

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение для того чтобы укротить свой ум, для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ. То учение, которое вы получите, это комментарий к коренному тексту, написанному ламой Цонкапой «Три основных аспекта пути», что представляет собой самое сущностное учение, суть учения всех Будд. Когда вы получаете это учение, то тем самым обретаете ключ, с помощью которого сможете открыть труды, великие трактаты мастеров прошлых времён, и благодаря чему вы увидите, что все они предназначены для укрощения ума, для оздоровления ума.

Укрощение ума – это очень важно, и только таким образом вы сможете обрести счастье сами, а также подарить счастье другим. Посредством накопления чего-либо, посредством обретения славы вы не сможете быть счастливыми, потому что нет конца накоплению материальных объектов. С другой стороны, если вы укрощаете свой ум, то насколько вы укротите свой ум, ровно настолько вы обретаете в уме покоя сразу же, в этот же момент. И это по-настоящему надежное состояние счастья, которое вы сможете нести с собой жизнь за жизнью. Чтобы укротить свой ум, очень важно знать, как укротить свой ум. Есть множество текстов об укрощении ума, но среди всех этих текстов самый важный текст касательно укрощения ума – это «Ламрим» ламы Цонкапы. Укрощение ума посредством «Ламрима» – это очень эффективный способ укрощения ума с очень хорошей стратегией.

Теперь, каким образом вам нужно укрощать свой ум? Вам необходимо уменьшать свои омрачения, и так ваш ум будет укрощаться. Омрачения – это главный фактор, который делает несчастливыми нас и также других людей. Чтобы уменьшить свои омрачения, очень важно знать, как правильно уменьшать омрачения, потому что если вы просто скажете им – уходите, они так просто не уйдут, и поэтому то, что нужно – это увидеть, что у ваших омрачений нет основы и с точки зрения относительной реальности, и с точки зрения абсолютной реальности. Посредством открытия для себя относительной реальности и абсолютной реальности ваши омрачения постепенно разрушаются, сначала они становятся всё слабее и слабее, а затем полностью уходят из вашего ума, и это способ, каким вам нужно укрощать свой ум.

Итак, я говорил вам о стратегии развития бодхичитты. Для порождения бодхичитты нам необходимо развить отречение. Отречение – это уменьшение привязанности к этой жизни и уменьшение привязанности к следующей жизни. Есть два отречения. Что касается первого – уменьшения привязанности к этой жизни, то это очень важный первый шаг. Мы думаем, что привязанность к этой жизни делает нас более счастливыми, но на самом деле это то, что только усложняет нашу жизнь, это наша дебютная ошибка. Если ваша привязанность к этой жизни становится всё слабее и слабее, то ровно настолько ваша жизнь становится более счастливой, более умиротворенной.

Лама Цонкапа говорил, что для уменьшения привязанности к этой жизни очень важно размышлять на темы драгоценной человеческой жизни и непостоянства и смерти. Когда вы размышляете об этих двух темах, о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти, то здесь вы не только уменьшаете привязанность к этой жизни, но также развиваете желание обрести счастье в будущей жизни. Развить такое желание обретения счастья в будущей жизни очень важно. Это ваша карьера будущей жизни. Потому что жизнь может оборваться в любой момент и смерть – это не конец вашей жизни, будет существовать и будущая жизнь, и поэтому думать о карьере будущей жизни очень важно.

Верите вы в это или нет, но есть жизнь после смерти. И после смерти есть только два варианта: или обрести высокое перерождение или обрести перерождение в низших мирах. С самого начала не думайте о нирване или о достижении состояния будды, а думайте о том, что если вы умрете и переродитесь в низших мирах, вот это будет трагедия. Это кошмар.

Если вы потеряете работу, то это не кошмар, вы найдете другую работу. Муж бросил – это не кошмар, другой муж будет. Жена бросила – тоже не кошмар, другую жену найдёте. Толстым стал – тоже не кошмар, чуть-чуть меньше кушай – сразу станешь худым. Что кошмар? Кошмар – это когда умер и родился в низших мирах. Это настоящий кошмар. И такое происходит каждый день, но вы об этом не знаете.

Вчера это существо было человеком, но затем ночью этот человек умер и к утру переродился как голодный дух или в аду, или кто-то рождается как животное. Это происходит каждый день, к настоящему моменту этого не произошло с вами, и это большая удача. Для нашего ума это совершенно новое представление. А если вы не можете мыслить за рамками этой жизни, то так мы особо ничем не отличаемся от животных. Животные, собаки, например, могут найти себе еду, и вы тоже ищете себе еду – в чём же разница? Одежду вы, может быть, найдете лучше, чем собака, но всё равно, вы заняты только делами этой жизни, а собака будет спать даже еще лучше, чем вы. Итак, сравните, чем отличается ваша жизнь от жизни собаки, если вы думаете только об этой жизни, то особой разницы не будет. С буддийской точки зрения человек, который думает только об этой жизни, подобен бомжу, который думает только о сегодняшнем дне. У бомжа из-за того, что он думает только об этом дне, возникает масса проблем, но и мы, если думаем только об этой жизни и ничего не подготовили к следующей жизни, особо ничем от бомжа и не отличаемся. Итак, скажите себе: «Я хотел бы сделать свою драгоценную человеческую жизнь более значимой, и подготовить что-то к будущей жизни. Я хотел бы заботиться о карьере своей будущей жизни».

Постепенно развивайтесь шаг за шагом, увеличивайте свой образ мышления, и постепенно вы начнете заботиться об освобождении от сансары, и далее – о достижении состояния будды на благо всех живых существ. И тогда это для вас будут не просто слова, а в самой глубине вашего сердца вы будете хотеть достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это станет смыслом вашей жизни. Поэтому медитации на темы драгоценной человеческой жизни и на непостоянство и смерть с одной стороны уменьшают привязанность к этой жизни, а с другой стороны открывают вам глаза на то, чтобы вы начали заботиться о делах в будущей жизни. Итак, каким образом вам заниматься медитацией на тему драгоценной человеческой жизни? Как размышлять об этой теме? Первый, очень важный момент – это распознать драгоценную человеческую жизнь. И здесь есть три главных положения.

Первое – это распознавание своей драгоценной человеческой жизни. Потому что вы не знаете, насколько ваша жизнь драгоценна, не понимаете ценности вашей жизни. И в вашей жизни это очень большая ошибка. У вас есть такая невероятная машина драгоценной человеческой жизни, но вы ее не используете, а думаете о том, чтобы покупать какие-то другие машины, например, производства фирмы «Apple», и думаете, что так вы станете счастливее. Я слышал, что в Китае некоторые люди могут даже продать свою почку и купить что-то фирмы «Apple», например, телефон. Это как жалко! У вас такое драгоценное человеческое тело, такая невероятная машина! Польза от него во много раз больше, лучше, чем этот телефон «Apple», но это тело продают, чтобы купить металлическую вещь, думая, что это какая-то особая машина.

Поэтому вам нужно понимать, что наше человеческое тело и человеческий ум – это невероятная машина. Ни одна машина в нашем мире не сравнится с этими двумя. Ученые провели исследования и пришли к выводу, что, насколько бы сложно устроенными ни были компьютеры в наши дни, они всё равно не могут создать нечто подобное человеческому пальцу. Компьютер работает, но воспроизвести палец не может, тем более воспроизвести мозг ещё труднее, тем более ум – это еще сложнее. Что касается вот этих машин тела и ума,

которыми вы обладаете, то вы не знаете, как ими пользоваться. Если вы узнаете, как использовать, в особенности машину вашего ума, тогда с помощью шаматхи вы разовьете ясновидение, сможете видеть то, что происходит в других вселенных, это просто невероятно! Это та машина, которой вы уже обладаете, но не знаете, как ее использовать. Учение Будды – это инструкция о том, каким образом пользоваться теми машинами, которыми вы обладаете, в особенности ментальной машиной. И чем больше вы изучаете учение Будды, тем лучше будете знать, как пользоваться такой ментальной машиной, которая просто невероятно.

Итак, первое положение – это определение драгоценной человеческой жизни, второе – это значимость драгоценной человеческой жизни, третье – это редкость драгоценной человеческой жизни. Эти три положения очень важны. Благодаря обретению убежденности в этих трех положениях, в вашем уме произойдут определенные перемены. Итак, какие изменения произойдут в вашем уме? Такие, что дела этой жизни вы начнете расценивать как менее значимые. Благодаря такому размышлению, у вас откроется мудрость, и вы поймете, что дела этой жизни не так важны. И когда вы поймете, что они не настолько важны, то привязанность автоматически станет меньше.

Маленьким детям, когда игрушка ломается, очень больно, а для взрослого человека игрушка не так важна, поэтому сломалась она или не сломалась – разницы нет, потому что у него меньше привязанность. А для детей это очень важно. Когда ваш ум чуть-чуть развивается, то дела этой жизни не так важны. Поэтому если на работе начальник вам скажет: «До свидания!» – вам уже будет не так больно. Вы подумаете: «А, ничего, я еще живой, я должен сам себе быть хозяином, зачем на других работать? Мне нужно инвестировать в свой ум». Инвестиция в свое собственное развитие – это самая лучшая инвестиция. В буддизме говорится об инвестициях вашего времени, ваших усилий в собственное развитие, и это самая лучшая инвестиция. Тогда вы станете хозяином самому себе. Если вы инвестируете в чужие дела, там работаете, то вы всегда будете слугой.

Чтобы распознать драгоценную человеческую жизнь, вам очень важно знать о восьми свободах и десяти благих условиях, которые есть не у всех людей. Есть четыре свободы, которыми вы обладаете с точки зрения не человеческой жизни. В настоящий момент у вас есть свобода, поскольку вы не родились в аду. У вас есть высокая вероятность, есть все причины для того, чтобы переродиться в аду, но в настоящий момент вы там не родились, а там нет никаких шансов заниматься развитием ума. Когда вы рождаетесь в аду, то переживаете экстремальные страдания, там нет времени на то, чтобы получать учение, чтобы практиковать Дхарму, тогда это настоящий кошмар. Эта тема, я думаю, самый лучший антидепрессант. Почему вы в депрессии? Вы думаете о какой-то маленькой проблеме: «О! Какая у меня проблема! Я жить не хочу, потому что я толстый!» Или вы думаете: «Я жить не хочу, потому что я старый, волосы белые стали, все, жить не хочу». Или так: «Я жить не хочу, потому что у меня болезнь». А у кого нет болезней? О своих мелких проблемах вы все время думаете и потом говорите: «Всё! Теперь жить не хочу! Никто меня не любит, я один». Всё это психологическая депрессия. Это ненормальные мысли. Думайте лучше об одном: «Если я получу рождение в аду, а у меня есть шанс там родиться, то там такое страдание в горячем аду, в холодном аду!»

Это результат кармы, все это на самом деле существует, и не думайте, что кто-то пытается вас запугать. Шантидева говорил, что ад никто не создавал, это проявление отпечатков негативной кармы. Это на сто процентов существует. Верить, не верить – без разницы. Вы интересные люди: в ад вы не хотите верить, говорите: «Я не знаю, существует ли ад», а в рай верите, говорите: «Наверное, рай есть», потому что так вам нравится. Если я спрошу вас, почему ада нет, а рай есть? Вы ответите: «Потому что рай мне нравится, а ад мне не

нравится, поэтому он не существует». Это нелогично. Если есть рай, то точно также есть и ад, потому что если есть причина, которая создает рай, то также есть и причина, которая создает ад.

Подумайте о таком хотя бы на одно мгновение, и тогда вы поймете, что вся ваша депрессия, всё, что вы считали кошмарным, вовсе не является таким кошмарным, и подумайте, что сейчас у вас просто золотое время, драгоценная человеческая жизнь. Среди многих прошлых жизней сейчас у вас самое счастливое время! Если сейчас вы несчастливы, то никогда счастливы не будете. Это я вам обещаю. Я не пугаю, но обещаю. Поэтому сейчас будьте счастливы, это очень важно. Вам нужно развивать свой ум через счастье, не посредством паники или депрессии. Размышление о драгоценной человеческой жизни не только уменьшит вашу привязанность к этой жизни, но кроме этого сделает вас очень счастливыми людьми, самыми счастливыми в Москве и в России.

Мастера Кадампа говорили, что если вы эффективно размышляете или медитируете на тему драгоценной человеческой жизни, то чувствуете себя таким же счастливым, как себя чувствует нищий, который находит сокровище у себя дома, вот вы будете счастливы ровно настолько же! Вы скажете, что у меня всё есть. Когда нищий в своем доме находит сокровище, он говорит: «У меня всё есть, сейчас мне надо сделать так, чтобы правильно воспользоваться этим сокровищем. Мне нужно его продать, тогда у меня будет много денег, и я смогу купить все, что мне нужно». Точно так же драгоценная человеческая жизнь – это драгоценность. Итак, вам нужно немножко использовать эту драгоценную человеческую жизнь, и я могу сказать, что жить за жизнью вы будете счастливыми. Это драгоценное учение, которое я получил от своих Духовных Учителей, и теперь я передаю его вам и подчеркиваю, что оно является для вас очень важным и поворотным моментом в вашей жизни.

Следующая ваша свобода. Она есть благодаря тому, что вы не родились в мире голодных духов. В мире голодных духов в течение пятисот лет вы не можете получить даже каплю воды, испытываете экстремальные страдания от голода, от жажды и кроме этого также очень сильно мучаетесь от жары и холода. Как в этом мире вы сможете практиковать Дхарму? Большие голодные духи все время стараются навредить маленьким, и так они постоянно вредят другим, точно так же, как животные постоянно одни поедают других, и точно так же в мире голодных духов, поскольку, когда несчастны одни, то они также хотят сделать несчастливыми других. Итак, думайте: «Мне очень повезло, что я не переродился в мире голодных духов», – это вторая свобода.

Далее третья свобода: «Мне очень повезло, что я не родился животным. У меня есть все кармические причины для рождения в мире животных, но в настоящий момент я там не родился, у меня драгоценная человеческая жизнь». В мире животных эти существа не могут разговаривать и всё время боятся потерять свою жизнь. Они страдают от всевозможных других проблем, таких как жара, холод, болезни, они не могут с ними справиться, не могут нормально найти еды, другие животные поедают их живём, это ужасные страдания. Вы можете это увидеть на канале «National Geographic», и так вы почувствуете, что мне очень повезло, что в настоящий момент я не родился в мире животных, у меня есть свобода от этого.

И четвертое – у вас есть свобода, поскольку вы не родились в мире мирских богов. Почему? Потому что, когда вы рождаетесь в мире мирских богов, то все время испытываете экстремальное счастье, и это временное счастье. Это то счастье, которое возникает на основе объектов пяти видов чувственного восприятия, и это необязательно покой ума. Те боги, которые обладают большим имуществом, большим потенциалом, высокомерны. А те,

кто обладают меньшим потенциалом, меньшим имуществом, испытывают комплекс неполноценности, зависть. Зависть, высокомерие не дают им покоя ума. Что касается их переживания временного счастья, то это намного лучше, чем ситуация в низших мирах, но для практики Дхармы там времени также нет. Итак, скажите: «Мне повезло, что я не родился в мире мирских богов, потому что это такое положение, в котором одной ногой существа стоят в мире мирских богов, а другой ногой в аду, и это произойдет, когда карма закончится».

В рамках человеческого мира у вас также есть четыре свободы. Подумайте, проанализируйте, посмотрите – это правда или неправда? Когда вы посмотрите, вы подумаете: «Да, это правда», и это открывает мудрость: «О! Как хорошо! Мне повезло, что пока я не родился в низших мирах, в аду родиться – это очень большое страдание». Чуть-чуть подумайте о страданиях ада, вам это полезно. Это психология. Потом вы подумаете: «О! Мои мирские проблемы – это вообще не проблемы», так вы становитесь сильными. Потом, если вы чуть-чуть увидите морщины – какая разница? Вот если в ад попадешь – о, там страшно! Морщины – это вообще ничто. От таких размышлений вы сразу становитесь сильными, зачем ехать к психотерапевту? «О! У меня здесь морщины, у меня проблемы», потом психотерапевт ради ваших денег дает вам какие-то детские советы, вы так радуетесь, но всё равно это проблем не решает. Вам нужно быть психотерапевтом самим себе. Это очень полезно.

Итак, в человеческом мире у вас есть свобода, поскольку вы не родились в удаленном месте. В прошлые времена Россия, в особенности Москва, была удаленным местом, поскольку здесь не существовало учение Дхармы. Наоборот, присутствовал сильный коммунистический режим и разрушитель Дхармы. Если бы в тот момент вы родились в Москве, то это было бы удаленное место. Сейчас Москва совершенно не является удаленным местом, и полное учение постепенно возрождается в России, также и в Москве. Благодаря доброте Духовного Наставника теперь Москва перестала быть удаленным местом. Рождаются ваши дети, и они рождаются уже не в отдаленном месте. Итак, первая свобода – это свобода от рождения в удаленном месте, и вы ею обладаете, то есть вы рождаетесь в том месте, где есть Дхарма, где вы можете получать учение.

Далее, даже если вы рождаетесь не в удаленном месте, но вы инвалид, у вас, например, проблемы с органами чувств, вы не можете нормально слышать или видеть, то у вас нет второго вида свободы. Даже если вы рождаетесь в центральном месте, там, где присутствует Дхарма, но если не можете видеть, не можете нормально слышать, то вы считаетесь инвалидом и у вас нет второй свободы, но в вашем случае это не так: у вас безупречные два уха, также отличный язык, большие глаза.

Далее, третья свобода – даже если у вас все органы чувств работают нормально, но если вы придерживаетесь ложных взглядов, если вы не верите в будущие жизни, не верите в закон кармы, не верите в укрощение ума, то у вас нет третьего вида свободы. Вы спрашиваете: «Что же такое укрощение ума? Это полный нонсенс. Самое главное – это деньги. Деньги нужны, а укрощение ума зачем? Здоровый ум – что это? Какое здоровье ума?» – это отсутствие знания. Здоровое тело, здоровый ум, эти два – самое главное. Деньги – это не самое главное, когда человек потерял только в этой жизни, он становится как собака. Собака думает, что самое главное – это кусок мяса. Человек, полностью потерянный в этой жизни, думает, что самое главное – это деньги, это как собака.

Далее, четвертая свобода с точки зрения мира людей – это когда у вас нет интереса к Дхарме, хотя вы не придерживаетесь ложных взглядов, но нет интереса к Дхарме. Вы не против всего этого, но с другой стороны, вы говорите, что меня всё это не интересует, и в

этом случае у вас нет свободы для развития ума. Итак, у вас у всех есть такие четыре свободы, а всего восемь свобод: четыре с точки зрения мира людей и четыре с точки зрения нечеловеческого мира.

Далее десять благих условий, которые относятся к драгоценной человеческой жизни, и вы обладаете ими в настоящий момент. Первое с точки зрения мира людей – это то, что вы родились человеком. Это первое благое условие. Второе – это рождение в центре, в том месте где есть Дхарма. Третье – рождение с полноценными органами, это третье благое условие. В условиях драгоценной человеческой жизни ни слова не говорится о рождении с красивой или некрасивой фигурой, родиться с полностью функциональными органами – это драгоценная человеческая жизнь, а не толстым или худым, поэтому, что вы обижаетесь? Толстый или худой – какая разница? Самое главное: глаза хорошо работают, уши хорошо работают, это самое главное.

Четвертое благое условие – это не совершение пяти тяжелейших преступлений. Даже если вы родились человеком, но совершили какие-то из этих пяти тяжелейших злодеяний, к которым относятся: убийство родителей, пускание крови Татхагаты и убийство архата, внесение раскола в Сангху – это пять тяжелейших злодеяний, то у вас нет этого благого условия. Вы их не совершали. Здесь правильнее говорить, они называются не тяжелейшие злодеяния, а они называются кармой неотложного результата, то есть это означает, что как только вы умираете, то из-за совершения этих злодеяний вы сразу же мгновенно перерождаетесь в аду. Здесь нет такого перерыва и возможностей проявиться какой-то другой карме, в момент смерти обязательно проявится эта карма. Поэтому это то, что называется неотложной негативной кармой или тяжелейшими преступлениями.

Пятое – у вас есть интерес к Дхарме, в дополнение ко всему этому иметь интерес к Дхарме – это очень драгоценно. Как говорил Шантидева: «Темной ночью, когда вспыхивает молния, вы начинаете достаточно ясно видеть все, что происходит вокруг, но это длится недолго». Это очень редко, очень кратко. И точно также, когда у живых существ в сансаре возникает интерес к Дхарме, он такой же краткосрочный, и вот сейчас, когда у вас есть этот золотой шанс, когда у вас появился интерес к Дхарме, используйте его для всевозможных открытий, для того, чтобы освободиться от сансары, потому что, как только вы начнете переживать какое-то крайнее страдание, вы потеряете интерес к Дхарме, и у вас будет интерес только к тому, как бы избавиться от этого экстремального страдания. Как собака только думает о куске мяса. Вы, кроме этой вещи, с которой у вас проблема, о другом думать не будете. Очень жалко!

Итак, у вас есть такие пять благих условий с точки зрения человека. Сами проверьте, есть они у вас или нет. Если они у вас есть, то вам очень повезло и ваш компьютер, ноутбук – это настоящий ноутбук фирмы «Apple». А если нет всех этих пяти благих условий, то ваш ноутбук – это китайская подделка. Так вы с ним какое-то время особо многого сделать не сможете.

Теперь пять благих условий с точки зрения не человека. Первое – это рождение в то время, когда Будда приходил на нашу планету. Если вы посмотрите с более широкой точки зрения, в эту кальпу на нашу планету придет тысяча Будд и покинут этот мир. Основную часть времени на нашей планете будет темная эпоха, а светлое время наступает только тогда, когда приходит Будда. И это очень непродолжительный период. На нашу планету Будда приходит очень редко, и основная часть времени – это темное время, светлое время наступает только тогда, когда приходит Будда. Итак, Будда Шакьямуни приходил на нашу планету две с половиной тысячи лет тому назад и также ушёл из этого мира, и сейчас учение

Будды до сих пор сохраняется в нашем мире, и при этом в любой момент может наступить тёмный эон, но он сейчас ещё не наступил, и для вас это также большая удача.

Поскольку мастера прошлого сохраняли учение Будды, они продлили свет учения Будды на нашей планете, и это благодаря их доброте. Если мы с шестым осознанием темы правильного слушания учения сохраним учение Будды на нашей планете (это шестое осознание – слушать учение для его сохранения ради будущих поколений), если мы сможем так поступить, сохранить это учение на нашей планете, то мы продлим свет учения Будды для будущих поколений, чтобы и у них также был шанс родиться в то время, когда Будда присутствует на планете.

Далее, второе благое условие с точки зрения других – это не только приход Будды на нашу планету, но также и то, что существует полное учение. Третье благое условие с точки зрения других – есть те практикующие, которые занимаются практикой Дхармы. Для вас это объекты вдохновения. Они этим занимаются, и вы можете заниматься этим вместе с ними, для вас это большая удача. Четвертое благое условие с точки зрения других – есть мастер, который передает учение. На самом деле это третье по счёту условие, я перепутал порядок. Четвертое – это то, что есть практики Дхармы – те, кто занимается практикой. А пятое – это то, что другие о вас позаботятся. Когда вы уходите в затворничество, выполняете ретрит, то существуют другие люди, которые будут вам помогать, ухаживать за вами, создавать необходимые условия для развития ума, и вот таковы десять благих условий.

В настоящий момент с вами произошло нечто невероятное! Сейчас существует не просто какая-то часть учения, а полностью учения всей сутры и тантры. Итак, скажите, что сейчас я обладаю драгоценной человеческой жизнью, раньше такого со мной не происходило, и сейчас для меня невероятно удачливое время. И это называется распознаванием своей драгоценной человеческой жизни.

Второе – это понимание значимости драгоценной человеческой жизни. Насколько она значима? Когда вы поймете, что ваша драгоценная человеческая жизнь невероятно значима, вы не захотите тратить такую ценную драгоценную человеческую жизнь на бессмысленные мирские дела, и сразу же уменьшите привязанность к этой жизни. Мастера Кадампа говорили, что как только вы поймете, насколько значима ваша драгоценная человеческая жизнь, то сразу же захотите перестать терять ее на бессмысленную мирскую деятельность. Мирская деятельность с одной стороны кажется, что решает проблемы, но с другой стороны создаёт всё больше и больше новых проблем. Кундан Ринпоче говорил, что мирская деятельность подобна сбриванию бороды: чем больше вы ее бреете, тем больше она отрастает. И не наступит такого момента, что вы полностью сбрили бороду, и больше этого делать не надо.

Итак, речь идёт о двух видах значимости драгоценной человеческой жизни: одна – значимость с точки зрения временных целей, вторая – с точки зрения долговременных целей. С точки зрения временных целей есть два временных смысла. Если вы правильно используете свою драгоценную человеческую жизнь, то первый ее смысл с точки зрения временных целей – это то, что вы обретете высокое перерождение, и не родитесь в низших мирах. Никакая мирская деятельность не спасет вас от рождения в низших мирах и не поможет переродиться в высших мирах. Даже если у вас есть миллион долларов, и в момент смерти вы предложите его Яме, скажете: «Пожалуйста, возьмите, примите эти деньги, но так, чтобы я не находился в низших мирах», – это вам не поможет.

Даже здоровье своего тела на деньги вы не купите. Стив Джобс, когда в конце своей жизни сильно заболел, был готов отдать все свои деньги докторам, только бы они спасли его

здоровье, но те говорили, что это уже невозможно. Последнее, что он сказал: «Когда я зарабатывал деньги, я позабыл заботиться о своём здоровье, я не заботился о своём здоровье, а сейчас у меня есть деньги и нет здоровья, но на деньги здоровое тело не купить. И вы, люди, в будущем, пожалуйста, не допускайте таких ошибок». Это его последний совет нам. Это правда.

Его Святейшество Далай-лама говорит: «Люди в нашем мире ведут себя очень странно: вначале они жертвуют своим здоровьем ради денег, а затем начинают жертвовать деньгами ради здоровья, но в конце концов они теряют и то, и другое, и уходят в следующую жизнь с пустыми руками». Это золотой совет. Это правда. Сначала ради денег, ради каких-то временных целей о здоровом теле люди вообще не заботятся, в неправильное время едят, вредное или невредное – об этом не думают, потом капля за каплей, капля за каплей – и здоровье всё хуже и хуже: кашель, печень – и отправляются в больницу. С самого начала нужно заботиться, иначе капля за каплей создаются причины болезней. Потом поздно.

Мы знаем об этом, когда мы полностью теряемся в своих временных целях, мы забываем о своём физическом здоровье, думая, что эти временные цели – самое важное в нашей жизни, но это не самое важное. Когда я оглядываюсь в прошлое, на то, какие вещи я считал важными двадцать лет назад, я думаю, как это было глупо! Почему я думал, что это самое важное? Сейчас я понимаю это, а в то время не понимал. Вы тоже через двадцать лет посмотрите на те вещи, которые сейчас считаете важными и подумаете: «Ой! Зачем я думал, что это самое главное? Почему?» Когда вы очень близко смотрите, то ничего не видите, а когда двадцать лет прошло, вы смотрите издали и понимаете, что это все было не так важно. Итак, то, что вы сейчас считаете очень серьёзным, немножко от себя отодвиньте и посмотрите с более дальнего расстояния, и так вы поймете, что если это у вас есть, то хорошо, а если этого не случится, то ничего страшного. Самое главное – пока я живой, пока есть драгоценная человеческая жизнь! Пока я не родился в мире ада. О! Тогда кошмар! А сейчас: о, как прекрасно! Человеческая жизнь есть, паспорт есть, пенсия есть, картошка, хлеб всегда будут, наш папа Путин, мама Медведев. О чем волноваться? В мире самый большой запас нефти у нас. О чем много думать? На сто процентов ни один русский человек с голоду не умрет, потому что это будет позор для наших папы и мамы. Не принимаете всё это слишком серьёзно. Я тоже русский, россиянин. Я тоже сын Владимира Путина. Вам нужно понимать, что мы все – отцы и матери друг для друга. Это не шутка. Это правда. Мы все были друг другу мама и папа, но мы просто этого не понимаем. Когда вы это понимаете, тогда мы все будем делать друг другу благо, но пока мы этого не понимаем. Если бы у вас было чуть-чуть ясновидения, тогда в отношении любого живого существа вы бы видели, как в прошлые жизни оно было вам ребёнком или мамой. Вы бы так любили друг друга, но из-за неведения ничего не видите.

Итак, что касается значимости вашей драгоценной человеческой жизни с точки зрения временных целей, то драгоценная человеческая жизнь настолько ценна, что если вы ее правильно используете, то даже за один месяц сможете подготовиться так, чтобы в момент смерти не родиться в низших мирах, а обрести высокое перерождения. За один месяц вы сможете подготовиться, я на сто процентов вам говорю, что если вы один месяц будете искренне заниматься практикой, то у вас уже будет очень мало шансов родиться в низших мирах, и очень большой шанс родиться в высших мирах. За один месяц этого можно достичь!

Далее, вторая временная выгода. Она состоит в том, что если вы правильно используете свою драгоценную человеческую жизнь, то вы можете полностью избавиться от болезни омрачений и обрести совершенно здоровое состояние ума. На это требуется время, но при правильном использовании драгоценной человеческой жизни такое возможно. И тогда вы

полностью решите свои проблемы и обретете вечное счастье в вашей жизни. Вы осуществите собственное благо. Это также является временным смыслом драгоценной человеческой жизни.

А теперь долгосрочный смысл – это достижение состояния будды на благо всех живых существ. И здесь вы не только полностью устраняете все омрачения из своего ума, но также реализуете все благие качества вашего ума, весь потенциал своего ума. И таким образом, когда вы достигаете состояния будды, вы тем самым осуществляете не только все свои желания, но также способны осуществить и желания всех живых существ. Вы становитесь деревом, исполняющим желания, источником счастья для всех живых существ, и вы можете сделать себя таким источником счастья для всех живых существ, правильно используя свою драгоценную человеческую жизнь. Это невероятный смысл жизни, который вы можете осуществить посредством использования драгоценной человеческой жизни. И тогда подумайте: «Эта драгоценная человеческая жизнь невероятно значима, я не буду тратить ее на бессмысленную временную мирскую деятельность. И кроме этого, также не буду терять ее на то, чтобы предаваться лени, праздности и ничего неделанию. Это самая большая потеря драгоценной человеческой жизни!» И таким образом у вас в уме появится энтузиазм. Если хотя бы один день вы не будете использовать драгоценную человеческую жизнь, то у вас сразу же появится такое чувство, что вы не воспользовались драгоценной человеческой жизнью.

Особенно, если вы думаете о редкости драгоценной человеческой жизни, то вам станет очень-очень жалко, что вы не пользуетесь драгоценной человеческой жизнью. Например, если на один день я одолжу вам какой-то очень мощный компьютер, ноутбук, и в течение дня вы его не используете, просто спите, а затем просыпаетесь, и тут у вас возникает вопрос: «Осталось так мало времени, почему же я не использовал этот компьютер?» Вы думаете: «Как жалко, почему я не использовал это!» И таким же образом, когда вы поймете, что эта значимая драгоценная человеческая жизнь является очень редкой, тогда если вы ее не используете, вам станет очень жалко.

Есть три положения при размышлении о редкости драгоценной человеческой жизни. Первая редкость – с точки зрения причины. Вам нужно понимать, что та драгоценная человеческая жизнь, которой вы обладаете сейчас, снова и снова к вам приходить не будет, поскольку она очень редкая. Если вы думаете так, что сейчас в этой драгоценной человеческой жизни я очень занят, и у меня нет времени, но в следующей жизни я обязательно буду практиковать, в следующей жизни, когда я обрету драгоценную человеческую жизнь, я буду практиковать Дхарму, займусь медитацией, то это подобно тому, что говорил Триджанг Ринпоче, наставник его Святейшества Далай-ламы, младший Учитель Его Святейшества. Он приводил такой пример, что если вы идете по дороге и видите, что лежит кусок золота, и в этот момент думаете: «Ну, он тяжёлый. Я сейчас его брать не буду, вот дальше, когда я подойду к городу, и вот когда там найду такой же кусок золота, я его подниму». И вот это точно так же, как если сейчас вы думаете, что в этой драгоценной человеческой жизни я очень занят, но в следующий раз, когда я снова обрету драгоценную человеческую жизнь, тогда я займусь практикой Дхармы – это будет точно так же.

Для того чтобы создать полную причину драгоценной человеческой жизни, нужно не только практиковать нравственность, также нужно практиковать щедрость, нужно возносить чистую мольбу, то есть собрать вместе массу причин. Поэтому с точки зрения причины ее обрести очень трудно. С точки зрения количества драгоценная человеческая жизнь также очень редка. Итак, если говорить о существах ада, то их невероятное множество; в мире голодных духов существ также очень много; в мире животных их меньше, но всё равно это неисчислимо количество, даже в нашем теле живут миллиарды разных животных, таких

как бактерии. Это тоже мир животных. Если представить это в виде пирамиды, то самая верхушка пирамиды – это драгоценная человеческая жизнь.

С точки зрения причины у вас в уме отпечатков негативной кармы невероятное количество, отпечатков позитивной кармы очень мало, поэтому также очень мала вероятность обретения драгоценной человеческой жизни. Итак, если я буду с вами мягок, иначе вы упадете в обморок, поэтому я скажу, что у нас есть девяносто процентов причин рождения в низших мирах, и лишь десять процентов причин обретения высокого перерождения. И это для тех, кто искренне занимается практикой, а для большинства других людей вероятность родиться в низших мирах девяносто девять процентов, и только один процент шанса родиться в высших мирах. С этой точки зрения, с точки зрения теории вероятности, драгоценная человеческая жизнь также очень редка.

Итак, как вы можете это оценить? Это можно оценить по вашему текущему состоянию ума. Сколько негативной кармы вы накапливаете в течении одного дня, и сколько создаете позитивной кармы – сравните это, и вы увидите, что вы создаете больше негативной кармы, при этом это только этот день, а если вы подумаете с точки зрения эоны, с точки зрения ваших прошлых жизней и до этого предшествующих жизней, то поймете, что даже с точки зрения человека, если вы человек, то уже накапливаете огромное множество негативной кармы, но если вы родились в низших мирах, скажем в мире животных, то там еще хуже.

Используйте эту математику не для того, чтобы подсчитывать деньги, а чтобы рассчитать отпечатки негативной и позитивной кармы. Тогда ваша математика полезна. Когда мы были маленькими, мы учились такой математике как $2+2=4$, $4+4=8$. Используйте математические подсчеты для оценки накопленной негативной кармы: за один день столько-то, за один месяц столько-то, за один год столько-то, за одну жизнь столько-то, а за много жизней?! И тогда вы подумаете: «О! Кошмар! Как много отпечатков негативной кармы и как мало отпечатков позитивной кармы!» Это дела вашей жизни, это неправильные дела этой жизни, очень много долгов, мало позитивной кармы. Чтобы будущее было хорошим, как можно говорить, что Бог вам не помогает? Вы сами ничего правильно не делаете. В этом случае, чем может помочь Бог? Бог не виноват. И тогда вы подумаете, что теперь мне нужно измениться, потому что, если я ничего не изменю и останусь таким же, как раньше, то хорошее будущее меня не ждет. Тогда я как настоящий баран в человеческой форме.

Далее – с точки зрения примера. Я рассказываю это более подробно, поскольку для моих старших учеников это становится медитацией, а для новых учеников – как новая информация. Итак, передавая учение, я стараюсь раскрыть вам механизм, чтобы вы могли обрести мудрость, и чтобы эта мудрость помогла вам с одной стороны уменьшить привязанность к этой жизни, а с другой стороны также позаботиться о своем благополучии в будущей жизни, и в-третьих, чтобы эта мудрость во временном отношении сделала вас очень счастливыми людьми. Подумайте: «Как я счастлив! Пока очень счастлив».

Этот пример приводил Будда. По поверхности океана плавает золотое ярмо; есть слепая черепаха, которая основную часть времени проводит на дне океана и раз в сто лет всплывает на поверхность. Я знаю, что в этот раз мы комментарий не закончим, но это не страшно, поскольку мои ученики меня об этом попросили, в следующем году тринадцатого апреля здесь вновь пройдет такой же ретрит, потому что в июне я начну ретрит по шаматхе, и осенью такого ретрита уже не будет, поэтому ученики попросили провести его весной, итак, весной я продолжу это учение, поэтому сейчас я передаю вам наставление более подробно, и это очень важно.

Подробно – это важнее, чем передавать кусок отсюда, кусок оттуда, потом перепрыгнуть на ясный свет, туммо, если везде прыгать, какая вам будет польза от этого? Так у вас появится

высокомерие. Если же вы слушаете учение детально, шаг за шагом, то вы становитесь все скромнее и скромнее. Вы будете думать: «О! Я очень мало понимаю. Я очень мало развиваюсь», – наоборот, вы будете скромными.

Если я сразу вам передам учение по отречению, бодхичитте, мудрости, познающей пустоту, и скажу: «Всё, идите, теперь занимайтесь тантрой, туммо, ясный свет увидите и станете буддой», вы скажете: «Ого! как интересно!» Вы станете высокомерны, и все! Захотите медитировать только на ясный свет, но никогда так не будет.

Передача такого учения – это недостаток сострадания. Если у кого-то есть немного сострадания, то они будут давать такое учение, чтобы ученики не родились в низших мирах. В настоящий момент ваша ситуация такова, что одной ногой вы стоите в мире людей, а другой ногой вы уже над низшими мирами. Вы ищете ад или мир голодных духов, или мир животных, вы думаете – туда или сюда, вы еще не решили. Может быть, ад? Слишком жарко. Может быть, мир голодных духов? Слишком голодно. В мире животных – слишком тупо. Где? Надо выбрать. Вы так делаете. Это ваша ситуация в настоящий момент. Какой дзогчен, какая махамудра, какой ясный свет? Пока прибежище – оно спасает, это ваша ситуация. Врач, когда видит ваше тело, говорит, что пока у вас почки болят, печень болит, какая золотая медаль? Пока витамины принимайте, чтобы здоровье было, а золотая медаль потом. Вам нужно понимать, что такова ваша ситуация.

Итак, раз в сто лет эта слепая черепаха всплывает на поверхность, и вот какова вероятность того, что эта слепая черепаха попадет головой в золотое ярмо, которое плавает по невероятно огромной поверхности океана, движимое ветром? Вот такой шанс, может быть, один из миллиарда, то есть это почти невероятно! Будда говорил, что вот это пример вероятности обретения драгоценной человеческой жизни. Океан – это сансара. Вы – это слепая черепаха. Почему слепая? Из-за неведения. И почему основную часть времени вы находитесь на дне океана и только раз в сто лет всплываете на поверхность? Потому что больше всего вы создаете негативной кармы и очень мало позитивной кармы, и потому такой пример, что как бы раз в сто лет вы обретае высокое перерождение.

А золотое ярмо – это драгоценная человеческая жизнь, и вы попадаете в него головой, это рождение, обретение драгоценной человеческой жизни. Итак, вам нужно очень порадоваться тому, что это произошло, потому что случилось нечто просто практически невозможное. Может быть, из миллиарда всего один шанс. Например, если говорить о выигрыше в лотерею, то, как вы радуетесь, когда вы его получаете, но там вероятность может быть одна на миллион, а здесь одна на миллиард. То есть вам нужно радоваться вдвое больше!

Подумайте: «Сегодня я выиграл в лотерею, я родился в человеческой жизни и не только это, я повстречал еще полное учение сутры и тантры, учение ламы Цонкапы. Такого не будет в будущем. Сейчас, пожалуйста, не тупи, пользуйся этим, не спи, не спи. Если сейчас ты спишь, ты всегда будешь спать. Сейчас не время спать, потом можно спать. Сейчас не надо спать!» Шантидева говорил, что драгоценная человеческая жизнь подобна лодке, на которой вы можете переплыть океан сансары. Когда вы обретае такую лодку драгоценной человеческой жизни и не используете ее, а при этом занимаетесь чем-то другим, спите или ищите какие-то фрукты на острове, то нет ничего глупее, чем такие занятия.

И тогда, если вы думаете таким образом, в вашем уме что-то приоткрывается. Так каждый день создавайте этот механизм, думайте об этом снова и снова, необязательно сидеть в какой-то особой позе, а просто размышляете об этих темах. Когда едете в метро, не думайте: «Он мне так сказал, этот мне так сказал, что они делают?» Зачем об этом думать? Ничего полезного в этом нет! «Год назад он мне так сказал, два года назад они мне так сказали. Чем они сейчас занимаются? На меня порчу напустили», – вот так думать нет никакой пользы. В

метро думайте о драгоценной человеческой жизни, об этой теме, которую я рассказал, думайте своей головой, и тогда ваше лицо будет сиять, люди подумают, что за человек? Сияет, счастливый, улыбается почему такой счастливый? Вы скажете: «О! Мне невероятно повезло, у меня есть драгоценная человеческая жизнь». Если вы думаете таким образом, то это называется Дхарма. Тогда вы станете другим человеком, будете большим оптимистом, настроены очень позитивно, у вас не будет времени на негативное мышление. На негативное – времени нет, только на позитивное! Я каждый раз, когда куда-нибудь еду, думаю таким образом, либо на тему драгоценной человеческой жизни, либо на тему непостоянства и смерти, и поэтому, когда я даю вам учение, мне не нужна книга, я помню наизусть все эти положения, и для меня это как медитация. Мой Учитель Пананг Ринпоче, когда давал учение по «Ламриму», не пользовался книгами, у него все было в уме, потому что он сам медитировал, все пункты, там так написано, а там так написано, все книги, вот так надо! Тогда вы будете мастером медитации на «Ламрим». Когда вы даете учение и при этом смотрите в книги, тогда вы не занимаетесь медитацией, потому что ваши знания остаются в книге. В этом случае ваши знания остаются в книге, и как говорил Сакья Пандита, – это худшее заблуждение.

Далее, непостоянство и смерть. Как вам нужно размышлять о непостоянстве и смерти? О непостоянстве и смерти нужно размышлять таким образом, что вначале вы обдумываете пять видов ущерба от непамятования о непостоянстве и смерти, а далее – пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти. Все эти положения вам нужно помнить наизусть. Далее размышляйте о трёх главных положениях и девяти обоснованиях, доказывающих эти три положения. Если вы правильно ведете доказательства, используя эти девять умозаключений, то вы сможете обрести убежденность в трех основных положениях. Тогда в вашем уме что-то откроется, и вы поймете подлинную ситуацию вашей жизни. И это очень важно! В шахматах по-настоящему знать свою ситуацию – это очень важно для того, чтобы выстроить план. План человека, который не знает свою ситуацию – это иллюзия. Если вы точно знаете свою ситуацию, тогда вы можете создать очень эффективный план, и вы можете выиграть у противника. Поэтому в шахматной игре знать свою ситуацию очень важно. Когда вы ведете машину, вы используете навигатор. Самое главное, что вы знаете, где вы находитесь. Потом отсюда вы можете поехать, куда захотите, написав адрес, потому что вы знаете, где вы находитесь. Если вы не знаете, где находитесь, то вы потерялись. В настоящее время вы такой человек без навигатора, который не знает, где он находится, поэтому вы потерянный человек. Как в будущем может быть хорошо, если вы не знаете, где вы находитесь? Вы не знаете трех ваших главных ситуаций, настоящих ситуаций, вы этого не знаете. Поэтому вы пребываете в иллюзии. Поэтому знать свою подлинную ситуацию очень важно.

Теперь пять недостатков от непамятования о непостоянстве и смерти. В «Ламриме» лама Цонкапа это объясняет. Лама Цонкапа не сам придумал эти пять недостатков от непамятования о непостоянстве и смерти, в сутрах приводится, что Будда называл те или иные недостатки, а лама Цонкапа собрал их вместе. Лама Цонкапа представил это очень системным образом, и что касается сутр, то это восемьдесят четыре тысячи томов учения. Это очень обширный материал, а лама Цонкапа систематизировал его и так представил в виде системы развития ума.

Первый недостаток – из-за непамятования о непостоянстве и смерти вы не будете помнить о Дхарме, а если вы не помните о Дхарме, то, о чем вы помните? Только о делах этой жизни. Для вас самое главное – это дела этой жизни, и так вся ваша жизнь пройдет впустую. В момент смерти полезна только Дхарма, но в течение жизни вы не помните о непостоянстве и смерти и думаете только о делах этой жизни, не накапливаете никакого богатства, и так вам нечего взять с собой в следующую жизнь. Первый недостаток из-за непамятования о

непостоянстве и смерти – вы не помните о Дхарме. А второй – даже если вы помните о Дхарме, вы всё время откладываете практику. Мысли о Дхарме у вас в уме появляются очень редко, но даже, когда они возникают, вы говорите: «Я очень занят, практикой займусь потом», всё время откладываете: потом, потом, потом. Откладываете на потом, но однажды умираете и уже слишком поздно. Один наставник и ученик всё время работали, и ученик спрашивал у мастера, когда же мы отправимся на пикник? А мастер говорил всё время: «Потом, потом». У мастера было плохое зрение, и вот однажды четыре человека мимо них несли труп, и мастер спросил ученика, что они делают? Ученик сказал: «Вот один человек закончил свою работу, и теперь отправился на пикник».

Далее третий недостаток – даже если вы занимаетесь Дхармой, но при этом не помните о непостоянстве и смерти, то практика Дхармы не будет чистой. Потому что когда нет осознания непостоянства и смерти, я совершенно точно могу сказать, что практика Дхармы не будет чистой, в этом третий недостаток. Если вы замечаете, что ваша практика нечистая, что во время практики ваш ум блуждает по сторонам, это означает, что в этот момент у вас нет осознания непостоянства и смерти.

Четвертый ущерб, недостаток – из-за непамятования непостоянства смерти у вас день за днем возрастают ваши омрачения, зависть, чувство соперничества и так далее. Потому что вы не знаете, что вы непостоянное существо, что вы здесь временно. Вы думаете, что будете здесь постоянно, поэтому завидуете. Когда вы знаете, что вы здесь временно, и они тоже временно, тогда, зачем делить людей на друзей и врагов, он такой человек, этот такой-сякой. Времени нет. Все это проходит. Если вы не можете заснуть из-за того, что вас преследуют гнев, зависть, это оттого, что вы не думаете о непостоянстве и смерти.

И пятый недостаток – в момент смерти вы будете умирать с очень сильным сожалением.