

Я очень рад всех вас видеть здесь на учении о том, как укротить свой ум. Для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Также получайте учение с осознанием себя больным человеком, страдающим от болезни омрачений, с осознанием Дхармы как лекарства, исцеляющего от болезни омрачений, с осознанием Будды как врача, который вам помогает. Также с таким осознанием как решимость искренне применять полученное учение. Это четыре самых главных осознания.

Теперь учение. Я дам вам объяснения, основанные на «Среднем Ламриме», о том, как развивать шаматху. Как я говорил вам, наша главная цель – это достижение состояния будды на благо всех живых существ, это цель Махаяны. Но мы не сможем спонтанно достичь такой цели, в нашем уме это не произойдет спонтанно. В первую очередь вам необходимо поставить перед собой такую цель – самим избавиться от болезни омрачений. Такое учение объясняется в тренировке установки личности среднего уровня. Вы развиваете видение сансары как обладающей природой страдания и желание освободиться от сансары. Чтобы развить такую установку, вам необходимо натренироваться в установке личности начального уровня, то есть уменьшить привязанность к этой жизни. В настоящий момент наш ум полностью потерян в одной лишь этой жизни. Это очень большая ограниченность.

Если вы сразу же скажете себе, что необходимо поставить такую цель как достижение состояния будды на благо всех живых существ, то для вас это будет достаточно абстрактно. В «Ламриме» вы тренируетесь постепенно, шаг за шагом. В первую очередь вы уменьшаете привязанность к этой жизни и развиваете заботу о счастье будущей жизни. Для этого очень важно размышлять о непостоянстве и смерти, драгоценной человеческой жизни. Тогда ваш ум немного раскроется и у вас появится забота о будущей жизни. Благодаря медитации на четыре благородные истины ваша цель становится еще выше, здесь вы уже хотите избавиться от болезни омрачений, хотите достичь состояния ума, полностью свободного от омрачений, которое называется нирваной. Также вы видите всепроникающее страдание как самый худший вид страдания. В этом случае вы обладаете хорошей основой для тренировки бодхичитты. Когда вы понимаете свои страдания, в особенности всепроникающее страдание, то вы также способны увидеть и всепроникающее страдание других живых существ и развить сострадание.

В настоящий момент, какое сострадание мы имеем к другим? Это сострадание в отношении страдания страданий. Например, если кто-то попал в аварию, сломал себе ногу, то вы видите этого человека и испытываете сострадание, потому что у вас есть сострадание к страданию страданий, вы видите такое страдание. Вы очень ясно можете видеть страдание страданий и поэтому вы можете пожелать другим освободиться от таких страданий. Вы помогаете такому человеку, лечите его и этот человек уходит. Затем, спустя год, когда он вновь приходит к вам, оказывается, что он добился успеха в бизнесе, приезжает к вам на дорогом автомобиле, в дорогой одежде, носит хорошие часы. У вас вместо сострадания в этот момент может появиться зависть. Вы можете подумать: «Зря я ему помогал». Почему у вас нет сострадания к этому человеку? Потому что вы не видите его всепроникающего страдания, а поскольку страдания страданий в данный момент он не испытывает, то у вас может появиться зависть. Бодхисаттва не может испытывать зависть. Если человек ломает себе ногу, то у бодхисаттвы сострадание не становится глубже. Если этот человек приезжает на дорогом автомобиле, с дорогими часами, то сострадание не становится меньше. Почему? Потому что бодхисаттва испытывает сострадание не в отношении страдания страданий, а в отношении всепроникающего страдания. Потому что бодхисаттвы очень ясно видят собственное всепроникающее страдание и имеют желание освободиться от этого всепроникающего страдания.

Когда вы развиваете желание освободиться от всепроникающего страдания, то в следующий же миг у вас появляется отречение, желание полностью избавиться от болезни омрачений. Бодхисаттвы очень ясно видят собственное всепроникающее страдание – пять совокупностей, рожденные под властью омрачений, это природа страдания. Эти загрязненные пять совокупностей являются основой для всех страданий. До тех пор пока любое существо обладает пятью совокупностями, рожденными под властью омрачений, это основа для всех его страданий. У этого существа все начинается со страданий и заканчивается тоже страданиями, поэтому нет основы для зависти. Если ваше сострадание будет основано на понимании всепроникающего страдания, в этом случае, даже если человек приедет к вам на дорогой машине, с дорогими часами, у вас не будет никакой зависти, а сострадание останется точно таким же.

У людей с низкой установкой, которые видят только страдания страданий и не видят всепроникающего страдания, естественной реакцией в отношении благополучия человека является зависть. Например, в силу сострадания они помогли какому-то человеку, когда он сломал ногу, и вновь увидели его здоровым на дорогой машине. В этом случае их естественная реакция – это зависть. Она возникает из-за низкого уровня ума. Но это не относится к вашей природе. Когда ваш образ мышления становится немного выше, вы спонтанно начинаете испытывать сострадание. Поэтому очень важно медитировать на благородную истину страдания, в особенности на всепроникающее страдание. Чем больше я медитирую на эту тему, тем более раскрывается мой ум. Когда в отношении самого себя у меня появляется желание: «Пусть я смогу избавиться от всепроникающего страдания», точно также я начинаю желать избавления от всепроникающего страдания и близким мне людям. Почему в настоящий момент большинство матерей, когда они смотрят на своих детей, не желают им освобождения от всепроникающего страдания и в большинстве случаев желают освободиться от страдания страданий? Потому что они самим себе не желают избавления от всепроникающего страдания, тогда как же они могут пожелать этого другим? Поэтому Шантидева говорит, что тот, кто не может даже самому себе пожелать достижения такого состояния ума, как же он сможет пожелать такого состояния ума другим существам?

Теперь вы понимаете этот механизм, почему для развития великого сострадания очень важным является учение по четырем благородным истинам и в особенности понимание всепроникающего страдания. В «Ламриме» объясняется шесть видов страданий, также восемь видов страданий и три вида страданий. Все это очень важные темы для медитации. Здесь вы можете подумать – зачем нам медитировать на страдания, у нас достаточно страданий. Но когда в настоящий момент мы думаем о страдании, то чаще всего это паранойя, это страдания, о которых не стоит беспокоиться. В первой благородной истине Будда говорит: «Распознайте благородную истину страдания». Здесь вы можете подумать: «Зачем нам нужно распознавать благородную истину страдания, у нас очень много страданий, мы все их знаем, но при этом это нам ничем не помогает». Мы знаем много наших проблем, но это нам не помогает. Это хороший вопрос. Ответ здесь таков – то, что мы распознаем как страдание, это своего рода параноидальный вид страданий. Это то, что делает вас только более несчастными. Но если вы начинаете понимать страдание перемен и всепроникающее страдание, то это поможет вам устранить страдание в самом его корне.

Например, если вы заболели туберкулезом, то недостаточно знать, что у вас поднимается температура и есть кашель, это неважно. Самое важное понимание – это понимание того, что до тех пор, пока в ваших легких есть бактерии туберкулеза, у вас все время будут появляться проблемы. С этим пониманием вы сможете полностью исцелиться от болезни и обретете полностью здоровое тело. Точно такой же пример относится и к всепроникающему страданию. Все страдания страданий, с которыми мы сталкиваемся, являются симптомами

всепроникающего страдания. Поэтому рождение под властью омрачений – это самая большая дебютная ошибка нашей жизни. Вам нужно понимать, что те пять совокупностей, которыми мы обладаем в настоящий момент, являются основой для всех страданий. Это не объект привязанности, это основа для страданий. Это очень важно. Когда Будда говорил «Распознайте благородную истину страдания», то главным образом Будда указывал на всепроникающее страдание и страдание перемен, но не на страдание страданий. Главное то, что Будда указывал на всепроникающее страдание и страдание перемен, а что касается страдания страданий, то нам не нужно об этом думать, мы все это знаем.

Вернемся к нашей теме. Главная цель в «Ламрима» – это развитие бодхичитты. Тренировка в установке среднего уровня и тренировка в установке начального уровня – все это является основой для дальнейшего развития бодхичитты. Затем, когда вы развиваете бодхичитту, когда у вас есть сильное спонтанное желание под влиянием сильных чувств любви и сострадания достичь состояния будды на благо всех живых существ, далее для осуществления этого вы приступаете к практике шести совершенств. Развить спонтанную бодхичитту совсем непросто, для этого вам необходимы безмерные любовь и сострадание. Чтобы развить безмерные любовь и сострадание ко всем живым существам, для этого в «Ламрима» объясняются две техники. Одна из них называется техникой семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, вторая – техника обмена себя на других. Это две невероятно важные техники, благодаря которым день за днем ваше сострадание расширяется на всех живых существ, и вы забываете о своем эго. Чем больше вы забываете свое эго, теряете свое эго, тем больше вы обретаете покоя и умиротворения.

Если говорить о полном устранении эгоистичного ума, то это невозможно без обретения мудрости, напрямую познающей пустоту, поскольку эгоистичный ум коренится в цеплянии за истинность. Тем не менее, благодаря развитию сильных любви и сострадания, ваше эго будет становиться все слабее и слабее. Например, когда матери очень сильно любят своих детей, когда они рядом со своими детьми, они полностью забывают о себе. Они могут любить одних существ больше, чем самих себя – это своих детей, поскольку у них очень сильна любовь к ним, хотя она смешана с привязанностью. Когда вы развиваете чистую любовь без привязанности, ваше эго становится очень слабым. В особенности важна техника обмена себя на других, основанная на мудрости, познающей пустоту, благодаря этому ваши любовь и сострадание развиваются до безграничного состояния.

Я сейчас объясняю вам вкратце суть «Ламрима». Когда вы развиваете спонтанное, драгоценное желание достичь состояния будды на благо всех живых существ, то даже во время сна вы стремитесь к состоянию будды. Вы становитесь бодхисатвой, становитесь объектом простираций всех людей и всех нечеловеческих существ. Вы становитесь объектом уважения для всех будд, всех божеств, они начинают очень сильно вас уважать. Потому что вы развили такое драгоценное состояние ума, полностью посвятили себя счастью всех живых существ. Нет других случаев такого драгоценного состояния ума, и Шантидева говорит, что даже у Брахмы и Индры нет такого драгоценного состояния ума. Далее, когда вы развиваете спонтанное желание достичь состояния будды на благо всех живых существ, то, что вам необходимо? Одного лишь устремления вам недостаточно, далее вам необходимо приступить к практике шести совершенств для достижения состояния будды. Какая практика помогает вам достичь состояния будды? Это практика шести совершенств. Даже если у вас нет спонтанной бодхичитты, есть какой-то уровень бодхичитты, все равно вам необходимо тренироваться в шести совершенствах, это является вашей практикой. Если вы практик Махаяны и при этом просите передать вам какую-либо другую практику, то из-за этого вам должно быть стыдно. Для практика Махаяны самое главное – это практика шести совершенств. Если кто-то дает вам практику, которая отличается от шести совершенств, то это ложное учение.

В наш мир уже приходили четыре Будды и ушли из этого мира, а девятьсот девяносто шесть Будд еще придут. Все они будут указывать одинаковый путь в отношении того, каким образом вначале развить бодхичитту и далее приступить к практике шести совершенств. Тантра также неотделима от практики шести совершенств, она также является практикой шести совершенств. С помощью уникальных техник практика шести совершенств становится еще глубже благодаря тантрическим практикам. В тантре с помощью визуализации вы практикуете щедрость. Вы себя визуализируете божеством, из вашего сердца исходит множество дакинь, они делают подношения всем буддам, всем божествам и всем живым существам. Это является уникальной практикой щедрости в тантре. Поэтому, когда вы выполняете тантрическую садхану, в этот момент вам нужно понимать, что это практика щедрости.

Что касается совершенства сосредоточения и совершенства мудрости, то в тантрах существуют уникальные техники практики этих двух совершенств. Как я говорил вам, совершенство сосредоточения – это как тарелка, и с помощью уникальных тантрических техник эта тарелка становится золотой и украшенной множеством бриллиантов. Поэтому я хотел бы, чтобы мои ученики, которые будут развивать шаматху, изготовили не просто глиняную тарелку, чтобы они смогли сделать тарелку из золота, инкрустированную бриллиантами, очень красивую тарелку. Подобная тарелка сосредоточения просто несравненна. Поэтому, когда в доме шаматхи вы развиваете сосредоточение, то вы не занимаетесь этим так же, как делают индуисты, у вас практика сосредоточения должна быть совершенно другой. Вся уникальность этой практики происходит из учения «Ламрим». Лама Цонкапа объяснял, каким образом медитировать именно в таком виде.

До появления ламы Цонкапы в Тибете буддизм в Тибете пришел в большой упадок. Те, кто практиковал тантру, говорили, что сутра – это практика для людей очень низкого уровня, а тантра – это для продвинутых практиков, и если вы умные, то вам нужно практиковать тантру, а сутра для людей с низкими способностями. Те, кто практиковал сутру, говорили, что тантра – это не учение Будды. Также как и в настоящее время в традиции Тхеравады говорятся подобные вещи. Таким образом, сутра и тантра становились противоречиями. Когда лама Цонкапа появился в Тибете, он объяснил, что практика сутры и тантры не только не являются противоречиями, но сосуществуют в гармонии, поддерживают друг друга. Благодаря тому, что я встретился с учением ламы Цонкапы, смог читать это учение, также получать его от Его Святейшества Далай-ламы, сейчас я с уверенностью могу говорить об этом и могу вкратце передавать самую суть учения Будды Шакьямуни. В уме у меня нет никаких сомнений, есть только одна слабость – это лень. Ленивый Духовный Наставник встретился с ленивыми учениками. Говорится, что ученики таковы, каков их Духовный Наставник. Есть русская поговорка: «Рыбак рыбака видит издалека». Из миллионов людей России я увидел только вас, потому что рыбак рыбака видит издалека.

Очень важно получить такое сжатое учение. Далее вы думаете, что, во-первых, для принесения блага всем живым существам мне необходимо достичь состояния будды, а для этого мне необходимо развить бодхичитту. Чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, мне нужно приступить к практике шести совершенств. В «Ламрима» эти шесть совершенств объясняются очень подробно, они предназначены для собственной тренировки, для достижения состояния будды. Далее в «Ламрима» также объясняются четыре акта принесения блага другим, это действия для принесения блага другим живым существам. Это полный «Ламрим». Для того чтобы развить бодхичитту, объясняется тренировка личности среднего уровня, а чтобы достичь среднего уровня, объясняется тренировка личности начального уровня. Чтобы натренировать установку личности начального уровня, основа всех реализаций – это преданность Духовному Наставнику. Чтобы развить преданность Духовному Наставнику, в «Ламрима» объясняется, какой

квалификацией должен обладать Духовный Наставник. Вы должны принимать только квалифицированного Духовного Наставника и не принимать любого человека как Учителя. Для этого объясняется тема десяти качеств Духовного Наставника.

Если вы хотите быть хорошими учениками, то в «Ламриме» также объясняются качества хорошего ученика. Поэтому если вы хотите ими обладать, то вам нужно знать их и стараться развить. Когда в «Ламриме» вы читаете о качествах ученика, вы не должны просто проверять каких-то других людей, есть ли у них такие качества. Вы должны смотреть на себя и проверять, есть ли у вас все необходимые качества хорошего ученика. Для Духовного Наставника также важно изучение темы десяти качеств Духовного Наставника, важно проверять себя и если каких-то качеств не хватает, то ради блага учеников нужно стремиться к развитию этих качеств.

Перед этим в «Ламриме» объясняется, как слушать учение с шестью осознаниями, со свободой от трех недостатков сосуда. А перед этим, во-первых, объясняются четыре уникальные особенности учения «Ламрим», чтобы у вас зародилась вера в учение «Ламрим». Вам необходимо иметь в уме такую полную картину, в этом случае вы сможете объяснять учение «Ламрим» сверху вниз и снизу вверх, сможете зайти с середины и продвинуться в любом направлении, благодаря ясному пониманию. Чаще всего, когда я даю учение по «Ламриму», я не использую никаких книг, потому что, когда учение по «Ламриму» нам давал наш Духовный Наставник Пананг Ринпоче, он объяснил все аспекты учения «Ламрим». Он говорил, что все важные положения должны быть у вас в уме, вы должны их запомнить, потому что во время медитации вы не сможете читать книгу. В особенности в бардо у вас не будет с собой никаких книг и то, что у вас есть в уме, именно это вы сможете забрать с собой в состоянии бардо, и это состояние будет очень хорошим для медитации.

Для духовного практика смерть – это очень хороший шанс пережить ясный свет. В бардо вы обладаете тонким телом и тонким умом, и это самый лучший шанс для медитации. Не торопитесь переродиться, потому что все равно вы вновь родитесь под властью омрачений, используйте немного это промежуточное состояние для медитации. Состояние бардо – это промежуточное состояние между смертью и новым рождением, поэтому проведите в это время хороший ретрит. Во время смерти вам нужно сказать себе: «Сейчас я умираю, и в состоянии бардо мне нужно выполнить хороший ретрит. Мое старое загрязненное тело исчезнет, новые загрязненные грубые пять совокупностей я еще не обрел, и в этом более облегченном состоянии я хотел бы заниматься развитием ума». Будда говорил о том, что эти загрязненные пять совокупностей – это тяжелая ноша у вас за спиной. Когда вы в бардо, то старую ношу вы уже сбросили, а новую еще на себя не повесили, поэтому это очень хорошее время для отдыха.

Один маленький мальчик спросил у своего отца, что такое счастье. Отец сказал: «Если я буду тебе объяснять, то все равно ты не сможешь это понять». Но он настаивал: «Пожалуйста, расскажи мне, что такое счастье!» Отец сказал ему: «Вначале женись. Когда ты женишься, ты поймешь, что такое счастье, но будет уже слишком поздно. После женитьбы ноша уже будет на твоей спине». В прошлой жизни у этого человека была семья, были дети, – это ноша за его спиной. С самого рождения еще до женитьбы – это как состояние бардо. Затем вновь за его спиной появляется ноша. Поэтому отец сказал своему ребенку: «После женитьбы ты поймешь, что такое счастье, но будет уже слишком поздно».

Вернемся к нашей теме. То, что я хотел бы сейчас сделать, – это более подробно объяснить шесть совершенств. В особенности совершенство сосредоточения. Вначале вам необходимо знать, что это за шесть совершенств, вам нужно помнить их наизусть. Это ваша практика. Ваша практика состоит не просто в начитывании мантр, это лишь маленькая практика. Есть

поговорка о том, что для геше, который знает философию, начитывать мантры – это стыдно, это позор. Поэтому буддийская практика – это не просто начитывание мантр, даже маленькие дети могут начитывать мантры. Геше, после того, как изучили всю философию, что им необходимо практиковать? Это выполнять практику шести совершенств. Нужно тренироваться в развитии трех установок личности начального, среднего и высшего уровней, а практикой должна быть практика шести совершенств. Тогда это не будет позором для геше. Защитить степень геше, потом уходить в ретрит и начитывать там мантры – это позор для геше. Если вы рассказываете, что просто начитали сто тысяч мантр прибежища – то изучали вы философию или не изучали, разницы в этом нет.

Первое совершенство – это совершенство щедрости. Второе – это совершенство нравственности. Третье – совершенство терпения. Четвертое – совершенство энтузиазма. Пятое – совершенство сосредоточения. Шестое – совершенство мудрости. Когда Будда объяснял, каким образом укрощать свой ум, он изложил троичную тренировку. Почему в Махаяне говорится о практике шести совершенств? Вам нужно понимать, что троичная тренировка входит в практику шести совершенств. В Махаяне шесть совершенств – это более обширная троичная тренировка. Когда троичная тренировка рассматривается более обширно и когда рассматривается глубже, она начинает представлять собой шесть совершенств. Поэтому среди шести совершенств первое совершенство – это совершенство щедрости. Вначале я объясню вам механизм.

Совершенство щедрости является основой для совершенства нравственности. Совершенство нравственности – это и тренировка нравственности. Из троичной тренировки первая тренировка называется тренировкой нравственности. Чтобы обрести безупречную нравственность, вам необходимо тренироваться в щедрости, поскольку щедрость устраняет привязанность к объекту. Люди, которые обладают сильной привязанностью к богатству, имуществу, не смогут чисто соблюдать обеты. Из-за сильной привязанности к объектам они будут нарушать нравственность не причинения вреда – не воровать, не обманывать других людей, постепенно они ее нарушат, начнут воровать, начнут обманывать других из-за привязанности. Привязанность является одним из главных препятствий для совершенства нравственности, поэтому, чтобы уменьшить привязанность, вы практикуете щедрость, которая становится противоядием от привязанности.

Практика совершенства щедрости не состоит в том, что вы отдаете другим все, чем обладаете, это глупо, это не совершенство щедрости. Шантидева объяснял, когда нужно что-либо отдавать другим, как отдавать, кому отдавать. Он также объяснял, когда и что не следует отдавать. Щедрость не означает, что вы позволяете людям забрать все, что у вас есть, так вы просто развратите других людей. Щедрость – это не просто, когда вы отдаете то, чем обладаете. Щедрость – это развитие чувства даяния, желание отдать. Ментально вы развиваете такую установку: «Если я не отдам другим то, чем я обладаю, все равно рано или поздно, я расстанусь с этим». Если вы отдадите другим те объекты, с которыми вы еще не расстались, это для вас становится значимым. В любом случае, рано или поздно, у вас исчезнут все эти объекты. Вы развиваете такое чувство, как желание отдать все, чем вы обладаете, другим живым существам, даже те заслуги, которые вы накапливаете, вы посвящаете благу всех живых существ, в этом случае вы развиваете совершенство щедрости. Шантидева говорил, что если бы совершенство щедрости заключалось в том, чтобы отдавать другим материальные вещи, это означало бы, что Татхагата не осуществил совершенство щедрости, поскольку в мире до сих пор очень много бедных людей.

Совершенство щедрости – это не акт отдачи материальных объектов другим, это развитие чувства даяния. Все, чем вы обладаете, ментально вы готовы отдать всем живым существам. Но вы заботитесь об этих вещах и отдаете нужному человеку в нужное время, не раздаете

всем подряд. Седьмой Далай-лама говорил: «Когда я живу в Потале, у меня никогда не возникает мысли, что то имущество, которое здесь находится, это мое. Я всегда ментально готов отдать его всем людям Тибета. В уме я думаю, что это принадлежит всему народу Тибета. Я просто некое подобие сторожа, того, кто заботится об этих объектах. Тем, кто в нужде, я раздаю эти вещи». Для нас это очень важный совет, нам тоже нужно поступать таким образом. Седьмой Далай-лама был очень строг, не позволял даже одной тибетской монете уйти куда-то в неправильном направлении. Но при этом никогда не думал «это мое», всегда считал, что это собственность народа Тибета. Вам нужно развить такое состояние ума.

Также мысленно думайте: «Это тело я уже отдал всем живым существам». Когда вы будете так думать, для вас это станет фундаментом, на котором терпение вы сможете развить намного легче. Шантидева говорил: «Поскольку мы развиваем бодхичитту, мы посвятили наше тело всем живым существам. После того как мы отдали свое тело всем живым существам, если они со своей стороны начинают унижать нас, бить это тело, то зачем же нам расстраиваться из-за этих проявлений? Мы свое тело уже отдали другим живым существам». Это очень сильное положение для развития терпения. Когда в моей жизни возникают подобные ситуации, я вспоминаю это учение Шантидевы, оно для меня очень полезно. Я думаю: «Свое тело я уже отдал другим, оно уже не мое, поэтому пусть они делают с ним все, что захотят». Но если они заходят слишком далеко, то для того чтобы они не создавали негативной кармы, я также могу остановить их ради их блага. Это является балансом.

Буддийская практика – это когда вы сталкиваетесь с такой ситуацией, и ваш ум мыслит подобным образом. Практика шахматной игры – это когда вы делаете ход в соответствии с любой возникшей ситуацией, это является практикой шахмат. Если в любой ситуации вы делаете один и тот же ход, то это глупая практика. Поэтому вам необходимо знать, как действовать согласно вашей ситуации. Никогда не подражайте другим людям.

Жили-были два друга, один из них умел произносить очень красивые речи, а другой не умел говорить красиво. Однажды у их соседа умер отец, и они вместе отправились на панихиду. Друг, который умел произносить красивые слова, встал и сказал: «Твой отец был очень особенным человеком, он был не только твоим отцом. Он был и моим отцом и его отцом, отцом для всех нас». Все начали хлопать: «Очень хорошая речь!» Его друг подумал: «В следующий раз я скажу то же самое». Он начал ждать, когда кто-нибудь умрет. Однажды умерла жена их соседа. Он сразу же, еще до своего друга помчался туда, чтобы успеть сказать такие слова еще до своего друга. Он встал и сказал: «Твоя жена была очень особенной женой. Она была не только твоей женой, но и моей женой, его женой, женой для нас для всех». Все его за это побили. Он спросил: «Почему же мой друг говорит то же самое, а все говорят «какие красивые слова», а меня бьют за эти слова?» Это из-за другой ситуации. То, что нам демонстрирует этот анекдот, – это что всем нам необходимо действовать согласно нашей собственной ситуации и не нужно просто подражать другим людям. Копировать действия других – это наша человеческая склонность. Говорится, что мы произошли от обезьян, наверное, какой-то обезьяний характер у нас в уме все еще остался. Но я не знаю, произошли мы от обезьян или нет.

Вернемся к нашей теме. Таким образом, вы очень ясно видите, что практика щедрости является основой для практики нравственности. С помощью практики щедрости ваша нравственность станет очень чистой нравственностью. Это тренировка нравственности. Нравственность становится основой для тренировки сосредоточения и мудрости. Но вдобавок к этому в «Ламриме» объясняется совершенство терпения и также совершенство энтузиазма в качестве очень хорошего фундамента для развития сосредоточения.

Однонаправленное сосредоточение, шаматха – это совсем непросто, вам необходимо невероятное терпение. Вы думаете, что терпение – это когда кто-то на вас злится, говорит что-то плохое, а вы не злитесь в ответ, вы думаете, что это является терпением, но это лишь одна часть терпения.

Есть разные виды терпения, один из видов – это когда о вас говорят что-то плохое, но вы не злитесь на этого человека. Другой вид терпения – это, с какими бы трудностями вы ни сталкивались, вы не оставляете своей цели. Такое терпение является очень важным для развития шаматхи. Вы думаете: «Во время развития шаматхи, с какими бы трудностями я ни столкнулся, я никогда не брошу развитие шаматхи». В особенности в «Абхисамаяланкаре» говорится о броне, о доспехах. На поле битвы, чтобы биться с врагами омрачений, очень важно иметь доспехи терпения. Если вы не носите доспехов терпения, то вместо того чтобы убить врага, наоборот, вас очень быстро убьют. Поэтому то, что объясняет Шантидева в шестой главе, – это очень важно, в будущем я дам вам подробный комментарий, это необходимо для того чтобы сделать наше терпение очень сильным.

Сейчас я хотел бы сделать объявление, что в этот раз осенью в Москве на ноябрьском ретрите будет учение по шестой главе «Бодхичарьяаватары» Шантидевы, посвященной развитию терпения. Это парамита терпения, это очень и очень важно. Тогда у вас на теле будут невероятные доспехи, в этом случае вы уже можете не бояться никаких врагов. Вы все время будете пребывать в состоянии покоя, потому что расстроить вас будет очень трудно, благодаря терпению. Если у вас нет терпения, то малейшее слово может лишить вас покоя и сна. Когда у вас есть терпение, ваш ум становится сильным. С каким бы плохим условием вы ни столкнулись, ваш ум остается в покое и это практика терпения. Я могу сказать вам о себе, что благодаря практике терпения меня очень трудно расстроить. Я приводил вам вчера пример с немецким вратарем, меня расстроить очень трудно.

Четвертое совершенство – это совершенство энтузиазма. Шантидева в «Руководстве к пути болхисаттвы» очень подробно объясняет, как развить энтузиазм. Это тоже очень важно. Шестая глава посвящена развитию совершенства терпения, а седьмая глава посвящена развитию совершенства энтузиазма. Восьмая глава – это развитие совершенства сосредоточения. Поскольку мы все ленивы, то после развития совершенства терпения нам всем необходимо развивать совершенство энтузиазма, это очень важно. После развития совершенства терпения совершенство энтузиазма появляется намного легче. Энтузиазм – это не тот случай, когда вы принуждаете себя к какой-то деятельности, наоборот, вы с удовольствием занимаетесь своим делом. Лама Цонкапа говорил о том, что энтузиазм – это когда вы приступаете к духовному развитию с удовольствием. Вам необходимо этому научиться. В седьмой главе «Бодхичарьяаватары» Шантидева объясняет, каким образом развить такое состояние ума, при котором вы с удовольствием будете заниматься развитием вашего ума, и это возможно. Если вы знаете, как этого добиться, то в медитации для вас не остается ничего трудного, вы получаете удовольствие от этого.

Таким образом, совершенство терпения и совершенство энтузиазма становятся основой для развития совершенства сосредоточения и совершенства мудрости – пятого и шестого совершенств. Благодаря развитию совершенства сосредоточения ваш ум обладает очень хорошей, острой концентрацией, при этом все ваши грубые омрачения осядут, и складывается впечатление, что у вас вообще не осталось омрачений. Если проводить параллель с прудом, когда вы не взбалтываете воду, вся грязь постепенно оседает на дно. В настоящий момент наш ум подобен пруду, и грязь в нем не оседает, потому что мы все время взбалтываем воду в этом пруду с помощью палки концептуальных мыслей. С надеждой, что благодаря взбалтыванию мы сможем найти какой-то объект счастья. Это то, каким образом мы стараемся найти счастье. Из-за такого взбалтывания воды на поверхности

появляются пузыри, и мы думаем: «Мы обрели наше счастье», но при этом эти пузыри быстро исчезают, и мы падаем духом. Это наш образ жизни в сансаре.

Далее совершенство мудрости. Вы должны понимать, что достичь совершенства мудрости без совершенства сосредоточения невозможно. Поэтому Шантидева говорит, что Татхагата объяснял пять совершенств для обретения шестого – совершенства мудрости. Главная цель Татхагаты – это совершенство мудрости. Это прямое противоядие от страданий сансары. Корень страданий сансары – это неведение. Противоядие от неведения – это мудрость прямого познания пустоты. Все пять совершенств необходимы для развития шестого совершенства – совершенства мудрости, это самая главная драгоценность. С помощью совершенства мудрости мы полностью устраним всю грязь из пруда нашего ума. В этом случае ум будет оставаться чистым, вода в пруду будет оставаться чистой вечно, и достичь такого результата возможно. Далее вы уже никогда не будете рождаться под властью омрачений. Вы сможете рождаться, но по собственному выбору, и это называется свободой. Вы имеете выбор в отношении рождения и также когда умереть вы тоже решаете сами, это называется свободой.

В настоящий момент у нас нет никакой свободы, где родиться. Куда бы ни подул кармический ветер, там мы и рождаемся. Наша жизнь подобна сухому листу. Куда дует кармический ветер, в том направлении мы и улетаем, и это называется сансарой. Можно говорить о маленьком уголке, который мы называем Бурятией или местом на Байкале, мы здесь пребываем лишь очень краткое время. Затем кармический ветер подует в другую сторону, мы все разлетимся в разных направлениях, и с некоторыми из вас мы вновь больше уже не встретимся. Кто-то родится в очень удаленной вселенной, и с ними, может быть, вы еще не встретитесь еще кальпы и кальпы.

Джамьян Шепа был очень близок к одному монаху, который вел себя очень хитро. В монастыре также был и другой геше, очень хороший, который все время давал учение. Джамьян Шепа все время его ругал, а тому монаху, который был очень хитрым, все время обманывал, вносил раскол между людьми, Джамьян Шепа всегда улыбался, и однажды пригласил его в свою комнату на обед, вместе поесть. Помощник Джамьяна Шепы потерял терпение. Когда этот монах ушел, помощник спросил у Джамьяна Шепы: «Почему вы так поступаете? У нас в монастыре есть очень хороший геше, который дает учение, а вы все время его ругаете. Про этого монаха все знают, что он очень хитрый, очень эгоистичный, а вы его не только любите, но даже пригласили к вам на обед. Я не могу этого понять». Джамьян Шепа сказал ему: «Тот геше, которого я ругаю, будет со мной оставаться вместе многие жизни, а для этого монаха сегодня был последний день, далее очень долгое время мы с ним не встретимся». Это просто шокировало помощника.

На следующее утро помощник Джамьяна Шепы услышал, что этот монах умер. Он пришел к Джамьяну Шепе, сделал постирание и попросил: «Пожалуйста, простите меня, теперь делайте все, что вам захочется, я никогда ничего не скажу вам на этот счет. Мы видим лишь на короткую дистанцию, не видим далеко вдаль, а что касается вашего видения, то оно во много раз превосходит наше обывательское мышление. С этого момента, пожалуйста, делайте все, что вы хотите, и не думайте, что я как помощник вас не пойму, я всегда буду понимать ваши действия». Это очень важно. Если вы являетесь помощником Духовного Наставника, но у вас узкий образ мышления, то это мешает Духовному Наставнику делать то, что он хотел бы сделать. Иногда он хотел бы сделать что-то очень хорошее, но не может этого сделать, потому что боится, что вы потеряете веру в него. Вам нужно понять, что это очень важный момент.

Вернемся к нашей теме. Таковы шесть совершенств. Среди них главное – это совершенство мудрости. Чтобы развить совершенство мудрости нам необходимо развить совершенство сосредоточения, шаматху. Тема развития шаматхи очень подробно рассматривается в «Среднем Ламриме». Лама Цонкапа объясняет, что тема развития шаматхи рассматривается в трех главах. Первое – объясняются благоприятные условия для развития шаматхи. Второе – как непосредственно развивать шаматху. Третье – объясняются критерии достижения шаматхи в ходе медитации. Таковы три главы.

Первое – благоприятные условия для развития шаматхи. Есть всего шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Если вы упустите, хотя бы, одно из этих шести благоприятных условий, вы не сможете развить шаматху. Поэтому очень важно знать, что это за шесть благоприятных условий. Это как химические компоненты, если вы упустите хотя бы один из них, то вы не добьетесь нужного результата. Если вам будет не хватать хотя бы одного из этих шести благоприятных условий, то Шантидева говорил, что вы можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить шаматху. В наши дни многие люди хотят развить шаматху, но если вы у них спросите, каковы шесть благоприятных условий для развития шаматхи, и они не смогут вам ответить, то это означает, что они могут медитировать даже тысячу лет, но не смогут развить шаматху, это окончательное заключение Шантидевы. Даже если вы говорите о махамудре и дзогчене, но при этом не владеете наставлениями о развитии шаматхи из «Ламрима», то вы не сможете достичь реализаций махамудры и дзогчена.

В махамудре и дзогчене подробно объясняется, каким образом обнаружить объект медитации, но при этом не объясняется то, каким образом развить высокий уровень сосредоточения, шаматху. Это само собой разумеется, что те, кто практикуют махамудру и дзогчен, уже имеют все эти знания в качестве предпосылок и готовы к медитации. Поэтому в текстах по махамудре и дзогчену нигде не дается объяснений пяти ошибок медитации, восьми противоядий, девяти стадий, шести благоприятных условий и так далее. Но это не означает, что все это не нужно. Все это необходимо, но предполагается, что вы все это уже знаете. С учением по махамудре я также даю вам комментарий к тому, каким образом развивать шаматху, основываясь на «Ламриме», вместе это превращается в полный комплекс наставлений.

Из шести благоприятных условий первое благоприятное условие – это пребывание в благоприятном месте. Это очень важно. Какое место является подходящим, благоприятным? Как говорит лама Цонкапа – это место, имеющее пять характеристик. Когда я искал подходящее для ретритного центра место, то я исследовал его с точки зрения соответствия этим пяти характеристикам благоприятного места для медитации и после этого нашел это место. Я искал это место, основываясь на учении «Ламрим», поэтому это место стало просто невероятным местом. В нашей жизни, чем бы мы ни занимались, нам необходимо действовать согласно учению, которое лама Цонкапа изложил в «Ламриме» и это называется практикой. Наш ум – это невероятные технологии. Нет технологии, которая превосходила бы наш ум. Наш ум – это очень высокая технология. Мы обладаем невероятной технологией нашего ума. Но при этом нас удивляют такие технологические разработки, как «iPhone», «iPad». Когда вы видите такую разработку, вы начинаете изучать, как же использовать «iPad». Если у вас, например, есть «iPhone7», но вы не знаете, как его использовать, то вам скажут: «Какой же смысл тогда обладать «iPhone7», это невероятная технология, но если вы не знаете, как им пользоваться, это не имеет смысла». Но это просто ничтожно.

Наш ум является намного более сложной, высокой технологией, чем «iPhone». Например, вы думаете о телевизорах, о подобных разработках, но наш ум – это невероятный телевизор. Когда вы разовьете шаматху, ваш ум станет подобен телевизору, в котором будут работать

миллионы разных каналов, это называется ясновидением. Вы очень ясно сможете видеть то, что происходит в других вселенных, в любом месте. Но эту технологию мы не используем. Чтобы использовать технологию «iPhone7», вам необходима инструкция. Что касается такой технологии как наш ум, то инструкция для ее использования – это учение «Ламрим». Если у вас есть правильное знание учения «Ламрим», то вы обладаете пониманием того, каким образом использовать эту сложную, очень высокую технологию вашего ума самым эффективным образом. Вы также знаете, как программировать эту технологию. Например, развитие шаматхи – это как установка одной из программ в ваш ум. Когда вы установите программу шаматхи в технологию вашего ума, то ваш ум начнет очень сильно отличаться от ума других людей. Все учение Будды в сжатой форме – это «Ламрим», и вам нужно понимать, что это инструкция к использованию технологий нашего ума.

Благоприятное место, в котором вам необходимо пребывать в медитации, должно обладать пятью характеристиками. Первая характеристика – это место, в котором вам легкодоступными должны быть еда и вода, это первая характеристика. Вторая характеристика – в этом месте вашей жизни не должна грозить опасность со стороны диких животных, не должно быть военных действий и тому подобное. Третья характеристика – место не должно быть способствующим возникновению разных болезней вашего тела. Например, если выбрать место где-то в районе Чернобыля, то это место является вредным для нашего тела. Вы знаете, что есть множество таких мест, где существует опасная радиация. Также бывают очень сырые места, из-за влажности люди также очень быстро заболевают. Четвертая характеристика – в этом месте вас должны окружать ваши братья и сестры по Дхарме, обладающие такими же взглядами, что и вы. Это очень важно. Если вы пребываете с человеком, чей образ мышления отличается от вашего, то это помешает вам в развитии вашего ума. В особенности, если у этих людей неправильные мысли о вашем Духовном Наставнике, это вам помешает. В этом случае это загрязнение даже хуже, чем чернобыльская радиация.

Поэтому я подчеркиваю для вас, ради вашего блага, что очень важно держаться на расстоянии от тех людей, которые нарушили преданность Духовному Наставнику, поскольку очень легко поддаться дурному влиянию. Вам нужно продолжать к ним испытывать любовь и сострадание, но какое-то время держаться от них на расстоянии, поскольку общение с ними не способствует развитию вашего ума. Даже если они подумают, что они вам не нравятся, то это не имеет значения, все равно держитесь на расстоянии. В моем случае также некоторые из моих друзей, которые начали следовать Шугдену и критиковать Его Святейшество Далай-ламу, когда я с ними встречаюсь, я с ними не разговариваю. Я провожу такую визуализацию, думаю: «Пусть однажды он пожалеет о содеянном, пусть сможет развить чистую преданность Духовному Наставнику». Но до тех пор, пока он не обретет преданность Гуру, я не буду с ним разговаривать. Я его бойкотирую: «Это мой для вас бойкот из-за потери преданности к Его Святейшеству Далай-ламе». Глубоко внутри я продолжаю его любить, я желаю ему счастья, но бойкотирую его.

Пятая характеристика благоприятного места – это уединенное место, тихое, где нет никаких шумов. Где днем не шумят люди, а ночью нет шума от воды и тому подобное. Таковы пять характеристик подходящего места для медитации. Мы рассмотрели первое благоприятное условие.

Сегодня будет диспут, темой будет только шаматха. Не просто ведите диспут, а поднимайте очень важные вопросы, которые узнать было бы полезно друг для друга. Старайтесь понять темы глубже. Уже закончилось время для диспутов и то, что вам необходимо – это помнить в уме все основные положения, иметь в них убежденность и обсуждать их друг с другом. Когда вы становитесь старше, изучаете логику, то это становится довольно сложно для

других людей. Однажды пожилая женщина пришла к тибетскому врачу и сказала: «У меня большие проблемы с правой ногой, почему это так?» Доктор сказал: «Это проблемы из-за пожилого возраста». Пожилая женщина сказала: «Нет, я с вами не согласна, потому что обе мои ноги одинакового возраста. Вот эта нога больная, а эта – очень здоровая, я легко могу пнуть ею какое-нибудь животное». Доктор не мог ответить этой женщине и сказал: «Геше обучили логике пожилую женщину, теперь с ней невозможно спорить».

Не используйте логику для того, чтобы спорить с другими людьми. Используйте ее, чтобы спорить со своими омрачениями и чтобы полностью закрыть им рот. Это главная цель логики. Потому что ваши омрачения все время что-то говорят, а вы спрашивайте их: «Почему вы пришли к такому выводу?» У омрачений не будет какого-либо логического заключения. Спросите у них: «А почему же вы тогда пришли к такому выводу?» И омрачения станут слабее. Каждый раз, когда ваше омрачение что-то говорит, вам нужно выдвигать контраргумент и благодаря этому омрачения будут становиться слабее. В этом цель буддийской логики. Если вы изучаете логику и используете ее только для того, чтобы ставить в неудобное положение других людей, то это совершенно бессмысленно. Самое главное – используйте логику для того, чтобы полностью закрыть рот вашим омрачениям, в этом будет главная цель логики. Сегодня задавайте вопросы по теме шаматхи и также спрашивайте, каков механизм, каковы взаимосвязи между разными элементами этой практики. Старайтесь глубже понять это и другие люди тоже получают благо от этого.

Обычно во время ретрита, когда вы разговариваете со своими друзьями, обсуждайте только темы Дхармы и не говорите ни о чем мирском. А если немножко устали, просто шутите друг с другом. У вас не должно быть никаких мирских разговоров, из-за которых у людей возникают недопонимания, гнев и так далее. Говорите только о Дхарме или шутите, смейтесь. Очень важно больше смеяться. Вам не нужно будет принимать лекарство, поскольку смех – это самое лучшее лекарство, бесплатное лекарство.