

Я рад сегодня вас всех видеть. Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию. Думайте, что обретение драгоценной человеческой жизни, встреча с учением ламы Цонкапы – это нечто просто невероятное, что с вами произошло в настоящий момент. Сейчас вы получаете ключ к полному устранению своих проблем. Все религии говорят об устранении проблем, но при этом, что касается того, в чем состоит корень проблем и каковы противоядия от этих проблем, об этом говорится только в буддизме.

Корень страданий – это неведение, и то, каким образом устранить неведение, здесь мы говорим о мудрости, познающей пустоту, эти средства объясняются только в буддизме. Если вы получаете это, и при этом не используете это полностью для решения всех своих проблем до самого корня, тогда вы глупые люди. Только человеческий мозг способен понять тему мудрости, познающей пустоту, животное на это неспособно, поэтому человеческая жизнь называется драгоценной человеческой жизнью. Если вы не используете эту жизнь для обретения долгосрочного блага, а используете только для обретения блага в этой жизни, то в этом случае ваша жизнь не отличается от жизни животного. Одновременно с этим я не говорю, что вы не должны заботиться об этой жизни, не должны радоваться в этой жизни. Вы должны также и заботиться об этой жизни, и радоваться в этой жизни, но на сто процентов заботиться только об этой жизни – вот это я подчеркиваю как ошибку. Когда вы на сто процентов заботитесь только о счастье этой жизни, то даже в этой жизни вы не обретаете счастья, это стратегическая ошибка. Но если вы заботитесь и о будущей жизни, и об этой – пятьдесят на пятьдесят, то вначале это хорошо, для вас это подходящая доза – так же, как врачи прописывают пациентам правильную дозу. Если вы будете принимать учение в той дозе, которую использовал Миларепа, то вам она не подойдет, это слишком высокая доза. Некоторые люди, прочитав историю жизни Миларепы, сразу же бросают все свои дела, работу и уходят медитировать в горы, но это ошибка, потому что для них это слишком высокая доза. Если бы они обладали такими же отпечатками, как у Миларепы, такой же силой ума, это было бы понятно, а в противном случае это не подходит. Итак, доктора прописывают пациентам правильную дозу, и точно так же это касается духовной практики, вам необходимо практиковать, используя правильную дозу, вначале немного меньше, а затем, когда вы получите результат, тогда сами захотите практиковать все больше и больше, и вы получите удовольствие от этого.

Я сам, как настоящий буддист, не принимаю высокую дозу, я принимаю дозу, которая мне подходит, а потом, когда я получаю результат, я думаю, что хочу еще большую дозу. Поэтому все учение, которое написал Будда, сразу вам практиковать не нужно, потому что ваша практика еще не стабильна. Итак, это мой важный совет для вас.

Итак, одновременно с заботой о карьере в этой жизни, заботьтесь о счастье в будущей жизни и готовьтесь к освобождению от сансары. Одновременно с этим заботьтесь о своих близких людях, все это очень важно. Соблюдайте баланс, он очень важен. С мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ получайте учение.

Для того чтобы обрести мудрость прямого познания пустоты в процессе медитации, очень важна шаматха. Когда вы обретаете мудрость, напрямую познающую пустоту через медитацию, у вас появляется противоядие от корня сансары. Тогда вы можете применить противоядие и полностью решить все свои проблемы. Даже если у вас нет мудрости, напрямую познающей пустоту, но есть какой-то уровень понимания пустоты, в вашей жизни это сделает вас совершенно другим человеком. Для вас не будет уже такого прочного эго, которому причиняют боль, и, что бы плохого о вас ни говорили, у вас слова будут влетать в одно ухо и вылетать из другого, вы не будете принимать никаких плохих подарков, поэтому вам не будет больно. Поэтому никогда не принимайте плохих подарков, а хорошие подарки принимайте сразу же и говорите: «Спасибо». Для того, чтобы обрести такую випашьяну – мудрость, напрямую познающую пустоту, для этого вам необходима шаматха, а чтобы

развить шаматху, очень важно знать, каким образом развить шаматху. Здесь нет такого, когда вам говорят: «Садитесь и просто медитируйте на Будду. Прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило, оставайтесь в настоящем моменте времени, так сосредоточьтесь». Такие наставления ничем вам особо не помогут. Например, если вы хотите заняться бизнесом, и я даю вам совет покупать и продавать, то такой совет вам ничем особо не поможет.

В бизнесе все знают, как купить и продать, но где купить, как надо купить, когда надо купить, где продать, какие законы, какие налоги, есть много нюансов. Сначала нужна стратегия. Без стратегии, если у вас есть маленький капитал, то его можно потерять. Бизнес – это не только купи-продай, так же как и в буддизме – это не просто быть добрым, это не так, там много тонкостей. Например, каким образом быть добрым все время? Для этого вам нужно контролировать свой ум. Не имея контроля над своим умом, вы не сможете оставаться добрым все время. Все религии говорят: будь добрым, не нужно негатива. Но как быть добрым все время, почему у нас это не получается? Потому что нет контроля ума. Тогда какой контроль ума нужен? Там есть много деталей.

Каким образом контролировать свой ум? Здесь говорится о развитии шаматхи, однонаправленного сосредоточения. Но шаматха не означает, что нужно просто сфокусироваться на каком-то объекте, не думать о прошлом и будущем, в этой теме существуют пять ошибок медитации и восемь противоядий. Вам нужно знать, каковы пять ошибок медитации, что представляют собой восемь противоядий, и как применять их в процессе медитации. В ходе медитации, когда вы будете применять противоядия, когда пять ошибок медитации будут становиться все слабее и слабее, ваше сосредоточение автоматически будет становиться лучше, и контроль над умом будет становиться все лучше и лучше. Если вы обретете уровень сосредоточения, какой-то контроль над своим умом, то если придет какая-то негативная мысль, вы сразу же себе скажете: «Нет, я не хочу об этом думать!» Вы сможете сразу же остановить ее, потому что у вас есть контроль над своим умом.

У меня нет особого опыта, только чуть-чуть, но когда у меня немного получается концентрация, мой ум чуть-чуть находится под контролем. У меня тоже возникают негативные мысли, но я говорю, что не буду об этом думать и нахожусь в покое, от этого они проходят. Это знание о том, как получить контроль над своим умом. Если к вам приходят негативные мысли, то вы говорите, что не будете об этом думать, и если вы можете их остановить, тогда вы получаете контроль над своим умом. Ради этого нужно развивать однонаправленную концентрацию. Для этого, когда вы устанавливаете ум на одном объекте, не допускайте блуждания ума, и это развивает контроль. От этого вы сразу же принимаете решение, что не хотите думать над негативными мыслями. Находясь в покое, думайте над позитивными темами и становитесь счастливыми. Тогда вы сможете оставаться добрыми постоянно. Это стратегия и то, каким образом однонаправленное сосредоточение связано с укрощением вашего ума.

Некоторые люди думают: «Я не способен развить шаматху, зачем мне вообще медитировать?» Но это не так, даже если вы обретете некоторый уровень сосредоточения, то вместе с этим получите определенный контроль над своим умом. Поэтому в буддизме, когда Будда представлял основу, путь и результат, это является очень важной презентацией. Основа, путь и результат, которые даются в четырех философских школах, – это очень важная тема, которую вам нужно постараться понять. Если вы знаете основу, путь и результат, и то, как они взаимосвязаны, если вы получаете подробное представление об этом с точки зрения школ Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра, Мадхьямика и далее с точки зрения Прасангики Мадхьямаки, то в этом случае вы становитесь настоящим философом.

Вы будете уже не просто духовным практикующим, а становитесь духовным практиком – философом. Иначе, если вы не понимаете этих тем, но при этом делаете упор на чтение мантр, звоните в колокольчик, стучите в дамару, то сеть концентрируете на ритуалах, в этом случае вы не являетесь духовным практиком, а просто являетесь мастером ритуалов.

Для того чтобы стать практиком-философом, а это означает профессиональным практиком, очень важно изучить основу, путь и результат, которые являются основой четырех философских школ. Далее в тантрах дается представление об основе, пути и результате, и это более тонкое рассмотрение основы, пути и результата. Основа – это две истины, в прошлом я давал учение по буддийским философским школам, и чтобы напомнить вам, – это относительная и абсолютная истина, это основа.

Феномены делятся на две категории, одни из них – относительная истина, а другие – абсолютная истина, и то и другое – это феномены. Поэтому очень важно иметь правильное представление о феноменах, правильное понимание, какие относятся к относительной истине, а какие являются абсолютной истиной. Если вы правильно поймете эти две категории, что вы получите, благодаря этому? Из этого вы сможете извлечь два пути, и первый из них – это метод. На основе понимания взаимозависимости, двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, на основе понимания того, как по этой схеме вы вращаетесь в сансаре, и как вращаются другие живые существа, на этой основе вы развиваете отречение и бодхичитту. Это путь метода – развитие отречения и бодхичитты, который возникает благодаря пониманию относительной истины и в особенности понимания вашего вращения по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, а также понимания закона кармы, закона перерождения. Когда все эти темы вы понимаете все более подробно, это помогает вам развить отречение и бодхичитту, и это один из путей – путь метода.

Второй путь – это мудрость, познающая пустоту, и это то, что называется путем мудрости. Есть два пути – это метод и мудрость. Мудрость приходит благодаря ясному пониманию природы феноменов, того, каким образом они являются вам, и того, каким образом они не существуют, и так вы обретаете мудрость, познающую пустоту. Эти два – главное, что вам необходимо развить в своем уме. Вам необходимо развить в своем уме метод и мудрость, и для того чтобы они стали очень крепкими, необходима шаматха. Теперь вы видите, как все это связано. Если вы свой ум приучаете к этому методу и мудрости все дольше и дольше, то однажды вы устраняете все омрачения из своего ума. Дигнага в «Праманаварттике» доказывает возможность состояния освобождения, он говорит о том, что если вы осваиваете прочную основу, осваиваете метод и мудрость, то они будут развиты до безграничного состояния, и не будут требовать повторных усилий, так, что ваш ум будет полностью очищен, и обрести такое безупречное состояние ума возможно. Состояние ума, которое будет полностью свободным от омрачений, в котором развит весь благой потенциал, называется Дхармакаей, и оно возникает из метода и мудрости. Рупакая – это тонкое энергетическое тело, которое находится за пределами рождения и смерти, и это то, что также возникает в силу длительного освоения метода и мудрости. Это краткая форма представления об основе, пути и результате с точки зрения Прасангики Махадьямаки.

Когда речь идет о Прасангике Махадьямаке, то объект отрицания в этой школе самый тонкий. Здесь говорится об отсутствии самобытия, что нет никакого самобытия, никаких собственных характеристик, нет ничего со стороны объекта, со стороны объекта ничего не существует. Когда вы смотрите, то думаете, что Москва существует со стороны объекта, вы смотрите на нее и говорите: я могу указать на нее пальцем, вот это Москва. То же вы можете почувствовать и в отношении себя, указать на себя: я нахожусь здесь, вот он я. Посмотрите, на что же вы указываете пальцем? То, до чего вы дотрагиваетесь, это не «я», это грудь, а

если показываете на лоб, то это тоже не «я». Где же находится «я»? Если вы не найдете «я», то есть опасность, что вы скажете, что «я» вообще не существует, и это будет крайностью нигилизма. Сейчас вы находитесь в крайности этернализма, но стоит вам получить учение по теории пустоты, как вы сразу начинаете впадать в такую крайность нигилизма, когда говорите, что «я» вообще не существует. Например, у вас появляется проблема, и вы сразу же говорите, что проблема – это пустота. Это крайность нигилизма, это очень похоже на подход маленьких детей – когда у них возникают проблемы, они сразу же закрывают глаза, и думают, что если они ничего не видят, то и проблемы не существует. Но для этого не надо буддизма – когда возникает проблема, вы считаете, что это пустота.

В буддизме пустота означает взаимозависимость, в буддизме пустота не есть небытие, это не небытие. Пустота означает взаимозависимость, а взаимозависимость означает пустоту. Когда вы говорите, что Земля пуста от плоскости, это не означает, что Земли вообще не существует. Та Земля, которая предстает перед нами как плоская, в действительности не существует, поскольку она пуста от этой плоскости, такой плоскости нет, но это не означает, что Земли вообще нет. Что это означает? Когда вы говорите, что Земля пуста от плоскости, это означает, что Земля круглая. Мудрый человек, когда ему скажут, что Земля пуста от плоскости, сразу же поймет, что Земля круглая, эти мысли одинаковые. И точно также «я», пустое от самобытия, не означает, что «я» не существует вообще. Это означает, что «я» взаимозависимо. Поэтому в «Сутре сердца» Авалокитешвара говорит: «Форма есть пустота, пустота есть форма». Форма, поскольку является взаимозависимой, поэтому это пустота. Какая пустота? Пустота от самобытия.

Когда в буддизме говорится «пустота», вам нужно спросить: какая пустота? Это пустота с точки зрения Прасангики Махадьямаки, потому что с точки зрения Сватантрики Махадьямаки говорится о пустоте от истинного существования. Для последователей школы Сватантрика Махадьямака, если говорить о пустоте от самобытия, то это все равно, что говорить о полном не существовании, поскольку они не могут установить причинно-следственную взаимосвязь при пустоте от самобытия. Если есть самобытие, есть собственные характеристики, тогда они могут говорить о причинно-следственной взаимосвязи. Школа Саутрантика говорит о пустоте от независимого субстанционального существования, в этой школе не говорится об отсутствии истинного существования. В случае рассмотрения воззрения этой школы, если не говорить ни о чем истинно существующем, то у них тоже будут трудности с тем, чтобы установить феномены, установить причинно-следственную взаимосвязь. Если вы придерживаетесь воззрения школы Прасангики Махадьямака, то вы утверждаете, что ничего не существует как самосущее, но с точки зрения номинального существования возможны все связи причины и следствия. Когда речь идет о номинальном существовании, то нужно задать вопрос: о каком номинальном существовании говорится? Потому что обыватели говорят об одном номинальном существовании, а в школе Прасангики Махадьямака говорится о совершенно другом номинальном существовании. Некоторые мои друзья, занимающиеся квантовой физикой, тоже говорят о номинальном существовании, которое очень тесно связано со смыслом. В квантовой физике тоже ведется речь о номинальном существовании, и это не просто название, оно очень тесно связано со смыслом. Таким образом, то, что Земля пуста от плоскости, означает, что Земля круглая. Так же, когда мы говорим что «я» пусто от самобытия, мы говорим о взаимозависимости от номинального существования.

Есть три уровня взаимозависимости, первый – это зависимость от причин и условий, и это то, о чем говорится в низших школах, это грубый уровень взаимозависимости. В школе Саутрантика говорится, что «я» пусто от независимого субстанционального существования, потому что оно взаимозависимо, оно зависит от причины, и поскольку оно зависит от причины, то не является независимым, не имеет независимого субстанционального

существования, это понять не очень трудно. Если люди не понимают грубой взаимозависимости, то они могут подумать, что все сотворил бог. Сегодня я, как профессор университета, собираю вместе большое количество разных учений, и представляю их вам в краткой форме. Иногда такая презентация необходима, но всегда ее давать не нужно, так как, получая представление о глобальной идее, нужно знать и детали. Только детали или только общее представление – это неправильно. Европейские профессора дают только общее представление без детального объяснения, и это неправильно.

Если люди не понимают, что такое грубая взаимозависимость, то это как в других религиях, когда говорится, что все сущее сотворено богом. Например, они говорят, что колючку никто не создавал, никто не создавал многообразие цветов на хвосте павлина, или круглая горошина, кто ее создал такой? Человек этого не создавал, и поэтому они говорят, что это создал бог силой своей мысли, это их обоснование. В буддизме говорится, что шип вырастает, имея собственную причину, поскольку семечко соответствующего растения имело в себе его потенциал.

В буддизме говорится о трех условиях, эту тему объясняет Асанга. Первое – это независимость от такого условия, как мысль бога, – что все, что создано в нашем мире, появилось из-за того, что бог подумал, и оно возникло. Все возникло не так. Тогда в зависимости от какого условия все это возникло? Все явления возникают благодаря непрерывному разрушению, из такого условия, как непрерывное разрушение, возникает множество форм. Третье условие – это условие потенциала. У всего есть определенный потенциал, например, у гороха, почему он вырастает круглым? У семени гороха был такой потенциал. Почему вырастает такая колючка? Потому что у семени растения был такой потенциал. Или павлин, почему он с таким красивым хвостом? На это есть генетический потенциал. Наше тело существует в таком виде не потому, что его кто-то буквально создал в такой форме, а потому, что генетический потенциал существовал в клетках отца и матери на уровне тела, и также в каждой клетке есть такой потенциал, чтобы создать полностью ваше тело. В буддизме такие теории существовали две с половиной тысячи лет назад, а ученые, говоря о клонировании, пришли к этому совершенно недавно. Клон может возникнуть, благодаря такому условию, как условие потенциала. То, что все мы можем стать буддами, здесь очень важно учитывать условие потенциала, потому что в нашем уме есть такой потенциал – природа будды. Поэтому клонировать тело, исходя из потенциала, можно, но нелегко. Точно также в нашем уме есть природа будды, но эту потенцию нужно развивать практикой.

Вы практикуете не для того, чтобы как-то создать будду, вам не нужно создавать будду. Я приведу вам один пример. Например, вам не нужно создавать солнце, оно уже существует, но если солнце уже есть, то почему тогда оно не освещает место, в котором я сижу, например, из-за облаков? Если вы устранили облака омрачений, то солнце будды засияет само собой, и поэтому вам не нужно создавать своего собственного будду, как нечто новое. В дзен-буддизме, например, говорится, что если вы находите своего будду снаружи, то убейте его. Здесь речь идет не просто об обнаружении будды, а о том, чтобы найти своего будду, и убить – означает устранить такое представление. Если вы думаете, что увидев другого будду, вы думаете, что вам нужно его убить, то это совершенно неправильно, потому что кроме вас существует множество других существ, других будд. Будда Шакьямуни – это не вы, но при этом он существует, он дарует вам учение, как вы можете убить его? Например, в настоящее время Его Святейшество Далай-лама – это Будда, убить Его Святейшество – это очень большая опасность. Даже пустить кровь Будде – это одно из тяжелейших преступлений, а убить внешнего Будду – это очень тяжкое преступление.

Учение приходит в упадок, и подлинный мастер прошлых времен говорили, что если вы увидите своего будду снаружи, то убейте его, а затем, спустя какое-то время, простые люди начали говорить, что если вы увидите будду, просто убейте его, это неправильно, это деградация. Поэтому в буддизме, христианстве происходит упадок учения из-за того, что люди не понимают подлинный смысл учения, и так оно превращается в нечто опасное. Чтобы сохранить учение Будды, в первую очередь необходимо сохранить теоретическое учение, во-вторых, учение реализаций, и это очень важно. Основываясь на теоретическом учении, далее вы сможете развить учение реализаций в своем собственном уме. Итак, это общая презентация перед нашим основным учением.

Здесь мы рассматриваем пять ошибок медитации, из которых первая – это лень, и лама Цонкапа объясняет четыре противоядия от лени. Четыре противоядия я уже объяснял. О второй ошибке медитации лама Цонкапа говорит, что это забывание объекта медитации, и противоядие от этой ошибки – это внимательность. Третья ошибка – это блуждание и притупленность ума. Противоядие от них – это бдительность. Бдительность не является прямым противоядием, бдительность – это косвенное противоядие. Благодаря бдительности, вы приходите к пониманию того, что ваше сосредоточение не является чистым, и далее вы применяете свое противоядие от блуждания ума и свое противоядие от притупленности ума.

Поэтому лама Цонкапа подчеркивает, что бдительность нужна, чтобы установить, чистое ваше сосредоточение или нет. Далее лама Цонкапа говорит, что бдительность очень сильно зависит от внимательности, поэтому внимательность тоже очень важна. Лама Цонкапа говорит, что если вы медитируете со слабой внимательностью, тогда распознать блуждание или притупленность ума вы сможете, только лишь через длительный период времени, это будет нелегко. Если вы медитируете с хорошей внимательностью, то в этом случае при возникновении блуждания или притупленности ума вы намного легче сможете их идентифицировать, и вы поймете это на собственном опыте. Поэтому развивать внимательность, бдительность очень важно и в повседневной жизни, перед медитацией. Это сущностное наставление, не забывайте о нем. Сущностное наставление означает учение в краткой форме, то учение, которое я давал в прошлом, а сейчас изложил в сжатой форме.

Как в повседневной жизни вам развивать внимательность и бдительность? Утром, когда вы просыпаетесь, вам нужно развить такую сильную решимость, что в течение всего дня я буду контролировать свои тело, речь и ум, я не допущу совершения негативных действий на уровне тела, речи и ума. С одной стороны это становится практикой нравственности, а с другой стороны развитием внимательности. Поэтому для развития сосредоточения нравственность – это самый лучший помощник. Без нравственности добиться совершенства сосредоточения невозможно. Если человек настроен очень негативно и всегда видит только плохое в других, всегда говорит о чем-то плохом, распространяет сплетни, вносит раскол между людьми, то этому человеку будет бессмысленно, бесполезно медитировать, потому что у него нет основы для медитации. Безнравственным людям медитировать бесполезно, потому что, если у вас нет чаши, вы не сможете удержать воду. Поэтому очень важна нравственность, каждый день дисциплинируйте себя, это также очень полезно для развития внимательности.

Наряду с внимательностью у вас должна быть и бдительность, так, если возникает ошибка, то вы сразу ее распознаете. И вы говорите: «Какая бы ошибка ни возникла, я изо всех сил буду распознавать ее, даже если это какая-то мельчайшая ошибка, я все равно ее распознаю». Это будет самым лучшим, первым шагом к мудрости. Первый шаг к мудрости – это распознавание своих собственных ошибок. Для распознавания своих ошибок вам нужно иметь очень хорошую бдительность, которая будет следить и также узнавать ошибки. Если

человек не может распознать ошибок совершения десяти негативных карм, то ему пытаться в медитации распознать тонкие ошибки медитации – это смехотворно.

Поэтому, если у вас кто-то спрашивает, какие у вас есть ошибки, и вы сразу же их перечисляете, выдаете целый список, тогда у вас очень хорошая бдительность. Если кто-то спрашивает у вас об ошибках вашего соседа, то вы отвечайте: «Я не знаю, это не мое дело, я не слежу за ним». Вот так нужно отвечать, а вы, наоборот, в отношении близких, если я спрошу вас об ошибках вашего мужа (или жены), то вы назовете их очень много, но если вас спросят о ваших ошибках, то вы ответите, что у вас ошибок нет. Тогда у вас очень плохая нравственность. В будущем, если я спрошу вас, какие есть ошибки у вашего мужа (или жены), вы мне ответите: «Я не знаю, это меня не касается, это не мое дело, мое дело – это мои ошибки», – тогда я буду рад. А если я спрошу у вас, какие у вас есть ошибки, то вы мне скажете: «Геше Ла, у меня очень много ошибок!» Тогда вы совершили первый шаг к мудрости. Если человек не боится рассказывать о своих ошибках, то это мудрый человек, он также является храбрым. Слабый человек, вместо того чтобы рассказывать другим о своих ошибках, наоборот, даже если кто-то другой будет указывать ему на ошибку, он будет отрицать это и говорить: «Нет, у меня нет такой ошибки, это твоя неправильная интерпретация!» Эти люди очень слабые, и им трудно признать свои ошибки. Это трусливые люди.

Вам нужно быть храбрыми и не бояться признавать свои ошибки, потому что вы не будда. Поэтому, когда вам говорят об ошибках, вы должны их признавать, так как у вас присутствует полное неведение. Когда вам говорят о ваших омрачениях, что вы тупой, признавайте это, потому что вы находитесь в сансаре. Если вам указывают на ваши привязанности, то говорите, что это так и есть, поэтому вы находитесь в сансаре, и не только вы сами, но и те, кто вам говорит об этом. Вам нужно признать эти ошибки, не нужно обижаться, ведь если бы вы были мудрым, то давно бы стали буддой. Поэтому, когда вам говорят, что вы тупой, нужно их благодарить за правду, потому что вы поняли свое положение и стали чуть-чуть мудрее от тех слов, что услышали. Это очень важно. С этого момента никогда не бойтесь, когда люди узнают о ваших ошибках, наоборот, вы должны сами рассказать о них, это очень полезно. Одна звезда индийского сериала, когда давала интервью, то говорила о своих ошибках. Мне было так приятно, что она не боится говорить о своих ошибках, и все люди слушают ее с радостью, сейчас становится другой уровень, эти люди философии не знают, но признают свои ошибки. Я не люблю, когда люди лицемерят. Когда за спиной обо мне говорят, я думаю, что им необходимо развивать свой ум.

Когда люди обретают больше знаний, то по мере этого они также обретают способность до какой-то степени понимать учение Будды, они не боятся говорить о своих ошибках, и как же они счастливы в итоге! Если вы говорите, что у вас есть ошибки, то ваш враг закроет рот, потому что ему о вас не нужно будет говорить. Но вы поступаете наоборот, говорите, что у вас ничего подобного нет, тогда о вас распускаются слухи в фэйсбуке, в интернете. Вы потом спрашиваете: почему вы такое обо мне говорите? Вы сами в этом виноваты. Нужно признавать свои ошибки.

Даже если кто-то звонит вам и говорит, что у вас есть такая-то ошибка, вы должны говорить: «Да-да, у меня есть эта ошибка», даже если у вас ее нет. Поэтому в повседневной жизни ваша нравственность очень полезна для развития внимательности и бдительности, и для того чтобы наблюдать за своими ошибками, которые у вас возникают. Если вы видите все более тонкие ошибки, которые не замечают другие люди, то вы становитесь все большим профессионалом. Если вы понимаете, что радоваться похвале – это ошибка, то таким образом, вы понимаете такой недостаток, который не понимают обычные люди. Благодаря этому ваш ум становится сильнее, вы радуетесь критике и не радуетесь похвале.

Если вы не радуетесь критике, то вам нужно понять, что это ваша ошибка, потому что критика делает ваш ум сильным. Например, если русский человек зимой не радуется сауне, то это ошибка, из-за этого люди быстро заболевают. Зимой радоваться сауне, хотя и жарко, но полезно. Критика вроде неудобна, но полезна, это как сауна. Таким образом, существует много всевозможных ошибок, и вы должны говорить, что я распознаю различные свои ошибки и заменяю их. Заменяйте свои ошибки правильным учением Будды. Все свои ошибки замените учением Будды, и тогда ваша философия станет живой философией, это будет настоящей практикой. Что касается начитывания мантр и выполнения простираций, то этим могут заниматься и маленькие дети. Это практика речи и практика тела. Простирание – это практика тела, маленькие дети тоже могут это делать. Начитывание мантр – это практика речи, на это также способны маленькие дети. Главная практика в буддизме – это практика ума, а что касается практики речи и тела, то они должны быть вторичными. Поэтому один из махасиддхов говорил, что буддийская практика очень сложна, потому что это практика ума. Это не практика тела, не практика речи! Для того чтобы правильно и эффективно заниматься практикой ума, очень важно иметь мудрость, очень важны знания.

Четвертая ошибка – это неприменение противоядия, когда возникает ошибка медитации. Здесь говорится, что благодаря предыдущим наставлениям, когда в вашей медитации будут возникать блуждание или притупленность, вы сможете обнаруживать их. Благодаря развитию мощной внимательности и бдительности во время медитации, какие бы ошибки ни возникали, грубые или тонкие, вы сможете распознавать их. Но одного лишь распознавания этих ошибок недостаточно. Если вы видите, что есть блуждание или притупленность ума и при этом не применяете противоядие, то это четвертая ошибка. Когда вы находитесь на четвертой, пятой стадиях, возникает тонкая притупленность ума, которая не мешает вашему сосредоточению, вы не теряете объект медитации, можете сохранять сосредоточение, и тогда можете подумать, что необязательно устранять эту тонкую притупленность. Это будет самой большой ошибкой. Из-за такой ошибки, из-за того, что вы медитируете длительное время, пребывая с такой тонкой притупленностью ума, ваше сосредоточение не будет чистым, потому что есть тонкая притупленность. Ваше сосредоточение также не будет развиваться, это будет длительная концентрация, но не чистая.

Когда вы знаете все эти наставления, вы не будете тратить впустую свое время, и когда дойдете до этого этапа, то сразу же используете эти инструкции, и появится прогресс. Это будет не только длительным сосредоточением, оно также будет длительным и чистым сосредоточением. Вы будете развиваться далее, переходя с шестой стадии на седьмую, с седьмой на восьмую и так далее дойдете до шаматхи. Как только в вашей медитации появятся ошибки блуждания или притупленности, и ваша бдительность распознает их, здесь вы не должны лениться, вам нужно применять противоядие от них. Лама Цонкапа говорит, что главное противоядие от этой ошибки – это намерение. Вам нужно иметь намерение устранять тонкую притупленность и тонкое блуждание ума. Это касается не только грубых ошибок, совершенно точно, здесь у вас должно быть намерение устранять даже тонкие ошибки.

Что такое намерение? Намерение – это карма, настоящая карма – это намерение. Здесь используется слово «карма», оно означает намерение, и что касается кармического отпечатка, то он является результатом намерения. Из намерения возникает кармический отпечаток, из кармического отпечатка возникает страдание. Когда вы произносите слово «карма», оно указывает на намерение. Главным образом, это слово указывает на намерение, но также второе – благодаря намерению возникают действия речи и тела, это тоже карма. Действие ума – это намерение, это главная карма, и благодаря этому намерению далее возникают действия речи и действия тела, они называются путями кармы. Очень подробно

это рассматривает Васубандху в тексте «Абхидхарма». В «Ламриме» лама Цонкапа не объясняет подробно тему кармы, а говорит о десяти негативных кармах, о четырех характеристиках кармы. Что такое карма? Главным образом, карма – это намерение, далее действия тела и речи, которые возникают в силу намерения, это также карма. На второе мгновение после возникновения намерения, действия исчезают, но при этом они не исчезают бесследно, а оставляют отпечаток в вашем уме. Этот отпечаток называется кармическим. Если это позитивный отпечаток, то отпечаток позитивной кармы, если негативный отпечаток, то отпечаток негативной кармы. Также есть и нейтральные действия. Лама Цонкапа говорит, что очень важно понимать намерение, и для того чтобы понять, что такое намерение, приводит цитату из коренного текста «Куньту». В тексте «Куньту» говорится о том, что «сэмпа», намерение – это действие ума, оно является действием ума, которое подталкивает ваши ум, речь и тело в том направлении, в котором приложено это намерение. Намерение связано с вашей интерпретацией, с пониманием, и если ваша интерпретация неправильная, то намерение толкает вас в негативную сторону, а если интерпретация правильная, то в позитивную сторону. Бывает также и нейтральное намерение. Это очень тонко.

Поэтому наши негативные действия возникают из-за неправильного понимания, из-за заблуждения. Из-за ограниченности и неправильных интерпретаций у вас возникают намерения, которые подталкивают вас в сторону негативных действий тела, речи и ума, и тогда вы становитесь несчастными, и другие тоже становятся несчастными. Например, если к вам подходят и говорят, что Олег или Таня про тебя что-то сказали, то ваш ум начинает думать. Сразу же мгновенно у вас намерение не зарождается. Вы начинаете думать, почему они сказали такое, наверное, до этого было так, постепенно вы приходите к тому, что Олег или Таня очень плохие. Вы думаете, что не должны молчать, иначе они снова сделают что-то нехорошее, и у вас появляется намерение ответить им: «Если я не отвечу, они и дальше так будут поступать», – так логически вы думаете. Это негативное намерение. Из-за него возникает также негативная карма тела и речи. Вы хотите их даже избить. Вы говорите: «Я поеду к его дому, сломаю дверь и ударю его в нос». Такое возникает из-за намерения вашего ума с неправильной интерпретацией. А если вы слышите об этом, и при этом у вас возникает правильная интерпретация, то вы считаете, если то, что произнес Олег или Таня, правда, то это очень хорошо. А если это не правда, то какая разница, пусть говорят, хуже я от этого не стану. Только если вы хотите стать депутатом, вам нужно объяснять ситуацию, а в противном случае это не имеет значения. Если вы депутат, то у вас от этого будет плохая репутация, голоса за вас отдавать избиратели не будут, поэтому вы должны оправдываться, что так не говорили и не делали. А если вы обычный человек, то признавайте, что вы плохой.

Если таким образом вы будете использовать философию, то далее вы думаете, что если бы они были в нормальном состоянии ума, то на самом деле такого бы не сказали. Будды и бодхисаттвы – нормальные существа, они не произносят ни одного плохого слова о других. Это очень мне помогает! Будды и бодхисаттвы находятся в нормальном состоянии ума, поэтому о нас они ни одного плохого слова не говорят. А те, кто находятся в ненормальном состоянии, очень много говорят плохого о других, это ошибка их омрачений, они являются первыми жертвами своих омрачений. Так вы начинаете испытывать сострадание, вы думаете: «Я тоже нахожусь в сансаре, у меня столько омрачений, но у таких людей слишком много омрачений, это слишком опасно. Они сами себя готовят, чтобы быстро отправиться в ад».

Все, что о вас говорят, пусть не будет для вас негативной кармой, пусть вам такие обстоятельства помогают развивать ум. Думайте, что бы о вас ни говорили, желайте тем людям, чтобы они не создавали негативную карму. Это позитивное намерение с

пожеланием: «Пусть они не создадут негативную карму. Благодаря этому условию, когда в будущем я стану буддой, пусть они станут моими первыми учениками, которым я передам учение. Благодаря тому, что они говорят обо мне плохие слова, я развиваю терпение. Благодаря развитию терпения в будущем я стану буддой. Таким образом, я становлюсь буддой благодаря их доброте. Поэтому, пусть они станут моими первыми учениками, когда я стану буддой». Это правильное намерение. Раньше у меня так мыслить не получалось. Потом я размышлял, и теперь, когда обо мне плохо говорят, я думаю, что как было бы хорошо, если бы эти люди стали моими учениками. Когда о вас говорят плохо, это полезно, так как развивается терпение. Когда я разовью терпение и в будущем стану буддой, пусть они станут моими учениками.

В прошлом, когда Будда был Бодхисаттвой, когда люди истязали его тело, отрубали его конечности, Будда делал такое посвящение всем этим людям: «Пусть в будущем эти люди станут моими первыми учениками. Благодаря тому, что они мне отсекают ноги, руки, я развиваю невероятно прочное терпение. И благодаря развитию совершенства терпения, я, несомненно, стану буддой. В это время, пусть они станут моими первыми учениками, с которыми я поделюсь нектаром Дхармы». Даже когда Будде отсекали руки и ноги, Будда в ответ порождал такое позитивное намерение: заботу о счастье только других существ. Это называется позитивная карма, невероятная позитивная карма, побуждаемая бодхичиттой. Намерение бодхичитты – это наивысшая карма.

Когда вы получаете философию, в любой ситуации вы готовы породить позитивное намерение, благодаря всем тем учениям, которые вы получили, с какой бы ситуацией вы ни столкнулись, если вы готовы породить позитивное намерение, тогда вы знаете Дхарму, тогда вы практикуете Дхарму. Тогда это намерение не должно оставаться только в состоянии вашего ума, а через вашу речь и тело вам нужно делать что-нибудь хорошее для других. С таким намерением, кто бы вам ни сказал плохие слова, вам было бы приятно, и от этого им стало бы стыдно. Когда вы отвечаете на плохие слова, это провокация, от этого будет еще хуже, еще больше гнева. Во времена Будды некоторые люди о нем плохо говорили, но у него была очень сильная мотивация любви и сострадания. Когда Будда говорил, возникала позитивная карма его речи. От этого ум у таких людей поворачивался в другую сторону, им становилось стыдно, они просили прощения за содеянное ими. Когда вас ругают, оставайтесь скромными, в теле будет сохраняться покой, и потом этим людям будет стыдно за свои слова.

У нас есть сериал «Будда», который записан на дисках, возьмите и посмотрите этот сериал, это будет живой пример, как Будда взаимодействовал с людьми. Благодаря современным технологиям у вас создается такое представление, что перед вами находится живой Будда, вы можете смотреть, как он действует, что он говорит, можете отмотать назад, снова послушать его слова. Когда вы просматриваете сериал и слушаете Будду, не поняв его речь, вы можете воспроизвести ее заново. В современных технологиях наряду с плохими сторонами, есть и много хорошего. Поэтому, что нам необходимо делать, это использовать все хорошее, в том числе и современные технологии. Многие мои друзья против технического развития, но я им возражаю, что есть и хороший, и плохой путь. На хорошем пути нам нужно использовать все, что мы можем. Технологии и бактерии похожи, потому что существуют и хорошие бактерии, и плохие бактерии. Если вы говорите, что какие-то бактерии приводят вас к болезни, и поэтому все бактерии плохие, то это будет неправильный вывод. И поэтому если из-за каких-то технологий происходят разрушения, войны, и на основе этого вы говорите, что все технологии плохие, это тоже неправильно, так как есть много примеров хороших технологий.

Лама Цонкапа говорит, что намерение – это состояние ума, которое подталкивает вас к каким-либо мыслям, словам, действиям, и это называется «карма». О каком намерении говорит лама Цонкапа? Здесь не идет речь о позитивном намерении или негативном, а говорится о том, что когда во время развития шаматхи у вас возникает блуждание или притупленность ума, когда вы их распознаете, одного этого недостаточно, в этот момент вам нужно развить намерение – устранить эти ошибки, и это будет первым противоядием. Также есть подробные специфические противоядия и от блуждания, и от притупленности ума.

В первую очередь вам необходимо развить сильное намерение устранять любые ошибки медитации, которые возникают в процессе сосредоточения. Если возникает какая-то ошибка, и я просто остаюсь с ней, то это неправильно, поэтому нужно применять противоядие.

Если возникает блуждание ума, то о каком специфическом противоядии говорит лама Цонкапа? Блуждание ума возникает из-за привязанности, поэтому в качестве профилактического средства устранения привязанности перед медитацией вам нужно медитировать на тему четырех благородных истин, на тему страдательной природы сансары. Вам следует понять, что все объекты вашей привязанности – это не объекты счастья, это объекты страдания, они устраняют какие-то одни крайние виды страдания, но приводят к другим видам страдания. Тогда ваш ум уже не взволнуют эти объекты, вы будете думать о том, что если они у вас есть, то хорошо, ну а если их нет, то ничего страшного. Намерение, связанное с обретением этого объекта как объекта счастья, у вас станет меньше, и это то, что возникает благодаря философии. Какое бы намерение у вас ни возникало, вы не можете силой остановить это намерение, так поступает диктатор. Что вам необходимо, это благодаря объяснениям, благодаря философии, вы задаете своему уму вопрос: «Почему у меня появилось такое намерение? Это не объект счастья, это объект других страданий». Тогда сильное намерение получить этот объект будет становиться все слабее и слабее. Поэтому привязанность – это также часть намерения. Намерение иметь сансарический объект, который вы считаете объектом счастья, называется привязанностью. Намерение обрести безупречно здоровое состояние ума, что является безупречным счастьем, – это не привязанность. Если вы хотите получить то, что является объектом счастья, то это не привязанность, а нормальное состояние ума. Если ваш ум думает, что если у вас будут такие-то вещи, и вы от этого будете счастливы, то это ненормальное состояние ума, этот объект никогда не даст вам полного счастья, это ошибка состояния ума, поэтому это называется привязанностью.

Само противоядие – если у вас возникает блуждание ума, немного ослабьте удержание объекта медитации, поместите объект медитации немного ниже, благодаря этому вы устраните блуждание ума.

Если это притупленность ума, то немного крепче сожмите удержание объекта медитации, немного приподнимите объект медитации, подумайте о преимуществах развития шаматхи, нирваны, вашей подлинной цели – достичь состояния будды на благо всех живых существ, это должно стать вашей настоящей целью. Здесь для достижения этой цели препятствия – это блуждание и притупленность ума. Итак, вы говорите себе: «Я не позволю своему уму пребывать с тонкой притупленностью ума!» Это намерение, и когда оно становится сильнее, притупленность ума исчезает. Если это не помогает, то существует особая гневная техника. В своем сердце визуализируйте маленький черный шарик – это ваша притупленность ума. Если вы все эти техники использовали, и ваша тонкая притупленность так и не покинула ваш ум, то это как самое последнее средство. Вы вместе со своим умом, в вашем сердце пребывает этот черный шарик притупленности, вы можете посмотреть наверх и увидеть в макушке отверстие, продолжая медитировать, произносите резко: «ПХЭ!» Вам нужно резко

произнести: «ПХЭ», и в этот момент вы визуализируете, как ваша тонкая притупленность в виде этого черного шарика выходит через макушку из вашего тела, покидает его и растворяется в пространстве вашего ума. Такую технику не стоит использовать слишком часто, может быть, один или два раза. Иначе есть опасность, что ваш ум тоже покинет ваше тело вместе с этим шариком, и это называется смерть. Если ум вылетит из вашего тела, тело превратится в труп. Поэтому говорится, что если вы практикуете пхову, то вам нужно знать, как правильно выполнять эту практику, как правильно заблокировать центральный канал, иначе, однажды во время практики вы можете умереть. Также, если вы часто произносите: «ХИК и ПХЭ», то тем самым вы сокращаете свою жизнь.

У вас, русских, голова ненормальная, если вам дать такую практику, то вы будете постоянно произносить: «ХИК и ПХЭ», и от этого у вас будет голова ненормальная. Это большая доза для вас. Такое лекарство не нужно много принимать, только один или два раза.

Я подчеркиваю для вас, что использовать эту технику можно только один или два раза, и если вы использовали все другие средства, и они вам не помогли, то используйте ее. Иначе без Духовного Наставника не занимайтесь никакой практикой, поскольку вы можете принять слишком большую дозу, которая не подойдет вам. Вы знаете, что это относится и к другим областям, например, к медицине, избыток – это нехорошо. Любой избыток – это нехорошо. Даже если это касается ваших упражнений или чтения книг, избыток – это неправильно, вам нужно знать, где срединный путь. Необходимо выполнять практику понемногу, но регулярно, а не так, как некоторые мои ученики сидят по три часа, это нехорошо. Даже в течение получаса или часа, если вы занимаетесь практикой, здесь очень важна чистота практики, а если вы сидите три часа, то здесь я не знаю, что вы делаете.

Во-первых, необходима чистая мотивация, развивайте очень сильное намерение бодхичитты, намерение достичь состояния будды на благо всех живых существ, побуждаемое любовью и состраданием, это называется намерением бодхичитты, это карма. Эта карма просто невероятна! Если с намерением бодхичитты вы произнесете мантру: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», это будет действием речи. Это семя – отпечаток позитивной кармы будет храниться в вашем уме, и когда он встретится с условиями, то превратится в дерево исполнения желаний. Этот кармический отпечаток, который создан под сильным влиянием намерения бодхичитты, не исчезает вплоть до состояния будды. Жизнь за жизнью вы будете обретать драгоценную человеческую жизнь, будете встречаться с учением, будете практиковать, и это будет продолжаться вплоть до достижения состояния будды.

Шантидева говорит, что если ваше намерение связано с обретением счастья в будущей жизни, то оно подобно банановому дереву, которое однажды приносит плоды, а затем исчезает. Вначале необходимо развить правильное намерение, а затем, в середине, вы следите за тем, чтобы ваша практика была чистой, не допускайте никакой мирской Дхармы. В конце делайте посвящение заслуг благу всех живых существ, достижению состояния будды на благо всех живых существ.