

Итак, я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, вначале очень важно породить правильную мотивацию, мне нужно напоминать вам об этом. Мне также необходимо породить правильную мотивацию, и вам необходимо породить правильную мотивацию по той причине, что хорошая правильная мотивация не порождается у нас спонтанно, поэтому нам нужно прикладывать усилия к этому. Если мы совершим ошибку с порождением правильной мотивации, тогда весь процесс получения учения или практики будет идти в неправильном направлении. Например, вы едете на машине, и если вы совершили ошибку с адресом, тогда, сколько бы вы ни двигались, – два часа или больше, это будет движение в ошибочном направлении. Если вы получаете учение с мирской дхармой, с восемью мирскими заботами, например, ради славы, репутации, ради того чтобы стать известным человеком, или ради временного счастья, тогда весь ваш процесс получения учения или практики Дхармы станет причинами какого-то маленького счастья. Слава, репутация – это просто какие-то воспоминания некоторых людей. Эти люди через десять лет забудут о вас. Это пустая информация, кто-то восхваляет вас, говорит: «О, вы очень известный человек, такой популярный!» Но через десять лет они забудут вас. А когда вы умираете, это просто пустые слова. Если бы вместо этого вы получали учение или практиковали ради развития ума, ради счастья всех живых существ, в этом случае заслуги, которые бы вы накопили таким образом, приносили бы жизнь за жизнью хороший результат. Поэтому развитие заботы о хорошем перерождении в следующей жизни – это очень важно. Иногда мы пренебрегаем этим и сразу же думаем о достижении состояния будды, в этом случае мы не заботимся о первом уровне, о первом шаге. Мы можем умереть в любой момент, и для того чтобы достичь состояния будды, нам необходимо иметь драгоценную человеческую жизнь – жизнь за жизнью. Поэтому каждый раз, когда вы делаете практику, думайте так: «Пусть эти заслуги станут причинами моего обретения драгоценной человеческой жизни жизнь за жизнью, чтобы это стало практичным методом достижения состояния будды». Вы желаете переродиться не просто человеком, но в том месте, где существует Дхарма, и где с ранних лет вы могли бы встретить Духовного Наставника. Здесь есть много детей и возможно в своих прошлых жизнях они молились об этом, поэтому в этой жизни с ранних лет они смогли родиться не только в том месте, где есть Дхарма, но также смогли получать учение с ранних лет, хотя, может быть, и не понимают его полностью. Может быть, наши старшие ученики, которые уже ушли из жизни, теперь переродились. Итак, таким образом, это очень важная стратегия.

Итак, теперь с такой правильной мотивацией получайте учение. Учение, которое вы получите, это наставление по развитию шаматхи, основанное на «Среднем Ламриме». Такое слово как «медитация» сейчас очень популярно, но медитацией вам нужно заниматься и в формальном, и в неформальном виде двадцать четыре часа в сутки. Теперь, что такое медитация, медитация в целом.

В целом медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления. Это очень хорошо. Двадцать четыре часа в сутки вы занимаетесь такой практикой, и даже во время сна, чтобы ваш сон был позитивным, перед сном развеите правильную мотивацию, и тогда весь ваш сон будет позитивным состоянием ума. Это тоже медитация. В целом медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления, поэтому каждый раз, когда вы приучаете свой ум к позитивным мыслям, у вас происходит процесс медитации, и для этого необязательно сидеть в какой-то строгой позе.

Далее, существует множество разных уровней медитации. Для такой медитации как развитие однонаправленного сосредоточения, очень важно сидеть в строгой позе медитации, здесь поза тела играет большую роль. В наши дни люди думают, что медитация означает однонаправленное сосредоточение, но это лишь одна из частей медитации. Если говорить об однонаправленном сосредоточении, то и в нём тоже существует множество разных уровней. Как я говорил вам в прошлый раз и привел слова Дромтонпы, которые тот произнес своему

ученику: «У нашего Духовного Наставника Атиши сосредоточение во много-много раз лучше твоего, и при этом он находит время для того чтобы выполнить подношение мандалы». О чём нам это говорит? Если говорить о таком сосредоточении как длительное пребывание на одном объекте, то с этой точки зрения и у ученика Дромтонпы и у Атиши было одинаковое сосредоточение. Например, если говорить о тарелках, то все тарелки – и глиняные, и золотые – одинаково являются тарелками, но с точки зрения качества есть большая разница. Если тарелка золотая, а также инкрустирована различными драгоценностями, то она может быть бесценной. Итак, необходимо обладать таким сосредоточением, которое было у Атиши, и это не просто способность пребывания на одном объекте длительное время, но также это сосредоточение, побуждаемое отречением, бодхичиттой и мудростью прямого познания пустоты. И не только это. Также здесь есть использование наитончайшего ума – ясного света. Когда наитончайший ум обретает прямое постижение пустоты, то такой вид сосредоточения является просто несравненным, он является прямой причиной Дхармакаи. Поэтому здесь есть множество разных уровней сосредоточения, и каким уровнем концентрации обладаете вы, это зависит от уровня развития вашего отречения, уровня вашей бодхичитты, а также уровня осознания пустоты и способности использовать наитончайший ум. Поэтому вам необходимо понимать все эти многообразные виды сосредоточения. Все эти учения преподал Будда, в особенности это то, что называется корзиной сутр. Далее, индийские великие мастера, махасиддхи, основываясь на этих коренных текстах, также написали комментарий к ним, который называется «Тенгьюр», он тоже является подлинным текстом. «Кангьюр» – это Слово Будды, а что касается «Тенгьюр», – то это слово великих махасиддхов прошлого, индийских махасиддхов, которые составили комментарий к словам Будды. Тексты Нагарджуны, Чандракирти, Васубандху, Дигнаги – все они относятся к «Тенгьюр», их тексты называются «Тенгьюр». И это является основой тибетского буддизма. Школы Ньингма, Кагью, Сакья, Гелуг – все они основываются на этих коренных текстах. И поэтому нет таких явлений как «гелугпинский буддизм», «ньингмапинский буддизм», «кагьюпинский буддизм», «сакьяпинский буддизм». Это буддизм, тибетский буддизм, и это буддизм традиции монастыря Наланда.

Теперь, что касается развития шаматхи и объяснений, которые даются в «Среднем Ламриме», то здесь мы с вами подошли к рассмотрению второй главы – это устранение ошибочных представлений, или, как говорит лама Цонкапа: «Устранение недопониманий, заблуждений». Лама Цонкапа говорит: «Как я упоминал ранее, если вы удерживаете объект медитации слишком крепко, то в этом случае есть опасность возникновения блуждания ума». Из-за этого некоторые мастера в Тибете давали ошибочные инструкции. Они говорили, что если вы ослабляете удержание объекта медитации, если вы расслабляетесь, то так вы достигаете однонаправленного сосредоточения намного легче. Это ошибочная интерпретация. В некоторых тибетских книгах такое тоже встречается: «Расслабь ум, сильно не удерживай объект медитации – сразу концентрация развивается». Здесь лама Цонкапа имеет в виду следующее. У ума есть такая автоматическая реакция, что как только вы немного ослабляете удержание объекта медитации, то сразу же прекращается блуждание ума. Но тогда есть опасность заснуть. Может возникнуть не только притупленность ума, но и самая грубая ее форма – сонливость. Когда вы ослабляете удержание объекта медитации, вы можете продолжить пребывать на объекте медитации, но не потому, что вы боретесь с блужданием ума, а поскольку возникает притупленность ума, ум становится тупым, и в этом случае блуждание не возникает. Даже если вы попросите ум блуждать, он не станет блуждать. Например, когда вы готовитесь к экзамену, и потом чуть-чуть расслабляетесь, то наступает сонливость, и если вы скажете своему уму: «Думай», он ответит: «Не хочу думать». Это не является противоядием от блуждания ума, просто ум стал тупым. Это нехорошее наставление.

Итак, не нужно полностью ослаблять удержание объекта медитации, немного ослабьте, но при этом всё равно объект нужно удерживать достаточно крепко. Лама Цонкапа упоминает текст, который написал Асанга – это «Абхисамаяаланкара», в котором объясняются четыре способа вступления в медитацию для развития однонаправленного сосредоточения, шаматхи. В этом тексте Асанга говорит, что на первой и второй стадиях для развития сосредоточения вам необходимо приступать к сосредоточению с усилием, и поэтому для начинающих, для тех, кто еще не достиг седьмой, восьмой стадий, кто хочет достичь первой, второй стадии сосредоточения, очень важно приступать к медитации с усилием. Даже на восьмой стадии, для того чтобы приступить к медитации, вам всё равно нужно приложить маленькое усилие, иначе вы не добьетесь спонтанной медитации. Только на девятой стадии вы вступаете в медитацию спонтанно, и это называется спонтанным вступлением. В этот момент, когда вы на девятой стадии, для того чтобы развить шаматху, вам нужно полностью расслабиться. Лама Цонкапа говорит, что когда орел парит высоко в небе, то на этом этапе, для того чтобы он мог лететь спонтанно, ему нужно полностью расслабить свои крылья. В этот момент, если он будет использовать свои крылья, это станет для него препятствием к спонтанному парению.

Во многих текстах говорится о спонтанности, о расслабленности, и вам нужно понимать, что речь идет не о первой, второй стадиях, речь идет о девятой стадии, где для того чтобы достичь шаматхи, нужно полностью расслабиться, поэтому вам нужно понимать это различие между стадиями. Таким образом, если вы полностью расслабитесь, находясь на первой или второй стадиях, это будет похоже на то, как орел сидит на земле: так раскинул крылья и говорит о спонтанном парении. Так он никогда не полетит. Он на земле сидит, спонтанно, глаза закрыты, и думает: «Я спонтанно летаю», а по-настоящему он вовсе не летает. Лама Цонкапа подчеркивает, что такие ошибочные интерпретации возникают из-за отсутствия точного понимания того, на какой стадии и каким образом вам нужно поступать, а как не поступать.

Итак, как нужно поступать вам? Лама Цонкапа говорит: если удержание объекта слишком крепкое, то возникнет препятствие, потому что появится блуждание ума, и здесь, даже если вы будете говорить своему блужданию «не возникай», всё равно снова и снова ваш ум будет блуждать из-за такой стратегической ошибки как слишком крепкое удержание объекта. А затем, если вы ослабляете удержание, то есть опасность полностью расслабиться. Не только лама Цонкапа, но и многие другие мастера, например, Панчен-лама, говорили о том, что правильное сосредоточение – это как удержание яйца в руке: если вы сожмете его слишком крепко, то раздавите яйцо; а если ослабите, сильно расслабите руку, то яйцо у вас выпадет из руки. Поэтому держите яйцо таким образом, чтобы никто у вас его не выхватил, не украл, чтобы оно не выпало из вашей руки, но так, чтобы не раздавить его. То есть держите яйцо так, чтобы внешнее удержание было крепким, а внутри оно было бы достаточно мягким, чтобы не раздавить яйцо, то есть используйте такую аналогию. Такую аналогию Панчен-лама приводит в учении по махамудре традиции Гелуг-Кагью. Если вы слишком крепко сжимаете яйцо и раздавили его, то это сравнимо с блужданием ума, а если слишком ослабляете удержание, то яйцо выпадает из руки, и это как притупленность ума. Итак, лама Цонкапа говорит, что здесь вам нужно на собственном опыте в процессе медитации понять, что вот такое-то удержание является слишком крепким, и нужно его немного ослабить. Если вы начинаете расслаблять удержание, то сразу же впадаете в другую крайность слишком большой расслабленности, и в этот момент вы должны понять, что это другая ошибка, и нужно удерживать объект немного более крепко. Самая лучшая аналогия – это аналогия с канатоходцем, когда он идет по канату, удерживая шест. Если он начинает заваливаться в какую-то одну из сторон, то он выправляет положение тем, что наклоняет шест в другую сторону, но в этот момент сразу же появляется опасность завалиться в эту другую сторону, он избегает этой ошибки и так сохраняет равновесие.

Далее лама Цонкапа говорит о следующем недопонимании. Итак, лама Цонкапа говорит о тех словах, которые были приведены раньше, что хорошее сосредоточение должно обладать двумя характеристиками: первое – это однонаправленное пребывание на объекте медитации, и второе – это ясность сосредоточения. Если кто-то говорит, что для хорошего сосредоточения нужно полностью расслабиться, это означает, что он не понимает того, что необходимо иметь второе качество сосредоточения – высокую интенсивность ясности, а не только пребывание на объекте медитации. Итак, для того чтобы развить безошибочное сосредоточение, которое обладает двумя характеристиками, вам нужно удерживать объект медитации крепко, но при этом также не слишком крепко; его нужно держать расслабленно, но также и не слишком расслабленно, чтобы появились эти два качества: однонаправленность и также ясность сосредоточения, тогда это будет безошибочная концентрация.

Такие технические наставления очень важны для медитации. Вначале вам не нужно стараться пребывать в сосредоточении в течение двух часов, даже если в течение пяти минут вы удерживаете однонаправленное сосредоточение и при этом с высокой интенсивностью ясности, то это будет хорошей концентрацией на пять минут. Это будет концентрация, имеющая две характеристики.

Далее, следующее заблуждение. Лама Цонкапа говорит, что некоторые мастера считают притупленностью ума сонливость, они говорят, что если вы избавитесь от сонливости, то обретете хорошее сосредоточение, и это тоже ошибка. Такой мастер не понимает разницы между притупленностью ума и сонливостью. Сонное состояние ума является результатом притупленности ума. Вначале вы теряете интенсивность ясности созерцания объекта, и когда это происходит, то появляется притупленность ума. И далее, если вы не будете бороться с притупленностью ума, и она начнёт становиться всё сильнее и сильнее, то в какой-то момент появится сонливое состояние и начнется глубокий сон. Итак, сонное состояние ума, когда вы не способны сохранять концентрацию, не способны о чём-либо думать, это то, что возникает из-за притупленности ума. Далее лама Цонкапа говорит о том, что существует очень четкое отличие притупленности от сонливости, я это объясню вам позже.

Лама Цонкапа говорит, что если вы удерживаете объект слишком крепко, то есть опасность появления блуждания ума. Затем, когда вы ослабляете удержание, если ослабили немного, то это не страшно, но если ослабляете слишком много, то возникает притупленность ума. Поэтому Лубен Чандрагомин, это великий индийский мастер, говорил: «Когда вы прикладываете слишком много усилий, возникает блуждание ума, а затем, когда вы ослабляете эти усилия, то появляется притупленность ума. Сосредоточение, свободное от блуждания и притупленности ума, развить очень трудно». Далее он говорит: «Поэтому, зачем же мне расстраивать людей». Итак, лама Цонкапа говорит, что здесь очень важно иметь искусность и важно крепко удерживать объект, но при этом не слишком крепко, важно также держать его слабо, но при этом не слишком расслабленно, и вам необходимо научиться не слишком крепкому и не слишком расслабленному удержанию объекта, тогда сосредоточение будет безошибочно.

На тот период, когда вы по-настоящему будете медитировать, эти наставления станут для вас просто бесценными. Пока вы не развили первой или второй стадии, не думайте о том, насколько продолжительной является ваша концентрация, а думайте о том, насколько она чистая. Некоторые русские и европейцы, которые чуть-чуть прикоснулись к медитации, не говорят о качестве концентрации, они говорят: «Я три часа могу сидеть». Им отвечают: «Ты три часа? А я четыре часа могу сидеть!» Это неправильно. Даже если в течение четырех

часов вы так сидите в одной позе, в позе медитации, это будет просто истязанием своего тела.

Итак, во время сосредоточения очень важно следить за концентрацией, и если удержание становится слишком крепким, то в этом случае немного расслабляйте удержание объекта, а если слишком расслабленным, то немного приложите усилий, и это похоже на то, как канатоходец идет по канату, соблюдая равновесие. И позже, благодаря такой тренировке, вы сможете очень хорошо, долго оставаться на канате, а если у вас появляется отклонение – падение вправо или влево с каната, – это всё равно, что вы теряете объект медитации из-за притупленности или из-за блуждания ума. Вправо падаете – это блуждание ума, влево – притупленность ума. Итак, с помощью этого шеста внимательности вы сохраняете равновесие. Внимательность очень важна, с внимательностью вам нужно тренироваться снова и снова, и позже вы станете профессиональным практиком медитации.

Вам необходимо знать все эти примеры, аналогии, когда говорится, что объект медитации сравнивается с колонной, далее говорится о диком слоне вашего ума, о том, что вы привязываете его к колонне объекта медитации с помощью верёвки внимательности, и далее умириваете крючком бдительности.

Далее лама Цонкапа говорит, что в тот момент, когда вы проверяете, возникает ли блуждание или притупленность ума, когда вы следите за тем, слишком ли крепкое ваше удержание объекта медитации или слишком расслабленное, то вы делаете это не полностью всем вашим умом, а только краешком вашего ума. Здесь основной ваш ум направлен на удержание объекта медитации, а маленькой частью вашего ума вы следите за тем, возникает ли притупленность или блуждание ума. Когда вы крепко удерживаете объект медитации то, хотя и не возникает блуждания ума, но вы знаете, что есть опасность возникновения блуждания ума, в этом случае вы немного ослабляете удержание объекта, – это будет профилактическим способом предотвращения блуждания ума. Если вы уже слишком крепко сжали объект, и у вас возникло блуждание ума, и после этого вы применяете ослабление, то в этом случае это не является профилактикой, а это всё равно, что вы уже обожгли себе руку и после этого как-то пытаетесь вылечить ее. Это всё равно, что вы уже заболели, и после этого начинаете принимать лекарства, а если вы принимаете лекарства ещё до возникновения болезни, то это называется профилактикой. Таким же образом современные врачи говорят, что профилактический способ предотвращения болезней намного эффективнее, чем устранять болезни, когда они у вас уже возникли. Чтобы лечить свое тело профилактическими средствами, вам необходимо постоянно проходить проверки, и в этом случае вы сможете применить необходимые средства еще до возникновения болезней, и это подобно тому, как вы следите за своим умом: возникают в нём ошибки или не возникают. Во всех подобных областях механизмы очень похожи.

Далее, вы продолжаете частью своего ума следить за вашим сосредоточением, и когда ослабляете удержание объекта медитации, то в какой-то момент начинаете понимать, что сейчас может возникнуть притупленность ума, и ещё до ее возникновения вы начинаете удерживать объект немного более крепко. Такова эта техника. Используйте эту технику, о которой я только что рассказал вам, каждый день. В течение пяти или десяти минут смотрите на изображение Будды, и далее старайтесь развивать сосредоточение, безошибочное сосредоточение, обладающие теми двумя характеристиками, о которых я вам рассказал, в течение пяти минут. Каждый день пять минут посвящайте медитации, и так вы получите свой опыт. В какой-то момент вы поймете, что в течение этих пяти минут, может быть, две или три минуты вы были сосредоточены без блуждания и притупленности ума, и это означает, что вы уже достигли второй стадии. Для того чтобы достичь первой или второй стадии, вам не нужно отправляться медитировать в горы: вы можете достичь этого

результата, находясь у себя дома, в точности используя те наставления, которые здесь приводит лама Цонкапа, и вы точно достигнете второй стадии.

Чтобы обрести такое сосредоточение, при котором в течение пяти минут у вас не возникает ни блуждания, ни притупленности ума, и которое обладает двумя характеристиками: однонаправленностью и высокой интенсивностью ясности, для этого вам необходимо двадцать четыре часа в сутки приучать свой ум к позитивному образу мышления – и в ходе медитации и вне медитации. Это нетрудно. Приучать свой ум к позитивному мышлению – это большое удовольствие. Я вот так думаю, почему люди не могут находиться в добром состоянии ума? Это счастье! Когда ум добрый, когда желаешь счастья всем живым существам – какое это счастье! А когда вы в гневе, желаете друг другу плохого, то вы самым первым становитесь несчастливы! Кто злится, тот не говорит: «Сегодня я так злился, я так счастлив». Все говорят: «Сегодня у меня такой плохой день, я так сильно гневался, что у меня даже аппетит пропал, кушать не хочу». Это как яд. Почему так происходит? Так происходит из-за того, что вы слишком привыкли к негативному образу мышления. У вас развилась зависимость от негативного образа мышления. Не потому что негативные мысли приносят вам счастье, но потому что у вас есть пристрастие к негативному образу мышления. И это то, что вам необходимо потерять и от чего нужно избавиться посредством приучения себя к позитивному образу мышления.

Почему негативный образ мышления у вас порождается спонтанно? Потому что в течение многих жизней вы приучали себя к негативному образу мышления. С безначальных времен и до сих пор из-за отсутствия мудрости, из-за глупости, вы думали, что негативные мысли принесут вам счастье. Для этого должна быть какая-то причина, почему вы так думали? Поскольку у нас очень ограниченное видение, мы думаем только о временном счастье. Например, если ваше временное счастье состоит в куске хлеба, то в этом случае, если с вами никто не делится, вы думаете: «Я могу украсть, и в этом случае я получу то, что мне нужно». Воровать – не воровать? Вы видите, что вор забирает хлеб, наглый забирает – кушает, то есть получает то, что ему нужно. Почему многие люди наглые? Один раз наглость проявил – получил, потом думает: «Ага! Моя временная цель достигнута через наглость, а если я веду себя скромно, то у меня ничего не получается, так я умру голодным». Это такое узкое мышление. Потом вы думаете: «Ага! Гнев! Показать людям силу – это тоже хорошо! Гнев меня защищает». Это очень ограниченный ум. И поэтому, когда вы обретаете больше мудрости и ставите перед собой более долгосрочную цель, то вы приходите к пониманию того, что это очень глупо. Очень глупо! Тогда ваша математика начинает становиться лучше.

Что такое математика? Вы думаете, что математика – это, например, два плюс два равно четыре, но это просто как символ математики. Все эти цифры символические. Настоящая математика – это считать: «Если я вот так сделаю, то в долгосрочной перспективе мне будет выгодно или невыгодно?» Это математика! Поэтому буддизм – это настоящая математика, в которой нет множества цифр, но буддизм говорит, что если вы вредите другим, то вы косвенно сами себе вредите. Это математика! Будда говорит, если вы помогаете другим людям, то косвенно сами себе помогаете. Это математика! Если вы желаете счастья всем живым существам, то ваше личное счастье придет само по себе – это высокий уровень математики! Если вы это точно видите, если вы желаете счастья всем живым существам, то к вам личное счастье придет само по себе, даже если вы скажете: «Я его не хочу». Тогда вы настоящий мастер математики! Если вы это на сто процентов точно, логически знаете, тогда вы будете бояться не желать счастья другим людям. Например, китаец вам скажет: «Не желай в мыслях счастья всем существам!» Вы скажете: «Можете меня убить, но я так не могу, потому что эти мысли мне больше вредят, я даже умру – ничего страшного, чем такие злые мысли развивать в отношении других людей. Я не хочу такие злые мысли развивать,

для меня это очень плохо». Вот тогда вы по-настоящему понимаете математику. Сейчас вы используете математику, для того чтобы как-то считать свои деньги или временную прибыль, но это очень посредственное использование ваших знаний математики.

Буддийская математика – это когда вы анализируете, что если вы помогаете другим, то косвенно это приносит счастье вам самим. Вы анализируете это и очень четко приходите к такому выводу, что действительно это так, и это буддийская математика. Тогда вы с радостью будете помогать другим. Например, через свой анализ вы понимаете, что вам выгодно поддерживать хорошие отношения со своим начальником. Поэтому вы делаете ему подарки. При этом вы не думаете: «Сегодня я потерял деньги». Наоборот, вы будете думать: «Как хорошо, сегодня я повстречал его, дал ему подарок, он рад, это мне выгодно». Все это математика, но очень кратковременная. Настоящая математика – когда вы думаете в отношении помощи любому живому существу: «Какой это драгоценный шанс накопить заслуги» и радостно помогаете. Так вы создаете причины своего счастья из жизни в жизнь. Это настоящая буддийская математика, основанная на законе кармы. Ваша обычная математика, которую вы учили, основана на законах вашей страны, а не на законе кармы. Поэтому там много хитрой работы. В законе кармы хитрость вообще не работает.

Итак, теперь мы вернемся к нашей теме. Это было общее учение о взаимосвязи буддизма и математики. Сегодня я немножко объяснил вам буддийскую математику. Когда вы понимаете это, то вы будете рады помогать другим. Некоторые мои тибетские друзья говорят мне: «Геше Ла, Вы слишком добрый». Я отвечаю: «Я не добрый». Они меня спрашивают: «Почему тогда вы помогаете людям?» Я отвечаю на это, что я не добрый, я умный. Я знаю, что если я делаю что-то хорошее для других, то сам я обретаю еще больше преимуществ. Его Святейшество Далай-лама говорит, что вначале вам нужно быть, если эгоистом, то мудрым эгоистом. Далее, позже вы думаете таким образом, что мне не нужно заботиться о себе, мое благо придет ко мне само собой, если я помогаю другим, и поэтому у вас появляется полностью самоотверженный неэгоистичный подход. Если в дополнение к этому вы порождаете сильное сострадание к другим, то далее вы помогаете с состраданием, без какого-либо запаха эгоизма. В этом случае вы выходите за рамки всякой математики, вам не нужно ничего подсчитывать, без всякого эго вы помогаете другим. Это настоящая доброта. Я говорю им, что я не настолько добрый человек, я достаточно умный человек, и поэтому я хотел бы достичь такого уровня. Я еще не по-настоящему добрый. По-настоящему добрый человек находится за пределами математики, он даже не считает свою выгоду, даже если для него не будет результата – ничего страшного. Он думает так: «Самое главное то, что живые существа очень страдают, и чтобы никто не страдал, я беру на себя ответственность за страдания всех живых существ. Я один буду убирать все эти страдания, чтобы никто не страдал. Если это возможно, то пусть все живые существа станут буддами, а я один пойду в ад страдать. Всё, я готов к этому». Тогда вы по-настоящему добрый. Но таким добрым может быть только бодхисаттва. По сравнению с бодхисаттвами мы не добрые, мы чуть-чуть умные люди. Сначала мы совсем глупые, потом становимся чуть-чуть умнее, потом еще чуть-чуть умнее. Когда вы развиваете бодхичитту, тогда вы по-настоящему добрый человек, а до этого уровня вы используете математику, и чем лучше ваши подсчеты, ваша математика, тем лучше будут ваши действия. Итак, вам нужно идти посредством этой математики, используя такие подсчеты.

Затем, позже вы выйдете за рамки всякой математики. Тогда вы скажете, что больше мне ничего не нужно подсчитывать. Ваша доброта будет всё сильнее и сильнее, и вы скажете: «Самое главное – чтобы никто не страдал, и если это возможно, то пусть страдания всех живых существ проявятся во мне, пусть в мире не останется никаких страданий». Вы думаете обо всех живых существах, что они страдают с безначальных времен, а я достаточно испытывал счастья, и поэтому пусть их страдания проявятся во мне, а если я

буду страдать, то ничего страшного, самое главное – очень хорошо, если никто не будет страдать. И если это возможно, пусть все их страдания проявятся во мне, пусть все другие живые существа освободятся от страданий. Это учение тонглен – вы делаете вдох и принимаете на себя страдания всех живых существ, а далее делаете выдох и выдыхаете свое счастье всем живым существам. В повседневной жизни чаще всего я стараюсь заниматься такой практикой: на вдохе принимать страдания всех живых существ, а на выдохе отдавать им всё свое счастье, и это моя главная неформальная медитация. И я чувствую, что вместе с этим мой ум постепенно выходит за рамки не только мирской математики, но даже и в области Дхармы мне уже ничего не нужно подсчитывать.

Как говорит Шантидева, если вам в ногу попадает заноза, в тот момент ваша рука не подсчитывает, какие преимущества обретет, если вытащит эту занозу. Если я убираю занозу из ноги, какая выгода моей руке? А если не убираю, что здесь мне невыгодно? Рука считать не будет, потому что нога – это одна часть общего тела. Это моя ответственность – убрать занозу. Это за рамками математики – считать, что мне выгодно, а что мне невыгодно. Все это мирское. Это выглядит как какое-то новое учение, но в действительности я даю наставления, основываясь на учении лоджонг, и поэтому это не полностью новое учение. Но поскольку вы знаете математику, то я даю вам объяснение с этой точки зрения. Когда ваш ум закончит считать? Когда он полностью успокоен, когда в нем нет большого количества мыслей. Даже когда вы копите заслуги, вы много считаете, все равно в этом много концепций. Но когда вы находитесь за пределами этих подсчетов, то вы не думаете о том, кто мне важен, кто не важен – все одинаковые живые существа. Далее, как говорил Шантидева, вам нужно рассматривать всех живых существ как части одного тела и устранять их страдания как страдания, поскольку эти части – живые существа. Думайте, что в этом состоит ваша ответственность – устранять страдания живых существ.

Много-много лет тому назад, когда я медитировал в Дхарамсале, я использовал метод обмена себя на других. Однажды я спустился, и у меня состоялась аудиенция у Его Святейшества Далай-ламы. Его Святейшество спросил у меня: «Что ты думаешь по поводу двух техник развития бодхичитты?» Я ответил: «Это метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи и метод обмена себя на других». Тогда Его Святейшество спросил: «Какой из них для тебя более эффективен?» Я сказал Его Святейшеству: «Наверное, в настоящий момент мой ум еще не полностью созрел, и поэтому техника семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи для меня более эффективна, потому что любовь к моей матери у меня уже есть. У меня есть маленький огонь любви и сострадания в отношении моих отца и матери, и, используя такие рассуждения, я стараюсь видеть всех живых существ как своих отца и мать – как тех, кто был моим отцом и матерью. Я стараюсь распространить этот небольшой огонь любви и сострадания на всех живых существ, потому что логически я могу ясно понимать то, что все они являлись моими матерями. И тогда метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи становится эффективным для меня». Итак, я сказал Его Святейшеству, что стараться распространить ту любовь и сострадание, которое уже есть к своим родителям, на всех живых существ намного легче. А что касается метода обмена себя на других, то у меня такое чувство, что здесь, в этом методе, используются определенные подсчеты, такая математика: если я сделаю что-то хорошее для других, то обрету какие-то преимущества, а если не буду помогать, то не обрету преимуществ. Это как расчётливость. На это Его Святейшество мне ответил: «Если ты глубже поймёшь метод обмена себя на других, то увидишь, что он выходит за рамки всякой расчётливости». Сначала нашему уму слишком привычно чуть-чуть считать: это выгодно, а это невыгодно. Потом, когда у вас развиваются любовь и сострадание, то даже считать не хочется, тогда вы точно понимаете: в отношении страдания – никто не должен страдать; в отношении счастья – все должны быть счастливы. Все живые существа, различия нет – человек или животное, родственник или не родственник. Все живые существа – пусть никто не страдает. Далее также необходимо понимать, что «я» и «другие» – это лишь



названия, и у вас нет представления о некоем прочном собственном счастье или каких-то прочных страданиях других. Нет какого-либо прочного «я» или прочных «других», а всё это подобно «этой горе» и «той горе». Если вы стоите на этой горе, то ее вы называете «эта» гора, и когда смотрите на другую гору, то называете ее «та» гора. А если перебираетесь на другую гору, то ее вы уже называете «эта гора», а предыдущую гору – «та гора», то есть здесь нет прочной «этой» горы или «той» горы, это зависит от вашей точки зрения.

Недавно на московском ретрите я объяснял вам эту тему, она рассматривается в восьмой главе «Бодхичарья-аватары». Это метод обмена себя на других. Поэтому нет каких-либо прочных «я» и «других». Всё это название, и зависит от того, с какой точки зрения вы присваивается это название. Шантидева нам напоминает, что мы привыкли считать это тело собой, мы говорим, что это «я», но тело в действительности возникло благодаря объединению клеток отца и матери, то есть это некое чужое тело, а мы его называем своим и говорим «я иду». Если это тело идет, вы говорите «я иду». Если ваше тело сидит, вы говорите «я сижу», но на самом деле это не ваше тело, это то, что возникло генетическим образом благодаря объединению клеток отца и матери. Вот эту некую плоть, часть материи вы называете своим «я» и говорите «я здесь сижу» или «я красивый», «я становлюсь более уродливым», но в действительности нет такого прочного «я», которое рождалось бы с самого начала. С самого начала мы не рождались, мы не пребываем, мы также не умираем, в этом наша реальность. Это абсолютная реальность. Но с мирской точки зрения вы говорите «я рождаюсь, я пребываю, я умираю». Это, действительно, правда, но с относительной, мирской точки зрения. Вам это очень полезно в повседневной жизни, я не знаю, разовьете ли вы шаматху или нет, но эти наставления для вас очень полезны. На самом деле, например, Луна с самого начала не растёт, в середине не становится полной, далее в конце не убывает, и это реальность. Но при взгляде с Земли из нашего мира, благодаря вращению планет, Луны, благодаря движению вокруг Солнца, вы видите то, что каждый день Луна становится все больше и больше. То есть с мирской точки зрения растущая Луна есть, это правда, но в действительности Луна никогда не росла.

С нашей точки зрения полная Луна существует, и она действительно влияет на нашу планету, на наше тело, и это относительная реальность. Но если вы исследуете объект, который находится там, то вы увидите, что Луна никогда не росла, не становилась полной и никогда не убывала. Это как пример, и также это относится к вам. Вы с самого начала не рождались из материнской утробы, а что родилось? Это тело, которое не является вами. Ваше тело родилось из материнской утробы, и ваши родители сказали «родился наш сын». И вы тоже подумали «я родился». Каким образом? Когда объединяются клетки отца и матери, если ваше сознание не объединяется с этим, то вы не говорите что «я родился». Но поскольку ваше сознание объединилось с родительскими клетками, то далее, когда родилось ваше тело, вы сказали «я родился», но ваше тело – это не вы. Ваше тело – это объектная основа для обозначения «я», но это не буквально вы. Поскольку ваше тело является объектной основой для обозначения «я», то когда ваше тело идёт, вы говорите «я иду», потому что «я» существует только номинально. Это название, данное телу и уму, просто название. Но это название функционирует, потому что объектная основа функционирует, поэтому и название функционирует. И это относительная реальность.

Итак, номинально существующее «я» родилось, поскольку родилось тело. Далее, номинально существующее «я» идет, поскольку идет это тело. И это относительная реальность. Но нам на ум такое не приходит, мы думаем, что родился некий прочный «я», и это цепляние за истинность. Если вы понимаете, что такого прочного «я» не существует, поскольку родилась объектная основа для обозначения «я», то родилось номинально существующее «я», и это просто название, это относительная реальность. Человек, который не знает науки, когда он видит Луну, то думает, что настоящая Луна каждый день

становится все больше и больше, потом она становится полной, потом по-настоящему становится меньше. Но если вы знаете науку, то понимаете, что так Луна выглядит с нашей планеты, но она никогда не растёт, полной не будет, меньше тоже не будет. Это хорошее понимание. Это как аналогия.

А если говорить об абсолютной реальности, то «я» вообще не рождалось. Об этом говорится, что вначале не происходит рождение, в середине нет пребывания, и в конце нет умирания. Это абсолютная реальность этого «я», но с мирской точки зрения, с относительной точки зрения, поскольку наше тело родилось из материнской утробы, мы говорим «я родился», но в этот момент не родился какой-то прочный «я», а родилось относительное «я», поскольку это название, данное объектной основе. Это номинально существующее «я» и пустота от самобытия обладают единым смыслом, значением. Пустота не означает, что ничего не существует, пустота означает номинальное существование, взаимозависимость. Наука очень полезна, и благодаря науке также многие буддийские теории можно очень легко объяснить на научных примерах. В прошлом люди думали, что наша Земля плоская, и если зайти слишком далеко, то можно сорваться с ее края. Поэтому они говорили: «Не заходи слишком далеко, иначе ты упадешь с края Земли», и поэтому люди боялись уходить слишком далеко. А в наши дни ученые открыли то, что Земля круглая, и поэтому люди с большой радостью путешествуют по всему земному шару. Первый круг вокруг Земли сделал самый первый хулиган, это Колумб, потом все стали хулиганами – туда-сюда едут. Лучше бы у людей чуть-чуть страху было, в одном месте сидели бы, развития ума было бы больше, а то – всё, развития ума нет. Это шутка.

Теперь что я пытаюсь сказать, когда вы знаете о том, что Земля круглая, тогда вы говорите что то, что является нам как нечто плоское, на самом деле отсутствует, этого не существует. Земля, когда мы на нее смотрим, слишком большая по сравнению с нами, поэтому она выглядит плоской, потому что она слишком большая, а мы слишком маленькие, поэтому это выглядит плоским. Поэтому мы говорим: «А! Это выглядит плоским, но по-настоящему такого нет, она круглая». Итак, вы говорите, что Земля пуста от плоскости, и это с точки зрения вашего «я» все равно, что сказать, что «я» пусто от самобытия. Почему? Потому что вам ваше «я» кажется истинно существующим, самосушим, неким прочным, и такого «я» не существует так же, как и плоской Земли. Вы говорите: «Я родился из материнской утробы» как будто родился некий прочный «я», но на самом деле родилось ваше тело, а не вы. Тело – это не вы. Если тело – это вы, тогда возникает вопрос: а что в этом теле именно «вы»? Живот, руки или ноги? Но вы не сможете найти, ни одной частицы, которая являлась бы вашим «я». Даже вы если исследуете свой ум, то там тоже не найдёте своего «я». Тогда что же такое «я»? Если вы его ищете, то не находите. Вы его не находите, но при этом «я» могу испытывать страдания, «я» их переживаю, и это реальность. При этом тело – это не «я», ум – это тоже не «я». Что же такое это «я»? Тогда «я» – это просто название, данное этим телу и уму. Это то, что называется «составной фактор». Ученые об этом ничего не знают. Ученые изучают материю, частицы, и поэтому обладают очень точными знаниями в этом отношении, но если у ученых, например, у Эйнштейна спросить о том, что такое «я», то они ничего вам точного на этот счет не ответят, потому что в науке не известен такой вид явлений как составной фактор.

Феномены делятся на две категории: функциональные феномены и не функциональные феномены. А функциональные феномены – на три категории: это материя, сознание и составной фактор. Материю ученые очень хорошо изучили. Сознание теперь постепенно изучают психологи, и также квантовые физики немного изучают сознание, но всё ещё очень плохо изучили его. А третьего класса явлений – составного фактора ученые не знают вообще. Итак, это некий объект, феномен, который не является ни сознанием, ни материей, но при этом функционирует. Например, это время. Ученым очень трудно объяснить, что

такое время, потому что время – это составной фактор. Иногда ученые говорят о том, что можно отправиться в будущее или вернуться обратно в прошлое, но это просто нонсенс. Время – это составной фактор, простое название, которое присвоено объектной основе. Время – это не настоящее, но в зависимости от настоящего вы можете говорить о времени. С точки зрения настоящего то, что уже закончилось, называется прошлым, это просто название. Также в зависимости от настоящего то, что только наступит, называется будущим. Далее, если вы исследуете настоящий момент, то там вы можете углубляться бесконечно, и точно так же как нет неделимых частиц, нет и неделимого момента времени. Это открытие Прасангики Мадхьямаки. Это просто название, данное объектной основе, время меняется, потому, что его объектная основа меняется, но при этом нет какого-либо прочного времени, всё взаимозависимо. Поэтому Эйнштейн говорил о теории относительности, о том, что всё зависит от другого. А в буддизме говорится о взаимозависимости. Это буддийская философия.

То, о чём я говорил вам, это буддийская математика и буддийская физика, и они предназначены для того, чтобы сделать вас очень добрым человеком, сделать ваш ум очень добрым, очень чистым. Это благо, которое вам может принести буддийская математика, буддийская физика. Прибыль – это не деньги, прибыль – это доброе, чистое состояние ума, одной капли негативного состояния нет – это прибыль, это математика, это физика, это теория буддийской относительности. Используйте эти знания для того чтобы сделать свой ум очень добрым, а ваш ум не является добрым из-за неведения, потому что вы не понимаете всех этих буддийских теорий. Может быть, некоторые люди понимают эти вещи на поверхностном уровне, но глубоко внутри нет убежденности. А когда вы развиваете убежденность, то день за днем вы становитесь все добрее и добрее. И далее уже не хотите расставаться со своим добрым состоянием ума, даже на одно мгновение. Даже если на один миг ваша доброта исчезает, вы сразу же чувствуете, что чего-то не хватает.

Когда ваши очень хорошие друзья на одну минуту уходят на улицу, вы думаете о том, когда же они придут. Вот так, когда у вас слишком хорошие отношения с вашим добрым состоянием ума, на один миг оно уйдет, и вы сразу думаете, где же мои самые лучшие друзья – мои добрые состояния ума? Вы сразу будете о них скучать, сразу будете их развивать, и это счастье! Когда ваш ум двадцать четыре часа находится в добром, позитивном состоянии, ни одной негативной мысли нет – это счастье! Но, если придёт негативное состояние ума, то доброе состояние ума сразу уйдет. Ваше доброе состояние ума и негативное состояние ума не могут пребывать одновременно в одном состоянии ума. Поэтому, если в вашем уме преобладают благие, позитивные состояния ума, то там не остается места для негативных состояний ума. А если ваш ум захватывают негативные состояния ума, то там уже не остается места для позитивных состояний.

Поэтому, о чем говорят футбольные тренеры: сам мяч не забивает гол, и противник, как бы хорошо он ни играл, если не владеет мячом, то тоже не сможет забить гол. Поэтому, когда начинается матч, необходимо захватить позицию – контролировать мяч. Тогда другие игроки, даже такие как Месси и Роналдо, без мяча, что могут сделать? С контролем мяча вам нечего бояться. Если мяч у вас на контроле, то они ничего не могут сделать, просто кричат. Поэтому утром, когда вы открываете свои глаза, то можно сказать, что в этот момент начинается ваша игра. То есть судья свистнул в свисток, и началась игра. В этот момент вспомните то, о чём я говорил. Это очень важная стратегия. Сразу же ваши позитивные состояния ума должны захватить ваш ум. Это означает, что в вашем уме есть только одно место, и когда открывается дверь, если на это место сразу же садятся позитивные состояния ума, то негативным состояниям ума места уже не остаётся. Какими бы сильными они ни были, вы уже заняли это место, там пребывает ваше позитивное состояние ума. Негативные состояния просятся на это место, но вы отвечаете им: «Нет, я буду находиться здесь».

двадцать четыре часа». И они начнут жаловаться: «Ну, как же так? Мы сидим на этом месте с безначальных времен и до сих пор, как ты смеешь садиться на это место?» Вы отвечаете: «До этого я был глупым, теперь я не такой глупый, теперь это место будут занимать только мои позитивные состояния ума. Раньше я был глупым, потому что вместо того чтобы постараться занять это место, которое является самым главным, я искал счастье где-то во внешнем мире. А в вашем случае, даже если судья свистит и начинается матч, поскольку вы уверены, что я не смогу занять это место, что позитивные состояния ума не смогут занять это место, поэтому вы медленно встали, подошли, думая, что займете это место. Вы думали, что это ваше место, но это не ваше место, вы здесь чужие».

В «Уттарадантре» Будда Майтрея говорит о том, что все благие позитивные состояния ума являются настоящими гражданами нашего ума, а все негативные состояния ума – чужеродные как пришельцы, и при этом они захватывают нас и поработают. Нет ни одного негативного состояния ума, которое являлось бы вашей частью, все они являются чужеродными, как болезни, и не являются гражданами вашего ума. Они не граждане, поэтому у них нет права занимать это место. Это самое важное место – это трон президента.

До свидания. Итак, подумайте об этом, здесь заключён глубокий смысл. В тех аналогиях, которые я привожу для вас, заключён очень глубокий смысл, поэтому обдумывайте их снова и снова. До свидания! Будьте счастливы, и двадцать четыре часа в сутки приучайте себя к позитивному образу мышления – это ваша практика.