

Геше Джампа Тинлей
Общее учение
Лекция №3
26.10.22
г. Элиста

Итак, я очень рад всех вас видеть, жителей Калмыкии, в мой третий день учений в Калмыкии. Как обычно, для получения драгоценного учения Дхармы, как с моей стороны, так и с вашей, важно прикладывать усилия к порождению правильной мотивации. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ. Тогда это учение станет для вас очень значимо, и если вы поделитесь им с другими, оно принесет пользу и другим.

В “Ламриме” говорится: когда вы получаете учение, вам нужно получать его со свободой от трех недостатков сосуда и с шестью осознаниями. Что касается получения учения с шестью осознаниями, то самое главное осознание – это осознать себя больным человеком, страдающим от болезни омрачений. Это наша главная проблема. Любая проблема в вашей жизни, любая проблема в мире, если вы ее проанализируете, в конце концов будет сведена к нездоровому образу мышления. Также и в вашей жизни любая проблема возникает из-за нездорового образа мышления, из-за использования негативных эмоций. Что вам нужно сделать? Если вы будете продолжать делать то же самое, что вы делали раньше, то не ждите в своей жизни каких-то новых результатов. Поэтому, если вы хотите чего-то нового в вашей жизни, то вам нужно начать действовать динамично и выполнять такие действия, которых раньше вы никогда не совершали: вместо использования негативных эмоций постоянно использовать позитивные эмоции, никогда не допускать возникновения в уме негативных состояний ума – омрачений. И это высшая практика нравственности, это самое эффективное изменение поведения ума. Так, если вы измените поведение ума, то сразу же, прямо в этой жизни вы станете счастливее. Сейчас я передаю вам учение, и если это учение сразу же сделает так, что ваш ум станет немного менее негативно настроенным, если он станет более позитивным, то сразу же вы обретете большее спокойствие, умиротворение, сразу же, в следующий миг вы станете счастливее, и это не догма.

Счастье, которое вы покупаете за деньги, долго у вас не длится, настоящее счастье вы не можете купить за деньги, оно обретается посредством избавления от омрачений. Например, если вы располневший человек, то для вас лучший способ обрести здоровое тело – это потеря веса. Потерять вес при этом нелегко, а потерять омрачения еще труднее. Если нечто потерять сложнее, то при потере оно дает вам больше преимуществ. Для вас это нечто новое, потому что раньше вы всегда думали, что счастье вы сможете обрести только посредством приобретения каких-то вещей и никогда не думали, что гораздо более продолжительного счастья можно добиться посредством определенных потерь.

И в этой области поиска счастья, умиротворения, внутреннего путешествия у вас нет конкурентов. Покой вашего ума, вашу нирвану у вас никто не украдет. Поэтому вам постоянно нужно работать над тем, чтобы омрачений в вашем уме становилось все меньше и меньше, чтобы ум становился все чище и чище – это ваша практика. Этой практикой вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Здесь у вас не может быть каких-то оправданий, наподобие: «Геше-ла, мне не хватает времени на практику!» Тогда я спрошу вас: «А находится ли у вас время на порождение гнева, зависти, привязанности?» Например, даже когда вы готовите еду, в этот момент вы можете кому-нибудь завидовать или в тот же момент испытывать гнев. Что бы вы ни делали, готовите еду, или занимаетесь чем-то другим, одновременно с этими действиями вы можете и породить омрачения.

Почему же тогда вы не можете поступать так с позитивными эмоциями? Когда вы готовите еду, делайте это с позитивными эмоциями, если делаете уборку по дому, также сохраняйте позитивные эмоции, или, например, занимаетесь программированием, поддерживайте позитивные эмоции, и вы будете более здоровыми. Ученые исследовали этот вопрос и сказали, что наши негативные эмоции – это очень большой фактор, вредящий здоровью нашего тела. Постоянно злиться, постоянно испытывать депрессию, паниковать – это разрушает наше сердце, а также разрушает иммунную систему. Это научное открытие. В тибетской медицине, в буддийской медицине Будда Медицины говорил, что все наши физические болезни берут начало в наших омрачениях. Наши омрачения, такие как гнев, зависть, привязанность приводят к определенным дисбалансам в нашем теле, и из-за этого возникают болезни. Таким образом и наши физические проблемы тоже берут начало в наших омрачениях. И наши ментальные проблемы тоже берут начало в омрачениях. И проблемы в мире, например, бедность, тоже берут начало в омрачениях. Все стараются контролировать друг друга, возникают конфликты, войны, и это приводит к недостатку еды. Так, если вы исследуете, то обнаружите, что все проблемы сводятся к нашим омрачениям.

Если вы хотите что-то сделать для нашего мира, если вы хотите изменить наш мир, то в первую очередь измените самих себя. Если, не изменив себя, вы будете стараться изменить наш мир, это будет пустой тратой времени, вы ничего не добьетесь. А если вы измените себя, сделаете себя добрым, то вы произведете одного безвредного человека в нашем мире. Несколько лет тому назад я сказал: «Не ищите хороших людей». В наши дни у вас есть такая тенденция, вы говорите: «Ну, вокруг не осталось хороших людей, здесь нет хороших людей, и там нет хороших людей». Но не ищите хороших людей! Вместо того чтобы искать хороших людей, в первую очередь сделайте себя хорошим человеком. Если вы сделаете себя хорошим человеком, то в вашем городе, где вы живете, появится один хороший человек, и также вы начнете подавать хороший пример другим и поможете другим стать более хорошими. Это сущностная практика не только буддизма, всех религий. Основное послание всех религий – это помогать людям становиться более хорошими. То есть они могут выражать разные философские взгляды, но в конце концов все они помогают людям стать добрее. Недавно я написал такой совет: «Перед тем, как назвать себя духовной личностью или философом, вначале научитесь доброте, которая является универсальной религией».

Если перед вами стоит выбор между добротой и правотой, выбирайте доброту! Если вы выберете доброту, то вы всегда будете правы. Вам не нужно в каждой ситуации доказывать, что вы правы, в некоторых случаях, чтобы поддержать мир и гармонию, вы можете согласиться и сказать: «Да, я ошибся». Когда муж с женой спорят, то спор у женщины выиграть невозможно, поэтому мужчине лучше сказать: «Да-да-да, ты права!» и спор закончится. Иногда просто согласитесь: «Да, я был не прав, ты была права», а на следующее утро разберите ситуацию. Но в этом примере не обязательно должна быть женщина, иногда мужчины ведут себя еще хуже, это просто шутка. В прошлые времена могли говорить, что женщины такие-то и такие-то, но в наши дни я проверил и увидел, что мужчины иногда могут поступать даже хуже, поэтому это вопрос не пола, а менталитета, личности человека, то есть говорить, что мужчины вот такие, а женщины вот такие – это тоже было бы не логично.

И в конце этого совета я произношу такие слова, что существует только одна сила в нашем мире, которая способна сплотить все нации, все религии – это доброта. Если вы действительно хотите решить проблему, то с обеих сторон нужно использовать доброту, позитив, здравомыслие, и проблема может быть решена с помощью диалога, а не с помощью поставок все большего и большего количества оружия. Это невозможно! Это все

равно что в огонь подливать бензин – огонь только будет гореть еще ярче. Таково мое послание не только вам, но и всем жителям этого мира, потому что в конце концов для того чтобы решить все свои проблемы, чтобы предотвратить трагедии, нам необходимо прибегнуть к доброте, к здравомыслию. Эти два качества очень-очень важны.

Никогда не теряйте своего здравомыслия, оно играет очень важную роль. Ваше здравомыслие может быть слабым, но вам нужно развивать свое здравомыслие, и это будет настоящей мудростью. Когда у вас есть здравомыслие, вы будете знать, каким образом применять учение Будды в соответствии с вашей ситуацией. Если вы попытаетесь применить ту же дозу учения, какую применяли великие мастера бодхисаттвы прошлых времен, то вам это не подойдет. Вам необходимо применять дозу практики, соответствующую вашей ситуации, вашей силе. Я тоже применяю далеко не все советы, которые упоминаются в книгах, я отмечаю, что они очень полезны, но для меня в настоящий момент это слишком сильная доза. Далее, когда я чувствую, что начинаю становиться все сильнее и сильнее, я уже перехожу к этим советам и чувствую, что теперь уже способен применять более сильные советы. Таким образом, без трудностей я живу в соответствии с учением Будды и без труда занимаюсь практикой, потому что я использую свое здравомыслие, практикую в соответствии со своей силой, со своей ситуацией. Для вас это также очень важно. Вначале вы не практикуете вообще, а когда встречаете какого-либо духовного учителя и получаете от него какую-то технику медитации, то вас тут же начинает переполнять энтузиазм, и вы слишком много усилий направляете на эту практику с такими завышенными ожиданиями, что вы станете каким-то сверх особым человеком. Такого происходить не будет, а вот с источником дохода у вас возникнут определенные трудности, и вы помашите рукой буддизму.

В Тибете жил один бизнесмен, у которого возникли проблемы со своей женой и также появились какие-то проблемы с бизнесом. Он подумал, что сможет найти решение своих проблем в учении Миларепа. Книга Миларепа была для него как аптека. Если вы берете какую-то книгу, открываете ее и пытаетесь найти для себя какой-то совет, это все равно что прийти в аптеку и наугад купить какое-то лекарство. Это похоже на то, что вы заболели, приходите в аптеку и думаете: какое бы лекарство лучше купить? Вот это красное лекарство я еще не пробовал, оно выглядит красиво, возьму-ка я его. Это опасно, у вас нет здравомыслия! Таким образом, он совершил такую дебютную ошибку: он открыл книгу Миларепа, и при этом открыл ее не в начале, а в середине, и прочитал то, что там было написано. Что же говорил Миларепа? Миларепа там произносил такие слова: «Я счастлив, потому что у меня нет бизнеса. Я счастлив, потому что у меня нет богатства. Я счастлив, потому что у меня нет жены». Он тут же воскликнул: «О-о-о! Миларепа! Высокий мастер! Теперь я понял, в чем заключаются мои проблемы, все мои проблемы из-за бизнеса, из-за жены, из-за богатства!» Он сказал всему этому «до свидания»: расстался с женой, бросил бизнес, все свое богатство и имущество раздал жене и другим людям. В этом же абзаце Миларепа говорил: «Я, Миларепа, счастлив, потому что нахожусь в горах и медитирую». Он подумал: «О! Я стану счастливым, если отправлюсь в горы» и ушел в горы. Он подумал, что там начнет медитировать и станет сверх особенным человеком. Так, он три дня медитировал, не ел никакой еды. Но на самом деле он не медитировал, он просто вел себя так, как будто медитирует. В фильме «Матрица» говорилось: «Не притворяйтесь, а будьте такими!» Он как бы просто притворялся, что медитирует, но на самом деле не медитировал. Это действительно так! Если вы только притворяетесь, что что-то делаете, то вы ничего не достигнете, вам действительно нужно это делать. Это философия. «Матрица» – хороший фильм, он основан на буддийской философии. Спустя три дня он так ничего не добился и подумал, что в горах на самом деле проблем еще больше! Даже от жены не так много проблем, ну поругает чуть-чуть, зато все приготовит, уберет, а здесь холодно, еды нет: «Да, в горах хуже, чем с женой!»

Когда у вас что-то есть, вы этого не цените, а когда оно у вас пропадает, вы сразу начинаете это ценить – у нас есть такая человеческая тупость. Есть такая поговорка: «Когда у коровы молока становится меньше, молоко становится вкуснее». Это из-за вашего глупого менталитета. Очень важно ценить то, что у вас есть, а если происходит расставание, в этот момент не слишком цените этот объект, скажите так, что в конце концов, происходит расставание. А вы поступаете наоборот. Пока вы вместе, вы этого не цените, а как только что-то теряете, вы начинаете ценить эту вещь очень сильно. Поэтому после смерти все люди сразу же становятся святыми: о, какой хороший человек! Пока он жив, где его слава хорошего человека? А как только умрет, все говорят, что он был таким добрым, таким щедрым, таким открытым!

Итак, он обеднел, затем спустился с гор в город, и когда люди его встретили, они спросили у него: «Почему ты стал таким бедным?» И что он на это ответил? Он сказал: «Нищий Миларепа сделал и меня нищим!» Но это была не ошибка Миларепы, это была его собственная ошибка, которая заключалась в том, что он не прочел всю книгу с начала до конца, а просто прочитал какую-то выдержку из нее.

Вернемся к нашей теме. Вчера я вам говорил о самодисциплине, о нравственности, когда вы не допускаете омрачений в вашем уме с пониманием, насколько они опасны. Это очень важный момент. Для этого вам ничего не нужно менять. Для этого вам не нужно менять место жительства, не нужно менять религию, не нужно менять одежду, не нужно менять мужа или жену. Измените свой образ мышления! Вместо нездорового, глупого мышления, наоборот развивайте здоровые, мудрые мысли! А для этого очень важна философия. Чем большей философией вы будете обладать, тем больше у вас будет материала для здорового мышления. И это медитация! Медитация не означает, что вы должны сидеть в какой-то особенной позе, медитация означает приучение себя к позитивному образу мышления. Мы же все очень привыкли к негативному мышлению, мы эксперты в области негативного мышления. У нас есть реализации гнева, зависти и все подобные негативные реализации из-за негативного образа мышления. За одно мгновение вы можете почувствовать зависть, за мгновение начинаете злиться, за мгновение чувствуете высокомерие, потому что вы искусны в этих направлениях, потому что вы знаете, как эффективно размышлять, для того чтобы разозлиться, позавидовать кому-то и так далее. В этот момент помешать вам никто не может. Например, вы смотрите телевизор, кто-то подходит и говорит вам, что Наташа сказала про вас то-то и то-то – и вы сразу же погружаетесь в медитацию. Вы уже не видите телеэкрана, дети бегают здесь и там, но вам совершенно не мешают. Вы им не говорите: «Не отвлекайте меня, я медитирую на гнев!» Вы даже не замечаете, что рядом бегают дети. У соседа громко играет музыка, этого вы тоже не замечаете. Когда вы медитируете на гнев, вы не скажете: «Вот, я вчера почти уже разозлился, но сосед так громко включил музыку, что я не мог разозлиться!» Вы даже не будете слышать музыку у соседа.

Почему же вы не можете поступать таким же образом с позитивным мышлением? Эти негативные эмоции в первую очередь уничтожают вас, а далее уничтожают других. Раньше из-за непонимания Дхармы вы могли думать, что эти омрачения вам помогают, это была ошибка. Но теперь вы знаете, что эти омрачения вместо того чтобы вам помогать, на самом деле сильно вам вредят. Теперь с таким пониманием вы должны применить самодисциплину и сказать: «В своем уме я никогда не позволю возникать омрачениям!» Как только появляются омрачения, вам нужно видеть в них змею, упавшую вам на колени, а для этого вам нужна осознанность. Каждый раз напоминайте себе: «Сохраняй осознанность, иначе ты все потеряешь! Будь осознанным, иначе ты попадешь в ад!» Как, например, когда вы ведете автомобиль, вам нужно напоминать себе, что вы должны сохранять осознанность, иначе попадете в аварию. За рулем у вас очень хорошая осознанность, потому что вы понимаете, что если чуть-чуть потеряете концентрацию, вы

попадете в аварию. ДПС, например, говорит о том, что большинство аварий происходят из-за того, что люди теряют осознанность, внимательность, например, если проверяют смс в телефоне. Правила дорожного движения очень похожи на буддийскую нравственность.

Когда я учился, возникал вопрос: зачем нужны все эти правила нравственности? Причина заключается в том, что эти правила появились из-за того, что если им не следовать, в уме возникает очень много аварий, проявляются омрачения. Что касается дорожного движения, то здесь тоже есть множество правил, и я спросил: кто создал все эти правила? Мне ответили, что правила создавались на основе определенных ситуаций, когда в прошлом происходили определенные аварии, и чтобы таких аварий больше не случалось, появлялись правила. В “Винае”, например, Будда изложил множество правил, и каким образом они появлялись? Они появлялись ввиду того, что у монахов и монахинь возникали определенные проблемы, и чтобы в будущем такие проблемы не повторялись, вводились эти правила. Как Будда создавал правила для “Винаи”, точно таким же образом появлялись и правила дорожного движения, чтобы благодаря следованию этим правилам, в будущем аварий не происходило.

Например, в буддизме есть одно очень строгое правило: не употреблять алкоголь. Будда говорил: «Те, кто считают себя моими последователями, не принимайте ни одной капли алкоголя». Что касается алкоголя, если вы его пьете, то это никому не вредит. Возникает вопрос: зачем это тогда? Если я чуть-чуть выпью вина в компании, разве это кому-то навредит? Зачем запрещать? Употребление алкоголя хоть и не является дурным по природе, например, как убийство или воровство, которые являются действиями, дурными по природе, а употребление алкоголя таким не является, тем не менее, это запрещается в силу определенных умозаключений. Однажды одна женщина пришла к одному монаху и сказала: «У тебя есть три варианта на выбор: первый вариант – убить вот эту курицу, второй вариант – переспать со мной, и третий вариант – выпить алкоголь. Тебе нужно сделать что-то одно из этих трех». Монах задумался: «Если я убью курицу, то нарушу свой обет, если пересплю с женщиной, то я монах, я тоже нарушу свой обет, ну, а с алкоголем в этом смысле все в порядке», и он сказал, что выпьет алкоголь. Он выпил алкоголь, прямо как калмыцкий мужчина, опьянел и в этом состоянии убил курицу и переспал с этой женщиной. Вот это та самая причина, по которой алкоголь считается корнем всех других проблем. Поэтому, куда бы я ни отправился, я везде передаю обет не употреблять алкоголь и тем самым спасаю многих жителей Калмыкии.

Итак, вернемся к нашей теме. Теперь метод обретения счастья в будущей жизни. Однажды на сто процентов мы умрем, время смерти неизвестно, и если смерть наступит завтра, готовы вы к этому или нет? Смерть может прийти в любой момент, и вам нужно понимать, что подготовиться к смерти. Нам нужно знать нашу реальную ситуацию: с первого мгновения нашего рождения мы подобны людям, выпавшим из летящего самолета. Мы не летим, мы не живем, с каждым мигом мы приближаемся к смерти, это наша реальность. Если вы не понимаете этой своей реальной ситуации, то вы являетесь одними из самых глупых людей в нашем мире. Кто так думает: «Я умираю»? Вы не думаете о том, что вы умираете, вы празднуете свой день рождения. Например, вы выпали из летящего самолета, прошел час, и вот вы празднуете как бы день рождения – вот этот час этого падения из самолета. Но это глупо, потому что с каждым мигом вы приближаетесь к смерти. Если кто-то скажет вам, что хочет избрать вас мэром города, вы скажете: «О каком мэре города вы говорите! Я не хочу! Все, что мне нужно, это парашют!»

Будда говорил, что сама по себе смерть не является кошмаром, а что является кошмаром – это умереть без подготовки. Простое приземление на землю – это не кошмар, если вы приземляетесь с парашютом, то получаете от этого удовольствие, даже платите за это

деньги. Смерть с подготовкой – это все равно, что выпрыгнуть из самолета с парашютом, вы даже будете получать удовольствие от этого. Многие люди в прошлом, в Тибете, в Калмыкии, умирали очень спокойно, умиротворенно, подобно тому, как ребенок возвращается в родительский дом. Это возможно! Вы этого не знаете, а что вы тогда знаете? Ну, вы знаете, как зарабатывать деньги, хотя и это не точно. Чуть-чуть знаете. И свою работу чуть-чуть знаете. Ничего в полноте вы не знаете, там чуть-чуть, здесь чуть-чуть, это ошибка, позор! Раньше люди многого не знали, но то, что они знали, знали точно. Сейчас в двадцать первом веке все «знают» науку, но точно ничего не знают, с бизнесом то же самое, вы все сферы знаете, но не точно. Это ошибка. Один из моих друзей однажды сказал мне, что иметь мало знаний опасно, на что я сказал ему: нет, малое количество знаний не опасно, опасны половинчатые знания. Даже если у вас знаний мало, но это знание целостное, то оно будет очень полезно. Иметь большое количество знаний, но не полных, а половинчатых знаний – вот это опасно! Если в бизнесе вы разбираетесь так наполовину, то потеряете весь капитал, и так в любой сфере. Поэтому, что бы вы ни изучали, даже если это одна маленькая область, старайтесь ее узнать полностью.

Итак, как готовиться к смерти? Здесь Лама Цонкапа говорил о методе обретения счастья в будущей жизни. В качестве этого метода он рассмотрел практику Прибежища и практику закона кармы. Это невероятное учение, которое объяснялось согласно ситуации. Иногда я читал песни махасиддхов, и они были не очень полезны. Может быть, они пели эти песни, потому что находились в той ситуации, для них это было получением удовольствия, но для меня их советы не подходили. Мне они не были полезны. Они говорили, что когда я принимаю еду, то это не просто еда, а подношение цог, когда я пью алкоголь, то это не алкоголь, а нектар. У людей есть дурные привычки – пить алкоголь, и если вы им такое скажете, то они начнут пить еще больше. Поэтому в “Ламриме” Лама Цонкапа такого никогда не говорил. Он все наставления давал в соответствии с ситуацией. Лама Цонкапа очень строго говорил: не пейте. Лама Цонкапа никогда не говорил, что выпивка для него – это нектар, хотя в реальности обладал такой реализацией. У него были такие реализации, но таких слов он не произносил ради блага других. Это очень важно!

Итак, метод обретения счастья в будущей жизни – это Прибежище и закон кармы. И Прибежищу и закону кармы обучал Будда, это не было новым учением Ламы Цонкапы. В “Ламриме” Лама Цонкапа очень подробно рассмотрел тему Прибежища. Что такое Прибежище, каковы объекты Прибежища, причины Прибежища, способы принятия Прибежища, и как каждый день заниматься практикой Прибежища. Как появилось такое учение?

Однажды один мирской бог увидел признаки приближающейся смерти, его тело начало деградировать, и с помощью своего ясновидения он также обнаружил, что ему предстоит переродиться в аду. Он сильно запаниковал из-за этого, обратился к мирским богам Брахме, Индре и попросил их спасти его от рождения в аду. Все эти могущественные мирские боги: Индра, Брахма, Вишну одинаково говорили, что могут подарить ему какие-либо мирские сиддхи, но не могут спасти от рождения в аду. Тогда он спросил: «А кто же спасет меня от рождения в аду?» И все они единодушно сказали, что по счастью в нашем мире на континенте Дзамбулинг есть Будда Шакьямуни, который передает учение, он сможет спасти от рождения в аду. С большой радостью с помощью чудотворных сил мирской бог перенес себя в наш мир и оказался в том месте, где Будда давал учение. Он предстал перед всеми людьми в своем прекрасном божественном теле, излучающем сияние. Все люди смотрели на него. Он произвел на них глубокое впечатление. Они подумали, что это существо должно быть невероятно удачливым, и как было бы здорово стать таким же, как он! Вы тоже все время думаете: «Вот если бы я стал им, как это было бы хорошо!» Но это глупо! Если я задам вопрос, например, умным калмыкам: «Хотите ли

вы стать Илоном Маском?» Они ответят: «Нет-нет, я хочу быть хорошим буддистом калмыком». Потому что это правда, когда наступит смерть, то миллиард долларов Илона Маска ему ничем не поможет. Смерть может наступить в любой момент. Только с этой точки зрения вы можете сказать, что я хочу быть хорошим калмыком буддистом, а не Илоном Маском.

Будда увидел, что люди совершенно неправильно поддались впечатлению, и чтобы спасти людей от такого ошибочного впечатления и чтобы ответить на вопросы этого мирского бога, Будда спросил его: «Зачем ты сюда явился?» Тот ответил: «Мое тело начало деградировать, скоро я умру, этого я не боюсь, а боюсь того, что очень ясно вижу, что после смерти мне предстоит переродиться в аду, это для меня самое страшное. Проблема эта невероятная! Когда я об этом думаю, я даже не могу есть, у меня пропадает аппетит. Поэтому, Будда, пожалуйста, спасите меня от рождения в аду!» И что на это ответил Будда? Будда сказал ему: «Я не могу тебя спасти». Это очень интересный ответ! Тогда он воскликнул: «Индра, Брахма сказали, что не могут меня спасти, сказали, что Вы меня спасете, но теперь Вы тоже говорите, что не спасете меня от рождения в аду, кто же тогда меня спасет!?» И Будда дал золотой ответ, Будда сказал ему: «Спаси себя можешь только ты сам!» Это суть буддийского учения. Вам самим надо решать созданные вами проблемы. Будда и божества не ваши слуги, обычно вы так и думаете, но нет, такая молитва – это неправильная молитва. Он очень удивился и воскликнул: «Как же мне спасти себя от рождения в аду?!» Будда ответил: «Не переживай, я научу тебя, как спастись от рождения в аду». Это настоящее учение буддизма: когда посредством открытия глаз живых существ, производится спасение от рождения в аду.

Если вы придете в университет и попросите профессора: «Профессор, пожалуйста, сделайте меня великим ученым!» – профессор скажет: “Нет, я этого не могу” Если вы спросите: «А кто же может это сделать?» – профессор ответит: «Вы можете это сделать сами». И если вы спросите у профессора: «А как же мне стать великим ученым?» – профессор скажет: «Я научу тебя, как стать великим ученым!» Механизм тот же самый. Если говорить об истине, то во всех областях истина опирается на один и тот же механизм. Например, если вы верите в существование бога-творца и в то, что вы можете обратиться к богу с просьбой, он щелкнет пальцами и решит ваши проблемы, то точно так же вы можете представить, что вы как студент приходите к профессору, преподносите ему подарок и просите профессора: “Профессор, сделайте меня великим ученым.” Профессор щелкает пальцами, и вы становитесь ученым. В мирской области такое не работает. Это ошибочный механизм. Поэтому то, что говорил Будда, сочетается с реальностью.

Тогда мирской бог сложил руки и попросил: «Пожалуйста, научите меня тому, как спастись от низших миров». И Будда дал ему подробное учение о том, как практиковать Прибежище и как жить согласно закону кармы. Тогда он отправился и в течение года искренне занимался практикой. Спустя год он снова пришел к Будде и сказал: «Будда, в своей жизни я повидал множество чудес, но чудо вашего учения превосходит все остальные чудеса! Я практиковал ваше учение и благодаря этому, хотя мое тело деградировало, сейчас я вижу, что оно перестало деградировать, наоборот, полностью восстановилось, до этого своим ясновидением я обнаружил, что мне предстоит переродиться в аду, а теперь мое ясновидение подсказывает, что в аду мне рождение не грозит, наоборот я обрету высшее перерождение!» У таких мирских богов есть ясновидение, и он говорил, что с помощью своего ясновидения он совершенно точно видит, что обретет высшее перерождение. Он был в таком восторженном состоянии, но Будда при этом не сказал «хорошо», а что же ответил Будда? Это тоже очень интересный ответ: «Для тебя все еще нет гарантий, что ты не родишься в аду! Пока ты там не родишься, но нет гарантий, что ты никогда там не окажешься». Как только бог услышал

такие слова, что для него нет подобных гарантий, его сразу же охватила паника. Тогда он взмолился: «Будда, пожалуйста, дайте мне такое учение, благодаря практике которого я смог бы обрести гарантию, что никогда не обрету рождения в аду!» И что на это сказал Будда: «Пока в твоём уме есть омрачения, ты будешь и далее создавать новую негативную карму. Однажды одна из таких негативных карм проявится, и ты родишься в аду. Чтобы никогда не родиться в аду, чтобы получить такую гарантию, тебе нужно избавиться свой ум от болезни омрачений». Вчера я говорил вам о вечном факторе счастья, а здесь Будда рассматривал этот же самый момент с другой точки зрения, рассматривал его как гарантию неперерождения в аду. Фактор, благодаря которому вы никогда не родитесь в аду – это пресечение омрачений вашего ума. С одной стороны, вы никогда не переродитесь в аду, никогда не переродитесь в сансаре, а с другой точки зрения это наивысшее счастье, смысл один и тот же.

Он сделал простирание перед Буддой и попросил: «Пожалуйста, научите меня, как сделать так, чтобы я никогда не рождался в аду? Как освободиться от страданий и причин страданий? Как мне полностью избавиться свой ум от болезни омрачений?» И Будда дал ему учение по четырём благородным истинам. Будда научил его, как выполнять практику троичной тренировки: тренировки нравственности, тренировки сосредоточения и тренировки мудрости. Далее он искренне занялся практикой и стал первым мирским богом-архатом в истории. В то время, когда Будда Шакьямуни передавал учение, его учениками были не только люди, но также и большое количество мирских богов, которые тоже становились архатами.

Теперь, что касается практики Прибежища, здесь самое главное – это две причины Прибежища. Первая – это страх перед рождением в низших мирах, а вторая – это наличие веры в Будду, Дхарму и Сангху. Теперь, какая вера должна быть в Будду? Не такая вера, что Будда щёлкает пальцами и спасает вас от проблем, не так. Вы порождаете веру в его учение: что те методы, которым он обучал, безупречны. Будда был известен как несравненный Учитель, Драгоценный Будда. Учение, которое он передавал, было безупречным. Он указывал безупречный метод избавления от страданий и причин страданий. Поэтому необходимо зародить веру в Будду, как в безупречного Учителя, который указывал совершенный путь достижения состояния освобождения. Это называется верой в Будду. Эта вера не похожа на веру в христианстве или индуизме: что существует бог-творец, что ему нужно молиться, и в какой-то момент он щёлкнет пальцами, решит все мои проблемы, это не так. Мы думаем: “Будда – Вы безупречный Учитель”. Дхарма была известна, как безупречный защитник, Драгоценная Дхарма. Что это такое? Кто в действительности защищает вас от страданий и причин страданий – это Дхарма. Вас спасает не Дхарма Будды. Будда передает учение, благодаря которому вы зарождаете Дхарму в вашем уме, именно эта Дхарма защищает вас от страданий и причин страданий. Существует три уровня Дхармы: это Дхарма начального уровня, Дхарма среднего уровня и Дхарма высшего уровня. Без зарождения такой Дхармы в вашем уме вы не сможете спастись от низших миров, вы не сможете спастись от сансары, и вы не сможете устранить препятствия к всеведению.

Что является Дхармой начального уровня, которую вам нужно зародить здесь, в вашем уме? Сейчас я подробно объясняю вам то самое учение, которое Будда дал этому мирскому богу. Учение, которое я даю вам, Будда передавал своим ученикам, и они достигали реализаций. Мои ученики не стали хуже, но почему учение для вас не имеет эффекта? Потому что вы не занимаетесь искренне. Я передаю вам точно такое же лекарство, но если вы не будете практиковать искренне, как же вы можете рассчитывать на результат?

Итак, что является Дхармой начального уровня? Это непоколебимая вера в Будду, Дхарму и Сангху и непоколебимая вера в закон кармы. Эти два очень важны. Когда вы зарождаете такую веру здесь, в сердце, то я могу сказать на сто процентов, что вы не родитесь в низших мирах. Вы сможете спасти себя от рождения в аду. Итак, вы зарождаете веру в Будду, как в несравненного Учителя, Драгоценного Будду, и мы говорим не о простом мирском образовании, а мы говорим об учении, спасающем от страданий и причин страданий. Вдобавок к этому в “Ламриме” говорится, почему Будда является подходящим объектом для принятия Прибежища и излагаются четыре причины этого. Первое – сам Будда освободился от страданий и причин страданий, поэтому у Будды был опыт, и Он мог научить нас, исходя из собственного опыта. Это один из очень важных моментов. Второе – Будда обладал великим состраданием. Третье – у Будды был весь нужный потенциал. Он обладал невероятной мудростью, какая бы мудрость вам ни понадобилась, Будда мог дать такую мудрость, не было такой мудрости, которой бы Он ни обладал. Он не мог сказать: «Ой, этого я не знаю! Спроси другого!» Если с вашей стороны есть энтузиазм, Будда моментально может дать абсолютно любое учение. Это причина, по которой Будда является подходящим объектом для принятия Прибежища. Простой доброты недостаточно, ваша мать тоже добра. Если вы скажете, что Будда является подходящим объектом для принятия Прибежища, потому что он добрый, в этом случае вам надо принимать прибежище и в своей матери, потому что она к вам добра. Но одной доброты недостаточно, вдобавок к этому вам необходим потенциал, нужно обладать полной мудростью. Нужно не только иметь мудрость, но также ее реализовать и получить полный опыт избавления от страданий и причин страданий. Это очень глубокая причина. И далее четвертая причина – это равностный ум.

Итак, почему Будда является подходящим для принятия Прибежища? Здесь не одна, а целых четыре причины. Четвертая – это равностность. Говорится, что если с одной стороны человек будет резать тело Будды, а с другой наоборот делать массаж с маслами и так далее, Будда совершенно одинаково будет чувствовать любовь и сострадание и к тому и к другому. Благодаря его равностному уму он является очень надежным. В наши дни, например, многие страны знают, что Америка ненадежна, потому что не обладает равностным умом. Когда они где-то видят преимущество, то становятся хорошими друзьями, а если преимуществ нет, то они говорят «до свидания». С преимуществом вы самый лучший друг, а без него вы самый худший враг. Есть такая поговорка: «Быть врагом Америки нехорошо, но быть другом Америки – просто ужасно!» Поэтому нет никого более надежного, чем Будда – на основе ясного понимания, умозаключения. Но если вы не ограничиваетесь такими общими объяснениями и хотите изучить эту тему более подробно, тогда можете изучить текст «Праманавартика», в котором говорится:

Ставший достоверным существом,
Приносящий благо живым существам,
Учитель,
Ушедший за пределы печали,
Защитник,
Вам я поклоняюсь!

Это очень глубокое учение, это буддийская наука о том, почему Будда является достоверным существом. Сейчас у меня нет времени, чтобы все это объяснять. Буддизм таков, что даже в тему Прибежища можно погружаться очень глубоко. Гьялцаб Ринпоче говорил, что буддийская практика начинается с Прибежища и заканчивается Прибежищем. Многие думают, что буддийская практика – это, например, начитать сто тысяч мантр и на этом практика заканчивается, но это не так.

Итак, что касается настоящего Прибежища, то это абсолютное Прибежище. В «Абхисамаяланкаре» говорится, что результативное Прибежище – это абсолютное Прибежище, это значит, что вам необходимо зародить Дхарму в вашем уме, стать Сангхой и далее посредством практики достичь состояния Будды. Посредством развития мудрости, напрямую познающей пустоту, вы зарождаете Дхарму в вашем уме и таким образом становитесь Сангхой – это средний уровень Дхармы. А когда со спонтанной бодхичиттой вы обретаёте прямое познание пустоты, то это третий уровень Дхармы, это абсолютная бодхичитта. Такое есть только у арьев Махаяны, а у арьев Хинаяны нет такой абсолютной бодхичитты. У арьев Хинаяны есть мудрость, познающая пустоту, побуждаемая отречением, поэтому они могут избавиться только от причин страданий, но не могут устранить препятствия к всеведению. У них нет Дхармы третьего уровня. А третий уровень Дхармы – это когда мудрость, напрямую познающая пустоту, побуждается спонтанной бодхичиттой. Это то, что может освободить не только от страданий и причин страданий, но также и от препятствий к всеведению, отпечатков, оставленных омрачениями. Таким образом вы зарождаете Дхарму в вашем уме, становитесь Сангхой и далее, практикуя в качестве Сангхи, вы избавляетесь от препятствий к всеведению и достигаете состояния Будды – это и есть абсолютное Прибежище. Это называется результативным Прибежищем, и это абсолютное Прибежище. То есть, когда вы принимаете Прибежище, это не так, что вы обращаетесь к Будде с просьбой, чтобы он щелкнул пальцами и сделал вас буддой. Каким образом Будда стал Буддой? С помощью зарождения Дхармы в его уме. Такой же механизм, какой создал Будда, вы и сами создаете в своем собственном уме, вы зарождаете в нем Дхарму и таким образом становитесь Сангхой. Будда тоже вначале стал Сангхой, затем будучи Сангхой, долгое время медитировал и полностью устранил все препятствия к всеведению из своего ума и таким образом достиг состояния будды, и вы тоже намереваетесь пройти этот же путь и так становитесь буддой. Именно поэтому Гьялцаб Ринпоче говорил, что в буддийской практике все начинается с Прибежища и заканчивается тоже Прибежищем, потому что до вашего достижения состояния будды ваше Прибежище не заканчивается. Это очень глубокое учение. Когда я услышал это учение, я не мог сдерживать слез, потому что я понял механизм.

Если вы так же подробно изучите вторую главу «Праманавартики», в которой говорится:

Ставший достоверным существом,
Приносящий благо живым существам,
Учитель,
Ушедший за пределы печали,
Защитник,
Вам я поклоняюсь!

Вы увидите, что здесь точно такой же механизм. Тогда вы станете буддистом на основе понимания всех причин, всех умозаключений, и так вы станете лучшим учеником. Будда говорил, что мои ученики со слепой верой хороши, но самые лучшие ученики – это понимающие все обоснования, мудрые ученики. Я хотел бы, чтобы вы все стали мудрыми учениками Будды, а не глупыми последователями слепой веры. Если мы хотим сохранить буддизм в Калмыкии в двадцать первом и двадцать втором веках, то нам очень важно точно понимать все умозаключения, все обоснования, тогда буддизм пустит крепкие корни. А если вы будете продолжать делать так же, как делали раньше: то есть идете в буддийский храм, делаете подношения ламам, заказываете какие-то молитвы, ставите масляные светильники – и всё, на этом закончено, то такой буддизм долго не продлится. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваше будущее поколение развивалось не только материально, но также имело высокий уровень духовного развития, чтобы духовное и

материальное развитие сочетались вместе, шли рука об руку, то очень важно придерживаться именно такого подхода, и это не мой совет, это совет Его Святейшества Далай-ламы. Наш Духовный Учитель, Его Святейшество Далай-лама всегда дает такие советы, а он является Буддой Шакьямуни в человеческом теле. То учение, которое я сейчас вам передаю, это учение Его Святейшества Далай-ламы, потому что в то время он был Буддой Шакьямуни. Я вижу его Святейшество Далай-ламу и Будду Шакьямуни как одно существо с двумя разными аспектами.

Итак, теперь я объясню вам, как практиковать Прибежище. Вы поняли философию, которая стоит за практикой Прибежища, и теперь я объясню вам, как практиковать Прибежище. Вам нужно прочитать ежедневную молитву, далее визуализировать перед собой Поле Заслуг. Центральная фигура – это Будда Шакьямуни, который окружен Учителями линии преемственности, так же там божества, будды, тысяча будд этой кальпы, бодхисаттвы, архаты, даки и дакини, защитники Дхармы – все они являются объектами Прибежища. Затем порождаете две причины Прибежища. В первую очередь вы думаете: «Я могу умереть в любой момент, и если после смерти проявится моя негативная карма, то я обрету рождение в аду, это будет кошмар! Любое рождение в низших мирах – это кошмар. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от рождения в низших мирах. Я буду создавать причины, и Вы тоже, пожалуйста, помогайте мне, чтобы я там не родился!» Вот в этом отличие. Как с профессором: я буду учиться, а вы мне помогайте, тогда я стану ученым. Если вы будете говорить, что учиться вы будете, но без профессора, то вы глупы. Если вы скажете профессору, что все в его руках, и тут вы глупы. Скажите: «Я буду учиться! Дайте мне совет, и я последую ему! Дайте мне задание, дайте мне книги, я буду учиться в точности с вашими советами». Вот это полная причина, тогда вы станете великим ученым. Так же и с буддийским Прибежищем: «Я буду практиковать в точном соответствии с тем, что Вы мне советуете, а Вы также, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью! Я разовью непоколебимую веру в Будду, Дхарму, Сангху и непоколебимую веру в закон кармы! Я буду жить в соответствии с законом кармы, буду практиковать Прибежище, очищать негативную карму!»

В линии преемственности Венцапы говорится о том, что начитывать мантру Прибежища нужно, используя мелодию дакинй. Первый раз, когда вы нараспев произносите: НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, вы порождаете первый уровень Прибежища – это понимание, что вы можете умереть в любой момент, и если проявится негативная карма, то вы родитесь в аду, и вы просите Три Драгоценности защитить вас от перерождения в низших мирах. Второй раз, когда вы произносите мантру, вы думаете о страдательной природе сансары, думаете, что пока не избавитесь от болезни омрачений, то нет никаких гарантий, что вы не родитесь в аду, и в какой-то момент это может произойти, поэтому просите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защищайте меня от страданий сансары!» И в третий раз, когда вы читаете мантру Прибежища, вы думаете о себе и обо всех живых существах, просите Будду, Дхарму и Сангху защитить вас и всех живых существ от низших миров и страданий сансары. Это сущностное наставление линии Венцапы, в действительности на широкую публику они не даются, а обычно передаются узкому кругу практикующих учеников. Я в Калмыкию приезжаю очень редко, и если не передам вам такое учение, то, когда же вы сможете его получить? Поэтому я его вам даю. Теперь с вашей стороны, поскольку вы получаете такое драгоценное учение, сущностное наставление линии Венцапы, ваше обязательство должно заключаться в том, что в своей повседневной жизни вы будете заниматься этой практикой, минимум по тридцать минут каждый день – это станет лучшей подготовкой к вашей смерти. Тогда я с полной уверенностью могу сказать, что вы сможете умирать спокойно. В настоящий момент наш мир находится в критической ситуации, и мы не знаем, как долго этот мир еще просуществует. Под влиянием демонов происходит большое количество

провокаций, и в любой момент может произойти ядерная война, тогда все умрут. Даже если не будет ядерного взрыва, то существует огромное количество разных болезней и разных других факторов для смерти, поэтому нет никаких гарантий, сколько еще мы проживем.

Каждое утро, когда я просыпаюсь и обнаруживаю, что я жив, для меня это хорошая новость. Это одна из тех новостей, которые делают меня счастливым! Вы тоже имеете такие же новости, почему они не делают вас счастливыми? Из-за тупости! Потому что вы не знаете, как сделать себя счастливым! Быть живым – это счастье, но вы об этом не думаете, вас волнует только, что у вас нет того, этого. Для вас огромная удача, что вы до сих пор живы, и вы должны быть счастливы в силу этого факта, а вы при этом думаете о том, что у вас нет того, нет этого, то есть расстраиваете сами себя. Вы профессионалы в расстройстве самих себя. Одна из причин того, почему вы все время несчастливы, заключается в том, что вы профессионалы в расстройстве самого себя. Из ничего вы можете создать какую-то причину, чтобы расстроиться, делаете из мух слонов. А бодхисаттва проблему размером со слона уменьшает до мухи. Он профессионал в этом. Вы из маленькой проблемы размером с муху делаете слона, вы профессионалы в этом. профессионалы в чем-то неправильном, в том, что делает вас более несчастными. Теперь вам нужно это изменить. Если вы не измените эту привычку, будете оставаться такими же, как раньше, то ничего хорошего вас не ждет, а что вам нужно – это заменить свою старую дурную привычку на новую, мудрую привычку. Это и есть реализация! Кхедруб Ринпоче говорил, что реализация – это не тот случай, когда вы научились летать в небе, реализация – это когда в течение одного дня вы одно благое качество ума взрастили и на одно негативное качество сделали меньше.

Итак, после того, как вы трижды нараспев произнесли мантру Прибежища, вы начинаете отдельно произносить: НАМО ГУРУБЕ, НАМО ГУРУБЕ, визуализируете, как в первую очередь Будда Шакьямуни превращается в Его Святейшество Далай-ламу, из Его сердца исходит белый свет и нектар, который вас очищает, далее желтый свет и нектар, который вас благословляет. Далее вы произносите: НАМО БУДДАЯ, НАМО БУДДАЯ. В этот момент Его Святейшество снова превращается в Будду Шакьямуни, из Его сердца исходит белый свет и нектар, который также вас очищает и желтый свет и нектар, который вас благословляет. Затем вы читаете: НАМО ДХАРМАЯ, НАМО ДХАРМАЯ. В этот момент из Дхармы Будды перед вами в Поле Заслуг, из сердца Будды Шакьямуни исходит белый свет и нектар, который вас очищает от негативной кармы и желтый свет и нектар, который вас благословляет на зарождение такой же Дхармы в вашем уме, чтобы далее вы стали Сангхой и впоследствии достигли состояния будды. Потом вы читаете: НАМО САНГХАЯ, НАМО САНГХАЯ, визуализируете, как из Поля Заслуг – даков, дакинй, архатов, защитников Дхармы исходит белый свет и нектар, который также вас очищает от негативной кармы, и желтый свет и нектар, который вас благословляет. При этом вы визуализируете не только себя, а то, что вокруг вас пребывают все живые существа. Сейчас мы все вместе выполним эту практику. Выполняйте эту визуализацию, это практика, которую мы сейчас проведем вместе с вами, а затем в повседневной жизни выполняйте ее самостоятельно. Это медитация Прибежища. Мы сейчас сделаем эту практику коротко, а в повседневной жизни делайте ее более продолжительно.

Итак, у вас в Элисте есть центр «Ченрези». Каждые субботу и воскресенье там будет проходить коллективная практика Прибежища. Приходите туда, выполняйте эту практику все вместе, так вы сможете ориентироваться на ваших друзей по Дхарме, и таким образом вы станете профессионалами. Если вы сделаете практику коллективно, все вместе, то это даст больше заслуг. Вы все вдохновляете друг друга, потому что в одиночку вы это сделать не сможете, вам следует вдохновлять друг друга. Каждую среду будет проходить практика

садханы Ямантаки. Если у вас нет посвящения, то выполнять эту практику вам не разрешается, но каждые субботу и воскресенье вы можете приходить для выполнения практики Прибежища. Я думаю, что самое лучшее время для практики Прибежища – это одиннадцать часов. Одна ваша сессия должна длиться от полутора часов до часа сорока пяти минут. Это учение я вам передал, и теперь, если вы будете выполнять коллективную практику, это будет полезно не только для вас, но и для всех жителей Элисты и всей Калмыкии.

В одном царстве было очень много конфликтов, люди страдали из-за голода, и царь спросил у Будды: «Будда, пожалуйста, посоветуйте, что нам сделать, чтобы избавиться от всех этих проблем!?» Будда посоветовал им выполнять коллективную практику Прибежища и жить в соответствии с законом кармы. Они занялись этой практикой, и решили все свои проблемы, в царстве воцарилась гармония, процветание. Таким образом, практика влияет не только индивидуально на вас, но и на то место, где вы находитесь. Это будет вашей платой за мое учение. Вам нужно практиковать.