейчас я начитываю очень много разных мантр, как у меня обстоит дело с практикой Дхармы?» Мастер Кадампа ответил: «Начитывание мантр – это хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы намного лучше». И снова мастер Кадампа ушел. Итак, он вновь задумался и подумал, что простирания – это не практика Дхармы, начитывание мантр – это тоже не практика Дхармы. Что же такое практика Дхармы? И тогда он подумал, что практика Дхармы – это медитация, все великие йогины с помощью медитации достигали состояния будды. И он начал медитировать, сел в позу медитации и сидел очень долгое время, иногда даже не кушал. Иногда русские люди тоже так делают. И вновь однажды пришел мастер Кадампа. Парень сказал ему: «В эти дни я занимался очень длительное время медитацией, как у меня проходит практика Дхармы?» Мастер Кадампа подумал и сказал: «Заниматься медитацией – это хорошо, но если бы ты

практиковал Дхарму, было бы намного лучше». Тогда этот парень попросил: «Ну, скажите же мне, пожалуйста, что такое практика Дхармы?» И мастер Кадампа ответил: «Практика Дхармы – это состояние ума. Если в своем образе мышления ты уменьшаешь омрачения, развиваешь позитивные состояния ума, тогда это практика Дхармы». Практика Дхармы должна быть связана с мотивацией. Возникает вопрос, с какой мотивацией вы занимаетесь тем или иным делом, и если с мирской мотивацией, то это вообще не является практикой Дхармы. Простирания, начитывание мантр, медитация – с мирской мотивацией это не практика Дхармы. Есть три уровня мотивации, например, ради счастья будущей жизни – это практика начального уровня. Если ваша мотивация – обрести высокое перерождение в следующей жизни, то это практика Дхармы первого, начального уровня. Тогда и начитывание мантр и медитация у вас становится практикой начального уровня, поскольку ваша мотивация – это забота о счастье будущей жизни. Если ваша мотивация – это полностью освободиться от сансары и обрести безупречно здоровое состояние ума, то в этом случае вы обладаете мотивацией среднего уровня, и также ваша практика простираний, медитации и начитывания мантр становятся практикой среднего уровня. Если ваша мотивация – это мотивация наивысшего уровня, когда с сильными чувствами любви и сострадания вы хотите достичь состояния будды на благо всех живых существ, тогда каждое ваше простирание становится практикой Дхармы. Даже одно простирание приносит вам очень больше заслуги. Поэтому по одним лишь простираниям вы не можете сказать, является это практикой Дхармы или нет, это зависит от мотивации. С мотивацией Махаяны, даже если вы поете песню, это очень высокая практика. Практика Дхармы очень сильно зависит от вашего состояния ума. Поэтому удостоверьтесь, что каждый раз, когда вы занимаетесь практикой, ваш ум побуждаем любовью, состраданием, бодхичиттой. Тогда ваша практика будет практикой Махаяны. И также, если вы получали посвящение, то удостоверьтесь, что в вашей практике присутствует йога божества. Итак, если всем божествам вы сделаете простирание, то оно даст невероятно большую заслугу. Когда с мудростью, познающей пустоту, аспект видимости принимает форму божества, и не только вы – как одно божество, но вокруг вас вы визуализируете миллионы божеств и все вместе вы делаете простирания, так вы накапливаете очень большие заслуги. Также, если с йогой божества вы начитываете мантры, то это невероятно большие заслуги, если ваша мотивация – бодхичитта. Тогда медитация еще лучше.

Поэтому, если ваши простирания, начитывания мантр, медитация связаны с прибежищем, а также с бодхичиттой, с йогой божества, тогда они просто бесценны! Тогда вы не просто являетесь буддистами, но благодаря бодхичитте также практиками Махаяны. И не просто Махаяны, вы являетесь йогинами, практиками Ваджраяны, благодаря йоге божества. Таким образом, я занимаюсь практикой, и точно так же советую вам заниматься практикой. Я ленив и не занимаюсь практикой слишком долго, но ту небольшую практику, которую я выполняю, я стараюсь делать именно таким образом. Обычно такое не говорят другим людям, но поскольку вы мои ученики, если это вам поможет, то для меня это не имеет значения. Об этом не забывайте, это для вас мое сущностное наставление.

Итак, для устранения пристрастия к омрачениям очень важно, как я говорил вам, быть очень строгим с собой. Если вы не проявляете к себе строгости, если у вас сохраняется пристрастие к омрачениям, то я могу вам совершенно точно сказать, что однажды вы окажетесь в аду. Это на сто процентов! Врачи говорят, что если вы зависимы от алкоголя, то ваша печень разрушится, и вы умрете. Но это не так страшно! Омрачения, от которых у вас сейчас есть зависимость, это самое страшное! Убирайте это, и пока не думайте: «Нирвана, состояние будды», – это далеко. Сейчас, что вы можете осуществить практически? Это не зависеть от омрачений. Когда вы убираете эту зависимость, вы будете так счастливы! Вы можете достичь этого состояния, вы можете сделать так, что у вас не будет зависимости от омрачений. А когда у вас пропадет это пристрастие к омрачениям, в этом случае, например, если вы увидите, что какой-то человек добился успеха, вы очень порадуетесь за него. Например, если у меня как учителя есть зависимость от омрачений, то когда я вижу, что другой учитель дает учение, у него много учеников, то у меня возникает зависть, потому что я зависим от омрачений. Это зависимость от омрачений. Когда вы устраняете такую зависимость, то в этом случае, если вы видите, что есть мастер, к которому приходит

большое количество людей, слушает его учение, то вы скажете: «Как же это хорошо, я не могу один выполнить такую большую работу, а он также выполняет эту работу, это очень хорошо. Если он больше помогает, я могу чуть-чуть отдохнуть. Я займусь медитацией, как хорошо!» Если у него искреннее желает помогать людям, тогда помогать друг другу – как хорошо! Вы будете рады, скажете: «Мы будем вместе развивать буддизм в России». Надо радоваться. Что говорил Шантидева? Шантидева говорил, что с того момента как вы пообещали, что приведете к счастью всех живых существ, когда вы принимали обет бодхичитты, вы давали такое обещание. После такого обещания, когда живые существа сами обретают какое-то временное счастье, то, как же вы можете расстраиваться из-за этого? Это ненормально. Раз вы обещали, что всех живых существ приведете к счастью, когда вы видите одно живое существо, которое само по себе чуть-чуть счастливо, и вам это не нравится, это очень ненормально, тогда лучше не обещайте! Если завидуют простые люди, у которых нет обета бодхичитты, то ничего страшного, но когда буддисты, тем более те, кто называет себя практиками Махаяны, много раз принимали обеты бодхичитты, завидуют другим людям, к которым чуть-чуть приходит удача, то это настоящее лицемерие. Так вы обманываете всех Будд и вашего Духовного Наставника. Если по привычке у вас возникает зависть, то сразу же вам нужно сказать себе: «Как же ты можешь так думать?» Когда зависть приходит в силу привычки – это плохо, но не так страшно, но когда вы полностью согласны с этой привычкой завидовать другим, зависите от этой привычки, тогда кошмар! Из-за привычки нашему эго не нравится: «Почему у него удача, а у меня нет?» Это приходит из-за привычки, но вы сразу говорите: «Нет, ты обещал принести всем людям полное счастье. Сейчас они сами получили для себя чуть-чуть счастья, как можно не радоваться этому?» Сразу у вашего омрачения ответа нет. Это логика, железная логика, ваше омрачение сразу теряет силу. Это называется думать логически: «Как ты можешь завидовать вместо того, чтобы радоваться, что эти люди чуть-чуть счастливы, все равно дальше у них будет беда. Сейчас они чуть-чуть счастливы, как можно не радоваться, как можно завидовать?» Сразу эта привычка завидовать будет меньше – один день, второй день. Вот это буддийская практика. Потом, когда вы увидите, что люди счастливы, вы сразу обрадуетесь. Ваши соседи машину купили, вы думаете: «Как хорошо, мой сосед машину купил, но это не только ваша машина, это наша машина, мы вместе будем ездить на ней». Это правильно! Соседи тоже будут рады. Все счастливы. Это достойные мысли. Поэтому, когда вы видите любых людей, которые чуть-чуть счастливы, думайте: «Как хорошо, как я рад!» Это практика Дхармы. Такие люди всегда будут счастливы. Зависть, соперничество – все это очень глупый образ мышления. В духовной области не существует соперничества, это совершенно другая область. Например, если проходит какое-то соревнование, и кто-то бежит быстрее, чем вы, то в этом случае вы оказываетесь проигравшим. Вы не будете на первом месте, поэтому вы думаете: «Пусть он ногу сломает, а я первое место займу». Вот так учеников учить не надо – стремиться всегда занять первое место, получить красный диплом, когда вы так делаете, то думаете, что жизнь – это соперничество, что без соперничества жить невозможно, но это очень неправильно. Вам дали очень неправильный совет, ваша жизнь – это другое. В вашей жизни нет такого, как победитель и проигравший.

Что Будда однажды сказал Девадатте? Он сказал, что в развитии ума нет победителей и проигравших. Если все разовьют свой ум, то мы все станем победителями. Здесь нет такого, кто первым станет буддой, кто следующим станет буддой, не существует начала у будд. Если первое место – это самое главное, тогда первый Будда – самый главный, но такого нет. Кто обрел здоровый ум – это победа! Например, во время соревнований по бегу, вы думаете, что если один человек сломает ногу, тогда вы займете первое место, поэтому вы думаете: «Пусть ему будет плохо, из-за этого у меня будет первое место», – это неправильно. Мне понравилось интервью одного индийского актера, он не буддист. У него была мудрая мать. В одном интервью он рассказал о том, что когда он был маленьким, его мать всегда давала ему хорошие советы. Он говорил, что мой лучший учитель – это моя мама. Однажды он выиграл турнир по бадминтону, занял первое место. Он с радостью пришел домой и сказал своей маме: «Мама, сегодня я победил в этом соревновании, занял первое место». Затем он сказал, что мгновенная реакция его матери была следующая: «А как же насчет того ребенка, который проиграл тебе? Он придет домой очень расстроенный». До этого он только думал, что выиграл сам и был очень рад этому, а здесь у него проявилась забота о других, и он



подумал, что мне не нужно в соревнованиях побеждать каждый раз. О! Это мне очень понравилось. Доброта одинакова во всех религиях. Буддизм, индуизм, христианство – различия нет. Если человек недобрый, зачем он говорит, что он буддист? Меня тошнит. Называет себя буддистом, даже говорит, что он ученик геше Тинлея, но если он внутри недобрый, меня тошнит. Поэтому, даже если не буддист говорит такие вещи, как эта мама индийского актера, то мне очень близки такие люди. Вам всегда нужно думать о ситуации других людей, и тогда вы подумаете, что вам не нужно выигрывать каждый раз. Иногда выиграл, иногда проиграл – как по очереди. И в жизни также нет такого, как победитель и проигравший, всем нужно развивать свой ум. Если все будут развиваться вместе, то это будет полезно для всех. Например, если в Улан-Удэ один мой ученик станет бодхисаттвой, вам всем выгодно! Если один человек стал бодхисаттвой, он будет вашим примером. Вы будете говорить: «Как хорошо! У меня нет бодхичитты, но среди нас есть один бодхисаттва». Вы будете так счастливы, он будет на вас также хорошо влиять, поможет вам развивать мудрость. Это нелегко, это большая редкость. Поэтому тем, кто искренне практикует, вам нужно радоваться, сорадоваться. И никогда не соперничайте с другими, это очень глупо.

Итак, это некоторые советы для вашей повседневной жизни. В действительности наше учение – это учение по медитации, но здесь собралось много новых людей, поэтому я советы передаю таким образом, чтобы с одной стороны они относились к медитации, а с другой стороны были также и советами для повседневной жизни. И такой образ жизни – это практика Дхармы. Поэтому изо всех сил старайтесь устранить пристрастие к омрачениям, и тогда ваша жизнь будет прекрасной. Когда вы зависите от омрачений – это как человек зависимый от алкоголя, это самое страшное, а когда зависимость от алкоголя уйдет, его глаза открываются, он становится здоровым, ум работает правильно – это счастье! Поэтому, когда уходит зависимость от омрачений – это большое счастье! И тогда ваша медитация будет проходить очень эффективно, потому что вы не будете зависеть от омрачений. Когда вы сильно зависите от омрачений, то во время медитации ваш ум отвлекается туда-сюда, поэтому результата нет. Сейчас вам очень трудно концентрироваться. Почему? Потому что ум зависит от омрачений, вы не можете не думать об объектах привязанности. Поэтому это очень простая идея.

Итак, теперь мы переходим к блужданию ума и притупленности ума. Каково определение блуждания ума? Итак, что касается блуждания ума, то вам нужно понимать, что когда из-за привязанности ваш ум отклоняется от объекта медитации, начинает блуждать к объекту привязанности – это называется блужданием ума. Вам нужно понимать, что не каждый раз, когда ваш ум отклоняется от объекта вашей медитации, это блуждание ума. Например, ваш ум может отклониться от объекта медитации из-за недостатка внимательности, и тогда это не будет блужданием ума. Что касается блуждания ума, то это когда под влиянием привязанности ваш ум отклоняется к объекту привязанности, тогда это блуждание ума. Теперь, какова разница между грубым блужданием и тонким блужданием ума? Грубое блуждание ума – это когда из-за привязанности ваш ум не только отклоняется к объекту привязанности, но также происходит и потеря объекта медитации. Если происходит полная потеря объекта медитации, тогда это грубое блуждание ума. А тонкое блуждание ума – это когда из-за привязанности ваш ум отклоняется к объекту привязанности, но при этом вы не теряете полностью объекта медитации. Какая-то часть вашего ума отклоняется к объекту привязанности, а другая часть вашего ума остается на объекте медитации, тогда это тонкое блуждание ума.

Теперь притупленность ума. Я объясняю это в такой простой форме, чтобы вы намного легче смогли распознать эти состояния. Если терминология слишком техническая, то это может быть полезно для диспутов, но из-за этого с легкостью картина в вашем уме не появится. Например, если спросить, что такое машина, то на этот счет может существовать множество разных терминов. Но в действительности это любой механизм, связанный с движением, это называется машиной. В то же время, если посмотреть техническую литературу о том, что такое машина, то там написано много тонких, сложных терминов. А

если выражаться простыми словами, то много говорить не надо. В нашем образовании тоже иногда используется слишком много особых технических терминов, и поэтому, хотя может сложиться впечатление, что вы имеете представление о том, о чем говорите, но на самом деле вы не знаете этих вещей. Бывает, что если у некоторых монахов в монастыре спросить, что такое бодхичитта, каково определение бодхичитты, то они могут техническими терминами объяснить определение бодхичитты, и получится очень длинная фраза, но она не даст вам определенного представления о том, что такое бодхичитта. Но некоторых монахов, даже если их спросить, бодхичитта относится к первичному уму или вторичному, это введет в замешательство. Поэтому иметь представление – это очень важно, а что касается учений, то Его Святейшество всегда передает учение в такой простой форме, что очень легко получить представление, о чем идет речь, и поэтому учения, которые я передаю вам, это также доброта Его Святейшества Далай-ламы, благодаря Его Святейшеству Далай-ламе. Если бы я не слушал учение Далай-ламы, читал книги, говорил эти технические слова, которые я сам тоже полностью не понял, то вы бы тоже полностью ничего не поняли.

Далее, определение притупленности. Притупленность ума – это такое неясное состояние ума. Теперь, грубая притупленность ума – это когда из-за неясного состояния ума вы полностью теряете объект медитации, тогда это грубая притупленность ума. Тонкая притупленность ума – здесь вы не теряете объекта медитации, но вам не хватает ясности объекта медитации, и это называется тонкой притупленностью ума. Если вы с самого начала стараетесь устранить тонкую притупленность ума, то это ошибка. Поэтому лама Цонкапа говорит о том, что даже если вначале объект медитации неясный, ничего страшного, старайтесь развивать внимательность. А когда вам нужно стараться устранить тонкую притупленность ума? Это на пятой и на шестой стадиях сосредоточения. Когда вы достигли четвертой стадии, то уже полностью развили внимательность. И в этом случае уже не возникает шанса для грубого блуждания ума. Когда вы достигаете пятой стадии, то вместе с этим вы полностью устраняете грубую притупленность ума. Поэтому на пятой стадии есть тонкое блуждание ума и тонкая притупленность ума. Затем на пятой стадии вам нужно перенести упор на устранение тонкого блуждания и тонкой притупленности ума. До устранения грубой притупленности ума устранить тонкую притупленность невозможно, поэтому даже не старайтесь с самого начала как-то прояснять объект, сначала устраните грубую притупленность. Также и в вашей жизни, например, если вы слышите, что привязанность – это плохо и стараетесь сразу же устранить всю даже самую тонкую привязанность, то это будет невозможно. Вы должны быть практичными. Вначале устраните грубую привязанность. Что касается тонкой привязанности, то даже если вы будете стараться, вы не сможете ее устранить, потому что до тех пор, пока есть коренная зависимость, будет оставаться и тонкая привязанность. Некоторые люди слышат о том, что привязанность – это плохо, и сразу же отказываются полностью от еды, полностью пытаются отказаться ото сна. Даже от того, что нужно для жизни, отказываются, это ошибка, стратегическая ошибка. Практик Дхармы должен знать, когда надо отказаться. Когда вы реализуете шаматху, ваше тело не будет зависеть от материального, тогда нужно отказаться. С самого начала у вас нет хорошей концентрации, есть зависимость от омрачений, поэтому, сначала лучше убирать зависимость от омрачений. Тонкую привязанность, тонкие омрачения – пока это невозможно убрать, пока чуть-чуть – это не так страшно. Сначала нужно убирать грубые омрачения, это практично. Если вы не кушаете, не спите, на работу не ходите, вот так сидите, то сойдете с ума. Почему? Потому что вы занимаетесь неправильной стратегией. Поэтому, с одной стороны надо слушать учение, а с другой стороны, можно смотреть телевизор, даже надо смотреть, потому иначе вы ничего не будете знать. Петь надо, кушать надо – это все равно сансара. В кино пошли, думаете, что все равно это сансара, потом сидите и думаете: «Да, да, особо ничего нет», вы это понимаете через опыт, через пример. Кино есть – хорошо, а нет – ничего страшного. Парень, подруга – все это сансара, если они есть – хорошо, а нет – ничего страшного. Поэтому совсем отказываться пока не надо. Я говорю вам о стратегии. Сделайте свой ум гибким и очень сильным. Как такая струна, ум должен быть очень гибким, но при этом очень крепким, таким, что не порвете.

А как теперь вам распознать тонкую притупленность ума? Тонкую притупленность ума вы можете определить на собственном опыте, по аналогии. Скажем, если вы зажжете стоваттную лампочку, а затем на ее место вкрутите лампочку на шестьдесят ватт и включите ее, то увидите, что она горит ярко, но интенсивность яркости отсутствует. И точно также во время медитации старайтесь пережить ум с очень высокой степенью ясности, почувствуйте, что это такое. Если вы расслабляетесь, то есть опасность возникновения притупленности ума, а если вы достаточно напряжены, то в этот момент есть опасность возникновения блуждания ума, но одновременно с этим и интенсивность, и ясность очень высокие. Когда вы строго так сидите, получается ясный высокий ум, но одновременно есть опасность блуждания ума. Здесь есть опасность возникновения блуждания ума, но, тем не менее, постарайтесь пережить, что такое высокая интенсивность ясности. Затем немного ослабьте напряжение, чтобы не возникало блуждание ума. Затем, когда интенсивность и ясность будут угасать, немного крепче сожмите. Например, если вы идете по канату, вам в руке нужно держать шест. Первый момент этой техники – это то, что вам нужно наклонить этот шест, скажем, в одну из сторон, и когда возникает опасность падения в эту сторону, то затем наклоните шест, в другую сторону. Таким образом, с шестом вы сможете удержать равновесие и сможете идти по этому канату. Сосредоточение развивается как раз, таким образом, когда вы не впадаете ни в одну из крайностей: крайность блуждания ума и притупленности ума, и удерживаете равновесие. Таким образом, будет развиваться ваше сосредоточение. Ваш ум должен быть таким очень динамичным, и также, должен быть очень гибким.

Здесь главное противоядие – это бдительность. Что такое бдительность? Бдительность – это результат внимательности. Один из результатов внимательности называется бдительностью. Пример приводится такой: внимательность – это как солнце, а бдительность – это как солнечный луч, исходящий от солнца. В чем состоит функция бдительности? Ее функция состоит в том, чтобы только следить за вашим сосредоточением, за тем, чистое оно или не чистое. И стоит только возникнуть какой-то ошибке, как эта бдительность сразу же замечает ее. Состояние ума с такой функцией называется бдительностью, это небольшая часть вашей внимательности, которая следит за качеством медитации. Это то, что возникает в силу сильной решимости, когда вы для себя определяете, что я обязательно остановлю блуждание и притупленность ума, когда они будут появляться. Итак, когда вы вырабатываете такую сильную решимость, благодаря этой сильной решимости и благодаря вашей внимательности, появляется бдительность. Я не знаю, как в вашем случае, но у меня иногда бывают такие ситуации. Например, на следующее утро мне нужно встать рано для того, чтобы полететь на самолете. В этом случае я для себя так сильно решаю, что я проснусь в пять утра. Не могу сказать, что это работает всегда, но чаще всего это работает, я просыпаюсь в пять утра даже без будильника. Но все равно я завожу будильник на случай, если такой ментальный будильник у меня не сработает. Когда мой ментальный будильник работает, я встаю, смотрю: без пяти минут пять. Вот так, даже во сне вижу: о, сейчас утро, пять часов. Это очень интересный механизм ума! Это происходит не только со мной, но и с другими людьми, со многими, такой механизм есть у всех, что если вырабатывается сильная решимость, то на следующее утро можно проснуться даже без будильника. Наш ум – это нечто очень интересное, можно сказать, что будильник, компьютер, интернет – все это существует в нашем уме естественным образом, у нашего ума миллион каналов, с другой стороны, что происходит – мой ум видит, в наш ум можно все записать, как в компьютер. Удалить тоже можно, записать тоже можно. Что можно удалить? Негативную карму можно удалить. Это настоящий банк. Самый надежный банк – это наш ум. Все мирское – это вторично, настоящее – в нашем уме все есть, натурально. Это естественный механизм природы нашего ума, вы можете все это использовать, а что касается мирского, нашего обычного образования, то в нем идет речь о каких-то вещах, которые похожи на то, что есть в нашем уме, но не в точности то же самое.

Дигнага говорил о том, что позитивные состояния ума можно развивать до безграничного состояния, потому что они обладают прочной основой, и если их освоить, то в дальнейшем они не требуют дополнительных усилий, поэтому они могут быть развиты до безграничности. С другой стороны, мирское развитие, материальное развитие, сколько бы

вы ни старались его развивать все время, поскольку основа непрочная, то, что вы развиваете, не может продолжать развиваться без дополнительных усилий, поэтому рано или поздно все это рухнет. Две тысячи лет назад Дигнага знал, что в материальной сфере, которую мы развиваем сейчас, будет кризис. Экономисты всеми силами день и ночь думают, как сохранить экономику, но причина кризиса в том, что основа неправильная, некрепкая, это ошибка фундамента. Ошибка не в том, что люди ленивые, они день и ночь думают, что делать, чтобы экономика не упала, но она все равно упадет, потому что фундамент некрепкий. Это как вы стоите красивый жилой дом, но фундамент некрепкий, поэтому, однажды этот дом рухнет.

Поэтому в вашей жизни в первую очередь очень важно определить в отношении того объекта, развитием которого вы хотите заняться, является он прочным или не является. Надежный он или ненадежный. Вы всегда говорите, что этот банк надежный, а этот банк ненадежный, но все равно они одинаково ненадежны. Самое надежное – это ум. Остальные все мирские объекты ненадежны. Подруга ненадежна, парень тоже ненадежный. Если он найдет подругу лучше вас, то он вам скажет: до свидания. Все ненадежны. Даже родители, они вас не бросят, но все равно они непостоянны. Однажды они тоже скажут вам: до свидания, поэтому вы не можете полностью полагаться на маму-папу, это тоже неправильный объект прибежища. Потом вы думаете: «На кого я могу полностью полагаться?» Когда я думаю о таких вещах, я вижу только Три Драгоценности: Будду, Дхарму и Сангху, на это я могу на сто процентов полагаться. На остальное я полагаться не буду, я буду любить всех живых существ, я буду им помогать, но они – не мои объекты счастья, они мои объекты помощи. Никогда не думайте о том, чтобы использовать живых существ, это очень неправильно. Думайте так, что эти живые существа так страдают, как я могу им помочь? Никогда не думайте о том, как бы мне так сделать, чтобы они были для меня полезны? Никогда так не думайте. Наоборот, думайте о том, как мне сделать так, чтобы я стал источником счастья для людей? Это учение Махаяны.