

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть на учении о том, как развивать однонаправленное сосредоточение. Медитация по развитию однонаправленного сосредоточения – это первый шаг к контролю ума. Если вы не контролируете свой ум, то какой бы контроль вы ни обрели во внешнем мире, даже вы, может быть, контролируете почти всех людей, но в силу этого вам невозможно обрести покой ума. Вместо контроля над своим умом, если вы стараетесь контролировать что-то другое, что-то другое обрести, даже завладеть всей собственностью в этом мире, так тоже невозможно будет обрести покой ума. Будда учил другому подходу, который совершенно противоположен тому, о чем думают обыватели. Вместо того чтобы укрощать других, вместо того, чтобы контролировать других, – контролируйте себя, вместо того, чтобы стараться завладеть всеми внешними материальными объектами – развивайте благие качества своего ума. И вместо того, чтобы стараться как-то избежать чего-то плохого во внешнем мире, уклониться от врагов, избежать каких-то плохих условий, вместо этого старайтесь избавить свой ум от болезни омрачений. Таким образом, вы обретете безупречное счастье и полностью решите все проблемы. Так Будда указал нам путь к освобождению. Мы практикуем не из-за того, что боимся, что нас кто-то накажет, боимся наказания бога, не так. Для обретения безупречного счастья, как говорил Будда, нужно укротить свой ум. Будда видел, что существует полное освобождение от страданий и причин страданий. Будда не только знал ответ на это, но также он сам достиг этого состояния и указывал нам безупречный путь освобождения от всех страданий и достижения полного освобождения. И если с пониманием того, что обретение такого безупречно здорового состояния ума возможно, вы практикуете Дхарму, тогда это позитивный подход. В мире во многих религиях не существует такого позитивного подхода, поскольку говорится, что если вы не будете поступать так-то и так-то, то бог вас накажет, именно из-за этого не следует этого делать, но это не позитивный подход. Буддизм не нацелен запугивать людей.

Есть история, которая произошла в Тибете, речь идет о таких ламах, которые сами не обладают хорошим пониманием философии, в этом случае они тоже могут передавать такое учение, как в христианстве, индуизме, просто чтобы запугивать людей. То есть они говорят, например, о страданиях ада: если вы будете так поступать, то отправитесь в ад, или что-то другое сделаете, и тоже отправитесь в ад. Немного это может помочь, но это не является позитивным подходом. Как маленьких детей пугают: этого не делай, этого не делай, но потом у них возникнет вопрос: почему это плохо? И когда ответа нет, они и дальше так будут поступать. Итак, жил один лама, который чаще всего говорил о страданиях ада и тому подобных вещах. Однажды на встречу с ним пришел один человек, в этот момент ламы не было дома, а был его помощник, и прихожанин спросил: «А где лама?» Тот ответил: «Здесь ламы нет». Тот спросил: «А куда он ушел?» Этот помощник слышал очень много раз во время получения учения, что лама рассказывает такие пугающие вещи об аде и так далее для людей, вот он и сказал, что лама отправился в деревню пугать бабушек и дедушек. Итак, Его Святейшество Далай-лама говорит, что это неправильный подход к буддизму.

Самый подлинный подход к буддизму – это на основе объяснения четырех благородных истин. Это позвоночник буддизма. Почему Будда очень подробно объяснял благородную истину страдания и благородную истину источника страдания? Потому что Будда обладал третьей благородной истиной и четвертой благородной истиной, по этой причине он очень подробно рассматривал первую и вторую благородные истины. Если бы Будда сам не обладал третьей и четвертой благородными истинами, и при этом объяснял только первую и вторую благородные истины, то он точно так же просто пугал бы людей. Если у меня есть методика, с помощью которой я могу помочь вам исцелиться от болезни, то в этом случае я скажу вам, что надо быть очень осторожным, ваша болезнь такая-то и такая-то опасная. Но я это говорю не для того, чтобы запугать вас, а именно потому, что у меня есть метод излечения от этой болезни. Если бы лекарства не существовало, тогда пришлось бы сказать: «Не переживайте, расслабьтесь, не нужно принимать слишком много лекарств, все равно, в конце концов, вы умрете, потому что лечения нет». Когда есть лечение, тогда можно сказать: «Будьте осторожны, правильно принимайте лекарства». Таким же образом в третьей благородной истине речь идет о безупречно здоровом состоянии ума. Здоровый ум возникает благодаря пресечению страданий и причин страданий и болезни омрачений. То,

что полная свобода от страданий и причин страданий возможна – это третья благородная истина.

Что касается тех страданий, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни с безначальных времен и до сих пор, то нужно сказать, что для них есть конец. Например, если вы посмотрите фильм о Будде, то у вас может возникнуть такой вопрос, что Будда покинул королевство, потому что увидел страдания, какие-то страдания от болезни, страдания от старения и смерти. Из-за этого он покинул свое царство, стал монахом и далее стал буддой. Но, тем не менее, в конце Будда тоже умер. Поэтому, заниматься практикой или не заниматься, все равно мы все станем старыми, будем болеть, будем умирать. Тогда зачем же практиковать Дхарму? Говорится о том, что такой цикл как рождение, болезни, старение и умирание под контролем омрачений – это страдания. Далее, если вы полностью устранили свои омрачения, то вы умрете, но это не будет смертью под властью омрачений. Вы умрете по собственному выбору. Что касается умирания под властью омрачений, то это стратегическая ошибка, из-за которой далее вы родитесь под властью омрачений, а из-за рождения под властью омрачений вы обретете загрязненные совокупности, которые обладают природой страдания. Вам нужно понимать, что когда вы достигаете нирваны, ваша жизнь не заканчивается. После достижения освобождения вы можете родиться, но родиться по собственному выбору. И это называется освобождением. У вас есть право родиться там, где вы хотите родиться, это называется свободой, и у всех нас есть такое самое основополагающее право обрести ее. У нас также есть право определять, где умирать и когда умирать. И это по-настоящему самое важное право, которым мы сейчас не обладаем. Из-за отсутствия у нас такого права нашим страданиям нет конца. В прошлом, когда люди находились в условиях диктатур, о чем говорили политические мыслители? Они говорили, что вы находитесь в рабстве, потому что вы не обладаете свободой слова. Итак, люди говорили, что очень важна свобода слова, нам нужна свобода слова. В наши дни у нас есть свобода слова, но что это изменило? Ничего особо не изменило. Вы можете пойти к «ленинской голове» на главной площади, что угодно кричать, ничего опасного нет. Свобода слова есть, но что она дает? Многие люди жертвовали своей жизнью для того, чтобы обрести такое право – свободу слова, но далее обрели все это, и это ничего особо не изменило. Свобода слова, женские права, человеческие права – это многое не решает. Самое главное право – это право на выбор, свой выбор. Этого нет, но об этом никто не кричит. Когда мы умираем, у нас нет права выбора, где родиться. Я хочу иметь это право, это мое фундаментальное право. Но никто этого права не получил. Если вы получите такое право, тогда вы обретете нирвану. Почему? Если у вас есть такая способность – умереть в любой момент, когда вы захотите, и также родиться везде, где пожелаете, то в этом случае это означает, что вы обрели полный контроль над умом, полностью избавили его от омрачений. Благодаря этому далее вы снова родитесь в сансаре, но родитесь не под властью омрачений, а по собственному выбору для того, чтобы помогать живым существам. Его Святейшество Далай-лама не является сансарическим существом, он рождается в сансаре по собственному выбору для принесения блага живым существам. И также такие существа уходят из жизни по собственному выбору. Это настоящая свобода. Когда вы обретае такую свободу, то вместе с этим решаются все ваши проблемы. Теперь, как такое может произойти с вами? В четвертой благородной истине Будда говорит о благородной истине пути. Благородная истина пути – это мудрость, познающая пустоту, это абсолютное противоядие от омрачений. Будда говорил, что для того, чтобы ее обрести, нужно тренироваться посредством троичной тренировки. Поэтому все Учение Будды делится на три корзины учения. Одна из них называется «корзиной Винаи», ее главная тема – это нравственность, этика. Далее, вторая корзина называется «корзиной Сутры», ее главная тема – это медитация. И третья корзина называется «корзиной Абхидхармы», и здесь главная тема – это мудрость.

Итак, вот эти три темы: нравственность, медитация и воззрение – это главное, что вам необходимо для достижения освобождения. Поэтому мы изучаем эти тексты, и что нам необходимо сделать далее? Самое главное – это в повседневной жизни приступить к троичной тренировке, в этом состоит самая суть всех сутр. Итак, приступите к троичной тренировке для того, чтобы вы смогли обрести безупречно здоровое состояние ума, или смогли бы достичь состояния будды, чтобы помочь всем живым существам обрести

безупречно здоровое состояние ума. Это самый лучший способ помочь другим и также лучший способ помочь себе. Итак, поэтому первая тренировка – тренировка нравственности, этики очень важна. Это правила. Если вы хотите обрести безупречно здоровое состояние ума, то вам нужно следовать определенным правилам, и это очень важные правила. Если вы хотите иметь здоровое тело, то для этого тоже есть особые правила. Доктора вам скажут, что если вы хотите иметь здоровое тело, то в этом случае ешьте такую-то и такую-то пищу и откажитесь от такой-то и такой-то пищи, это тоже правила. То есть, чтобы достичь какой-то особой цели, существуют определенные правила того, что вам нужно делать, и того, чего вам не следует делать. И если вы знаете об основополагающей нравственности – не совершении десяти негативных карм и совершении десяти благих карм, то это основные правила для обретения счастья, чтобы обрести здоровый ум.

Итак, если вы хотите иметь здоровый ум, хотите обладать долгосрочным счастьем, но при этом совершаете десять негативных карм, то поступаете полностью противоположным образом. Это все равно, что хотеть обладать здоровым телом, но при этом питаться очень вредной едой. Если вы понимаете, что какая-то еда вредит вашему здоровью, то вы не хотите ее есть, хотя она может быть вкусной. Если вы точно понимаете, что эта еда вам вредит, когда вы видите эту еду, то вы видите ее как нечто нехорошее. Но если вы этого не понимаете, то стараетесь попробовать эту еду, когда никто не видит, и это самообман. Или вы думаете, что если будете так поступать, то бог разозлится, а если, например, бог не видит, то в этом случае можно есть все подряд, но это не нравственность. Итак, нравственность – это, не когда вы от чего-то отказываетесь из-за того, что можете кого-то обидеть. Будда сам достиг такой цели, обрел безупречно здоровое состояние ума и знал, что совершение определенных действий является вредным, и поэтому Будда говорил не совершать этих действий, это станет препятствием к вашему развитию ума, а такие-то и такие-то действия вам нужно совершать, если вы хотите обладать здоровым умом. Это называется практикой Дхармы. Вначале нет практики Дхармы, которая превосходила бы практику нравственности и этики. И поэтому, чем бы вы ни занимались, все действия совершайте согласно закону кармы, и это будет вашей первой практикой нравственности на двадцать четыре часа в сутки.

Теперь, в отношении кармы вам нужно понимать, что главная карма – это ментальная карма. Если ваше состояние ума не является позитивным, если оно негативное, тогда ваши физические действия могут казаться позитивными, но не будут ими. Ваши вербальные действия, ваши слова могут казаться позитивными, но это не будет позитивной кармой. Если один человек хочет обмануть другого, то его ментальное состояние негативно – это желание обмануть. Например, он хочет завладеть большой суммой денег. Что касается его физических действий, то он ведет себя так, будто он очень вежливый человек, также очень щедрый, дарит подарки, говорит красивые слова, но он делает это для собственной выгоды, его мотивация – обмануть. Поэтому его действия тела, то, что он дарит подарки, – это тоже не позитивная карма. Его действия речи, красивые слова – это тоже не позитивная карма. Потому что его мотивация (а главное – это мотивация, состояние ума) – это негатив. Поэтому все его действия стали негативной кармой. Например, мама все делает с мотивацией ради блага своих детей, ради их блага. И если дети поступают неправильно, если их действия опасны, то она их ругает, даже бьет по попе. Это выглядит как негативная карма, но это не негативная карма. Здесь главная сила, которая побуждает эти действия тела и речи, позитивная, ради блага детей. Мама любит своих детей, поэтому ругает. Это не негативная карма, это позитивная карма. Карма – это состояние ума. То, что определяет, являются действия позитивной кармой или негативной кармой, это состояние ума. Поэтому Нагарджуна говорил, что касается привязанности, гнева и неведения, – что бы вы ни делали под их влиянием, это негативная карма, а какое бы действие вы ни совершили при отсутствии привязанности, гнева или неведения, это будет позитивной кармой. Но эти слова требуют правильного комментария.

Различают два вида неведения. Один из видов неведения – это неведение в отношении закона причинно-следственной взаимосвязи. Другой вид неведения – это такой вид неведения как непонимание абсолютной природы своего «я» и феноменов. Когда в этих

словах говорится о неведении, то речь идет о таком неведении как непонимание причинно-следственных взаимосвязей. Потому что, какую бы позитивную карму вы ни создавали, у вас все равно будет оставаться неведение, это тонкий вид неведения, непонимание абсолютной природы. С таким неведением, как непонимание абсолютной природы, вы все равно можете создавать позитивную карму, но до какой степени она сможет помочь вам? Под властью такого неведения, как непонимание абсолютной природы, вы можете создавать определенные причины счастья в сансаре, но при этом не можете создать причины освобождения. Поэтому, когда мы создаем такую карму под властью омрачений, неведения, это называется загрязненной кармой. Какую бы позитивную карму мы таким образом ни создали, она всегда даст хороший результат только в сансаре, и никогда не станет причиной освобождения. Но о такой карме, которая создается под властью тонкого неведения, можно сказать, что если она побуждается сильными чувствами отречения и бодхичитты, то с ними вы также можете создать причины освобождения, а до этого речь шла о такой карме, которая создается под властью неведения и без отречения и без бодхичитты. Так, хотя вы можете не понимать абсолютной природы своего «я» и феноменов, и под властью такого неведения создавать позитивную карму, она будет давать благие плоды в сансаре, но при этом, если она побуждается отречением и бодхичиттой, то это карма, которая называется «карма, подобная освобождению». А если с отречением и бодхичиттой вы создаете карму с прямым постижением пустоты, то этот кармический отпечаток является подлинной причиной освобождения. Поэтому есть карма, подобная освобождению, такие кармические отпечатки, а есть также кармические отпечатки подлинного освобождения. Есть также такой термин как «неколебимая карма», «неколебимые кармические отпечатки». Здесь речь идет о том, что когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, после развития шаматхи, когда вы видите более высокие миры как умиротворяющие, а более низкие как грубые, то создается карма, и эта карма называется «неколебимая карма». Почему? Потому что эта карма может привести только к рождению в мире форм и в мире без форм и не может привести к перерождению в каком-то другом мире сансары, именно поэтому она называется неколебимой, поскольку она совершенно определенно ведет именно к этому результату, никакому другому. Есть также такие термины как «ввергающая карма» и «завершающая карма», их тоже знать очень важно, это такие кармические отпечатки.

Это буддийский анализ кармы. Карма – это очень интересная тема, и вначале я вам объясню, что такое карма. Карма – это действие, если говорить очень простым языком. Любые действия ваших тела, речи и ума – это карма, это действия. В буддийской теории говорится, что любые действия, которые вы совершаете телом, речью и умом, не исчезают бесследно. Какие бы действия вы ни совершали на уровне вашего ума, на вербальном уровне или на уровне вашего тела, это могут быть позитивные, негативные либо нейтральные действия, они не исчезнут бесследно, отпечатки всех этих действий хранятся в вашем уме. Здесь вам нужно понимать, что карма не существует уже на следующий миг, но остаются кармические отпечатки. Карма – это действия тела, речи и ума, одно действие вы совершаете, затем на смену приходит другое действие, а первое уже не существует. Но эти действия не исчезают бесследно, они оставляют отпечатки, которые называются кармическими отпечатками.

В одной из буддийских теорий говорится о том, почему в нашем мире все постоянно меняется. В буддизме говорится, что из-за трех условий. Первое условие, из-за которого происходит так много изменений, это условие движения. Что это означает? Условие движения означает, например, следующее: когда ученые изучают элементарные частицы, то даже на уровне электронов, протонов и нейтронов есть определенное движение этих частиц. И все большие изменения зависят от этих изменений на тонком уровне, от этого движения. Так говорит наука. Наука это только недавно поняла. Почему за год произошли изменения? Потому что происходили изменения в течение месяца, а в течение месяца изменения произошли, потому что были изменения каждый день, а день состоит из часов, часы из минут, минуты из секунд. Изменения в течение секунды зависят от изменений в течение еще более тонких мгновений, и из-за этих движений в течение кратких мгновений происходят все большие движения. Это называется условием движения. Когда я думаю о том, что говорится в буддизме, и сравниваю с научными открытиями, то прихожу к выводу, что все подобные вещи в буддизме уже были открыты давным-давно.

Что касается второго условия, почему происходят изменения, почему вселенная сменяет вселенную, почему происходит большой взрыв, все это происходит из-за второго условия – это непостоянство. Таким образом, например, наша вселенная возникла из-за большого взрыва, а большой взрыв – это проявление непостоянства, разрушения. Все новые вещи произошли из разрушения. Итак, из-за непостоянства возникают новые вещи. Если бы не было непостоянства, то не могли бы возникать новые вещи, все существовало бы в статичном состоянии, так все новое возникает из-за непостоянства. И поэтому в буддизме говорится, что непостоянное и производное – это тождество. Вы можете подумать, но как же они могут быть тождеством, ведь одно говорит о разрушении, а другое говорит о возникновении, но если вы исследуете, то обнаружите, что это тождество.

Далее, третье – говорится, что это условие силы. Например, почему из семени желтого цветка может вырасти только желтый цветок и не вырастет яблоня? Говорится, что из-за условия силы. Потому что семечко желтого цветка обладает потенциалом, позволяющим из него вырасти желтому цветку, и у него нет такого потенциала – привести к вырастанию яблони или растения перца чили. И точно также негативные кармические отпечатки имеют потенциал привести к страданию. Поэтому отпечатки негативной кармы приводят только к страданию и не могут привести к счастью, поскольку они не обладают потенциалом счастья. Почему отпечатки позитивной кармы приносят только счастье? Потому что они обладают потенциалом приводить к счастью и не имеют потенциала приводить к страданию. И это очень интересные три условия, которые объясняют, почему в нашей жизни возникает так много страданий и так мало счастья, это из-за этих трех условий. Взлеты и падения также возникают из-за этих трех условий.

Далее, отпечатки ввергающей кармы. В момент смерти проявляются отпечатки ввергающей кармы, и они проявляются особым специфическим образом, так, что приводят к перерождению. Сегодня лучше дать учение по философии, чем по медитации, потому что я знаю, что шаматха для вас трудна, вы с трудом медитируете, а эти вещи знать очень важно. Это как позвоночник, главный стержень медитации. Как я говорил вам, медитация – это действие, а для действия необходима цель, также необходима основа, и вот это философское учение является такой основой медитации. Когда вы в большей степени знаете основу, философию, то у вас крепче и медитация, поскольку база крепкая. И потом, даже если к вам придут люди, будут смеяться над вами, говорить, зачем эта медитация, вы с уверенностью продолжите медитировать. Сейчас у вас нет крепкой основы медитации, потому что нет философии. Вам говорят, зачем ваша медитация, никакого результата нет, а я такую-то медитацию делаю, у меня такие-то ощущения, волосы встают дыбом, я летаю во время медитации. Вы говорите: да-да, я тоже люблю такую медитацию. Почему? Потому что у вас нет основы медитации, вы хотите быстрого результата. Но быстрого результата не бывает. Такой человек бежит туда-сюда, как ветер гонит бумагу, и, в конце концов, у него нет своего направления. Почему? Потому что нет философии. Когда есть философия, то вы крепкий человек, как гора. Сильный ветер вас не поколеблет, потому что у вас есть цель, вы односторонне направлены, и достигаете этой цели. Поэтому я передаю вам учение по философии, для того, чтобы вы стали такими же прочными как гора, чтобы вас уже не могли поколебать слова других людей, и чтобы вас могло двигать только одно – это когда вы сами видите истину. Вы должны меняться только в одном случае – когда видите истину.

Я забыл основную тему. Что касается нашей темы в отношении философии, то мы говорили о ввергающей карме и завершающей карме. Когда эти отпечатки ввергающей кармы проявляются в момент смерти, то в этот момент они становятся существованием. Когда ваш ум отделяется от вашего тела, вы оказываетесь в состоянии бардо. Существуют три вида существования – это существование умирания, существование бардо и существование перерождения. Это знать очень важно. Тогда у вас в уме появится определенное представление о том, как происходит перерождение. Например, всего у вас существует множество различных кармических отпечатков, но когда у вас один из кармических отпечатков встречается с условиями, это отпечаток ввергающей кармы, то он становится существованием, это как проросшее зерно. Это называется существованием. Итак, когда происходит момент умирания – это существование умирания, затем далее оно переходит в

существование бардо и затем в существование перерождения. Когда вы принимаете зачатие в материнской утробе, то первый миг – это существование перерождения, а в следующий миг – это ваша следующая жизнь. Вы должны понимать, что если говорить о буддийском представлении о рождении, то рождение – это не тот момент, когда вы выходите из материнской утробы, а самый первый миг вашего появления в утробе – это уже рождение, там вы уже человек. Если вы убиваете это существо, то убиваете человека. Поэтому, что касается буддийского отношения к аборту, то делаете вы это или нет, это на ваше усмотрение, но это будет негативной кармой, это убийство. Вы так убиваете своего ребенка. Вы не видите своего ребенка и убиваете его, а если вы его уже видите, то не можете убить.

Теперь, что касается теории перерождений. В буддизме говорится, что для того, чтобы обрести перерождение, чтобы родиться как ребенок, необходимо существование материнской и отцовской клеток, но одного лишь этого недостаточно. Должен быть и третий фактор. Здесь необходимо сознание, и что касается того сознания, которому предстоит родиться там, то когда клетки отца и матери объединяются вместе и также входит это сознание, то это называется рождением. Теперь, о чем говорят современные ученые? В науке говорят о том, что для того чтобы родиться, необходимо соединение отцовской и материнской клеток, и здесь это то же самое, что и в буддизме, разницы нет, нужно неиспорченное семя. Они говорят, что все семена не рождаются, но если клетки отца и матери не испорчены и они объединяются, то это становится причиной рождения. Далее, возникает вопрос: всегда ли, когда отцовские и материнские клетки объединяются вместе, то рождается ребенок? Это логический вопрос. И ученые при исследовании говорят, что это необязательно так. Что это демонстрирует? То, что эти два не являются полным условием. Если бы они представляли собой полное условие, тогда должен был рождаться ребенок. Логика Нагарджуны заключается в том, что когда создана полная причина, обязательно должен возникнуть результат, и уже невозможно предотвратить результат. Например, если кислород и водород объединить вместе, то каждый раз при их объединении будет появляться вода. Иногда получается, иногда не получается – так не бывает. Результат химической реакции обусловлен на сто процентов, он всегда одинаковый. Что касается перерождений, то поскольку при соединении отцовской и материнской клеток не каждый раз происходит рождение ребенка, это означает, что этих двух моментов недостаточно, также необходимо и третье условие, и в буддизме говорится, что это сознание. Это буддийская наука. Теперь мы вернемся к медитации.

Теперь, что касается медитации. Это является очень хорошим доказательством того, что существовали прошлые жизни, и что будут также будущие жизни. Итак, в прошлый раз мы с вами начали обсуждать третью ошибку медитации – это блуждание и притупленность ума. Я вам объяснил, что представляет собой грубое блуждание ума, что такое тонкое блуждание ума, что такое грубая притупленность и тонкая притупленность. Теперь перейдем к рассмотрению противоядий. Это то, что является главным препятствием в вашей медитации и вам нужно уметь очень точно распознавать эти вещи. И вам нужно стараться устранять из ума эти ошибки – блуждание и притупленность ума. Первое – это то, что вы посредством применения профилактических мер предотвращаете их появление, а второе – это во время медитации вы их устраняете при возникновении с помощью противоядий. Теперь, как применять противоядия? Чтобы применять противоядия, вам нужно знать, что в вашем уме появилась ошибка медитации. Это благодаря бдительности. Ваша бдительность – это как ФСБ, она играет очень важную роль – бережет страну от опасности, поэтому ФСБ – это служба безопасности. Если вы не обладаете информацией, и в какой-то момент становится слишком поздно, то это уже катастрофа. Если есть опасные люди, и еще до того, как они совершили что-то плохое, когда они только планируют что-то опасное, в этот момент вы узнаете об этом, то вы можете предотвратить все это. Итак, что касается блуждания и притупленности ума, то они мешают вашей медитации и поэтому, когда они вот-вот возникнут в вашем уме, или в самый первый миг их возникновения бдительность должна сразу же замечать и информировать вас о том, что появилось что-то опасное.

Итак, функция бдительности в том, чтобы вас информировать о том, что возникло блуждание или притупленность ума. И это очень важно, чтобы предотвратить некоторые

мешающие вашему уму вещи. Также и в повседневной жизни вам необходимо обладать бдительностью, чтобы понимать свои ошибки. Бдительность в отношении того, что, например, вы говорите что-то не то или делаете что-то неправильное – это очень хорошая информация, тогда вы сразу же сможете остановить все это. Поэтому в повседневной жизни, когда вы о чем-то говорите, каким-то краем вашего ума вам нужно следить за тем, о чем вы говорите, это ваше ФСБ – бдительность. И не только во время медитации, но и в повседневной жизни вам нужно сделать свою бдительность активной. Как Геше Бен. Однажды Геше Бен услышал, что завтра к нему придет его спонсор, в то время он медитировал в горах. На следующее утро он хорошо убрался у себя дома, расставил красивые подношения, зажег благовония, и в этот момент его ФСБ – бдительность сразу же спросило у него: а почему ты ведешь себя таким необычным образом сегодня? А, это потому что сегодня придет спонсор – когда спонсор увидит хорошие подношения, то и сам сделает хорошие подношения. Таким образом, его бдительность сразу же поймала то, что в его практике появилась мирская дхарма. Его ФСБ передало ему информацию о том, что его практика Дхармы смешана с мирской дхармой. И что же в итоге сделал Геше Бен? Геше Бен зачерпнул горсть песка и швырнул в свой алтарь. Как только он получил такую информацию, что в его практике присутствует мирская дхарма, он тут же зачерпнул горсть песка и бросил в свои подношения. И при этом, бросив этот песок, он сказал: «Этот песок предназначен вам, восемь мирских дхарм!» В это время в горах медитировал один очень высоко реализованный практик, который обладал ясновидением, в то время он давал учение группе своих учеников и также увидел все это происходящее. И он сказал своим ученикам: «Сегодня впервые в Тибете кто-то бросил горсть песка в лицо восьми мирским дхармам», и он с почтением поклонился в том направлении, где медитировал Геше Бен.

Почему ваша практика не становится лучше? Потому что очень плохо работает ваше ФСБ. Оно не поставляет вам никакой информации, просто берет зарплату, а все остальное время спит или дает вам неправильную информацию. ФСБ, которое дает неправильную информацию, это очень опасно. Поэтому вам необходима такая бдительность, которая будет подавать вам правильную информацию и это очень важно для развития вашего ума. Если ваша бдительность будет эффективно работать, вы тогда будете хорошо понимать своевременность, что это правильное, подходящее время. Почему наш Владимир Путин в мировой области работает очень эффективно? В правильное время он что-то эффективно делает, потому что ФСБ хорошо работает. Он вовремя получает достоверную информацию от ФСБ и знает, как надо правильно реагировать. Сначала Европа объявила санкции, он промолчал, потом вовремя объявил ответные санкции. И оказалось, что эти санкции даже выгодны для России, как стимул для того, чтобы развивать собственное производство. В действительности санкции опасны, но если вы примените санкции своевременно, то они могут дать хороший результат, это как в шахматной игре. Как, например, гамбит в шахматах, если вы в неподходящее время совершите гамбит, то проиграете, но если сделать его в правильное время, то вам будет выгодно, здесь очень важна своевременность. В буддизме, например, говорится, что нужно чем-то жертвовать, иногда вы также жертвуете, но это глупые жертвы, потому, что вы не знаете правильного времени, думаете: «О, я бодхисаттва, я жертвую». Но это глупая жертва, это как неправильный гамбит. Но если вы со всех сторон смотрите, то жертвовать надо. Вы приносите небольшую жертву, а потом хотите принести еще большую жертву. Поэтому своевременность очень важна, а своевременность – это правильное, подходящее время, а это вы сможете понять, если у вас очень хорошо, правильно работает бдительность, и также, если у вас есть полная информация. О вашем уме, о ментальных факторах, обо всей внешней ситуации – если вы все это знаете, то сможете действовать своевременно. В буддизме говорится, что совершать слишком много действий не является важным, а важно совершать даже небольшие действия, но в подходящее время.

В прошлый раз я говорил вам о том, что бдительность появляется как результат внимательности. Внимательность – это как солнце, а бдительность – это как свет, исходящий от этого солнца. Подумайте об этой аналогии, и постепенно в вашем уме появится представление о том, что такое бдительность. Если нет солнца, то и такой солнечный свет бдительности тоже невозможен. И поэтому, чтобы создать мощную

бдительность, вам необходимо также создать мощное солнце внимательности. Поэтому развивать внимательность очень важно, и согласно тому, какой будет ваша внимательность, вы сможете развить и силу этого солнечного света. Если вы разовьете эту бдительность, то она станет очень полезной. И благодаря ней, ваша нравственность будет также улучшаться день ото дня. Свои былые ошибки вы сможете видеть очень хорошо, очень точно. Даже маленькие ошибки будете замечать, благодаря бдительности.

Тогда у вас никогда не возникнет высокомерия, вы будете понимать, что у вас очень много недостатков. Я разговаривал с моими друзьями, которые медитируют в горах много лет, и я не видел среди них ни одного высокомерного человека, все говорят: «О, я плохой практик, у меня так много ошибок». Я подумал: «Как это интересно!» Они говорят: «У меня такая-то ошибка», очень скромные, высокомерия вообще нет. Одновременно с этим у них есть очень хорошая уверенность в своих силах, в том, что они способны достичь своей цели. Если я спрашиваю у них: «А можете ли вы развить бодхичитту, достичь состояния будды?» Они говорят: «Да, конечно, совершенно точно можем, но при этом имеем много недостатков, очень много ошибок, надо убирать ошибки».

Затем следующий интересный момент, когда я разговаривал с хорошим шахматистом. Обычно, когда я играю в шахматы, я выигрываю, а в этот раз играл с мастером международного уровня и проиграл ему. Я сказал ему: «Вы очень хорошо играете в шахматы». И что он ответил? «Нет, Геше Ла, я плохо играю». У меня шок, я говорю: «Как, вы же выиграли?!» – «Нет, я выиграл не потому, что я хорошо играю, а потому, что вы делали ошибки. Поэтому я выиграл, а не потому, что я очень сильный игрок. У меня тоже было много ошибок, но вы этого не видели». Я вижу свои ошибки, и я вижу ошибки человека, который играет хуже меня, поэтому у него я легко выиграю. Но когда я играл с гроссмейстером, я вообще не видел его ошибок, потому что он играл тоньше, чем я. Как бы без ошибок. Но он сказал: «О, Геше Ла, у меня было много ошибок, я сделал такой-то ход, и если бы вы сделали такой-то ход, то через десять ходов обнаружилась бы моя ошибка». Он может просчитать ошибки через десять, пятнадцать ходов. Поэтому я думаю, что если люди знакомы с шахматами, то они становятся скромными, они говорят: «У меня были ошибки, я выиграл, потому что вы хуже меня играли». Я думаю: «О, вот как надо». Когда люди по-настоящему что-то знают, они становятся скромными. Гроссмейстер в шахматах скромный. И также, когда буддийский мастер по-настоящему хорошо знает учение, он знает, что если сравнивать свои знания со знаниями арьев и бодхисаттв, не говоря уже о том, чтобы сравнивать их со знаниями будд, с буддами даже не сравнивают, но в этом случае они отмечают, что имеют очень много ошибок, говорят: «Я плохо знаю учение». Когда Далай-лама дает учение, я слушаю и думаю: «Ай-яй-яй». После учения Далай-ламы я думаю: «Зачем я даю учение?» Я чувствую: «Наверное, это позор, то, как я даю учение. Далай-лама дает такое учение, зачем мне надо учение давать?» Но у меня нет выбора. После того, как я слушаю учение Далай-ламы, мое учение кажется мне глупым. Потому что разный уровень.

Таким образом, я подчеркиваю для вас: никогда не развивайте высокомерие. До достижения состояния будды не будьте высокомерными, а когда станете буддами, даже если захотите стать высокомерными, вы не сможете. Итак, скажите себе, что я не буду высокомерным вплоть до достижения состояния будды, потому, что будут те, кто обладает лучшими знаниями, чем я. А когда вы станете буддами, то даже если захотите стать высокомерными, вы не сможете этого сделать. И тогда вы заложите очень хороший фундамент для реализаций – это скромность. Скромность очень важна. Поэтому я говорю, что самый близкий мой ученик – это скромный ученик, даже если я его не вижу, я специально ищу, где мой скромный ученик? Это самый близкий мне ученик, а высокомерный ученик мне не близок. Я специально это говорю, чтобы вы стали скромными. Если бы я совершал такую ошибку, например, особое внимание уделял тем ученикам, которые проявляют себя каким-то особым образом, с высокомерием, то в этом случае и все другие тоже становились бы высокомерными. Они думали бы: «А, если вот так делать, то Геше Ла заметит, а если я буду скромным, то меня не заметят, это я ошибку делаю». Но я, наоборот, сразу замечаю скромных учеников, поэтому вы не думайте, что Геше Ла меня не заметит. Вы станете еще скромнее, и я это замечу. Почему я подчеркиваю эти моменты для вас? Потому что хочу вам сказать, чтобы я обратил на вас внимание, чтобы меня впечатлить, вам не нужно как-то



проявлять себя особым образом, а то, что вам нужно – это быть скромными и обладать чистым умом, и вам это тоже даст удовлетворение. С одной стороны, вы будете довольны, что я в этом случае вас замечаю, а с другой стороны, вы также будете развиваться. То, что Учитель заметил ученика – это тоже очень важно. Поэтому я специально буду замечать, что вы скромны, и связь будет еще лучше. Если Учитель вас не знает, связь не такая сильная, поэтому Учитель должен знать ученика.

Итак, бдительность – это косвенное противоядие, а что является прямым противоядием от блуждания и притупленности ума? Итак, во время медитации, если возникает блуждание ума, когда из-за привязанности ваш ум начинает блуждать к объекту привязанности, в этот момент ваша бдительность сразу же должна замечать то, что ваш ум не находится однонаправлено на объекте медитации, он отклоняется, блуждает от объекта медитации. И когда вы это замечаете, когда бдительность дает вам такую информацию, сразу же вам нужно применять противоядие. Теперь, что является прямым противоядием от блуждания ума?

Одна из причин, по которой у вас возникает блуждание ума, может состоять в том, что вы очень крепко удерживаете объект медитации. Поэтому слегка ослабьте удержание объекта медитации. Итак, если главная причина блуждания ума – из-за того, что вы слишком крепко удерживаете объект, то немного расслабьте это удержание, и сразу же у вас прекратится блуждание. Буддизм – это как наука, например, в медицине тоже говорится, что если главная причина такая-то, то поможет такое-то лекарство. У головной боли есть много разных причин, и точно так же у блуждания ума, и если главная причина блуждания – это слишком крепкое удержание объекта медитации, то если вы чуть-чуть ослабите удержание объекта, сразу ваша концентрация улучшится.

Далее вторая причина – это из-за привязанности. Из-за привязанности ваш ум начинает отклоняться, блуждает к объекту привязанности. Тогда немного подумайте об уродливой природе этого объекта, о природе его непостоянства, о страдательной природе сансары. Подумайте о его отрицательных сторонах. Тогда интерес к нему у вас сразу же уменьшится, и вы намного легче сможете оставаться на объекте медитации. А если вы обдумываете его плюсы, то из-за этого у вас привязанность будет становиться все сильнее. Тогда вы не захотите больше медитировать, а захотите отправиться туда, увидеть этого человека. Таков механизм работы ума. Поэтому вам нужно хорошо знать учение «Бодхичарьяаватара». В нем рассматривается уродливая природа сансарических объектов. Например, если у вас сильна привязанность к человеческому телу, нет разницы, мужское или женское тело, нужно обдумывать его уродливую природу. А если у вас привязанность к богатству, то вы обдумываете его ненадежность. Шантидева в «Пути бодхисаттвы» рассматривает уродливую природу женского тела, но если бы он сам являлся женщиной и также давал бы учение женщинам, то говорил бы об уродливой природе мужского тела, то есть, разницы нет. В «Руководстве пути бодхисаттвы» рассматривается пример с червем, который родился в дерьме. Если взять его, помыть, побрызгать французскими духами, затем как-то красиво покрасить, и попросить вас: «Пожалуйста, поцелуйте его», то вы скажете: «Нет, я никогда этого не сделаю». Потому что вы знаете, что он родился из дерьма, и запах духов – это не его собственный запах, а запах чего-то другого. Также, когда женщина думает о мужчине: «Какой у него красивый запах!» – это не его запах, это запах французских духов. Его настоящий запах утром вы знаете. В туалете все одинаковы, это настоящий запах тела, потому что наше тело само является фабрикой дерьма. Поэтому, что у мужчин, что у женщин – наша природа некрасива, это надо знать. Если этого не знать, тогда, как вы сможете познать пустоту? Это иллюзии, когда вы думаете о каком-то объекте «красивый». И если эти иллюзии не убирать, то невозможно будет понять иллюзию самобытия – эту иллюзию тогда нельзя понять.

Итак, это очень сильное положение, обдумывайте его и сразу же вы скажете: «Все, я этого не хочу, я хочу медитировать». Также Шантидева говорит, что можно мысленно отделить кожу, плоть, останутся кости, кровь, моча, дерьмо и так далее – все вместе это составляет наше тело, и оно состоит из таких нечистых субстанций. Как оно может быть красиво? Вам нужно понимать, что во время развития шаматхи привязанность одного человека к другому

человеку станет для вас главным препятствием. В нашем мире очень много беды из-за этого – один человек привязан к другому человеку. Вы все смотрели «Дом-2», там нет ни одного человека, нет ни одной капли, которая была бы по-настоящему красива. Это иллюзия. Если это понимать, то вы будете счастливы, не будете долго смотреть в зеркало, зачем смотреть в зеркало? Я долго не смотрю в зеркало, потому что знаю, что у меня природа некрасивая. Но ум, природа ума – чистая. В природе ума есть потенциал будды, и я думаю: «О, у меня природа ума просто невероятная!» Природа тела некрасивая, это правда, а у природы ума есть невероятный потенциал. Что касается вашего тела, то это тоже загрязненные совокупности, которые рождены под властью омрачений, это природа страданий. Когда вы сохраняете такой образ мышления, тогда во время медитации ваш ум будет очень спокойным и будет оставаться на объекте медитации. Ни о ком вы скучать не будете, вы будете рады находиться в уединении, на объекте медитации, спокойно-спокойно. Что они мне говорят, слава, репутация – привязанности нет. Так хорошо! Почему у вас в жизни много проблем? Потому что есть привязанность к славе, репутации. Если вы привязаны к славе, репутации, тогда, услышав одно нехорошее слово, вам сразу становится неприятно, и вы хотите сделать этим людям тоже что-то неприятное. Все это привязанность к славе, репутации, но знайте – все это пустое. Если они говорят, что вы омраченный человек, то это правильно, из-за этого вы в сансаре. Скажите им: «Вы правильно сказали, у меня так много омрачений!» Какого омрачения у вас нет? Поэтому они правду говорят. Если они говорят, что вы ненормальный, они правильно сказали. Это правда, вы ненормальные. В сансаре, кто нормальный? Под влиянием омрачений вы стали ненормальными, все неправильно видите. Скажите им: «Ты правильно сказал, но не только я ненормальный, ты тоже ненормальный. Мы все ненормальные». Мы все ненормальные, поэтому мы все в сансаре, зачем обижаться? Итак, если вы устранили привязанность к восьми мирским дхармам – к славе, репутации, похвале или временному счастью, когда вы гуляете с парнем (или с девушкой), пиво пьете, если вы устранили эту привязанность, то сразу же ваша медитация станет намного лучше.

Так, в шахматной игре говорят о дебютных ошибках. Хороший шахматный тренер скажет, что то-то и то-то – это дебютные ошибки, и если вы их допускаете, то из-за этого сразу проиграете. И точно также, если говорить о шахматной игре в вашей духовной области, то существует восемь дебютных ошибок. Первая ошибка – радоваться похвале. Если вы радуетесь похвале, то допускаете дебютную ошибку. Например, если вы медитируете ради похвалы, то это дебютная ошибка. Это маленькая цель, чтобы люди сказали: «О, какой он интересный человек, занимается медитацией». Вы думаете: «Да, я медитирую». В Индии я видел одного русского мужчину, который четыре часа сидел возле ступы. Я знаю, что он так и думал: «Все люди смотрят на меня, думают, что это чудеса, что я йогин». Поэтому он так сидел. Это самоистязание, это глупый ум, привязанность, от этого пользы нет, и это первая дебютная ошибка. Вторая дебютная ошибка – это расстраиваться из-за порицания. Например, вы медитируете, чтобы люди вас не критиковали за то, что вы не медитируете, – это дебютная ошибка. Далее третья дебютная ошибка – если вы медитируете ради обретения богатства и имущества: «Если я разовью однонаправленное сосредоточение, то у меня появится ясновидение, далее я начну участвовать в «Битве экстрасенсов», займу первое место и смогу зарабатывать деньги». Это дебютная ошибка. Четвертая ошибка – это когда вы расстраиваетесь из-за отсутствия богатства и имущества. Это тоже дебютная ошибка. Например, вы медитируете, чтобы не испытывать недостатка в богатстве и имуществе. Это ошибка. Далее – радоваться славе, хорошей репутации: «Я буду как Миларепа, йогин. Все будут меня уважать как йогина. Я стал йогинем, я медитирую». Тогда это дебютная ошибка. Шестое – это расстраиваться из-за отсутствия славы и репутации. В Америке, в России некоторые люди говорят: «Я устал от того, что люди меня не замечают. Других людей замечают, а меня не замечают, я устал. Вы обычный человек, а я хочу быть необычным». Все это дебютная ошибка. Если люди вас не знают, это намного лучше. Это евреи знают. Если у еврея в бизнесе хорошая прибыль, он скажет: «Нет-нет». Почему? Потому что, когда вы не знаете, что его прибыль хорошая, у него меньше препятствий. Евреи это знают, поэтому они говорят, что прибыли нет, бизнес идет плохо, тогда не придет налоговая полиция. Вы же чуть-чуть получаете прибыль, сразу покупаете новую машину, и налоговая полиция вас спрашивает: «Раньше машины не было, а сейчас вы машину купили, новую одежду, наверное, у вас много прибыли». Это вам не выгодно. Даже мирские люди это

понимают. А в духовной области, если вас не замечают, то это очень хорошо! Поэтому Миларепа говорил: «Если я умру в голой пещере, и никто не заметит моего мертвого тела, тогда мое мертвое тело поедят насекомые. В этом случае мои желания, желания йогина Миларепа исполнятся». У него не было ни одного желания мирской славы, репутации, но наоборот, он стал очень популярным. Он говорил, что не хочет популярности, но стал самым популярным человеком. Многие хотят популярности, но не становятся популярными, потому что это дебютная ошибка. Далее, седьмая и восьмая дебютные ошибки – это если вы медитируете ради временного счастья, тогда это дебютная ошибка. Например, если после медитации вы говорите, что во время медитации я испытывал такие необычные ощущения, у меня все каналы открылись, у меня такое ощущение, что мое тело летает – все это дебютная ошибка. Это немножко голова ненормальная.

У вас не должно быть никаких контактов или иных целей, главная ваша цель как у практиков Махаяны – это достичь состояния будды ради принесения блага всем живым существам, и для этого вам надо развить шаматху. Шаматха не является вашей конечной целью, вы хотите развить шаматху для того, чтобы далее развить три основы пути и с помощью них достичь состояния будды на благо всех живых существ. Но даже если вы достигли состояния будды, ваша цель не будет полностью окончена. Ваша цель – это избавить всех живых существ от страданий, привести их к безупречному счастью, и до тех пор, пока они все не избавлены от страданий, ваша цель не полностью осуществлена. Все великие мастера в прошлом медитировали с такой целью, с таким добрым состоянием ума. Шантидева говорит, что у бодхисаттв именно такое невероятно доброе состояние ума, что даже у отца и матери нет такого доброго сердца – это желание всем живым существам полного избавления от страданий и причин страданий, обретения безупречного счастья.