

Итак, как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию, получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Третья тема – вдохновение на то, чтобы слушать внимательно.

Следующие четыре строки: «Кто не привязан к счастью в круговороте сансары и усердствует ради того, чтобы свобода и благие условия имели смысл, счастливы, которые верят в путь, радующий Будд, с чистым умом внимайте же».

Лама Цонкапа вдохновляет на то, чтобы не привязываться к мирским удовольствиям, поскольку они ненадежны и подобны соленой воде. Сансарическое счастье сегодня у вас может быть, а завтра оно исчезает, и также оно может приводить к большим страданиям. Вдобавок к этому, это то, что подобно соленой воде, чем больше вы ее пьете, тем больше вас мучает жажда, сколько бы вы ни обрели мирских объектов, вам все будет мало. Драгоценная человеческая жизнь, которой вы сейчас обладаете, является очень редкой и очень значимой, и для того чтобы извлечь смысл из драгоценной человеческой жизни, вам необходимо развивать свой ум, развивать три основных аспекта пути и таким образом ваша жизнь станет значимой.

Что касается пути, то может быть три вида пути, на которые не рекомендуется вступать: первый – это ошибочный путь, второй – неполный или безупречный путь, и третий – это ветвь пути. Если вы вступаете на ложный путь, то есть слушаете ложное учение, тогда ваша жизнь бессмысленна. Вам нужно понимать, что в наши дни есть множество мастеров, которые дают ложное учение и ведут по ложному пути, будьте очень осторожны. Также путь может быть хоть и не ошибочным, но неполным или не безошибочным. Что это такое? Это путь Хинаяны. Путь к собственному освобождению – это не ошибочный путь, но при этом, это и неполный, безупречный путь. Если вы вступаете на путь Хинаяны, то это не ошибка, но это не наделяет вашу жизнь полным смыслом. Третье – это ответвление пути, это означает, что вы теряетесь в какой-то одной малой практике – ответвлении. Например, некоторые люди говорят, что они являются практиком дзогчен, или махамудры, или чод, так они всю свою жизнь теряются в одной маленькой ветви практики, и это тоже ошибка. Лама Цонкапа говорит, что необходимо вступить на такой путь, который не был бы ошибочным, а был бы полным путем, а не каким-то ответвлением. Это путь, объединяющий всю сутру и тантру. Если вы вступаете на такой путь, то ваша драгоценная человеческая жизнь становится значимой. Тогда все Будды и Бодхисаттвы будут довольны.

В последней строке говорится: «Счастливы, которые верят в путь, радующий Будд». Это полный путь, безупречный путь, не ответвление, это путь, объединяющий всю сутру и тантру, это путь, радующий Будд. Вам нужно вступить на такой путь, здесь дается вдохновение на это. Ученики, которые вступают на такой путь, должны иметь четыре качества: первое – непредвзятый ум; второе – в уме должна быть способность анализировать, что правильно, а что неправильно. Очень важно обладать таким аналитическим умом, не быть подобным баранам – куда ведут, туда и идете. Важно иметь свой аналитический ум и исследовать, что правильно, а что неправильно. Вы не должны быть, как бараны, куда ведут – туда иду, не нужно быть слепым, своей головой нужно думать. Это качество ученика. Третье – всегда необходимо иметь интерес к получению учений, интерес к тому, чтобы обретать все более глубокие знания и не ограничиваться лишь поверхностным изучением. Это вдохновение учеников, чтобы искренне и внимательно слушать учение.

Теперь, само учение. Основное учение рассматривается в четырех главах: первая глава – отречение; вторая – бодхичитта; третья – правильное воззрение; четвертая – после развития убежденности просьба медитировать.

Лама Цонкапа говорит: «Когда у вас появляется полное понимание, не оставляйте это простым интеллектуальным знанием, а медитируйте и достигнете реализации». Это означает, что до тех пор, пока вы не обрели полного понимания, не начинайте медитировать, медитируйте только после этого, это очень важно.

Когда мы медитируем, мы изготавливаем тарелку. Тарелки могут быть разными, например, если говорить об однонаправленном сосредоточении – шаматхе, и сравнивать ее с тарелкой, то в этом случае сосредоточение может быть подобно глиняной тарелке, также однонаправленная концентрация – шаматха может быть подобна серебряной тарелке, может быть подобна золотой тарелке, а может быть подобна золотой тарелке, инкрустированной бриллиантами. Я бы хотел, чтобы вы развивали однонаправленное сосредоточение – шаматху, которая была бы не подобна глиняной тарелке, а была бы как золотая тарелка, инкрустированная бриллиантами.

Что такое глиняная тарелка? Например, в индуизме сосредоточение развивается не побуждаемое отречением, бодхичиттой, нет правильного воззрения, и единственная цель, с которой развивается шаматха, это получать удовольствие в высших мирах. Это сосредоточение подобно глиняной тарелке. В этой шаматхе нет ничего особенного. Во многих прошлых жизнях мы также достигали такой шаматхи. Мы развивали шаматху для того, чтобы получать удовольствие в высших мирах и доходили до пика сансары, а затем происходила деградация и падение в низшие миры. Нет таких живых существ, которые не развивали бы шаматху, подобную глиняной тарелке, они достигали пика сансары, а затем, опускаясь вниз, направлялись в низшие миры. Поэтому Атиша спросил у Дромтонпы: «Дромтонпа, что бы ты предпочел: иметь шаматху или иметь общее понимание Ламрима? Что бы ты выбрал?» Дромтонпа ответил: «Во множестве прошлых жизней я развивал шаматху, достигал пика сансары, и так продолжал вращаться в сансаре. Вместо этого, если бы у меня было хорошее понимание трех основных аспектов пути и понимание Ламрима, всех аспектов, то к этому моменту я уже был бы свободен от сансары».

Если сравнивать шаматху, подобную глиняной тарелке, с общим пониманием всех аспектов пути, то понимание всех аспектов пути важнее. Вы можете думать, что слушаете учение уже много лет, и не достигли никаких реализаций, но при этом ваша стратегия намного лучше, чем у практиков Хинаяны, которые достигли пути видения. На первый взгляд, если вы посмотрите, то увидите, что у практиков Хинаяны реализация больше, чем у вас, но при этом ваша стратегия лучше. Например, вы инвестируете какой-то большой проект, который сейчас вам денег не приносит, но вы продолжаете инвестировать, и затем, позже, когда он будет реализован, вы получите невероятную прибыль. Вам нужно чувствовать и понимать, что вам повезло, что в вашем уме присутствуют отпечатки аспектов всей сутры и тантры, и если практиковать шаг за шагом, то это приведет к результату. Путь, которого вы придерживаетесь, безошибочен и является полным, это не маленькая ветвь, это полный союз всей сутры и тантры.

Что такое шаматха, подобная серебряной тарелке? Это если вы развиваете сосредоточение с мотивацией отречения и желания одному существу освободиться от сансары. Это хорошо, но это неполный путь.

Золотая тарелка – это когда вы хотите развить шаматху для того, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ с умом, сильно побуждаемым чувствами любви и

сострадания ко всем живым существам. Без сильных чувств любви и сострадания ваше желание достичь состояния будды будет сухим. Чтобы развить сильную любовь и сострадание ко всем живым существам, очень важно учение по четырем благородным истинам и отречение. Это то, что становится богатым материалом для развития сильных чувств любви и сострадания ко всем живым существам. Благодаря такой мудрости вы сможете распространить свою любовь даже на врагов.

Золотая тарелка, инкрустированная бриллиантами – это когда у вас присутствует не только мотивация бодхичитты, а вдобавок к этому вы получаете полное посвящение и далее развиваете шаматху с йогой божества, тогда это золотая тарелка, украшенная бриллиантами. Вы используете техники тантры по использованию наитончайшего ума ясного света в вашей медитации. С помощью медитации на ясный свет вы активизируете свою наитончайшую энергию ветра и являетесь в иллюзорном теле, это ваджрное иллюзорное тело. Когда вы являетесь в этом теле, тогда совершенно точно за одну жизнь вы достигнете состояния будды. Когда вы активизируете наитончайшую энергию ветра, и она у вас превращается в иллюзорное тело, вы приобретает ваджрное тело и находитесь за рамками рождения и смерти.

Обретение иллюзорного тела – это очень важный аспект, поэтому объяснения на этот счет даются в тантре Гухьясамаджи, и эта тантра известна как царь тантр. Также и в тантре Ямантака очень подробно объясняется, как обретается иллюзорное тело. В практике стадии дзогрим есть четыре йоги, одна из них – йога формы, в ней говорится о том, как обрести иллюзорное тело. Если обретается иллюзорное тело, то оно покрывает три неисчислимых эона заслуг, и это одна из главных причин, по которой тантра является быстрым путем. Вам нужно понимать, что без иллюзорного тела, только медитацией на ясный свет вы не сможете достичь состояния будды.

В Европе, Америке, России очень много говорят о ясном свете, что нужно увидеть ум и так стать буддой, но это полная бессмыслица, потому что для состояния будды недостаточно обрести Дхармакаю и при этом не иметь Рупакаи. Медитация на ясный свет является прямой причиной обретения Дхармакаи, а иллюзорное тело – это прямая причина Рупакаи. Если вы медитируете на ясный свет, даже если станете буддой, то будете таким очень странным буддой, который имеет только Дхармакаю и не имеет Рупакаи. Если нет Рупакаи, то вас никто не увидит. Тогда какой смысл таким образом становиться буддой, когда у вас есть только Дхармакая, и вас никто не видит, вы никому не можете помочь, тогда это похоже на путь Хинаяны.

То, что я излагаю для вас, основано на коренных текстах, чтобы вы могли понять, кто дает подлинное учение, а кто дает неподлинное учение. Тогда у вас будет определенная основа понимания того, что правильно, а что неправильно, если придет какой-нибудь мастер, сядет на очень большой трон, у него будет десять помощников. Когда Будда давал учение, такого нет было. Когда кто-то надевает странную шапку – это наша тибетская традиция. Когда считают, что такая традиция пришла от китайского императора, что Китай – это наш начальник, который дал нам высокий титул, это деградация. Так вы должны сидеть и анализировать, о чем говорит этот наставник. Не слушайте все подряд, не принимайте учение как бараны, анализируйте, что правильно, а что неправильно, если он говорит о какой-то чепухе, то нужно встать и выйти.

Не принимайте Духовного Наставника сразу же, вам нужно исследовать, и тогда вы будете квалифицированным учеником, вам нужно быть такими же, как Кхедруб Ринпоче. Когда в первый раз Кхедруб Ринпоче встретил ламу Цонкапу, он не хотел его принимать как

Духовного Наставника, а хотел вступить с ним в диспут. Он не хотел его принимать сразу же, а хотел его исследовать, потому что многие люди говорили, что лама Цонкапа – это Манджушри, и Кхедруб Ринпоче думал: «Манджушри это или нет, я не знаю, и смогу это понять, только если задам вопросы». Определить, хороший ли у барабана звук, с точки зрения его внешнего вида невозможно, это можно понять, только когда ударишь по нему. Точно также отличить настоящего мастера от ненастоящего можно только через вопрос-ответ, тогда это можно понять. Кхедруб Ринпоче говорил о том, что, слушая учение, задавая вопросы и получая ответы, можно понять подлинность Манджушри. С такими мыслями нужно подходить, а не так, как все говорили: «О, лама Цонкапа – это Манджушри!» Сначала нужно скептически относиться, а когда получите убежденность в подлинности Учителя, тогда, как Кхедруб Ринпоче за ламой Цонкапой, до конца жизни следуйте за Учителем. Кхедруб Ринпоче шел на учение вместе с Гьялцабом Ринпоче. Предыдущей ночью ламе Цонкапе во сне приснилась Тара и сказала: «Завтра к тебе придут два твоих главных ученика, они придут не получать учение, а придут, чтобы вступить с тобой в диспут. Дай им такое учение, чтобы раскрыть механизм укрощения ума, тогда они намного быстрее примут тебя как Учителя, а в противном случае, если ты будешь вести с ними диспут, то для укрощения их ума потребуется очень долгое время».

Лама Цонкапа знал, что придут два его ученика, он ждал их, и когда они зашли, то сели рядом с ламой Цонкапой, слева и справа от него. Лама Цонкапа немного подвинулся, уступил им место, они еле-еле уместились на троне справа и слева. (У нас здесь так не получится, здесь нет свободного места) Лама Цонкапа, не смотря на них, стал передавать учение, и давал учение на очень высоком уровне, так, что Кхедрубу Ринпоче казалось, что есть противоречия, и он на четках стал отсчитывать: «Вот это противоречие, вот тут еще одно противоречие». Логически он думал, что сможет это опровергнуть, половину круга на четках он насчитал противоречий. Лама Цонкапа знал, что тот отсчитывает, и далее продолжил передавать учение, рассматривая тему с другой стороны, объясняя, что противоречий нет. Кхедруб Ринпоче продолжил отсчитывать в обратную сторону на четках: «Это не противоречие, и это не противоречие», затем, когда у него все четки закончились, он сразу же спрыгнул с трона, сказав: «Это Манджушри в человеческом теле, никто не может передать такое учение!» И даже сделал простирания. Он попросил, обратившись к ламе Цонкапе: «Простите нас обоих! Пожалуйста, будьте нашим Учителем жизнь за жизнью». Далее Кхедруб Ринпоче никогда не разлучался с ламой Цонкапой до самой смерти.

Так, что касается жизнеописания Кхедруба Ринпоче, и то, как он полагался на Духовного Наставника, вначале был скептически настроен, я хотел, чтобы и вы были такими же. Сначала он был настроен скептически, а затем его преданность была однонаправленной. Вы поступаете противоположным образом, сначала вы принимаете мастера как Духовного Учителя, а затем постепенно проявляете скептицизм. Почему нужно сначала проявлять скептицизм? Когда вы хотите купить телефон, то сначала думаете, для чего он вам нужен, а когда покупаете, то уже не сомневаетесь в его необходимости и качествах. Если сначала вы делаете покупку, а затем думаете о каких-то ее характеристиках, это неверно, сначала нужно об этом думать.

Сакья Пандита говорил, что когда вы покупаете лошадь, то вы очень осторожны, настроены очень скептически. Продавец лошади вам скажет, что это очень хорошая лошадь, но вы не доверяете его мнению, проверяете ее сами, других просите это сделать и высказать свое мнение, и только потом покупаете. Но это просто выбор лошади. Если вы ошибетесь с выбором духовного наставника, то это очень большая ошибка, поскольку от этого зависит ваше благополучие жизнь за жизнью. Если это ошибочный духовный наставник, то он поведет вас по ложному пути, если духовный наставник знает только одну маленькую

область, то и вы в Дхарме будете изучать только одну маленькую область, читать одну маленькую книгу, потом скажете, что не нуждаетесь в теории, вам не нужно заниматься, и потом вы становитесь как фанатик, надеваете шапку, звоните в колокольчик, стучите в даммару, что-то делаете, и думаете, что вы особый человек. Таких людей жалко. Так вы просто потеряетесь в одной маленькой практике, как говорил лама Цонкапа. Поэтому очень важно встретить духовного наставника, который обладает полными наставлениями сутры и тантры и также сам имеет определенный опыт в практике.

То, о чем я сейчас говорил, это как раз такая золотая тарелка, инкрустированная бриллиантами. Я хотел, чтобы вы развивали такую шаматху. Для этого все эти учения играют очень большую роль, потому что сначала вам необходимо собрать материал – золото, далее также нужно собрать бриллианты, и только после этого вы сможете изготовить золотую тарелку, украшенную бриллиантами. Итак, постепенно вы собираете золото и начинаете создавать такую золотую тарелку, затем у вас появляются бриллианты, вы начинаете встраивать бриллианты, и делаете это одновременно, тогда у вас появится такая золотая тарелка, украшенная бриллиантами. И тогда за одну жизнь вы сможете стать буддой, а если не так, то в состоянии бардо, или далее, в течение восемнадцати жизней вы станете буддой. Лама Цонкапа сохранил такие наставления.

Теперь, что касается первого – отречения, то эта тема рассматривается в трех частях: первая – причина, по которой необходимо развивать отречение; вторая – как развить отречение; третья – критерии развития отречения. Это очень важно. В первую очередь вам нужно знать, зачем нам нужно развивать отречение. Затем, если вы уже знаете о хорошем основании для развития отречения и хотите развить отречение, то возникает вопрос, как именно развивать отречение. На этот счет есть очень подробные наставления.

Когда вы развиваете отречение, это настоящее счастье! Что такое отречение? С одной стороны, вы устраняете иллюзию представления о страдательной природе как о счастье, с помощью понимания относительной реальности вы избавляетесь от этой иллюзии. Если вы стоите на этой горе, то та гора вам кажется очень красивой, очень зеленой. Но если вы перейдете туда, то поймете, что она точно такая же, особой разницы нет. Итак, когда у вас чего-то нет, то вы думаете, что было бы хорошо заполучить это, и тогда я стану счастлив, подобно русской поговорке: хорошо там, где нас нет. Это называется иллюзией. Когда вы бедный человек, вы думаете, что если я разбогатею, то стану счастлив, а когда разбогатеете, то вы подумаете, что я был счастливым, когда был бедным, а сейчас есть богатство, но я не могу спать спокойно. После этого вы подумаете, что я хотел бы не богатства, а хотел бы обладать властью, власть – это счастье. Таким образом, вашим желаниям не будет конца, и если вы съедите гору, то вам и этого будет мало, если выпьете целый океан, то и этого будет мало. Это то, как мы живем в сансаре без отречения. Посмотрите на наш мир, телевидение показывает, что все властные и богатые люди несчастливы, сколько бы у них ни было богатства, все им мало, счастья нет, ради чего все это, когда нет счастья? Почему так происходит? Потому что нет отречения.

Мы ищем счастье в каком-то одном объекте, думаем, что получив его, мы станем счастливыми, и это ошибка. Отречение говорит об обретении счастья не посредством накопления чего-либо. Посредством утраты омрачений достигается безупречное счастье. Подходом к обретению счастья посредством потерь достигается счастье, и это тот путь, который указал Будда. Мы все думаем, что станем счастливыми, если что-то обретем, а Будда говорил, что счастье таким образом никогда не достигается, даже если мы съедем целую гору, этого нам будет мало, или если выпьем океан, то этого также будет мало. Мы так поступаем с безначальных времен и до сих пор, и каков наш результат? Мы более несчастны. Все время мы с кем-то соперничаем, и думаем, что если кто-то добежит быстрее,

то нам ничего не достанется. Но если вы понимаете, что лучший метод обретения счастья – это посредством потерь, то, кто потеряет первым, а кто потеряет вторым, здесь разницы нет. Если кто-то забирает стакан первым, то вы ничего не получите. Состояние нирваны достигается не через получение, а через потери, поэтому, какая разница? Если ваши друзья достигнут нирваны – это хорошо, если кто-то другой достигнет нирваны – тоже хорошо, вашу нирвану никто не сможет забрать, она достигается через потерю омрачений. Нирвана – это здоровое состояние ума, и как вы его обретаете? Посредством утраты болезни омрачений. Если вы утратите болезнь омрачений, то обретете совершенно здоровое состояние ума, и если вы хотите обрести такое безупречно здоровое состояние ума, то это и называется отречением.

Итак, четыре строки, это в первую очередь причины, по которым нам следует развивать отречение: «Без безупречно чистого отречения невозможно унять стремление к счастью и получение плодов в океане циклического бытия. Жажда бытия в сансаре полностью сковывает воплощенных существ, поэтому с твердым намерением найти выход из сансары вначале обрети отречение».

Вам нужно понимать, что раб, который не понимает, что является рабом, будет вечным рабом. Мы все рабы своих омрачений, и если мы не знаем, что являемся рабами своих омрачений, то всегда будем рабами. Чтобы освободиться от сансары, освободиться от омрачений, в первую очередь вам необходимо понять, что вы являетесь рабами своих омрачений, а во-вторых, развить такое желание: как же мне освободиться от болезни омрачений. Если у вас развивается желание освободиться от сансары, то у вас появляется шанс, что вы начнете искать метод освобождения от сансары. Чтобы освободиться от сансары, вам нужно знать, как мы вращаемся в сансаре. Медитация на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения очень важна для развития желания освободиться от сансары.

Когда вы развиваете отречение, вам необходимо не только это, но также понимание трех видов страдания и желание освободиться от всепроникающего страдания. Когда вы развиваете желание освободиться от рождения под властью омрачений, вы понимаете, что ваши пять совокупностей, рождаемые под властью омрачений, – это всепроникающее страдание, это основа для всех страданий, тогда нашим страданиям не будет конца. Это отречение – желание освободиться от всепроникающего страдания является основой для порождения сильных чувств любви и сострадания ко всем живым существам. Некоторые практики Махаяны говорят, что отречение – это для Хинаяны, а для Махаяны нужно сразу же развивать бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, и продвигаться к состоянию будды, но это ошибка. Некоторые еще хуже, говорят, что достичь состояния будды можно и без бодхичитты, просто с медитацией на ясный свет. Просто достаточно увидеть ум и так стать буддой – это еще хуже. Лама Цонкапа говорит о том, что, кто бы ни говорил, что отречение не требуется для достижения состояния будды, это большая ошибка.

Для достижения состояния будды необходимо отречение, и для освобождения от сансары также необходимо отречение, то есть два основания. Для достижения состояния будды вам необходима спонтанная бодхичитта, которая будет побуждаема сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Это такое сострадание к живым существам, при котором вы не просто ограничиваетесь желанием, чтобы живые существа были свободны от временных страданий, вы желаете им освободиться от всепроникающего страдания. Чтобы пожелать другим освободиться от всепроникающего страдания, сначала вам нужно почувствовать это в отношении самих себя: пусть я избавлюсь от всепроникающего страдания, и это называется отречением. Например, в настоящий момент, когда вы смотрите на своего ребенка, вы желаете своему ребенку освободиться от временных страданий. Когда у ребенка болит голова, вы думаете, пусть у него не болит голова. Когда голова перестала

болеть, вы думаете, как это хорошо, потому что ваше понимание страдания – это просто головная боль. Если вы понимаете, что всепроникающее страдание – это по-настоящему хроническое страдание, что оно подобно болезни туберкулезу, то вы также понимаете, что высокая температура, кашель – это все ничтожно, а бактерии туберкулеза в легких – это настоящая проблема, болезнь туберкулез – самая опасная. До тех пор, пока в легких есть бактерии, всегда будет возникать высокая температура и кашель. Когда вы это понимаете, если ваш ребенок заболел, то вы пожелаете своему ребенку освободиться от этих бактерий. Потому что вы это понимаете, когда сами болеете, и сильно желаете, чтобы ваши дети не болели.

Если вы сами не понимаете всепроникающего страдания как страдания, если не желаете себе освободиться от всепроникающего страдания, то вы не сможете пожелать и другим освобождения от всепроникающего страдания, именно поэтому мы не желаем своим родным, близким освободиться от этого всепроникающего страдания, поскольку сами не чувствуем его как страдания. Когда вы молитесь за своих близких, чтобы дочка быстрее вышла замуж, чтобы был хороший муж, чтобы она не болела, не потеряла работу, ни разу вы не подумали: «Пусть моя дочка будет свободна от всепроникающего страдания», потому что у вас в отношении самих себя нет таких чувств, поэтому вы не можете почувствовать это и в отношении других. Поэтому Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» говорил, что тот, кто не желает себе обретения безупречно здорового состояния ума, как он сможет другим пожелать освобождения от болезни омрачения? Итак, это первое основание, почему необходимо отречение для достижения состояния будды.

Вторая причина – для освобождения от сансары нам важно понять, что мы являемся рабами своих омрачений. Вы знаете, что раб, который не знает, что является рабом, будет вечным рабом. Итак, если мы не знаем, что мы являемся рабами своих омрачений, и не развиваем желания освободиться от рабства омрачений, то мы постоянно будем находиться в сансаре. Отречение пробуждает наш ум и подсказывает, что не нужно быть вечно рабами своих омрачений. Теперь пришло время свершить революцию и свергнуть эти омрачения.

Слово «революция» произошло от буддийской терминологии. В буддизме под революцией имеется в виду революция в отношении омрачений, а поскольку мы находимся под их диктатурой, то это свержение их. Чтобы напоминать нам, что мы стремимся совершить революцию со своими омрачениями, Будда рекомендовал своим ученикам носить одеяния желтого и красного цвета как напоминание о революции. Коммунисты использовали это как пример, и применили это не к внутренней революции, а к внешней революции, они использовали красный флаг как символ не внутренней революции, а внешней, и далее всех сделали одинаково бедными. Далее это распространилось в Китае, и затем Китай сделал всех в Тибете тоже одинаково бедными. Кто виноват? Москва виновата. Вы, москвичи, сделали тибетцев бедными, поэтому необходимо, чтобы отсюда распространялась новая волна революции, чтобы это была внутренняя революция и также она перешла в Китай, из Китая это перешло бы в Тибет, и буддизм бы возродился. Откуда эта ошибка произошла, оттуда я хотел бы и менять ее. Вы все являетесь потомками этих служащих коммунистическому режиму, и может быть ваши дедушки или прадедушки были там главными людьми, теперь это ваша ответственность – исправлять эти ошибки. Это просто шутка.

Нет необходимости менять что-то во внешнем мире, все изменить невозможно, нужно производить изменения изнутри. Изменяться внутри – это лучше всего, стабильнее всего. Изменения во внешнем мире не производят изменения внутри. Приложение маленьких усилий, которые приводят к большому результату, – это изменение внутри. Если вы стараетесь изменить что-то снаружи, то прикладываете очень большие усилия и получаете маленький результат, и это внешние изменения. Вам нужно постараться понять это. Итак,

даже не говоря о состоянии будды, чтобы освободиться от сансары, вам необходимо развить отречение, поэтому лама Цонкапа говорит о необходимости развить отречение.

Во второй строке говорится: «Жажда бытия в сансаре полностью сковывает воплощенных существ, поэтому с твердым намерением найти бесповоротный выход из сансары, вначале обрети отречение».

В действительности мы вращаемся в сансаре из-за неведения, но привязанность играет очень важную роль, потому что из-за привязанности проявляется карма. Вращение в сансаре происходит не только из-за неведения, но также из-за привязанности, потому что она является условием, в силу которого проявляется кармический отпечаток. Из-за неведения мы создаем кармические отпечатки, которые являются главными причинами вращения в сансаре, и чтобы эти кармические отпечатки проявились, для этого необходимы условия, это восьмое и девятое звенья взаимозависимого возникновения: влечение и цепляние, привязанность здесь играет роль условия, из-за привязанности мы также вращаемся в сансаре. Поэтому нужно развить отречение, и это очень интересный момент.

Второе – как развивать отречение. Эта тема рассматривается в двух главах: первая – уменьшение привязанности к этой жизни; вторая – уменьшение привязанности к делам будущей жизни.

Первое – уменьшение привязанности к этой жизни. Следующие строки: «Трудно обрести свободу и благие условия, жизнь быстротечна, приучив себя к осознанию этого, отвернись от пристрастия к этой жизни».

Сначала вам нужно понять, в чем смысл уменьшения привязанности к этой жизни, и тогда вы начнете искать метод, с помощью которого вы могли бы устранить привязанность к этой жизни. Если вы не знаете, для чего необходимо уменьшать привязанность к этой жизни, что такое привязанность, если сразу начнете медитировать на тему непостоянства и смерти и драгоценной человеческой жизни, то вы не будете знать цели. Медитация на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть в этом случае будет подобна тому, что вы выпускаете стрелу, но при этом не знаете своей цели. Поэтому вам нужно знать, что такое уменьшение привязанности к этой жизни. Вам важно понимать восемь мирских дхарм. Если вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть и ваших восьми мирских дхарм не становится меньше, то вы не затрагиваете цели. Если вы получаете учение по теме драгоценной человеческой жизни, непостоянству и смерти, и это не уменьшает привязанности к этой жизни, это значит, что вы не получаете настоящих знаний. Вы по-настоящему не понимаете драгоценности человеческой жизни и по-настоящему не понимаете тему о непостоянстве и смерти.

Итак, цель – это свести к минимуму восемь мирских дхарм. Итак, что это за восемь мирских дхарм? О них говорили мастера Кадампа. Иногда я называю их восьмью дебютными ошибками. Итак, это восемь мирских дхарм или восемь дебютных ошибок, из-за восьми мирских дхарм вы совершаете восемь дебютных ошибок, из-за этого ваша жизнь остается просто пустой. Всю свою жизнь вы занимаетесь чем-то, чтобы услышать только одно слова: «Молодец, ты герой России», вы получаете награду, вам ее вручает Путин, и вы думаете, что в этом величайший смысл вашей жизни. Я думал, что эта награда – настоящая золотая медаль, но говорят, что это не настоящее золото, какой тогда в этом смысл? Если вы думаете, что это настоящее золото, но это не так, тогда это просто пустые слова. Если вы проверите, то обнаружите, что все, чем мы занимаемся в повседневной жизни, я имею в виду мирские занятия, все они просто ради приятного слова, чтобы вас похвалили и сказали, что



вы молодец. Например, бизнесмен, когда хочет заниматься бизнесом, чтобы разбогатеть, и для чего? Тоже ради пустых слов, чтобы его назвали самым богатым человеком в Москве, самым крутым бизнесменом. Он от этого становится радостным, но это все пустые слова, в конце концов, когда он умрет, то ничего с собой не сможет забрать.

Я вам уже рассказывал анекдот, о том, как однажды один певец спел песню для царя. Это очень хороший анекдот, для меня очень полезный. Он заставляет меня смеяться, и кроме этого, открывает мои глаза все больше и больше, и это не шутка. Наши глаза такие маленькие, а после этой шутки глаза становятся все больше и больше. Итак, он спел песню, царь был доволен и сказал: «Я одарю тебя золотом!» Певец обрадовался и спел еще одну песню, еще громче. Царь сказал: «Я подарю тебе деньги!» Тот спел еще одну песню, еще громче. Царь сказал: «Я подарю тебе имущество». Тот уже почти умирал, но спел еще одну песню, а затем вернулся домой. Это не анекдот, это ваша жизнь. Это ваша жизнь, ваша работа. Вы споете песню, а вас только хвалят, вы еле-еле работаете, ради чего?

Итак, он вернулся домой и рассказал своей жене: «Я сегодня для царя спел несколько песен, и он пообещал, что одарит меня золотом, деньгами, собственностью». Жена очень обрадовалась, они вместе начали прыгать от радости, затем у соседней одолжили денег, устроили празднование для людей. Денег еще нет, но русские устраивают уже такой праздник. Деньги в долг берут и устраивают праздник, а потом происходит кошмар. В настоящем нужно быть – как евреи.

Прошла неделя, но у него деньги так и не появились, и через неделю он снова пришел к царю. Он сказал: «Неделю тому назад я для вас спел песню». Царь сказал: «Да-да, я знаю». Певец сказал: «Вы пообещали, что одарите меня деньгами, золотом, имуществом, но прошла неделя, а я так ничего и не получил». Царь сказал: «Не говори о том, чтобы что-то отдавать или брать, в тот момент ты порадовал мои уши, а я порадовал твои уши». Это анекдот о сансаре. Что вы получаете в сансаре? Если вы потерялись только в этой жизни, в восьми мирских дхармах, то все, что вы получаете, это только слышите приятные слова, но в следующую жизнь отправляетесь с пустыми руками.

Итак, восемь мирских дхарм. Первая – это радоваться похвале. Если вы занимаетесь работой ради того, чтобы порадовать уши, чтобы вас кто-то похвалил, то это бессмысленно. Некоторые люди пребывают в горах, и могут пожертвовать своей едой, одеждой, но не могут пожертвовать этой радостью для ушей, они думают: «Люди будут говорить, что я йогин, святой». Это мирская дхарма. Вы должны быть такими, как Друкпа Кюнле, без всяких мирских дхарм. Он ходил так, что одна штанина у него была засучена наверх, а другая была спущена, один ботинок он носил на ноге, а другой носил на шнурке за спиной. Люди спрашивали у него: «Почему вы так поступаете?» Он отвечал: «Это нога моих позитивных состояний ума, поэтому штанину на ней я опустил до конца, а вот это – мои негативные состояния ума, поэтому я эту ногу не покрываю, засучил штанину. Я надел ботинок на ту ногу, которая для меня – позитивные состояния ума, о них я забочусь. А о негативных состояниях ума я не забочусь, поэтому не ношу ботинка». Вот так он не имел никаких восьми мирских дхарм.

Если вы отбрасываете восемь мирских дхарм, то становитесь йогиним первого уровня. Если для вас похвала и критика становятся едины на вкус, если с одной стороны вас хвалят, а с другой стороны критикуют, и все это для вас звучит одинаково, то вы становитесь до какой-то степени йогиним. Если вы постараетесь, то в этом на самом деле не будет ничего трудного. Если группа людей вам говорит, что вы красивый, умный, это не делает вас красивым или умным. Другая группа называет вас уродливым человеком, тупым, но это также не делает вас ни уродливым, ни тупым.

Это так просто, и если вы не можете даже этого понять, то, что говорить о понимании теории пустоты, заниматься практикой ясного света? Если вам десять человек говорят: «Вы такой умный, у вас такая красивая фигура», другие говорят наоборот: «Вы толстый, жирный», в обоих случаях нет ничего полезного, и нет ничего вредного. Завтра будет точно то же, что было сегодня. Это пустые слова, как царь говорил, что даст золото. Это знайте, что от обещания золота, обещанных благ радости нет. Таким образом, вы понимаете, что ни похвала, ни критика ничего не меняют, и другие люди снаружи не могут ничего изменить, а все изменения находятся только в ваших руках. Когда вы знаете, что все меняется в лучшую сторону или в худшую, тогда, кто бы что ни сказал вам, какая для вас разница? Зачем обижаться на критику? Когда хвалят, зачем от этого летать от радости? Ничего в этом нет полезного, один вкус. Тогда вы становитесь немного более мудрым человеком. Итак, с этого момента не радуйтесь слишком сильно похвале, это большая ошибка. Пока немного радоваться похвале – это нормально. Если я вам скажу, чтобы вы не радовались похвале вообще, то для вас это будет трудно, но то, что я хотел бы вам сказать, это по крайней мере пока не слишком сильно радуйтесь похвале, небольшая радость – это нормально, это моя для вас домашняя работа. Никогда не огорчайтесь из-за критики, потому что она наоборот полезна для вас. Если вы не радуетесь критике, то, как минимум, не расстраивайтесь из-за критики.

Далее, третья и четвертая мирские дхармы – это когда вы сильно радуетесь наличию богатства, имущества и сильно огорчаетесь из-за отсутствия богатства и имущества. Вам необходимо в жизни сделать себя таким человеком, чтобы вы могли жить с минимальными требованиями. Если вы знаете, как жить с минимальными требованиями, то вам не требуется большого богатства. Если вы не умеете жить с минимальными требованиями, то, чем бы вы ни обладали, для вас всегда будет мало.

Даже если вы станете очень богатыми, вам всегда будет мало, и вы никогда не будете счастливы. У вас другого выбора нет, потому что это богатство все равно исчезнет, не будет с вами всегда, сегодня богатство есть, а завтра вы его можете потерять. Поэтому я, как ваш тренер по шахматам, говорю, что не совершать дебютных ошибок – это для себя иметь минимум, тогда вы всегда будете счастливы. А вы гоняетесь за объектами своих желаний, зимние, летние туфли вам нужно. У меня одни только туфли, зимой я просто надеваю двое носков, а весной – одни носки, летом – тонкие носки, зачем нужно покупать три пары разных туфель? Купите лучше трое носков. Также и с одеждой, зачем слишком много зимней одежды? Надевайте зимой теплую куртку, поддевайте несколько одежд, так будет тепло и экономно, головой нужно работать. Приведите себя к жизни с минимальными требованиями, меньше кушайте еды для здоровья тела. Почему вы болеете? Потому что слишком много кушаете, сначала вы тратите много денег на еду, а потом платите врачу. Сначала самое лучшее – это меньше есть, тогда вы будете меньше болеть, и фигура будет лучше. Когда вы знаете дебют, вначале нужно его делать правильно: меньше кушаете – большинство своих проблем решаете. Это называется правильным дебютом. Когда вы слишком много едите, гоняетесь за объектами своих желаний, это неправильный дебют, от которого очень много проблем, сколько бы у вас ни было чего-то, вам все мало. Дома в шкафу много одежды, но вы считаете, что вам нечего надевать, это голова ненормальная. Поэтому минимальные требования очень важны. Также натренируйтесь так, чтобы адаптироваться по максимуму. Даже если в одной комнате спит десять человек, все десять спят вместе. Такую тренировку вы проходите на Бакале, по десять человек спит в одной комнате, это очень хорошая тренировка. Здесь я вас тренирую к максимальной адаптации, туалет очень плохой, но это очень хорошая тренировка.

Горячей воды нет, но никто не говорит: «Геше Ла, какой плохой туалет, нет горячей воды, шумно». Вместо этого вы радуетесь, потому что ваш ум умеет адаптироваться. Когда вы не

умеете адаптироваться, ваша реакция на соседа, который шумит, очень негативная. Вы звоните в милицию, сообщаете, что он вам не дает спать, шумит. Потом вы будете жаловаться каждый вечер на шум, от этого вы никогда не будете счастливы. Даже если вы поедете в Турцию отдыхать, то будете жаловаться, что там слишком жарко, что вам хочется снега, одновременно вам хочется в море и одновременно снега. Таким мыслям нет конца, потому что вы не знаете, как адаптироваться к разным ситуациям. Если вы будете знать, как адаптироваться по максимуму, то даже если в автомобильной аварии вы потеряете обе свои ноги, вы скажете: «В такой аварии я мог умереть, но мне повезло, я все еще жив». Даже если у вас нет ног, ум спокоен, таких историй много среди тибетских мастеров, потому что они умеют максимально адаптироваться.

Это дебют, и если вы ему научитесь, то даже если разразится кризис в вашей стране или в мире, но в вашей индивидуальной жизни кризиса никогда не будет, это мой золотой совет для вас. Теперь я передал вам этот золотой совет, используйте его и тогда вы получите золото. Вы будете счастливы. Даже если кто-то скажет, что с этого момента увольняет вас с работы, вы подумаете: «Очень хорошо, я очень давно думал об отдыхе и теперь смогу отдохнуть. Если я сам уйду, то он обидится, а когда он сам мне говорит: уходи, мне от этого хорошо, потому что я смогу отдохнуть». Это совсем другой ход мысли: «Если я хочу отдыхать и скажу, что не хочу работать, то он обидится. А если он сам мне скажет: уходи, отдыхай, я скажу ему: большое спасибо, бог услышал мои молитвы». Вот так, другого выбора нет. Если с одной работы уйдете, то найдете другую. Зачем нужно работать на другого? Работайте на себя, инвестируйте в себя. Самая лучшая инвестиция – это развитие своего ума. Зачем нужно работать на чужих? Вы не слуга, говорите лучше: «Ага, они сказали мне: до свидания, теперь мне нужно работать на самого себя, инвестировать во время своей драгоценной человеческой жизни, нужно развивать свой ум, это самая большая работа, а что поесть, я всегда найду. Россия такая большая страна, с голоду я никогда не умру».

Пятая и шестая дебютные ошибки, мирские дхармы – это радоваться славе и репутации и расстраиваться из-за отсутствия славы и репутации. Здесь, если вы думаете, что я обычный человек и хотел бы стать популярным, чтобы все обо мне узнали, думаете, что так станете счастливы, то это тоже иллюзия. В Америке есть такая иллюзия, люди говорят: «Я устал быть такой заурядной личностью, хочу стать необычным». Тем более, там есть такие люди, которые за деньги вам говорят, что вы необычный человек, особый человек. Они везде кричат об этом, но это очень опасно, потом вы будете от этого делать очень неправильные вещи, всю жизнь будете жаловаться. Такое в настоящем есть. Наоборот, вам нужно себя прятать и занимать очень тихую позицию. Как масло пропитывает бумагу, очень тихо, но при этом, просачиваясь через бумагу, пропитывает ее полностью, это очень эффективный ход. Бесшумно, тихо развивайте ум, это самая хорошая стратегия. Кричать на Фейсбуке и демонстрировать себя опасно, это может облагаться налогами.

Седьмая и восьмая дебютные ошибки – это очень радоваться из-за временного счастья и очень расстраиваться из-за временного страдания. Это очень большая ошибка. Когда у вас есть какое-то временное счастье, вам нужно понимать, что оно мимолетно, временно. Долго не будет, слишком летать не нужно. Когда у вас возникают небольшие проблемы – это тоже временно, вы не слишком огорчайтесь от этого. В вашей жизни, если вы добились небольшого успеха, то не воспаряйте, скажите себе: это временно. Если вы взлетите в этот момент, если немного заработали денег, и немного добились успеха, воспарили и очень обрадовались этому, затем произойдет падение и вам будет очень больно. Поэтому, когда есть небольшая удача, знайте, что это временно, всегда так не будет. После этого будьте готовы упасть, и когда это произойдет, вам не будет больно, вы будете готовы. Когда в

жизни идет что-то не так, проблемы в семье, со здоровьем, с работой, вы думаете, что падаете, но это не навсегда, это тоже временно.

После падений всегда будут взлеты. Вам нужно понимать, что любое падение в сансаре всегда заканчивается следующим взлетом, а любой взлет в сансаре всегда заканчивается падением. Самое устойчивое положение – это нирвана, и это самая стабильная позиция, а все остальное ненадежно. Если вы говорите: «Я устал от ненадежности», тогда ищите нирвану, устремитесь полностью избавиться от болезни омрачений, к совершенно здоровому состоянию ума. И это самое стабильное.

Таковы восемь мирских дхарм. Это ваша цель, и вам нужно их уменьшить.