

Я очень рад всех вас видеть, москвичей, после долгого перерыва. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение – дхарму, в первую очередь, важно породить правильную мотивацию. Мотивация – это как, например, если вы хотите прийти в какое-то место, то, перед походом вы определяете адрес, куда вам нужно добраться. Без мотивации это все равно, что двигаться, не зная адреса. Наша мотивация не должна быть связана с заботой о кратковременном счастье в этой жизни, либо о славе, репутации, о богатстве, имуществе. Мы даже не должны заботиться о каком-то кратковременном счастье будущей жизни. Нам необходима мотивация достичь состояния будды во благо всех живых существ. И если у нас зарождается такая мотивация – «ради блага всех живых существ да смогу я достичь состояния будды, чтобы прямо или косвенно являться источником счастья для всех живых существ», – то здесь не просто теоретически, но на практике вы, действительно, сможете приносить благо всем живым существам. Состояние будды – это не что-то абстрактное, это состояние, в котором вы полностью реализовали весь свой потенциал. И если у вас зарождается желание полностью реализовать весь свой благой потенциал, то вы сможете это сделать.

У всех живых существ есть природа будды, у вас у всех есть потенциал стать просветленными существами. В нашем мире существует большое количество религий, и во многих религиях, когда речь идет об эволюции, то говорится, что существовал бог, который далее создал всех живых существ. Таким образом, эволюция начинается от бога, далее, к живым существам, также к существам ада, то есть, как бы сверху вниз. В буддизме эволюция другая, – говорится, что бог, божество вначале было таким же существом как и мы. Дигнага в своем тексте «Праманаварттика» говорил: «Будда – вы стали достоверным существом». Не так, что Будда как будто бы являлся изначально достоверным. Из состояния обычного существа посредством практики, реализации своего потенциала Будда пришел к состоянию будды – к состоянию просветленного существа. И это высшее состояние, в котором вы реализовали весь свой потенциал, и избавились от всех ограничений.

Когда в буддизме говорится о трех драгоценностях – Будде, Дхарме и Сангхе, в которых мы принимаем прибежище, то речь идет не о чем-то внешнем, не о внешних драгоценностях, которые как-то нас защищают. Иначе это был бы подход, похожий на представление о боге-творце, когда мы ему молимся, и далее, в какой-то момент он щелкает пальцами, и говорит, что хорошо, теперь ты будешь свободен от проблем, все будет безупречно. То есть, здесь такого нет, здесь вы сами должны решать свои проблемы и сами приходить к счастью. Если вы сами создали себе проблемы, вам нужно их решать самим. Будда говорил: «Что я могу сделать? Я могу указать вам путь, но освобождение зависит от вас». И это правда, в вашей жизни люди могут идти вместе с вами, могут вам помогать, но, тем не менее, за вас путь никто не пройдет, вам нужно идти самим.

Итак, когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то в буддизме говорится, что главным объектом прибежища является не Будда, а Дхарма. Что такое Дхарма? Дхарма – это благие качества вашего ума. И это ваш главный защитник. И здесь нет такого, что кто-то снаружи в пространстве каким-то образом вас защищает. Здесь речь идет о том, что вас защищают ваши благие качества ума, и они действительно делают это постоянно. В буддизме не отрицается существование внешнего божества, которое может вам помочь, но когда вы зарождаете, активизируете свои позитивные состояния вашего ума, то в этом случае божество сможет помогать вам намного эффективнее. Но так, чтобы вы зародили доброе сердце и сразу же божество начало вам помогать, это тоже невозможно, здесь требуется какой-то период времени. Здесь речь идет о подходящем моменте времени, и для проявления вашей позитивной кармы вот в этот момент они вам могут помочь.

Итак, говорится о том, что необходимо зародить Дхарму в вашем сердце. И что такое Дхарма? Это слово на санскрите, которое означает «то, что вас защищает». В вашем уме существует большое количество разных вторичных состояний ума, некоторые из них являются беспокоящими, разрушительными, они разрушают ваше будущее. Ученые в ходе экспериментов пришли к выводу, что в действительности наши негативные состояния ума не только приводят наш ум в состояние беспокойства, но также все болезни возникают из-за негативных состояний. И подобный анализ Будда провел еще две с половиной тысячи лет тому назад. Он очень ясно объяснил, что негативные состояния вашего ума вредят не только другим, но вредят и вам самим, и вредят еще больше. Если в семье больше негативных состояний ума, то невозможно, чтобы в этой семье существовал покой. Если в семье больше позитивных состояний ума, больше взаимоуважения, заботы друг о друге, то мир, умиротворение воцаряются сами собой. И такой мир, гармонию вы не сможете купить за деньги, вам необходимо создать его посредством позитивных состояний ума.

Кроме этого, мы также говорим о мире во всем мире, но при этом мы не можем его создать как-то напрямую. А что нам необходимо? Это в первую очередь, создать мир внутри самих себя, и затем мы начнем оказывать влияние на других, и так постепенно воцарится мир во всем мире. Что такое практика Дхармы? Развитие Дхармы в вашем уме, зарождение позитивных состояний ума и уменьшение негативных состояний ума – в этом самая сущность Дхармы. И далее, для развития позитивных состояний ума вам необходим богатый материал. Кроме этого, вам необходимы очень хорошие контраргументы, которые вы можете выдвинуть своим негативным эмоциям, например, гневу или привязанности. Когда у вас возникает мысль, что у вас есть хорошие основания для гнева или хорошие основания для привязанности, вам необходимо использовать хорошие контраргументы и доказывать себе, что у этих эмоций нет основы. И чтобы развивать свои позитивные состояния ума и полностью лишать всякого слова негативные состояния, вам необходимо обладать богатым знанием дхармы.

В моем случае, когда я изучал текст «Бодхичарьяаватара», восьмую главу, шестую главу, благодаря этому мои негативные эмоции – гнев, эгоистичные состояния ума полностью лишились всяких слов, поскольку я очень ясно видел, что для них нет никаких оснований. Нет основы, и они не могут ответить. Это называется «диспут». Когда вы ведете диспут со своими негативными эмоциями, и выдвигаете такие аргументы, то вашему гневу или привязанности, или зависти совершенно нечего возразить. А иначе, если у вас возникнет какая-то проблема, и при этом нет хороших знаний дхармы, ваши негативные эмоции, например, гнев или эго вам скажут: «Где же божество, где его помощь, как он тебе помогает?» Вы можете так подумать, что когда стали буддистом, вам стало хуже. Сосед не буддист вас обманул, и ему досталось больше денег. Вы можете подумать, что не хотите быть буддистом. Почему? Потому что у вас слабые знания дхармы.

Если ваша причина, по которой вы становитесь буддистом, это, чтобы разбогатеть, тогда зачем для этого вам становится буддистом?! Но если, например, человек стал буддистом по той причине, что хотел разбогатеть или хотел обрести счастье в этой жизни, то в этом случае, если это произойдет, то он перестанет быть буддистом. Но если у вас есть более глубокое основание, вы становитесь буддистом для развития своего ума, то в этом случае, даже если в этой жизни вы не встречаете счастье, если не становитесь более богатыми, если ваше эго выдвинет подобный аргумент, здесь у вас не опустятся руки, поскольку есть более глубокие основания. Вы скажете, что мое основание, по которому я стал буддистом, состоит не в этом, не в этих целях, а для развития ума. В этом случае вашему эго нечего будет ответить.

В буддийской философии проводятся диспуты не для того чтобы каким-то образом побеждать внешнего противника, полностью лишая его всяких контраргументов, а главное – это диспут, который проходит в рамках вашего ума между позитивными состояниями ума и негативными состояниями, и вы добиваетесь полного умолкания негативного состояния. Для того чтобы развивать свой ум, чтобы улучшить свою логику, вы тренируетесь в диспутах со своими друзьями, и затем по мере того, как ваша логика улучшается, уже начнете более эффективно проводить диспут между позитивными и негативными состояниями вашего ума. Счастье – это когда ваши действия в гармонии – о чем вы говорите, как вы поступаете и также о чем вы думаете. Когда они в гармонии, тогда это счастье. Но когда существует определенный конфликт, и нет гармонии между тем, что вы думаете, о чем вы говорите, или что вы делаете, вот тогда возникают проблемы. В глубине сердца любого человека, даже если он настроен очень негативно, все равно есть такое позитивное состояние, которое несогласно с его действием.

Например, если вы как-то неправильно поступаете по отношению к другим, в глубине вашего ума ваш ум вам говорит: «Ты не прав, этого делать было не нужно». И вот после этого у вас появляется внутри несчастливое состояние – чувство вины. И вы далее не можете себя уважать, происходит что-то просто ужасное. Когда вы правильные поступки совершаете, делаете что-то доброе, внутри вас позитивное состояние говорит: «Молодец, ты такой хороший, ты сделал людей счастливыми, и они такие счастливые, они сорадуются, это очень счастливое состояние». У меня тоже, когда я немного помогаю людям, и вижу, что они счастливы, я в два раза становлюсь счастливее. Такое счастье нельзя купить за деньги. Это настоящее счастье. И что приносит такой покой, такое умиротворение? Это наши позитивные состояния ума. И об этом говорят не только буддисты, но также ученые провели подобный эксперимент: маленьким детям годовалого возраста, они еще не умели разговаривать, им показывали фотографии, на которых одни люди вредили другим, и никому из детей это не понравилось. Когда они видели фотографии, где один человек помогает другому, у них на лица возникала улыбка. Такова наша природа. Но затем, постепенно, по мере того, как мы взрослеем, мы становимся все хуже и хуже. Мы можем сказать, что все люди, все живые существа по природе добрые, и это действительно, правда. Самый худший человек в мире при рождении, когда помогал другим, он был радостный, когда вредил другим, он расстраивался. Когда он становится взрослым, много мусора становится в его голове, потом он сходит с ума и начинает вредить другим. Это ментальная болезнь.

И дхарма защищает вас как раз от того, чтобы не впасть вот в такую ментальную болезнь. Если говорить простым языком, то ментальная болезнь – это сансара, и излечение от этой ментальной болезни – это состояние освобождения. Я не говорю о тех ментальных болезнях, о которых говорят психотерапевты, это полное сумасшествие. Это стопроцентная ненормальность, сумасшествие, но, тем не менее, в буддизме говорится, что мы все до какой-то степени ненормальные люди. Мы все до какого-то уровня шизофреники. Кто такие шизофреники? Это те, у кого раздвоение личности. Здесь вы все очень хорошие, милые люди, но затем, когда выходите на улицу, то становитесь совершенно другими, как будто два разных человека. Таким образом, мы до какой-то степени шизофреники, а кто не является шизофрениками? Это арьи, поскольку они всегда одинаковы, с одной личностью. Когда я услышал определение шизофреники, это как раздвоение личности, то я подумал, что мы все, обычные люди тоже являемся до какой-то степени шизофрениками, все кроме арьев.

А теперь вернемся к нашей теме. Итак, развивайте дхарму в своем уме, при этом, главная дхарма – это мудрость, напрямую познающая пустоту, а также бодхичитта. Это две главные дхармы. И эти две дхармы нам необходимо взрастить в нашем уме, в этом случае мы будем практиками дхармы. Когда вы зарождаете спонтанную бодхичитту, вы становитесь

бодхисатвами. Это объект уважения всех живых существ, это тот, кто заботится о других больше, чем о себе. Далее, когда вы порождаете мудрость прямого познания пустоты, вы становитесь арьей. И что делает вас арьей, – это дхарма. Например, одежда не может сделать вас арьей, одежда не может вас сделать бодхисатвой, и также восседание на высоком троне не сделает вас ни бодхисатвой, ни арьей. Если у вас появится большое количество учеников, это тоже не сделает вас бодхисатвой или арьей. А кто может вас сделать бодхисатвой, кто может сделать вас арьей? Никто снаружи, это можете сделать вы сами, если в вашем сердце разовьете бодхичитту и мудрость прямого познания пустоты, тогда вы действительно станете бодхисатвой и станете арьей. И эта дхарма защитит вас от сансары и приведет к освобождению, как лекарство.

Дхарма является главным лекарством, которое освобождает вас от страданий и приводит к безупречному счастью. А кто дает вам такое лекарство? Это ваш Будда, ваш Духовный Наставник. Итак, принимайте прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе таким образом, что в Будде вы принимаете прибежище как в подлинном докторе, в Дхарме вы принимаете прибежище как в лекарстве, и в Сангхе – как в медперсонале. И, таким образом, когда вы развиваете дхарму в вашем уме, обретаете прямое познание пустоты, в следующий момент вы становитесь сангхой. Итак, зародив дхарму, вы становитесь сангхой, и далее, в качестве сангхи, практикуете длительное время, и, в конце концов, становитесь Буддой. Такова эволюция, – вначале вы зарождаете дхарму в вашем уме, далее вы становитесь сангхой и позже, практикуя, вы становитесь Буддой. И когда вы становитесь Буддой, в качестве Будды вы начинаете передавать учение. И у живых существ зарождается дхарма. Вы как Будда даруете учение, и живые существа развивают Дхарму. Далее они становятся Сангхой. И посредством тренировки далее они становятся буддами.

Состояние будды означает реализованность всего невероятного потенциала вашего ума, избавление от всех ограничений – это и есть состояние будды. Наш ум представляет собой невероятный компьютер, и, если мы его не используем, и при этом покупаем какой-то другой компьютер Apple, и стараемся больше использовать его, это действительно жалко. Вы можете это делать, можете использовать его, но больше пользуйтесь невероятным компьютером вашего ума. Но чтобы пользоваться тем невероятным компьютером, который у нас есть, для нас очень важно его запрограммировать. Если вы его не запрограммируете как полагается, то этот компьютер не будет функционировать эффективно. И, какой бы компьютер у вас ни был, в первую очередь, чтобы он начал нормально функционировать, вам нужно заполнить его программами, и первая программа, которую вам нужно записать в компьютер вашего ума, это шаматха.

Если вы покупаете новый компьютер, в нем нет никаких программ, и он для вас совершенно бесполезен. Вы его открываете, но никак им воспользоваться не можете, и поэтому, то, что вам нужно, это заполнить его программами. И постепенно в нем появляется и интернет, и все остальное, и пользоваться вы им начинаете более эффективно. Таким образом, шаматха очень важна для развития вашего ума. И одной шаматхи также недостаточно. Зачем вам нужна шаматха? Для обретения випашьяны. С помощью шаматхи вы развиваете випашьяну. Випашьяна называется «высшим видением», и это мудрость, возникающая на основе медитации. И это мудрость, которая познает абсолютную природу феноменов. И это абсолютное противоядие от корня наших страданий.

И, таким образом, если вы хотите решить все свои проблемы, то решая лишь поверхностные проблемы, вы не сможете избавиться от всех проблем. Например, если вы идете босыми ногами по земле и в ногу вонзился гвоздь, и если вы его не вытащите, то через два дня у вас рана загноится. Если, для того чтобы уменьшить вашу боль, вы начнете поливать рану холодной водой, так гладить ее, может, это немного уменьшит проявление боли, но при этом

не решит ваших проблем. Если вы примете болеутоляющее средство, вы не будете чувствовать боли, но при этом ваши проблемы, ваша болезнь будет оставаться. В сансаре таков наш метод решения проблем. Для того чтобы избавиться от этой проблемы, чтобы ее решить, нам нужно не только выдавить гной, но нужно также устранить эту занозу, вытащить этот гвоздь, иначе, даже если мы выдавливаем гной, но гвоздь остается, болезнь возобновится снова. Вот эта заноза, этот гвоздь – это неведение, это цепляние за свое «я» и феномены как за самосущие. Из-за этого неведения и из-за цепляния за свое «я» и феномены как истинно существующие, как самосущие возникает гной омрачений. Нет ни одного омрачения, которое ни возникло бы из-за неведения, и поэтому везде, где есть омрачения, эти состояния ума также пронизаны неведением.

И чтобы устранить омрачения подобные гною, также вместе с ними нужно устранить сам гвоздь, и тогда, после этого гной в ране снова уже не появится. Это очень эффективный способ решения проблем так, чтобы снова они уже не возникли. И состояние будды, состояние освобождения таково, что, достигнув этих состояний, вы решаете свои проблемы так, что обратно они уже к вам не возвращаются. И мудрость, познающая пустоту напрямую – випашьяна очень, очень важна для того чтобы избавиться от гноя омрачений, от корня омрачений – неведения из вашего ума. И чтобы развить випашьяну, в «Ламриме» лама Цонкапа объясняет, что необходимо для развития випашьяны создать благоприятные условия. И главное благоприятное условие – это шаматха. Также необходимо обладать очень хорошим знанием теории пустоты, большими заслугами, очищать негативную карму, – тогда у вас появится шанс в уме развить випашьяну. Это необходимые предпосылки для развития випашьяны в процессе медитации. Без таких предпосылок, если вы просто сядете медитировать, скажете, что я медитирую, развиваю випашьяну, то это будет просто смехотворно. И поэтому для развития випашьяны совершенно необходима шаматха.

Но теперь также и для развития шаматхи нужны определенные предпосылки. Атиша в тексте «Светильник на пути к просветлению» говорил, что если вы упустите хотя бы одно из шести благоприятных условий развития шаматхи, то можете медитировать даже тысячу лет, но не разовьете шаматху. И поэтому шесть благоприятных условий для развития шаматхи, и также пять ошибок медитации, восемь противоядий, шесть сил, девять стадий сосредоточения, четыре способа вступления в медитацию – все это очень важная информация для развития шаматхи. Если вы очень хорошо знаете всю эту информацию, то в процессе самой медитации вы будете профессионалом, и у вас не будет возникать вопрос, где я нахожусь, – вы будете ориентироваться очень точно. Например, если строители обладают всей необходимой информацией, знают, где проложить каналы для электрического кабеля и все остальные нюансы, то очень легко смогут построить дом. Где нужно пробурить дыру, они с легкостью смогут это сделать. Если таких знаний нет, строители не знают, где что-то можно делать, а где нет, иногда они могут сделать неправильно. Будет только хуже.

Поэтому для шаматхи, те, кто обладает хорошим знанием всех этих тем, очень умиротворенно и спокойно медитируют, и, поскольку знают где находятся, постепенно, день за днем, добиваются все большего и большего развития. И во время медитации такой человек не задумывается, где именно он находится, – на третьей стадии или на четвертой стадии, или на второй стадии, – это тоже является блужданием ума. В перерывах он уже оценивает, где же в действительности пребывает: на второй стадии или, может быть, на третьей. Итак, человек приходит к выводу, что во время сессии допускал такие-то ошибки, и весь этот процесс необходимо анализировать в перерывах между сессиями, и тогда сама сессия медитации будет проходить более эффективно.

Как, например, ученые, когда проводят эксперимент, они делают это не вслепую, они очень хорошо исследуют, что именно создали. Если замечают, что сделали какие-то ошибки, то исправляют их и на второй раз эксперимент уже проходит более эффективно. Точно также, когда я медитирую, в первой сессии я смотрю, какие ошибки у меня были, анализирую, что такая ошибка была, такая ошибка. Потом, во время сессии это как эксперимент, сразу лучше становится. Вы не можете улучшить свое сосредоточение, если просто силой себя принуждаете, заставляете себя сосредоточиться, так ничего не получится. Но если вы просто устраняете ошибки медитации, то в этом случае, вы даже удивитесь, как же получается так, что в процессе сессии ваша концентрация становится все лучше и лучше. Таким образом, постепенно шаг за шагом вы будете развиваться, достигать прогресса и потихоньку также разовьете шаматху.

Итак, есть две религии – индуизм и буддизм, в которых говорится о развитии шаматхи и випашьяны. В других религиях не идет речь о шаматхе и випашьяне, может быть, они там есть, но что касается индуизма и буддизма, то здесь очень серьезно подходят к этим темам – шаматхе и випашьяне. В вашем уме может случиться революция только в том случае, если вы разовьете шаматху и випашьяну и никаким другим образом. Нет никакого другого способа сделать свой ум безупречным, кроме развития шаматхи и випашьяны. И потому и в сутрах и в тантрах говорится о шаматхе и випашьяне.

Теперь, в первую очередь, я расскажу вам, что такое шаматха. Далее я вам расскажу, в чем состоит отличие между шаматхой и випашьяной в индуизме и между шаматхой и випашьяной в буддизме, и далее, в рамках буддизма также объясню, какова разница, чем отличается шаматха и випашьяна в сутре от шаматхи и випашьяны в тантре, поскольку есть особо уникальное качество. Тем самым я передаю вам очень важную информацию для развития вашего ума. Иначе, если информация о шаматхе и випашьяне будет общей, вы никуда с этим не придете, понимание должно быть очень точным. Если вы хотите заниматься бизнесом, но о бизнесе у вас лишь общая информация, то вместо обретения прибыли есть риск, что вы потеряете весь свой капитал. Это очень ясно. Многие люди, когда берутся за бизнес, получается так, что вместо получения прибыли они теряют весь свой капитал, потому что не знают, как правильно им заниматься.

Точно также и в медитации. Есть большое количество людей, которые медитируют и становятся хуже, чем раньше. Потому что они не обладают точным знанием, как медитировать, как развивать свой ум, какой им необходим фундамент. Таким образом, бизнес – это тоже не просто купля и продажа, существует большое количество тонких нюансов, которые вам нужно знать. Где покупать, что покупать, где и что продавать, – существует большое количество нюансов. Как правильно зарегистрироваться, как правильно уплачивать налоги, – вся эта информация очень важна, иначе вы все потеряете. И таким же образом, медитация не означает, что вы просто закрываете глаза и просто так сидите, ни о чем не думаете. Это похоже на бизнес, где покупаешь и продаешь. Купить и продать легко, глаза закрыть, ни о чем не думать, просто так сидеть – это легко. Купить просто и продать – это бизнес, это вообще опасно. Такая информация вам не поможет, она будет только вредить. Если я скажу, что медитация – это просто закрывайте глаза, не дышите и медитируйте, вы просто умрете. Думать не нужно, всю ночь не думайте, когда вы спите, вы не думаете. Как же из-за этого ум может стать лучше? Головой думать нужно.

Вы можете сказать: «Если медитировать, это просто закрыть глаза, ни о чем не думать, просто сидеть, зачем тогда нам нужно ваше учение? Всю ночь я глаза закрываю, ни о чем не думая, сплю. И когда глаза открываю, ум становится тупым. Зачем мне нужно это ваше учение? Я и так это знаю. Мне нужно динамическое учение для развития ума». Иногда вы, русские, с одной стороны очень умные. И поэтому, если кто-то приезжает и говорит, что

медитация – это отсутствие деятельности тела, речи и ума, это полная чепуха. Используйте свое здравомыслие, – как это может стать для вас полезным знанием, вы каждую ночь этим занимаетесь. Каждую ночь на протяжении восьми часов, а когда еще и водку пьете, двое суток подряд спите, вообще ни о чем не думаете, два дня прошло, а вы до сих пор спите, утром встаете, но прогресса нет. Здравомыслие необходимо.

Итак, медитация – это состояние ума, которое с одной стороны очень активно, но при этом вы его контролируете, вы не пребываете в состоянии сна – это активное состояние, такой контроль осуществлять очень трудно. Например, когда машина едет очень быстро, контроль становится еще активнее. Когда машина едет медленней, контроль слабеет. Когда машина стоит, зачем нужен вообще контроль? Когда ум активен, вот здесь нужен контроль. Тогда у вас появится способность контролировать свой ум, и ваш ум будет слушаться ваших команд. Например, если вы немного тренируетесь в этом и ваш ум начал слушаться ваших команд, в повседневной жизни, если приходит на ум какая-то мысль, и вы себе командуете: «Не думай об этом», вы действительно перестаете об этом думать, – как же это будет хорошо. У меня нет высокой реализации, через развитие концентрации мой ум слушает мои команды. Потом, когда приходят ненормальные мысли, я говорю себе: «Нет, не думай об этом», и ум не думает. Это очень легко – не думать. Когда ум думает о добром, о приятном, жизнь становится счастливой. Если люди обо мне говорят плохо, то все проходит мимо ушей. Это ненормальный подарок, зачем об этом думать, не думай об этом. Что сказали, то сказали, не думаю об этом, и ум остается спокойным. Разговор людей не влияет на мой ум, он спокоен. И поэтому, о чем Будда говорил в своих учениях в прошлые времена, точно также и вы способны действовать подобно Будде, – это называется «практикой дхармы».

Итак, есть история о том, как однажды один человек очень сильно разгневался на Будду, и сказал много всего плохого о Будде. Будда при этом оставался очень спокойным, умиротворенным, просто улыбался в ответ. И этот человек спросил у Будды: «Но как же вы можете просто улыбаться, когда я так ругаю вас, обзываю всевозможными словами?» Будда на это ответил: «Если ты преподносишь мне подарок, а я его не принимаю, то с кем он останется?» И тот ответил: «Подарок останется со мной». «И вот, точно также, если ты проявляешь агрессию, если говоришь обо мне плохие слова, и если я не принимаю такого подарка, то с кем он останется?» Тот ответил: «Он останется со мной». Будда сказал: «Ну, а зачем же мне тогда расстраиваться? Я не принял твоего подарка». Мне очень нравится такое учение, и поэтому плохие подарки я не принимаю, а хорошие я принимаю и говорю «большое спасибо». Итак, что бы ни говорили другие, это на вас никак не влияет, если ваше счастье не зависит от их слов, и находится в ваших руках, тогда это означает, что вы добились хорошего развития. Стали независимыми практикующими. Иначе ваша практика зависит от того, что говорят, и ваше счастье находится в руках других людей, тогда это кошмар. Как вы сможете закрыть рот всем вокруг? Это невозможно. Это один из маленьких примеров.

Существует большое количество примеров, которые демонстрируют вам, каким образом развивать свой ум и становится более хорошим человеком. Вы видите на основе этого примера, что посредством развития какого-то уровня концентрации в повседневной жизни ваш ум становится более независимым от других людей, и не зависит от того, что они о вас говорят, что они думают о вас. Таким образом, состояние покоя вашего ума становится более надежным, поскольку в этом случае ваше умиротворение – в ваших собственных руках.

Что касается привязанности и многих других омрачений, чем больше вы их используете, тем более несчастными вы становитесь. Чем глубже ваша привязанность сегодня, тем глубже ваша рана станет на завтра. На самом деле, привязанность не делает вас счастливыми,

привязанность может немного порадовать вас сегодня, но в действительности, на следующий день она сделает вашу рану глубже, сделает вас несчастным. И поэтому в буддизме говорится: не привязывайтесь слишком сильно. Не потому, что привязанность не приносит временного счастья, но по той причине что, испытывая это временное счастье сегодня, ваша рана становится глубже, из-за этого вы больше страдаете, поэтому сильно не привязывайтесь. Потому что, кто не хочет быть счастливым? Я тоже хочу быть счастливым, вы тоже хотите быть счастливыми, приятности делают нас немного счастливыми, сегодня да, немного счастливые, но завтра будет больше боли, и вы говорите, что, нет, не хочу этого. Я люблю шоколад, он вкусный, но от него болят зубы. «Нет, нет, я больше не хочу». Потому что ум развивается, думает, что немного дает счастья, но, на самом деле, больше вредит завтра. И тогда на основе таких мыслей мой ум соглашается с этим, принимает это, говорит, что привязанности должно быть немного, чтобы она была не слишком сильная.

Вначале мой для вас совет: не пытайтесь полностью избавиться от привязанности, поскольку для вас это вообще не возможно, вы не сможете ее устранить целиком. Но сделайте так, чтобы привязанности стало меньше, скажите себе, что привязанность опасна. Если она небольшая, это не страшно, но она не должна превращаться в очень сильную. Но затем, постепенно по мере того, как ваша мудрость будет становиться все лучше и лучше, и когда ваше сосредоточение будет становиться все лучше и лучше, будет развиваться, когда вы разовьете шаматху, тогда для вас мирская привязанность, мирское счастье будет каким-то детским счастьем. Через медитацию ваш ум будет таким спокойным, таким счастливым. Тогда вас в какой-то момент начнет тошнить от сансарических объектов счастья. И здесь мы можем говорить о существах разного уровня, все относительно, и те, кто уже достиг хорошего уровня в медитации, хорошего уровня концентрации, рассматривает те самые объекты привязанности, те самые, к которым мы тянемся, как объекты отвращения, – когда вы не видите ни малейшего объекта привязанности.

Но с точки зрения тантры говорится, что это неправильно, что вам нужна маленькая привязанность, потому что вам необходимо привнести привязанность на путь. Поэтому есть один из тантрических обетов, который заключается в том, что не нужно полностью отбрасывать привязанность. Обыватели говорят, что вот такой обет мы можем соблюдать совершенно чисто. Я сначала думал, зачем нужен этот обет, это очень легко. Вначале я думал, почему есть такой обет, ведь, придерживаясь этого очень легко, но на самом деле, когда вы разовьете шаматху, соблюдать его будет не так легко. Когда вы почувствуете определенное блаженство концентрации, которое порождено в силу развития шаматхи, то после этого привнести привязанность на путь и испытывать какую-либо привязанность по отношению к сансарическим объектам, которые вы считаете ужасными, будет очень трудно. Привязанность – это яд, но когда вы смешиваете маленькую привязанность, мы здесь не говорим о той грубой привязанности, которая сейчас есть у вас, – это настоящий яд. То маленькую привязанность можно превратить в очень мощное лекарство.

Итак, маленькую мирскую привязанность с помощью мудрости, познающей пустоту, также с помощью практики йоги божества и практики техник стадии дзогрим, вы с помощью этого можете привнести на путь и познать ясный свет, пережить ясный свет. Этот наитончайший ум, когда обретает прямое постижение пустоты, становится невероятно мощным противоядием. Это для вас объясню я позже, не сейчас. Вы, наверное, слышали о том, что в тантрах говорится о привнесении привязанности на путь. И нужно сказать, что здесь речь идет не о грубой привязанности, а об очень маленькой тонкой привязанности. В действительности такое учение не передается открыто на широкую публику, но несколько лет назад я спрашивал у Его Святейшества Далай-ламы, следует ли мне передавать тантрические учения открыто. Это было много лет тому назад. На что Его Святейшество Далай-лама сказал, что да, тебе нужно передавать учение по тантре, поскольку в наши дни



ситуация такова, что тантра уже стала очень популярной, это уже не тайное учение, сейчас оно уже очень открытое. Если люди, знающие тантру, не будут передавать эти учения, а наставления будут передавать другие, не имеющие хороших знаний, тогда в этом случае, ложное учение будет очень распространенным. И поэтому Его Святейшество дал мне разрешение передавать это учение. Но, тем не менее, на широкую публику я раскрываю лишь общие механизмы, а подробностей уже не передаю. А подробности я даю тем людям, которые медитируют, и в этом состоит наша традиция. Итак, если вам разрешается передавать учение по тантре, то здесь нет необходимости сразу же полностью раскрывать все механизмы, достаточно просто общих объяснений.

Теперь вернемся к нашей теме. Теперь что такое шаматха. «Шаматха» – это слово на санскрите, которое означает «пребывание в покое». Это название результата, которое дается также и причине практики. Каким образом вы достигаете пребывания в покое? Посредством устранения двух видов ошибок медитации – это блуждание и притупленность ума. В этом случае ваш ум будет умиротворенно оставаться на объекте медитации. И в силу устойчивости не будет блуждать, не будет ошибки блуждания ума, поскольку из-за блуждания ума вы не можете устойчиво прибывать на одном объекте. И в силу наличия ясности у вас не будет никакой притупленности – будет высокая интенсивность ясности. Итак, вы понимаете, что в ходе развития шаматхи вы развиваете эти качества, и далее, посредством получения удовольствия ваш ум оказывается в состоянии безмятежности, блаженства, и таковы качества шаматхи.

Итак, с точки зрения устойчивости у вас нет никакого блуждания ума, вы полностью устранили эту ошибку, поэтому ум очень устойчиво прибывает на одном объекте. С точки зрения ясности, у вас очень высокая интенсивность ясности, так что в уме нет ни малейшей притупленности. И с точки зрения переживания, вы испытываете состояние безмятежности. И сколько бы вы ни медитировали, в вашем теле нет никакого состояния неудобства, боли, наоборот, вам очень комфортно, и в вашем уме нет никакой усталости, вы переживаете безмятежность. И это шаматха. И если вы знаете такие три качества шаматхи, то тогда будете понимать, что, например, сейчас вы еще не развили шаматху, если у вас вообще закрадывается такое сомнение: «А может, я уже развил шаматху», тогда вы проверите, и удостоверитесь, что с точки зрения устойчивости у вас нет очень хорошей устойчивости, с точки зрения ясности – нет высокой интенсивности ясности, с точки зрения переживания – нет переживания блаженства. Как же это тогда может быть шаматхой? Но если вы знаете определение, то тогда вы хорошо понимаете, где вы находитесь и приходите к выводу, что сейчас это вовсе не шаматха. Раньше люди общее учение по шаматхе не знали, медитировали, при этом ум немного концентрировался, и они думали, что развили шаматху. Какая шаматха? Андрей спит и думает, что это шаматха. Подробное учение позволяет вам понимать, где вы находитесь. Итак, очень важно знать это определение.

Далее, випашьяна. Випашьяна – это высшее видение. И здесь приводится следующее определение випашьяны – когда с помощью шаматхи вы проводите анализ природы феноменов и в процессе анализа, когда у вас появляется убежденность, что не существует ни единого атома самобытия, в этот момент в ходе анализа в вашем уме рождается сильная безмятежность, в этот момент вы развили випашьяну. Я не придумал эти определения, они приводятся в Ламриме, там их представил лама Цонкапа. И лама Цонкапа также извлек эти определения из опыта Нагарджуны и Чандракирти. О чем учил лама Цонкапа? О том, что в Тибете нет нового буддизма. Что говорит Его Святейшество, что нет такого понятия как «новый тибетский буддизм», нет ламаизма. Гелуг, Кагья, Сакья – все это последователи традиции Наланды. В Ньингме мастера, основатели школы Ньингма – это Шатаракшита и также Гуру Падмасамбхава. А они были выходцами монастыря Наланда. Традиция Кагью – основатель Марпа, который получал учение у своего наставника Наропы, также выходца

монастыря Наланда. Наропа также относится к традиции монастыря Наланда. Мастера Сакья получали учение у Майтрипы, который также был выходцем монастыря Наланда. Если говорить о традиции ламы Цонкапы, то в действительности, это традиция мастеров Кадампа, основанная Атишей. Атиша был одним из величайших мастеров монастыря Наланда. И в целостности лама Цонкапа сохранил эту традицию Кадампы, добавив наставление по тантре из других школ Кагью, Сакья, Ньингма. Таким образом появилась традиция Гелугпа.

Таким образом, очень ясно, что в таких школах следуют традиции Наланды. Поэтому если мы хотим основать чистый буддизм в России, то нам также необходимо оглядываться на традицию Наланда. Иначе маленькие тибетские школы буддизма в России не принесут большой пользы, очень важен самый корень традиции – традиции монастыря Наланда. Это мой для вас совет для россиян. И в будущем вам нужно говорить, что наш буддизм в России – это традиция монастыря Наланда. Если Его Святейшество спросит вас: «Какая у вас в России традиция буддизма?» Вы ответите, что наша традиция – монастыря Наланда. И Его Святейшество скажет, что у вас есть понимание дхармы. Наланда был одним из высочайших буддийских университетов. Буддизм – это наука об уме, которую можно сохранить только в величайших институтах и университетах. И поэтому для сохранения богатой буддийской традиции в России нам необходимо оглядываться на богатую традицию монастыря Наланда.

И в монастыре Наланда существовало большое количество текстов по развитию ума. Без таких подробных знаний на основе лишь каких-то обрывистых наставлений, вы не сможете прийти к развитию ума, как например, в науке. Почему у нас есть те современные технологические разработки? По той причине, что в науке копилась знания тысячелетий, и теперь они привели к результату. Тысячелетиями копилась информация о подробном изучении материи, и это привело, в конце концов, к появлению современных технологических разработок. Если бы не существовало предыдущих тысяч лет научных знаний о материи, то современные научные разработки и новые технологии были бы невозможны. И поэтому базовая наука, в которой знания хранились тысячи лет, и накапливались, совершенно необходимы. Благодаря этому мы достигаем современного технического прогресса. Также если в наши дни мы хотим добиться ментального развития, ментальное развитие – это как разработка ментальных технологий, и это невероятные технологии.

Такое технологическое развитие ума очень во многом зависит от глубинных знаний, которые хранились в монастыре Наланда, и все они являются очень важной базой для развития ума. И чем обширнее, чем глубже ваши знания дхармы, тем более эффективной будет ваша медитация. Без знания дхармы, даже если вы отправитесь в горы медитировать, в этом не будет ничего особенного. Олени всю свою жизнь проводят в горах. Иногда россияне говорят, что какой-то человек провел пять лет в горах, но какой смысл находиться пять лет в горах? Олени всю свою жизнь проводят в горах. Никаких особых реализаций нет. Эффективность медитации зависит от знания дхармы, это очень важный момент. Лама Цонкапа говорил: «Если рассмотреть двоих людей: один с хорошим знанием дхармы, а у другого нет хороших знаний дхармы, и они оба начнут медитировать, то они достигнут совершенно разных результатов. Но это очень ясно.

Например, в наши дни современные большие компании принимают на работу профессионалов, а непрофессионалов не берут. Почему? Потому что нет знаний. Что такое профессионал? Это человек, имеющий знания, он точно знает всю информацию, потому что он профессионал. Не профессионал говорит, что я согласен на маленькую зарплату, но те говорят, что вы нам не интересны. А профессионалу говорят, что ему заплатят больше,

потому что у него есть знания. Для работы тоже нужны знания, для развития ума тоже необходимы знания. У русских людей есть хорошая способность думать, у вас ум острый. Вам не подходит просто верить вслепую. Геше Ла сказал, вот так нужно верить, и вы верите. Это вам не подходит, у вас острый ум. Вам просто сидеть, и медитировать тоже не подходит, вам сначала необходимо изучение философии, а затем медитация, вот это вам подходит. Я всегда говорю россиянам, что ваш талант заключается не в способности медитировать, а ваш талант – в обретении хорошего понимания философии, потому что вы обладаете очень острыми умами. И вначале это лучше.

И поэтому лама Цонкапа говорил, что вначале нужно получать учение и постараться очень точно понять, каким образом далее вы будете медитировать. Далее, размышляйте над этим учением снова и снова и развивайте убежденность. Так вы станете профессионалами, потому что любую тему вы будете знать с уверенностью на сто процентов, у вас будет убежденность. Тогда вы будете медитировать без всякого сомнения. Мои ученики, когда медитируют на Байкале, не задают мне вопросов, поскольку я уже передал все наставления, я даже сказал им, что у вас уже есть все знания, не задавайте мне опросов. Они медитируют, мне вопросов не задают. «Что у меня вот так получается, такое очищение, что это?» Это вопрос ерундовый. Но иногда, если мне говорят, что Геше Ла, в ходе медитации иногда очень трудно остановить блуждание ума, или пресечь притупленность, то я им говорю, что да, действительно это правда, и поступать нужно так-то и так-то. Когда они говорят, что трудно остановить блуждание ума, они стараются. И когда они говорят, что им трудно остановить притупленность, это означает, что они пытаются избавиться от притупленности, пытаются избавиться от блуждания ума, и это очень хорошо. Они правильно занимаются своей работой.

Иногда я передаю определенные техники, говорю: «Выполняйте то-то и то-то», тогда у них медитация начинает идти намного легче. И лама Цонкапа говорил, что я сам вначале изучал всевозможные тексты, и не довольствовался какой-то ограниченной информацией, а изучил всю область дхармы, и далее, после этого длительное время размышлял над этим учением, и затем, приступил к интенсивной медитации. И вы, мои ученики, поступайте точно также. В этом состоит совет ламы Цонкапы. В кратком Ламриме лама Цонкапа сказал, что я поступал так-то и так-то, и вы, мои ученики, поступайте таким же образом. Это для нас такой мастер это пример. Но если мастер говорит вам делать то, что сам не делает, – это нехороший признак. И поэтому, чтобы вы этим занимались, я и сам также медитирую. И в этом случае, то, что я вам говорю, будет эффективно.

Если я не буду поступать в соответствии со своими советами, то что бы я ни говорил вам, все это просто останется простыми сухими словами. Махатма Ганди был великим индийским философом, и вот однажды, одна женщина с ребенком пришла к Махатме Ганди и пожаловалась ему, что ее ребенок ест очень много шоколада. «Пожалуйста, попросите его не есть шоколад. Что бы я ни говорила, ребенок не перестает есть шоколад». Махатма Ганди подумал, и сказал: «Хорошо, подходите через две недели, я подготовлю речь». Мама очень сильно удивилась и ушла. Затем, вместе с дочкой снова вернулась через две недели. Махатма Ганди взглянул на ребенка, сказал ей: «Дитя, не ешь шоколад, это вредно для твоего здоровья». И сказал, что можете идти. Мама была просто поражена, и удивлялась, зачем же понадобилось две недели, чтобы подготовить такие слова? Но после этого, действительно, ее дочь перестала есть шоколад, и мама снова очень удивилась. Через месяц она вновь пришла к Махатме Ганди. И она сказала ему: «У меня к вам есть два вопроса. Первый вопрос: «Почему такому великому мастеру, как вы потребовалось две недели, что бы подготовить и произнести такие простые слова, которые каждый день я повторяю своей дочке, такую речь?» Второй вопрос: «Когда вы сказали все это, моя дочь, действительно, перестала есть шоколад, почему так произошло?»

Махатма Ганди на это сказал: «Когда вы попросили сказать вашему ребенку, не есть шоколад, на тот момент я сам ел шоколад. Как я мог сказать, не есть шоколада, если сам ел шоколад? Таким образом, я готовил речь истины и на две недели сам перестал есть шоколад». Вот таким же образом, если наши депутаты будут готовить речи истины, это будет очень хорошо. Там сейчас, наоборот, не истинные речи готовят. Поэтому, если то, о чем вы говорите, и то, что вы делаете, существует в гармонии, то в этом случае, это полезно и для вас и для других. Почему наши слова для других неэффективны? Потому что то, о чем мы думаем и то, что мы делаем, что мы говорим, это не находится в гармонии.

Далее, Махатма Ганди сказал: «Ваш ребенок перестал есть шоколад не потому, что мои слова были красивыми, красивую речь подготовить не трудно, но очень трудно подготовить речь истинную. Для подготовки такой маленькой речи мне потребовалось две недели. И она действительно перестала есть шоколад, потому что сила истины помогла ей перестать. Таким образом, сила истины очень и очень мощная. В прошлые времена, когда возникали большие проблемы, бодхисаттвы, развивая очень большое сердце, говорили: «Если я постоянно забочусь о других больше, чем о себе силой такой истины, пусть такая-то и такая-то проблема исчезнет, пусть такая-то эпидемия прекратиться. И когда они далее щелкали пальцами, то происходили чудеса, действительно, эти вещи исчезали. Такие чудеса, действительно, бывали в истории, например, когда в Тибете бывало, что, скажем, какая-то плотина разрушалась, и вода лилась в сторону монастыря, мастер мог произнести подобные слова, щелкнуть пальцами и происходило так, что река не накрывала монастырь, а отекала его с боку. Вода сама уходила. И Будда, когда был бодхисаттвой, также в некоторых случаях произносил определенную речь истины, и далее говорил, что если слова истинны, то пусть посредством силы этой истины такая-то проблема исчезнет, и далее, действительно, проблема пропадала.

И когда Будда был бодхисаттвой, однажды произошло так, что для получения учения Дхармы он вонзил в тело тысячу игл, и далее, после этого, получив это учение, он произнес следующие слова: «Я совершенно не пожалел о том, что сделал, ради получения драгоценной дхармы, – вонзил в тело тысячу игл, и если это действительно правда, пусть сила истины этих слов мое тело станет таким же как прежде, снова здоровым». И действительно, так произошло, он щелкнул пальцами и его тело восстановилось и стало таким же, как раньше. Таким образом, чудеса существуют, но каким образом появляются эти чудеса? Они появляются благодаря силе истины и добрых мыслей. Если нет добрых мыслей, нет силы истины, то просто в силу начитывания мантр чудеса не возникнут.

Иногда люди думают, что чудес не бывает вообще, но это не так, чудеса существуют. Но другие думают, что чудес очень много, но это тоже неправда, есть очень много выдумок, фантазий. Если говорить о множестве чудес, произошедших в Тибете, которые описывал в своих книгах Лобсанг Рампа, то нужно сказать, что это выдумка, фантазия, такого не было. Иногда некоторые мастера рассказывают о каких-то подобных вещах, о том, что кто-то летал и так далее. Но такое тоже может быть фантазией. Ученики иногда преувеличивают, вы все мои ученики иногда говорите, что Геше Тинлей во время учения вот так летал, но это фантазия. Но когда все ученики немного хвалят своих учителей, и таким образом, может произойти такая порча буддизма, и есть такая опасность. Нужно оценивать вашего Духовного Наставника не по его чудесам, а по его знаниям, по его практике, по его доброте. Лама Цонкапа говорил, что если вы возносите хвалу Будде на основе его учения о взаимозависимости, тогда это действительно высшая похвала. А иначе, если вы будете восхвалять Будду на основе того, что Будда проявлял какие-то определенные чудеса, другие люди-индуисты в этом состязании по чудесам проигрывали, то это не будет подлинной хвалой Будде. Это детская похвала.

Настоящая очень мощная похвала Будде это хвала о том, что Будда передал учение о взаимозависимости. Есть текст, в котором лама Цонкапа вознес хвалу Будде на основе учения о взаимозависимости. Когда лама Цонкапа, пребывая в горах, медитировал и обрел прямое познание пустоты, после этого лама Цонкапа написал большое множество подробных текстов и вознес хвалу Будде именно на основе передачи учения о взаимозависимости. И это является настоящей хвалой, другие варианты это детская похвала. И лама Цонкапа произнес очень красивые слова, восхваляя Будду в силу передачи учения о взаимозависимости, и далее, подробно изложил тему взаимозависимости. В будущем, если у меня будет время, я передам комментарий к этому тексту. Все эти тексты очень полезны для нас, чтобы в нашем уме появилось точное понимание теории пустоты, поскольку недостаточно рассмотреть эту тему с какой-то одной стороны, нам необходимо изучить все аспекты, все стороны, тогда у вас, действительно, появится ясное понимание, что пустота – это то-то и то-то, и она не может быть ничем кроме этого. И тогда вы увидите, что пустота и взаимозависимость – это два аспекта единой сущности. И тогда вы почувствуете, что насколько же вам, в действительности, повезло быть последователем такого невероятного мастера, учителя Будды Шакьямуни. С тех пор наш мир приходили тысячи и тысячи мастеров, и до этого в течение многих тысяч лет появлялись разнообразные мастера, но такого великого мастера как Будда Шакьямуни в нашем мире не было. И за миллионы лет такого мастера не будет. Тогда ваша вера станет непоколебимой. Тогда ваше направление в развитии ума будет очень устойчивым, и никогда не возникнет ни малейших сомнений в вашем направлении. И если вы достигнете временного успеха, и заработаете много денег, это никогда не уведет вас как-то в сторону от выбранного направления.

Когда я сюда пришел, я пришел с пустыми руками, все равно я все здесь оставляю и уйду с пустыми руками. Все вещи, – богатство, дом и даже тело я должен бросить здесь, какая разница, потеряю я это или нет. Однажды я на сто процентов все потеряю. Качества ума, которые я сейчас развиваю, из жизни в жизнь будут со мной. Поэтому, когда я становлюсь немного злым, я думаю. Поэтому, когда вы слушаете буддийское учение, там самое главное – доброта. Без доброты вы ничего не можете сделать. Поэтому для меня нет разницы, буддист человек или не буддист, – кто добрый, тот для меня очень близок, хоть он называет себя «христианином» или «атеистом». Когда я вижу, что человек добрый, для меня он очень близок. Даже, если человек говорят, что он не верит в бога, это ничего страшного, главное, чтобы он был добрым, этого достаточно. Это правда, доброта – это самый корень. Старайтесь быть добрее после этого учения.

Послезавтра в среду состоится подношение Цог, я приеду, вы тоже приезжайте. Это также хороший способ накопления заслуг и очищения негативной кармы. Это очень хороший фундамент для накопления знания дхармы. Если вы очищаете негативную карму и накапливаете заслуги, то знания дхармы, которые вы получаете, станут для вас полезными и не будут питать ваше эго. Если заслуг очень мало, то знания превратятся в яд и усилят ваше эго.

В четверг увидимся на учении. До свидания.