

Я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, в первую очередь, породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ, это самое важное и значимое в нашей жизни. Если у вас есть мечта, вы должны сказать: «Моя мечта – достичь состояния будды на благо всех живых существ», потому что это значимая мечта. Это нечто реалистичное и невероятно значимое. Почему? Потому что Будда говорил, что только нирвана – это покой. Это означает, что все остальное для вас не является реалистичным источником счастья, причиной счастья. Различают два вида нирваны – пребывающая нирвана и непребывающая нирвана. Пребывающая нирвана не является какой-то особенной, этого достигают практики Хинаяны, вы просто погружаетесь в состояние индивидуального умиротворения. Одно существо обретает покой, но вы не становитесь источником счастья для других. Для вас это нирвана, умиротворение, для других, вы не более чем камень. С точки зрения Махаяны индивидуальная нирвана, собственное умиротворение не является чем-то особенным.

Непребывающая нирвана – это когда, с одной стороны, вы обретаете ум, полностью свободный от омрачений, с другой стороны, не остаетесь в умиротворении наслаждаться собственным счастьем. Из сострадания вы выходите из погружения в состояние индивидуального умиротворения, вы начинаете спонтанно приносить благо всем живым существам. Это очень значимая нирвана. Такая нирвана должна быть вашей мечтой. Каждый раз, когда вы закрываете глаза и вам на ум приходит мысль: «Если я обрету то-то и то-то, я стану счастливым», вам нужно останавливать себя и говорить: «Нет, это неправильно, только если я обрету ум, полностью свободный от омрачений, это будет настоящим счастьем».

Что такое практика Дхармы? Например, некоторые говорят: «Я каждый день занимаюсь практикой Дхармы по два часа», кто-то говорит: «Я занимаюсь практикой час», другой говорит: «Я занимаюсь практикой Дхармы тридцать минут». Это означает, что вы по-настоящему не знаете, что такое «практика Дхармы». Я медитировал в горах и однажды обратился к своему Духовному Наставнику Панангу Ринпоче с вопросом: «Сколько сессий в течение дня мне нужно выполнять и как рано следует просыпаться для выполнения практики?» Я подумал, что если Пананг Ринпоче скажет мне, что нужно просыпаться ранним утром, то прямо с этого дня я начну так поступать, буду просыпаться рано. Когда я задал этот вопрос, Пананг Ринпоче спросил у меня: «О каких сессиях ты говоришь? Во время сессии ты выполняешь практику, а между сессиями не выполняешь практику? Тебе нужно заниматься практикой двадцать четыре часа в сутки». В тот момент я не понял этого совета, потому что у меня в уме была идея-фикс о формальной практике, так же как и у вас. Сколько часов нужно практиковать – это фиксированная идея о формальной практике.

Позже, когда я обдумал совет Пананга Ринпоче, я понял, что он имел в виду: настоящая практика – не расставаться с Дхармой в своем уме двадцать четыре часа в сутки. Лама Цонкапа в Ламрине говорит, что если все, чем вы занимаетесь: сон, прогулки, прием пищи – связано с развитием шаматхи, то вы очень легко сможете развить шаматху. Тут я задумался: «Как же развивать шаматху, чтобы совершенно все мое время: и когда я сплю, и когда я бодрствую, и прием пищи – все было связано с развитием шаматхи?» В тот момент все, о чем я думал, – это формальная практика. Неформальную практику я не считал практикой, и это наша большая ошибка. Во время сессии, проводя аналитическую медитацию, вы побуждаете свой ум темами Дхармы, это же побуждение Дхармой должно сохраняться и перерывах между сессиями. Тогда металл вашего ума раскалится докрасна, и вы сможете придать ему любую форму, какую захотите.

В повседневной жизни наш ум не должен расставаться с Дхармой, очень важно сохранять образ мышления Дхармы. Мышление Дхармы и мирское мышление полностью противоположны. Обыватели думают, что эта жизнь – самая главная, нам нужно думать, что эта жизнь не так важна, что следующая жизнь важнее текущей жизни. Обыватели думают, что

похвала – это очень хорошо, а мы должны думать, что похвала вредна и опасна. Обыватели думают, что критика – это нечто очень плохое. Мы, наоборот, должны думать, что критика очень полезна. Обыватели думают, что есть враги во внешнем мире, и стараются уничтожить внешних врагов. У практика Дхармы, наоборот, враг находится внутри, и он старается уничтожить внутреннего врага. Все живые существа в мире – самые добрые живые существа, это объекты наших любви и сострадания. Благодаря им мы достигаем состояния будды. Благодаря им мы жили в прошлом, поскольку нет ни одного живого существа, которое не было бы нашей матерью. Если вы оставите без заботы хотя бы одно живое существо, откажетесь от любви хотя бы к одному живому существу, вы сойдете с колесницы Махаяны. Из-за потери любви к одному живому существу вы больше не будете последователем Махаяны.

Обыватели думают, что материальное богатство очень важно. Мы, практики Дхармы, наоборот, должны думать, что материальная собственность, богатство не играют особой роли, самое важное – внутреннее богатство. Почему? Причины этого я раскрывал вам в течение длительного времени, объяснял, почему внутреннее богатство более важно. Во-первых, вы не можете по-настоящему владеть материальным богатством, им невозможно завладеть. Вы просто думаете, что являетесь его хозяином. На самом деле завладеть материальным богатством невозможно. Вы не владеете даже собственным телом, как же вы можете быть хозяином какого-то дома или чего-то подобного во внешнем мире? Если бы вы были настоящим хозяином, вы бы сказали смерти, когда она придет: «Нет-нет, я хозяин, я не отдам это тело, это мое тело, никому не отдам, я подам в суд». Но нет таких судов. Это мое тело, я хозяин, никому не отдам, я подам в суд. Но где состоится этот суд? Даже по документам вы не являетесь владельцем своего тела. Согласно документам, ваш дом принадлежит вам. Но когда придет владыка смерти, вам придется сказать «до свидания» этому дому.

Если вы будете рассуждать с этой точки зрения, то придете к выводу: «Даже мое тело мне не принадлежит, я просто арендую его на кармические деньги». Если вы это поймете, то у вас откроется глаз мудрости и придет понимание внутреннего богатства. Своими большими глазами вы смотрите на материальное богатство и считаете его самым главным, до тех пор, пока у вас не откроется глаз мудрости и не возникнет понимание того, что самое важное – внутреннее богатство. Внутреннее богатство – это ваше настоящее богатство, которое вы можете нести с собой из жизни в жизнь. Даже если вы миллиардеры, во время смерти вы не сможете забрать с собой в следующую жизнь ни одной копейки. Миларепа говорил: «Когда я вижу, как умирает царь и как умирает нищий, я теряю веру в мирское богатство». У Миларепы было немного веры в мирское богатство из-за привычки с прошлых жизней, но он сказал, что когда увидел, как умирает царь и умирает нищий, царь ничего не может взять с собой, нищий не может забрать с собой чашу для подаяния, он полностью потерял веру в мирское богатство. У нас всех есть вера в мирское богатство, но когда вы долго об этом думаете, потом вы теряете веру в мирское богатство, оно ненадежное. Например, люди не знают точно, что такое МММ, некоторые все еще верят. Какое количество людей обманула компания МММ! Тем не менее, все еще есть люди, которые на пятьдесят процентов доверяют этой компании и думают, что могут так заработать деньги. Кто-то верит ей на десять процентов. Если вы будете более подробно думать об этом, у вас пропадет даже десятипроцентная вера.

Вам нужно полностью утратить веру в неправильное направление, а веру в правильное направление развивать, чтобы она становилась все сильнее и сильнее, и это самое главное. Это тоже вера. Например, вера в богатство и имущество, в то, что оно может вас спасти, когда появятся проблемы. Из-за этой ошибочной веры вы не спите по ночам, гонитесь за богатством и имуществом. Практика Дхармы – это когда вы избавляетесь от всех ошибочных видов веры. Если у вас появляется хорошая логика, вы полностью устраняете ложную веру. Я сам не слишком много сижу, занимаясь формальной практикой. Как только в моем уме появляется какая-то ошибочная мысль, я сразу говорю себе: «Это заблуждение». С моим пониманием

Дхармы я вступаю с ней в диспут и так теряю интерес к мирским вещам, теряю веру в мирское. Когда вы теряете веру в мирской образ мышления, вместе с этим у вас укрепляется вера в образ мышления Дхармы. Если вы продолжаете мыслить по-мирскому, то, сколько бы вы ни начитывали мантр, это не будет практикой Дхармы, это будет движением в неправильном направлении. Ваше направление мирское, вы начитываете мантры, занимаетесь медитацией, чтобы достичь мирских целей.

Прежде всего вам нужно устранить ошибочное направление и ложную веру. Нужно установить для себя правильное направление и развивать в уме правильную веру. Вначале будет так, что у вас появится интерес к следующей жизни, не только к этой жизни. Кого на сто процентов интересует только эта жизнь, тот не является духовным практиком. Что такое духовный человек, духовная личность низшего уровня? Это тот, кто заботится о счастье будущей жизни, но есть три уровня духовного практика начального уровня.

### Практик начального уровня

Есть начальный начальный уровень, начальный средний и начальный высший. Что такое практик начального начального уровня? Вас интересует эта жизнь, а также счастье будущей жизни, но деятельность в этой жизни вы считаете более важной. Тогда вы практик начального начального уровня. Вы немного отличаетесь от обывателей, которые думают, что эта жизнь – самое главное, и даже не задумываются о будущей жизни. Они не думают о смерти, говорят: «Не рассказывайте мне о смерти, я не хочу об этом даже слышать», они думают, что это негативная тема. Но это не негативная тема. Негативная мысль – это мысль, которая приводит к негативным эмоциям. Наоборот, размышление о смерти помогает раскрыть ваш ум, так что у вас появится больше позитивных состояний ума.

Начальный средний уровень. Когда вы начинаете думать о том, что счастье будущей жизни играет важную роль, что смерть может наступить в любой момент, вы слышите об этом снова и снова, размышляете и в итоге начинаете одинаково заботиться и о счастье этой жизни, и о счастье будущей жизни. Далее вы глубже задумываетесь о непостоянстве и смерти, о драгоценной человеческой жизни. Как говорил лама Цонкапа, чем лучше вы поймете значимость драгоценной человеческой жизни, тем меньше захотите тратить свою драгоценную человеческую жизнь на какие-то мирские, бессмысленные дела. Тогда ваш ум на сто процентов повернется к Дхарме, вы станете по-настоящему чистыми практиками Дхармы. Тогда ради практики Дхармы, ради счастья будущей жизни вы будете готовы пожертвовать чем угодно, поскольку будете знать, что счастье будущей жизни важнее счастья этой жизни. Тогда вы будете способны отправиться в горы и заниматься там практикой, сможете отбросить восемь мирских дхарм и практиковать десять сокровищ традиции Кадампа, которые я объяснял вам на ретрите в Ершово.

### Практик среднего уровня

На основе очень хорошего, правильного понимания четырех благородных истин, особенно двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, вы будете понимать, что в следующей жизни, если вы вновь родитесь человеком или мирским богом, одной своей божественной или человеческой ногой вы будете стоять в соответствующем мире, а другой ногой – в аду. Это очень ненадежное положение. Какое бы высокое рождение вы ни обрели в следующей жизни, у вас нет никаких гарантий. У вас не появляется никаких гарантий, что вы будете счастливы все время. Нет гарантий, что вы не переродитесь в низших мирах, потому что в вашем уме очень много отпечатков негативной кармы, которые готовы проявиться и

ввергнуть вас в низшие миры. Если вы будете размышлять таким образом, то подумаете: «Даже если я обрету высокое перерождение в следующей жизни, оно ненадежно, надежен только ум, полностью свободный от омрачений». Нирвана – это самое надежное. Только нирвана надежна, все остальное ненадежно, не дает никаких гарантий. Страховые компании тоже не дают гарантий. Иногда у нас возникают проблемы, и мы думаем, что если заплатим страховой компании, то она предоставит нам определенные гарантии. Но страховая компания тоже ничего не гарантирует.

Если вы закладываете очень хорошую основу для обретения счастья в будущей жизни, то поймете, что самое лучшее для этого – обрести ум, полностью свободный от омрачений. Так вы становитесь практиком промежуточного уровня. Когда такой образ мышления становится спонтанным, вы обретаете отречение и становитесь практиком среднего уровня. Вы вступаете на путь накопления. В разных монастырях придерживаются разных утверждений. В монастыре Сера Мей говорят, что если вы последователь Махаяны и развиваете спонтанное отречение, а бодхичитту еще не развили, то вы не находитесь на пути накопления Махаяны, но вы все-таки на пути накопления, потому что у вас есть спонтанное отречение. Однако, это также не путь накопления Хинаяны. В монастыре Сера Мей придерживаются утверждения, что в этом случае вы находитесь на пути накопления, но это не путь накопления Хинаяны и не путь накопления Махаяны, а третий вид. Таково утверждение, это окончательное заключение, и дальнейшего комментария нет. Во время диспута, какие бы вопросы вам ни задавали, вам нужно уметь логически защитить эту позицию, отвечать так, чтобы не возникало противоречий. Я защищал такое утверждение, не возникало никаких противоречий, кто бы ни вел диспут, мы не приходили к противоречиям. Это означает, что вы понимаете это правильно.

В Ламриме темы Дхармы объясняются в общем. Чтобы понять все окончательные заключения, вам необходимо изучать великие трактаты, в том числе заключения, которые приняты в разных монастырях. В монастыре Гоман окончательные заключения изложены Джамьяном Шепой, они мне очень нравятся. Мои окончательные заключения в большинстве случаев – это заключения Джамьяна Шепы, некоторые – заключительные утверждения монастыря Сера Мей, но между ними нет противоречий. В прошлом тоже некоторые геше, скажем, были выходцами монастыря Лоселинг, но придерживались утверждений Джамьяна Шепы или утверждений Кхедруба Тендарва, принятых в монастыре Сера Мей. Джецунпа выдвинул окончательные утверждения монастыря Лоселинг. Если вы учились в монастыре Сера Мей, это не означает, что вы должны придерживаться утверждений Кхедруба Тендарва, вы можете принимать окончательные заключения Джамьяна Шепы или Джецунпы.

Я хотел подчеркнуть, что если ваше понимание учения Ламрим связано с пониманием окончательных заключений, которые излагаются в великих трактатах тибетских монастырей, это очень точное понимание. В наши дни очень часто передают абстрактные учения. Стоит начать диспутировать, сразу же выявятся логические противоречия. Ваша позиция должна быть настолько сильна, что не должно возникать никаких логических противоречий, наоборот, любые доводы должны только укреплять вашу позицию. Когда Кхедруб Ринпоче в первый раз встретил ламу Цонкапу, он пришел не для того, чтобы получить от него учение, он пришел, чтобы вступить с ним в диспут. Кхедруб Ринпоче услышал, что лама Цонкапа – Манджушри в человеческом теле, он был очень популярен в свое время. Кхедруб Ринпоче и Гьялсаб Ринпоче поговорили между собой и решили, что Манджушри это или не Манджушри, они смогут понять в ходе диспута. Какой звук издает барабан – хороший или плохой, вы не сможете понять, пока не ударите в него. Просто увидев барабан, вы этого не поймете, но один раз ударив, сразу поймете, хорошо он звучит или плохо.

Является Духовный Наставник великим мастером или нет, вы не сможете понять, просто взглянув на его тело. Кто-то может быть очень высоким мастером, но очень скромным

человеком, сидеть на самом низком месте, бедно одеваться. Некоторые сидят на большом золотом троне, надевают разные шапки, окружены множеством помощников, которые играют на музыкальных инструментах, – мне не нравятся такие вещи. Это не критерий мастерства Духовного Наставника. Подобно удару в барабан, вам нужно задать Духовному Наставнику вопрос. На основе диспута вы сможете понять, насколько глубоки его познания. Когда лама Цонкапа передавал учение, пришли Кхедруб Ринпоче и Гьялсаб Ринпоче, Кхедруб Ринпоче сел на троне справа от ламы Цонкапы, а Гьялсаб Ринпоче – слева. Лама Цонкапа слегка подвинулся, позволил им сесть рядом, потому что они оба были высокими мастерами, одними из величайших мастеров. Они были невероятными мастерами как сутры, так и тантры. Говорится, что лама Цонкапа пришел на нашу планету главным образом для возрождения буддизма, а также ради Кхедруба Ринпоче. Кхедруб Ринпоче был самым главным учеником ламы Цонкапы, и одна из главных причин появления ламы Цонкапы в нашем мире – встреча с Кхедрубом Ринпоче. Это рассказал мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче, вы не найдете этого в текстах.

Предыдущей ночью к ламе Цонкапе во сне пришла Тара и сказала: «Завтра к тебе придут два новых ученика. Среди них твой главный ученик – Кхедруб Ринпоче, он обладает настолько острым умом, что если ты вступишь с ним в диспут, то долго не сможешь его опровергнуть». Кхедруб Ринпоче был человеком настолько блестящих способностей, такого острого ума, что хотя лама Цонкапа смог бы опровергнуть его в диспуте, ему понадобилось бы очень долгое время. Тара сказала: «Передай учение об укрощении ума и объясни тонкости механизма теории пустоты». Лама Цонкапа передавал учение в соответствии с советом Тары. Лама Цонкапа давал учение, а в это время Кхедруб Ринпоче отсчитывал противоречия на четках: «С этим я могу поспорить, и вот это противоречие». Так он насчитал пятьдесят противоречий. Затем лама Цонкапа стал объяснять ту же тему с иной точки зрения, и Кхедруб Ринпоче сказал: «Это уже не противоречие». Лама Цонкапа так же разъяснил другую тему, и Кхедруб Ринпоче сказал: «И здесь нет логического противоречия». После всех объяснений ламы Цонкапы оказалось, что в учении нет никаких противоречий, у Кхедруба Ринпоче закончились четки с противоречиями.

Тогда и Кхедруб Ринпоче, и Гьялсаб Ринпоче, оба спрыгнули с трона ламы Цонкапы и сказали: «Это Манджушри в человеческом теле! Невозможно, чтобы обычный человек передавал такое безупречное учение, не имеющее ни единой ошибки». В этом учении лама Цонкапа затронул все аспекты различных тем, и при этом не возникло ни единого противоречия, настолько это было высокое учение. Например, в науке объясняется какая-то тема, затрагиваются темы из квантовой физики, далее затрагивается химия без всяких противоречий, также рассматривается биология, и здесь не возникает противоречий. Если говорится о математике, тоже рассматривается все очень подробно. Таких профессоров среди нас, людей, нет. Кто-то изучает физику, и изучает только ее, ничего кроме физики не знает. Я спрашиваю: «Что Вы изучали?», человек отвечает, что физику. Потом я задаю вопрос человеку, но не получаю ясного ответа. Человек изучал только физику, но не знает ее полностью. Мы в монастыре затрагиваем все темы, не только Ламрим, все есть в памяти. Есть все определения.

Поэтому я думаю, что современные западные знания очень плохие. Вы не знаете точно ни одной вещи, говорите: «Наверное, так, может быть, так», нет точного ответа. Вы не можете объяснить правильно одну тему, чтобы не было противоречий. Это означает, что образование не очень хорошее. В университете студенты по пятницам и субботам ходят на дискотеки, выпивают, танцуют, немного учатся во время сессии, конечно, как так можно научиться? В монастырях геше обучаются десять, пятнадцать, двадцать, даже тридцать лет – это называется «образование». Не расстраивайтесь, это правда.

Знания тантры ламы Цонкапы просто невероятны, он знает все ее аспекты. Лама Цонкапа объяснил все аспекты очень подробно. Если вы изучите все восемнадцать трактатов ламы Цонкапы, то обретете невероятные знания. Я даю комментарий по практике шаматхи, для ламы Цонкапы это была только одна маленькая область, и вы даже этого не понимаете полностью. Кхедруб Ринпоче попросил ламу Цонкапу: «Пожалуйста, станьте моим Духовным Наставником. Я слышал, что Вы – Манджушри в человеческом теле, но сегодня я увидел это сам и с помощью логики смог понять, что Вы, действительно, Манджушри в человеческом теле, потому что обычный человек не может обладать такими невероятными знаниями». С тех пор Кхедруб Ринпоче до самой смерти ламы Цонкапы был вместе с ним.

Подход Кхедруба Ринпоче был таков, у вас должен быть точно такой же подход: не принимать кого-либо сразу, но если вы принимаете, далее следовать однонаправленно. Иначе вы ходите здесь, ходите там, у вас множество Духовных Учителей и нет ни одного коренного Духовного Наставника. Если у этих Духовных Учителей одинаковое видение практики, это нормально. Но что если они придерживаются полностью противоположного видения практики? Что вы тогда будете делать? Вы не можете одной половиной тела практиковать что-то одно, а другой половиной практиковать другое. Найти подлинное учение, найти подлинного Духовного Наставника, найти подлинного ученика – это три очень трудные задачи. Когда они соединяются вместе, когда есть подлинный Духовный Наставник, полное знание Дхармы и подлинный ученик, достичь состояния будды нетрудно, это подобно изваянию глиняной статуэтки Будды. Эти три момента очень трудны, поэтому старайтесь найти полное учение.

Лама Цонкапа в учении о трех основных аспектах пути говорил, что части Дхармы недостаточно, необходимо полное понимание Дхармы и в правильной последовательности, – это должен быть союз сутры и тантры. Необходим подлинный Духовный Наставник, который передавал бы учение, опираясь на подлинные коренные тексты. Если такое возможно, он должен обладать прямым опытом, – это самый лучший Духовный Наставник. Марпа, Миларепа, лама Цонкапа – это были невероятные Духовные Учителя. Они обладали прямым опытом и передавали свой опыт ученикам. Я не обладаю опытом, но я даю вам учение, основываясь на подлинных текстах, поэтому не переживайте. Необходимо найти подлинного Духовного Наставника, найти целостное знание Дхармы, также необходимо сделать себя квалифицированным учеником. Старайтесь развить у себя качества ученика, которые объясняются в Ламримае. Эта тема предназначена не для того, чтобы смотреть на других людей и проверять, квалифицированные они ученики или нет, а для того, чтобы вы могли проверить себя и взрастить необходимые качества, сделать себя квалифицированным учеником.

Десять качеств подлинного Духовного Наставника объясняются в Ламримае не для того, чтобы оценивать других Духовных Учителей – подлинные они или не подлинные. Если вы хотите найти себе Духовного Наставника, проверяйте, обладает ли Учитель десятью качествами подлинного Наставника, каким минимальным набором качеств он обладает. Также эти слова предназначены для Духовного Наставника, чтобы он мог проверить себя и обнаружить, каких качеств ему не хватает. Если он приходит к выводу: «Я все еще посредственный Духовный Наставник», ему нужно взрастить все недостающие качества. Для меня очень полезна тема десяти качеств Духовного Наставника, которая излагается в Ламримае, поскольку я без всякого выбора стал Духовным Учителем, у меня никогда не было намерения стать Духовным Наставником. Его Святейшество Далай-лама направил меня в Россию, я не по собственному выбору стал Духовным Наставником. Я знаю, что у меня нет всех десяти качеств Духовного Наставника. Для меня очень полезна тема десяти качеств Духовного Наставника, я проверяю, каких качеств мне не хватает, стараюсь развить их, – это очень полезно.

Все эти учения предназначены не для того, чтобы искать недостатки других людей, а для вашего блага. В мирской области, если вас интересует реализация какого-то проекта, первое

главное правило – не вмешиваться в дела других людей. Даже мирские люди знают, что, если у вас есть серьезные дела, вы не занимаетесь чужими делами, вы не лезете в чужие дела, вы полностью концентрируетесь на собственных делах. Кто так ведет себя, они получают результат. Кто лезет везде, они не получают результат даже в мирских делах. В практике Дхармы еще важнее понимать, что то, чем занимаются другие люди, что они думают, – вас не касается. Ваша обязанность – заниматься своим развитием, развивать свой ум. Нужно следить за своими ошибками, избавляться от своих ошибок и возвращать благие качества. Занимайтесь этим каждый день, каждый день избавляйтесь от каких-то недостатков, каждый день возвращайте определенные благие качества ума. Постепенно, капля за каплей, вы достигнете состояния будды. Это называется «буддийская практика».

Формальная она или нет, она должна быть связана с уменьшением какого-то одного негативного качества вашего ума и с развитием какого-то одного позитивного качества, в этом состоит практика. Сегодня ваша практика должна быть немного лучше, чем вчера. На следующий день вы вновь устраняете какое-то негативное качество, порождаете новое позитивное качество, и на следующий день снова становитесь немного лучше. В году триста шестьдесят пять дней, так вы избавитесь от трехсот шестидесяти пяти негативных качеств и возрастите триста шестьдесят пять достоинств, – какой же это невероятный результат! Через год вы станете совсем другим человеком, тогда вы станете настоящим практиком Дхармы. Держите это в уме, это ваша практика. Если вы четыре часа вслух читаете мантры, это не так важно. Выполнять множество простираций телом тоже не так важно. Если при этом не меняется ум, в этом нет ничего особенного. Даже если вы не выполняете сто тысяч простираций, не начитываете сто тысяч мантр, но каждый день устраняете какое-то одно негативное качество, каждый день возвращаете позитивные качества ума, это настоящая практика Дхармы.

Вначале такие изменения самым эффективным образом происходят благодаря чтению подлинных текстов. Когда вы читаете тексты, если ваш ум полностью погружен в Дхарму, вы не можете сдержать слез. В этот момент определенные негативные качества в вашем уме уменьшаются и, наоборот, усиливаются определенные благие качества. Как говорил Кунданг Ринпоче, даже если случится так, что вы не выполните своих ежедневных обязательств, ежедневной практики, – ничего страшного, не занимайтесь практикой, продолжайте чтение текста, потому что в это время в вашем уме происходят невероятные изменения. Когда во время чтения книг вы совершенствуете свои знания, даже если вам приходится пожертвовать ежедневной практикой, как говорил Кунданг Ринпоче, ничего страшного, можете ею пожертвовать. Для вас это по-настоящему золотой совет.

Позже, когда с хорошим знанием Дхармы вы сможете менять свой ум в медитации, если вы подумаете: «Мне нужно отправиться получить учение, получение учения важнее медитации», это будет ошибкой. Когда у вас очень мало знаний, в это время очень важны знания. Когда у вас достаточно знаний, когда вы можете менять свой ум через медитацию, в это время ваша лень говорит: «Не хочу медитировать, там такой Учитель дает учение, Его Святейшество Далай-лама дает учение, если я не пойду, будет неправильно». Если в это время вы прекращаете медитацию и отправляетесь на учение, это ошибка. Например, вы занимаетесь интенсивной медитацией на Байкале, развиваете шаматху, и вдруг кто-то вам говорит, что неожиданно в Бурятию приехал Его Святейшество Далай-лама. Ваша лень скажет: «Ура! Нужно закончить медитацию и отправиться на учение Его Святейшества». Это будет ошибка.

Ваджрапани давал учение о медитации на ясный свет ламе Цонкапе и одному ньингмапинскому мастеру, этот текст входит в один из восемнадцати трактатов ламы Цонкапы. Все учения, полученные от Ваджрапани, лама Цонкапа записал. Ваджрапани говорил, что настоящая медитация на ясный свет очень сложна, это лекарство, которое, для начала, вы не сможете полноценно получить. Даже если вы как-то обретете, получите такое

лекарство, положив его в рот, вы не сможете его проглотить, это будет очень трудно сделать. Если вы с большими усилиями все-таки его проглотите, вас стошнит, оно выйдет обратно. Когда лама Цонкапа и один ньянгампинский мастер попросили Ваджрапани о передаче учения о ясном свете, Ваджрапани дал такой ответ. Далее он объяснил ошибки медитации, ошибки воззрения и ошибки поведения.

Ошибки поведения – это то, о чем я только что говорил. Если вначале, имея малые знания Дхармы, вы сразу же хотите приступить к медитации, начинаете медитировать, это ошибка поведения. Если вы вместо накопления знаний Дхармы сразу же начинаете медитировать, это ошибка поведения. Позже, когда вы уже обладаете достаточными знаниями Дхармы и в медитации в вашем уме начинают происходить изменения, если вы захотите продолжать накапливать знания Дхармы, это тоже будет ошибкой поведения. Так объясняются ошибки поведения, ошибки воззрения и ошибки медитации, – все это очень важно для тех, кто хочет медитировать на Махамудру и Дзогчен. В будущем, может быть, в Москве, я передам это учение. Тогда какой бы практикой вы ни занялись, она станет очень чистой, потому что вы будете знать, в чем состоят возможные ошибки. Чем больше вы знаете своих тонких ошибок, тем меньше вероятности и опасности, что вы уйдете в ложном направлении.

Например, в чем разница между гроссмейстером и шахматистом первого разряда. Шахматист первого разряда знает только грубые ошибки. Он не допускает грубых ошибок и выигрывает у людей, продолжающих совершать грубые ошибки. Они выигрывают у тех, кто не знает грубых ошибок и считают себя очень умными. Гроссмейстеры знают даже тонкие ошибки. Это тонкие ошибки дебюта, тонкие ошибки середины партии, тонкие ошибки эндшпиля (эндшпиль – это самое сложное). Они знают тонкие ошибки эндшпиля, поэтому спокойно выигрывают. Также в медитации – чем больше вы знаете тонких ошибок, тем большими профессионалами становитесь. Так происходит прогресс и развитие. В этих областях очень похожие механизмы.

### Практик высшего уровня

Вернемся к нашей теме. Высшее видение – это бодхичитта. Когда вы занимаетесь Дхармой с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ и это желание порождается у вас спонтанно, вы становитесь практиком высшего уровня. Вначале вам очень важно установить в уме определенное видение, обрести направление. Далее приступайте к движению. Что является движением? Для достижения состояния будды на благо всех живых существ – это практика шести парамит. Практика тантры неотделима от шести совершенств. Особая практика шести совершенств является практикой тантры. В тантре посредством визуализации вы совершаете множество подношений – это практика щедрости. Тантрическая самая – это практика нравственности. С какими бы трудностями в практике вы ни столкнулись, вы не сдаетесь, продолжаете практику – это терпение. Энтузиазм – когда вы с удовольствием, с радостью практикуете йогу божества. Когда с помощью тантрических техник вы развиваете сосредоточение, это практика совершенства сосредоточения. Когда наитончайший ум обретает постижение пустоты, это наивысшая практика совершенства мудрости, тантрическое совершенство мудрости. В сутре практика совершенства мудрости – это прямое познание пустоты грубым умом. Практика совершенства мудрости в тантре – познание пустоты наитончайшим умом, прямое познание ясным светом, это называется «медитацией на ясный свет».

Вначале вам необходимо активизировать свой наитончайший ум – ясный свет, а затем с его помощью познать пустоту. Это называется «реализацией ясного света». В результате прямого познания пустоты с помощью наитончайшего ума – ясного света в следующий миг вы полностью освобождаетесь от всех омрачений, это называется «освобождение посредством



видения». Об этом говорится в Махамудре, Дзогчене, в традиции дзен также упоминается освобождение видением. Иногда некоторые мастера дзен дают неправильные интерпретации, говорят, что снаружи будды нет, будда находится внутри, в вашем уме, и вам необходимо увидеть свой наитончайший ум – ясный свет, – это будда. Когда вы его увидите, вы станете буддой. Вы уже будда, просто этого не знаете, а когда узнаете, что вы будда, станете буддой – это просто нонсенс. Нет такого будды, который не знал бы, что он будда.

Один человек сказал мне: «Геше Ла, я – будда, но я не знаю, что я будда», для меня это был странно. Я попросил его повторить еще раз. Он сказал: «Я – будда, но я не знаю, что я будда, пожалуйста, сделайте так, чтобы я узнал, что я будда, тогда я стану буддой». Это из-за неправильных интерпретаций подобных учителей. Я сказал ему: «Состояние будды – это такое состояние ума, когда возможно познание всех феноменов. Вы познаете все феномены?» Он ответил: «Нет». Я сказал: «Тогда Вы на сто процентов не будда». Я спросил его: «Знаете ли Вы, что произойдет завтра?» Он сказал: «Нет». Я сказал: «Тогда Вы далеко не будда. Вы простой человек. У вас есть потенциал стать буддой, но это не означает, что Вы являетесь буддой». Например, вкусный кусок торта у вас на ладони – это торт, а не дерьмо. Если вы говорите, что вы – будда, потому что у вас есть потенциал будды, тогда этот кусок торта – дерьмо, потому что у него есть потенциал стать дерьмом. Вы едите торт, через несколько часов он становится дерьмом, тогда вы должны сказать, что ели дерьмо. Это логическое противоречие, используйте свои мозги.

Иногда мастера дзен говорят: «Если увидите будду на улице, убейте его», это неправильно. Есть множество будд, существующих отдельно от вас. Раньше некоторые мастера дзен говорили, что не существует будды где-то снаружи, что это ошибочное представление, убейте это представление. Они не говорили убить будду, они говорили: «Убейте неправильное представление». Некоторые говорят очень опасные вещи, буквально, если вы встретите будду снаружи, убейте будду. Это очень опасно, это также относится к Его Святейшеству Далай-ламе. Говорят, что Его Святейшество Далай-лама – это Будда, и есть опасность, что кто-то захочет убить Его Святейшество. Мастер дзен сказал: «Если увидите будду на улице, убейте его», это очень опасно. Все эти ошибки возникают из-за того, что учение не дают, начиная с самого фундамента. Вести учеников нужно, начиная с уменьшения привязанности к этой жизни, уменьшения привязанности к следующей жизни, посредством изучения четырех благородных истин. Тогда вы оказываете очень большую услугу своим ученикам.

Сегодня наше учение стало общим, мы не пришли к теме шаматхи. Пятое из шести совершенств – совершенство сосредоточения. С мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ, даже если оно не порождается спонтанно, с искусственным желанием, вам нужно приступить к развитию сосредоточения. У меня нет спонтанной бодхичитты, но я стараюсь развивать сосредоточение с искусственной бодхичиттой, и для меня это очень полезно.

Мы с вами рассматриваем тему девяти стадий сосредоточения, шести сил и четырех способов вступления в медитацию, как они взаимосвязаны. Вам необходимо знать эту тему в сжатой форме, сейчас я объясню ее вам.

#### Четыре способа вступления в медитацию

Мы перешли к четырем способам вступления в медитацию. Первый способ – когда вы приступаете к медитации с усилием. Второй способ вступления в медитацию – с перерывом. Третий способ вступления в медитацию – без перерыва. Четвертый способ называется «спонтанным вступлением».

Как четыре способа вступления в медитацию связаны с девятью стадиями? Как шесть сил связаны с девятью стадиями? Это очень важно, тогда вы знаете, как развивать свой ум. Вы знаете, как медитировать, вы будете знать общую теорию. Иногда в Махамудре и Дзогчене говорится, что нужно вступать в медитацию спонтанно. Если вы будете использовать спонтанное вступление с самого начала, то никогда не продвинетесь. Если орел, сидя на земле, будет стараться спонтанно парить, он никогда не полетит. Он раскинет крылья, закроет глаза, думая, что спонтанно парит, будет говорить: «Не нужно двигать крыльями, нужно быть естественным, вести себя спонтанно». Вам тоже это очень нравится. Ленивый орел думает: «Как хорошо, ничего не надо делать». Он не хочет прыгать, взлетать, он хочет быть спонтанным, натуральным, естественным. Вы думаете: «Как хорошо!» Так вы навсегда останетесь на земле. В России двадцать лет тому назад люди говорили: «Я практикую Махамудру, Дзогчен, нужно вести себя спонтанно». Они, как орлы, сидели на земле, раскинув крылья. Сейчас, когда я их вижу, они продолжают сидеть в этом же состоянии. Прошло двадцать лет, я вижу, что они все еще там сидят, говорят о спонтанности, натуральности. Они говорят: «Это уже состояние, очень близкое к будде, я это ощущаю», – русские люди любят ощущения. У меня появилось ощущение, что я скоро стану буддой, – это самообман. Потому что вы не знаете четырех способов вступления в медитацию. Если вы не знаете хотя бы одно наставление, вы никогда не добьетесь прогресса.

Как четыре способа вступления в медитацию связаны с девятью стадиями

Лама Цонкапа говорил, что спонтанное вступление важно, но не с самого начала. Когда орел поднялся высоко в небо, если он машет крыльями, это мешает спонтанному полету. Говорится, что в небе орлу нужно полностью расслабиться, быть естественным, тогда он будет парить спонтанно. Даже небольшое напряжение в этот момент не позволит орлу парить. Именно в это время ему нужно полностью расслабиться, а не сидя на земле. Это здравомыслие.

Из четырех способов вступления в медитацию первый – вступление с усилием. На первой и второй стадиях сосредоточения вам нужно приступать к медитации с усилием, нужно прикладывать определенную силу. Совершенно не нужно быть расслабленным. Некоторые практики Махамудры говорят, что чем больше вы расслабляетесь, тем лучшего сосредоточения достигаете, но это относится к высоким уровням, а не к нашему начальному. Даже на седьмой стадии нужно прикладывать определенные усилия. На восьмой и девятой стадиях чем больше вы расслабляетесь, тем лучше становится ваша концентрация. Все эти наставления очень гармонично дополняют друг друга. Поэтому я соглашаюсь со всеми советами Махамудры, я не отказываюсь ни от одного совета. Но я соглашаюсь и с другими советами, потому что это эффективно на разных уровнях. У меня нет фиксированных идей о тантре, что сутра – это неправильно. Что сказано в сутрах – тоже правильно, это зависит от того, на каком уровне вы находитесь. Вам необходимо применять наставления в соответствии с вашей ситуацией. Когда вы на первых стадиях, очень важно приступать к медитации с усилием. Затем, когда вы продвигаетесь, используйте второй способ вступления в медитацию, третий и так далее. Тогда вы будете знать, как правильно практиковать Дхарму. С помощью вступления в медитацию с усилием вы достигаете первой и второй стадии.

С третьей по седьмую стадию вы приступаете к медитации с перерывом. Что это означает? В этот момент у вас нет непрерывного вступления, а есть вступление в медитацию с перерывом, потому что у вас еще возникают ошибки медитации. Со второй по седьмую стадию у вас есть сосредоточение, вы можете поддерживать сосредоточение, но оно прерывается ошибками медитации. На первой, второй стадиях не говорят о вступлении с перерывом, потому что ваши

периоды сосредоточения настолько короткие, что даже не идет речи о перерывах. С третьей по седьмую стадии вступление в медитацию называется «вступлением с перерывом», потому что хотя вы сохраняете сосредоточение, оно прерывается ошибками медитации. Даже на седьмой стадии все еще присутствуют ошибки медитации.

На восьмой стадии – вступление в медитацию без перерыва. На восьмой стадии у вас вообще не возникает ошибок медитации, но вам нужно вначале приложить небольшое усилие. С помощью силы усилий вы прикладываете небольшое усилие и так вступаете в медитацию. Это называется «вступление в медитацию без перерыва».

На девятой стадии – спонтанное вступление в медитацию. Начиная медитацию, вы не используете никакой силы, вы вступаете в медитацию спонтанно, полностью расслабленно. Все, что говорится в Махамудре, в Дзогчене, относится к девятой стадии. Если вы используете эти наставления для первых стадий, то никогда не добьетесь продвижения. Это четыре способа вступления в медитацию.

Как шесть сил связаны с девятью стадиями

Первое – сила слушания. С ее помощью вы достигаете первой стадии. С помощью силы размышления вы достигаете второй стадии. С помощью силы внимательности достигается третья и четвертая стадия. С помощью силы бдительности вы достигаете пятой и шестой стадии. Сила усилия приводит вас к седьмой и восьмой стадиям. Сила привычки приводит вас на девятую стадию. Это то, как шесть сил связаны с девятью стадиями.

Критерии достижения каждой из девяти стадий

Если вы знаете, как четыре способа вступления в медитацию и шесть сил связаны с девятью стадиями, то вы понимаете критерии достижения каждой из девяти стадий.

Первая стадия достигается посредством силового вступления в медитацию и с помощью силы слушания. Когда вы, используя усилие для вступления в медитацию и силу слушания, способны пребывать на объекте медитации в течение одной минуты, это первая стадия.

На второй стадии вы тоже приступаете к медитации с усилием. Это не является вступлением в медитацию с перерывом, здесь длительность вашего сосредоточения тоже очень невелика. Если вы способны сохранять концентрацию в два раза дольше, чем на первой стадии, то есть, две минуты, вы достигаете второй стадии сосредоточения. Вам помогает в этом сила размышления, а не сила внимательности. С помощью силы внимательности можно добиться более длительного периода концентрации. Вы достигаете второй стадии с помощью силы размышления. Благодаря тому, что вы длительное время обдумываете объект медитации, вы добиваетесь того, что удерживаете сосредоточение две минуты. Чтобы удерживать объект сосредоточения одну или две минуты, вам не нужна какая-то особенно мощная внимательность, для этого достаточно силы слушания и силы размышления. Маленькие дети, играя в компьютерные игры, иногда способны концентрироваться по пять минут, но не из-за того, что у них хорошая внимательность. Они могут так сосредотачиваться благодаря силе размышления на определенную тему снова и снова, для этого уровня не нужна сила внимательности.

Шесть сил очень важны. Первой и второй стадии вы достигаете с помощью силы слушания и силы размышления. Третья и четвертая стадии – это уже серьезная медитация. Без развития внимательности вы не сможете достичь третьей и четвертой стадии. Сколько бы вы ни играли в компьютерные игры, вы не сможете достичь третьей и четвертой стадии сосредоточения, потому что для этих стадий уже требуется сила внимательности.

Критерий достижения третьей стадии заключается в том, что когда отрезок старой внимательности заканчивается, вы привязываете к нему новый отрезок, сохраняете свое сосредоточение, между отрезками внимательности нет промежутков. Хотя у вас и возникают тонкие блуждание и притупленность ума, есть грубая притупленность ума, ваше сосредоточение все равно продолжается. Когда здесь говорится о перерыве, речь идет не о перерыве в сосредоточении, а о том, что в сосредоточении возникают ошибки медитации. С третьей по седьмую стадии вы приступаете к медитации с перерывом, потому что у вас возникают ошибки медитации.

Четвертая стадия. Поскольку вы все время привязываете отрезки веревки внимательности, со временем ваша внимательность становится такой мощной, что у вас уже не возникает грубого блуждания ума. Так вы достигаете четвертой стадии. На четвертой стадии ваша внимательность полностью развита, и вы почти не теряете объекта медитации. Почему вы теряете объект медитации? Только из-за грубого блуждания ума. На четвертой стадии нет грубого блуждания ума. Ваша внимательность полностью развита, и грубое блуждание ума отсутствует.

Пятой и шестой стадии вы достигаете с помощью силы бдительности. На третьей и четвертой стадиях, сохраняя внимательность, одновременно вам нужно развивать бдительность. Бдительность на пятой и шестой стадиях делает ваше сосредоточение чистым. Чистым от чего? На пятой и шестой стадиях уже нет грубого блуждания ума, устраняются тонкое блуждание и грубая и тонкая притупленность. Это три главных объекта устранения на пятой и шестой стадиях. Как вы можете от них избавиться? С помощью бдительности. Вы замечаете их с бдительностью и применяете специальные противоядия. С помощью средств профилактики вы с самого начала не допускаете возникновения этих ошибок медитации в своем уме. В Ламрима объясняются причины блуждания и притупленности ума, зная это, не создавайте причин блуждания и притупленности.

Критерий достижения пятой стадии. Когда с помощью силы бдительности у вас уже никогда не возникает грубой притупленности ума, вы достигаете пятой стадии. Критерий достижения пятой стадии – когда с помощью силы бдительности вы приходите к тому, что грубой притупленности в вашем уме больше нет.

Шестая стадия. Я заметил, что в разных текстах немного по-разному объясняются критерии достижения шестой стадии. Я проверил, каким образом шесть сил используются для достижения различных стадий сосредоточения. Говорится, что когда с помощью силы бдительности у вас уже не возникает ни тонкого блуждания, ни тонкой притупленности, вы достигли шестой стадии. Седьмая и восьмая стадии достигаются не с помощью силы бдительности, а с помощью силы усилия. На седьмой стадии вы уже не используете бдительность, там вам не нужна бдительность. На шестой стадии если вы используете мощную бдительность, у вас не возникает ошибок медитации – тонкого блуждания и притупленности, а если вы ее не используете, то ошибки появляются.

На седьмой стадии вы прикладываете небольшое усилие без бдительности. Вы проявляете небольшую осторожность, следя за возникновением тонких блуждания и притупленности, и когда они больше не возникают, это критерий достижения седьмой стадии. Без бдительности, с помощью силы усилия, вы проявляете небольшую осторожность по поводу блуждания и притупленности ума, и когда они больше не возникают в вашей медитации, это критерий достижения седьмой стадии. Достаточно небольшого усилия и небольшой осторожности, а бдительность на седьмой стадии уже не нужна, потому что седьмая и восьмая стадии достигаются не с помощью силы бдительности, а с помощью силы усилия.

Изучая тексты, я понял, что отличие в этом. Когда вы используете силу бдительности, и с ее помощью избавляетесь от тонких блуждания и притупленности ума, – это критерий

достижения шестой стадии. На седьмой стадии вы не используете силу бдительности, потому что ваша бдительность уже полностью развита, на седьмой стадии она вам больше не нужна. Ваш ум однонаправлен без бдительности. Бдительность означает, что какая-то часть ума следит за тем, что происходит в уме, тогда ум не полностью однонаправлен. Когда одна часть следит, ум не однонаправлен. На седьмой стадии вы не используете силу бдительности, используете силу усилия и проявляете немножко осторожности по поводу возникновения тонких блуждания и притупленности ума, погружаетесь в однонаправленную концентрацию, ваше сосредоточение становится острее.

На пятой, шестой стадиях ваша бдительность должна быть очень чуткой, потому что все время возникают ошибки медитации. Применение противоядий, когда это не обязательно, относится к более высоким стадиям. Например, когда бдительность уже не нужна, а вы продолжаете ее сохранять, это тоже ошибка. Когда применять противоядия уже не нужно, а вы их применяете, – это ошибка. Вы прикладываете небольшое усилие в начале седьмой стадии, используете небольшое усилие для погружения в сосредоточение и проявляете небольшую осторожность в отношении возникновения тонких блуждания и притупленности, в этом случае они не возникают. Если вы не проявляете осторожность, то они возникают, – это критерий достижения седьмой стадии. В Ламримае говорится, что с третьей по седьмую стадию вы приступаете к медитации с перерывом, это означает, что на седьмой стадии в вашей медитации все еще могут возникать перерывы, если вы не проявляете небольшой осторожности по отношению к тонким ошибкам медитации. На седьмой стадии, если вы не проявляете небольшой осторожности по отношению к блужданию и притупленности ума, они могут возникать. Если вы проявляете небольшую осторожность, они уже не возникают, – это является критерием достижения седьмой стадии.

На восьмой стадии вы вступаете в медитацию без перерыва. На восьмой стадии нет никаких ошибок медитации, используется сила усилия. На восьмой стадии уже не нужно проявлять небольшой осторожности к блужданию и притупленности ума, но вначале необходимо приложить небольшое усилие. Это очень полезно, вы будете знать, что делать на каждой стадии. Когда вы достигли восьмой стадии, не нужно не только использовать бдительность, но даже проявлять небольшую осторожность по отношению к блужданию и притупленности ума. Просто приложите небольшое усилие, и вы погрузитесь в сосредоточение.

Девятая стадия – погружение. Вы используете спонтанное вступление в медитацию. Здесь вы не прикладываете никаких усилий, а с самого начала приступаете к медитации спонтанно. На этом этапе полезны все наставления, изложенные в Махамудре и Дзогчене. Нужно быть просто естественным, спонтанным – все, что там говорится. Там очень много красивых слов, и в это время все они вам подходят. Это подходит, когда вы находитесь на девятой стадии. Произносятся очень красивые слова «быть естественным», махасиддхи пели очень красивые песни – все слова этих песен относятся к девятой стадии. Там уже нужно быть просто спонтанным, нет особой разницы между медитацией и немедитацией. Все эти красивые слова относятся к девятой стадии.

Здесь не нужно прикладывать даже малейших усилий, здесь не нужно проявлять бдительность, вы спонтанно погружаетесь в медитацию. Какая сила помогает вам достичь девятой стадии? Это сила привычки. Благодаря силе привычки ваш ум погружается в медитацию, далее вы достигаете безмятежность вначале тела, а затем ума. Когда безмятежность становится тонкой, ментальная и физическая безмятежность утончаются, вы достигаете шаматхи. Вы достигаете шаматхи, и с шаматхой вы становитесь настоящим йогином. Позже вы достигаете випашьяны. Как развивать випашьяну, я объясню в Новосибирске.