Геше Джампа Тинлей
Байкальский ретрит
Лекция № 5
27.07.2025г.
с. Заречье

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в особенности опытный обнаженный комментарий к медитации на “Ламрим”, породите правильную мотивацию. Эта мотивация должна быть побуждаема страхом и состраданием: страхом перед рождением в низших мирах, а состраданием в том смысле, что если вы обретете рождение в низших мирах, то это не только ваше собственное страдание, но также и помеха в принесении блага другим. Поэтому с такой мотивацией вы устремляетесь к тому, чтобы избежать низших перерождений и обрести рождение в высшем мире.

Также получайте учение с мотивацией полностью освободить свой ум от болезни омрачений и с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ. Это три наших цели. Одна из них – это окончательная цель и две – временные цели. Причина, по которой наша драгоценная человеческая жизнь является очень значимой, заключается в том, что драгоценная человеческая жизнь помогает нам осуществить эти цели, две из которых – временные цели и одна – конечная цель. Каждый раз вам нужно устанавливать в своем уме, что вот в этом состоит смысл моей жизни. Главный смысл моей жизни в том, чтобы достичь состояния будды во благо всех живых существ. И для этого в первую очередь мне нужно защитить себя от рождения в низших мирах, и во-вторых, избавить свой ум от болезни омрачений. Тогда я смогу реализовать весь свой потенциал, и тогда для меня будет реалистично избавить всех живых существ от страданий и привести к безупречному счастью.

Итак, порождайте эту мотивацию при получении учения, каждый день во время занятий практикой, и каждое утро вспоминайте, что в этом состоит смысл вашей жизни. Если вы просыпаетесь, открываете глаза и сразу же начинаете думать: "Деньги, деньги, деньги", тогда ваша жизнь не имеет особого смысла. При этом не думайте, что в этом случае деньги к вам придут. Наоборот, в этом случае деньги не придут. Думайте о долговременном благе, и тогда вы будете накапливать заслуги. А когда вы копите заслуги, то деньги приходят сами собой. Не слушайте глупых советов, не читайте глупых книг, они вам не помогают, а наоборот только путают еще больше.

Например, на Ютубе вы можете услышать массу разных советов, но иногда мне кажется, что люди, которые дают эти советы, сами им не следуют. Они просто говорят красивые слова, в которых нет никакой стратегии. В шахматах тренер научит вас, каким образом создать правильную стратегию и как далее делать ходы. Например, в начале очень важно разыграть правильный дебют. И это в шахматах очень трудно. Вы сами не сможете понять, каким образом правильно выстроить дебют, просто на основе того, что так и так ходили какие-то другие мастера, поскольку дебют – это очень сложно. Я играю в шахматы, но до сих пор еще не знаю, каким образом правильно выстроить дебют. У меня нет тренера, поэтому иногда я спрашиваю советы, подсказки

у компьютера, каким образом правильно ходить в начале партии, и затем уже в середине партии я могу спокойно играть и выиграть партию. Если же я совершу дебютные ошибки, то в этом случае, сколько бы я ни думал в середине партии или в конце, я не могу выиграть эту партию, и поэтому дебют – это очень важно. Что касается шахмат, то я думаю, что эту игру тоже нельзя назвать какой-то блестящей, потому что в конце концов это просто математика, расчеты, каким образом именно ходить. Вот что касается дебюта, здесь мне немного интересно, как правильно выстроить дебют, а все остальное просто вычисления, и особого творчества там нет.

А теперь, что касается учения. Итак, медитация о непостоянстве и смерти. Вначале мы рассматриваем пять недостатков от непамятования о непостоянстве и смерти, и пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти. Если вы будете об этом размышлять, то вам по-настоящему захочется думать о непостоянстве и смерти. Далее, непосредственная медитация на непостоянство и смерть – это три главных положения и девять обоснований – это самое главное. Эти три основных положения отражают три реальных ситуации в вашей жизни. Вы не поймете этих трех реальных ситуаций собственной жизни, если не будете размышлять о девяти обоснованиях: по три на каждое положение.

Первое реальное обстоятельство нашей жизни состоит в том, что на сто процентов мы умрем. Через пятьдесят лет большинство из нас будут уже мертвы. Как прошли эти пятьдесят лет? Люди, которым уже исполнилось пятьдесят, хорошо знают, что это время прошло как одно мгновение. И следующие пятьдесят лет пройдут точно так же, как один миг, даже если вы доживете до ста лет. Это как бы самый лучший вариант – дожить до ста лет, может быть, до ста двадцати или до ста тридцати. Но на самом деле для человека средний возраст шестьдесят лет. А если вы живете сверх того, сверх шестидесяти, то для вас это как премия. Если вы дожили до ста двадцати лет, то получили шестьдесят лет в качестве премии. Это не очень трудно, но мы об этом не думаем. И вот однажды, когда внезапно придет смерть, окажется, что мы к этому ничего не подготовили.

Первое реальное обстоятельство очень похоже на то, как пожилая женщина думает о том, что дом ей принадлежит, в то время как он не является по-настоящему ее собственностью. Одна бабушка жила в доме, который на самом деле ей не принадлежал, но она была к нему очень привязана. Она все время делала уборку, все время занималась садом, но на самом деле ничего из этого ей не принадлежало. Однажды в дверь постучал один мудрый человек и сказал ей: «А хотите ли вы узнать о трех реальных обстоятельствах вашей жизни?» Она попросила: «Да, пожалуйста, расскажите мне, в чем состоят реальные обстоятельства». И он ей сказал: "Первая реальная ситуация состоит в том, что этот дом вам не принадлежит. Вторая реальная ситуация состоит в том, что хозяин этого дома очень эгоистичен, и в настоящий момент он разрешает вам здесь жить, потому что вы для него как бесплатный сторож. Но стоит только появиться кому-то, кто будет готов снять этот дом в аренду, он сразу же вас прогонит. А в-третьих, вы очень много усилий прикладываете к заботе об этом доме, все время убираетесь, занимаетесь садом, и если сад вашей соседки становится более

красивым, вы ей завидуете, но на самом деле, ничего из этого вы с собой не заберете". Итак, она задумалась об этих трех реальных ситуациях своей жизни, и понимание их полностью изменило ее образ мышления. Обычно бывало так, что если к ней забирались дети, срывали цветы в ее саду, она из-за этого сильно злилась. Но благодаря тому, что она поняла эти три реальных обстоятельства своей жизни, когда вновь к ней в сад забрались дети, сорвали цветы, она сказала им: «Дети, срывайте еще». И когда она увидела, что в саду ее соседки цветы еще более красивые, она уже не испытала никакой зависти, а почувствовала сострадание: "Она прикладывает усилия к тому, что на самом деле бессмысленно". До этого, когда она видела более красивый сад соседки, она прикладывала еще больше усилий к тому, чтобы сделать более красивым собственный сад, то есть, соревновалась с ней.

Эта аналогия на самом деле имеет отношение к нашей жизни. Первое реальное обстоятельство состоит в том, что наше тело – это наш дом, который нам не принадлежит. Это первое реальное обстоятельство. Вы не можете по-настоящему владеть собственным телом. Что же тогда говорить о другом имуществе, о ваших домах, о машинах и так далее? Вы думаете, что являетесь их хозяином, но на самом деле они вам не принадлежат. И это первая реальная ситуация. С того момента, как вы поймете, что даже ваше тело вам не принадлежит, как же вашими могут быть другие материальные вещи, с этого момента вы перестанете гнаться за ними, как собака гонится за куском мяса. Далее вы подумаете: "А что же на самом деле мне принадлежит? Это благие качества моего ума, большие заслуги, знание Дхармы". Это настоящее ваше богатство вам принадлежит, и это стоит того, чтобы гнаться за ним. А что касается всего остального, сколько бы вы за ним не гнались, оно по-настоящему вашим не является.

Ваша первая ошибка состоит в том, что вы не понимаете, что ваше тело на самом деле вам не принадлежит, и однажды оно скажет вам "до свидания". Из-за этой ошибки вы гонитесь за теми вещами, которые по-настоящему вашими стать не могут, думая, что вы ими овладеете. Например, вы думаете, что Илон Маск очень богат, но на самом деле он не богат, он сторож. На самом деле многие из моих учеников обладают большим богатством, чем Илон Маск, поскольку вы, может быть, не накопили больших заслуг, но собрали какие-то заслуги, у вас также есть некоторый уровень благих качеств ума, какое-то знание Дхармы. И это большее богатство, чем у Илона Маска. Когда вы умрете, всё это богатство вы сможете забрать с собой, а Илон Маск из собственного богатства ничего не заберет, даже собственную одежду не сможет забрать с собой. Все придется оставить, на самом деле ему ничего не принадлежит. Но если же вы делаете упор на накопление внутренних благих качеств, то все это отправится вместе с вами.

Итак, благодаря пониманию непостоянства и смерти ваши глаза откроются, и вы перестанете гнаться за теми вещами, которые вам принадлежать не могут. Вы устремитесь к тому, что по-настоящему может стать вашим богатством, и это большие заслуги, это знание Дхармы, и это благие качества вашего ума. Это дебютный ход. Такой дебютный ход может объяснить вам только опытный Духовный Наставник, подобно опытному шахматному тренеру, и если вы что-то делаете без этого

дебюта, например, занимаетесь какой-то медитацией, что она вам даст? Многие занимаются медитацией, но если вы спросите: ”Какова цель вашей медитации, для чего вы ею занимаетесь?” – они скажут, что ради ощущений. Русские люди любят говорить, что они что-то делают ради ощущений: “Когда я медитирую, у меня возникают такие ощущения, у меня поры открываются”. Какой в этом смысл? Это детская медитация. Другие медитируют для того, чтобы стать более могущественными, обрести больше энергии, но цель медитации не в этом. Кто-то медитирует для того, чтобы посещать другие вселенные, говорит, что в медитации он отправляется в другие миры, но все это пустая трата времени.

Итак, очень важно понять правильный дебют: что по-настоящему вам может принадлежать, а что вашим стать не может. Скажите так: “Я больше не буду гнаться за теми вещами, которые мне по-настоящему принадлежать не могут, мне необходимо кое-что для выживания в этой жизни, и того, что у меня есть, мне достаточно”. Вам нужен срединный путь, иначе вы скажете: “Геше Тинлей сказал, что мне ничего принадлежать не может”, и поэтому откажетесь даже от источника средств к существованию. Но это глупо, это крайность. Вам нужен источник денег, вам необходима определенная карьера, но только для выживания в этом мире, и вы должны при этом понимать, что ничто из этого вашим стать не может.

Итак, три основных положения медитации на непостоянство и смерть. Первое из них: смерть неизбежна. Второе положение: момент смерти неизвестен. Третье положение: в момент смерти полезна только Дхарма.

Теперь, по поводу первого положения: каковы три обоснования того факта, что смерть неизбежна? Первое положение состоит в том, что владыка смерти обязательно придет. Итак, смерть неизбежна, потому что для людей жить вечно невозможно, поэтому смерть однажды обязательно придет. Это первое обоснование. Следующее обоснование того, что смерть неизбежна, состоит в том, что к продолжительности нашей жизни прибавки быть не может, с каждым днем жизненный срок уменьшается. Ученые исследовали феномен солнца и пришли к выводу, что однажды весь газ на солнце прогорит и солнце погаснет. Потому что прибавки к этому газу нет, и тот газ, который существует, с каждым мгновением заканчивается, потребляется. Поэтому даже такой мощный объект, как солнце, однажды погаснет, умрёт. Что же говорить о моем хрупком теле? На сто процентов однажды оно умрёт, потому что к сроку жизни нет прибавки, с каждым мгновением жизненный срок исчезает. Например, если вы смотрите на то, как горит масляный светильник, то вам совершенно ясно, что масло, которое в нем находится, постепенно заканчивается, и возможности прибавки этого масла нет. Для вас становится очевидно, что через час или два этот светильник погаснет. Это буддийская наука. Если смотреть на горящий масляный светильник, то вы можете сказать, что через час, два или три часа светильник погаснет. Не обязательно на это смотреть. Когда вы видите яркий свет, то вы понимаете, что каждый момент его становится меньше. И также это касается вашего тела, вы не должны дожидаться момента смерти, чтобы сказать: «Вот теперь я умру». Пока вы живы, вы можете понимать, что с каждым мгновением ваш жизненный срок постепенно уменьшается,

и прибавки к нему нет. Это наука, это математика. Благодаря этой математике вы приходите к выводу, что однажды на сто процентов я умру. И это очень хорошее обоснование того факта, что смерть неизбежна. Благодаря этому обоснованию вы понимаете, что на самом деле вы не живете, вы умираете. Реальная ситуация нашей жизни такова, что с момента нашего рождения мы как бы выпали из летящего самолета. С каждым мгновением мы падаем, приближаемся к земле, мы не летим в небе. Мы думаем, что живем, но это не так. На самом деле мы умираем. Когда врач говорит, что у вас рак и осталось жить один год, в этот момент вы говорите: «Я умираю». В этот момент вы понимаете, что умираете, но на самом деле с самого мгновения вашего рождения вы уже начали умирать, это наше реальное обстоятельство.

Итак, человек, выпавший из самолета, не должен говорить: «Я лечу», а должен говорить: «Я падаю, я умираю. Я в любой момент могу упасть на землю». Если вы это понимаете, то как же вы можете праздновать день рождения? День рождения давно закончился. Например, мой день рождения был давным-давно, пятого июня 1962 года. Но мы убираем вот эту первую дату – 1962, и каждый год празднуем день рождения. Мы просто убираем год. Но если убрать год, то как же можно праздновать день рождения? Если вы не уберете этот год 1962, то как же он может наступить снова? Это обман. Убирать год, но оставлять только дату рождения – это хитрость. Тогда, если вы, например, родились в десять часов утра, то каждый день в десять часов утра вы можете говорить: «Сейчас мой день рождения». Это всё обман. Итак, нет такого, как день рождения, а есть день приближения к смерти. Каждый год, когда наступает эта дата, вам нужно понимать, что теперь вы на один год ближе к смерти.

Следующее, третье обоснование. Говорится так: даже если мы живем, не имея времени на практику Дхармы, мы внезапно умрем, и это очень сильное положение. Вы думаете, что будете жить долго, но на самом деле то время, которое вам осталось для жизни, пройдет очень быстро, как одно мгновение, и без времени на практику Дхармы. Вам нужно думать не только о человеческом теле, но и о своей драгоценной человеческой жизни, что однажды она исчезнет: “Во многих моих прошлых жизнях я не обретал такой драгоценной человеческой жизни, она очень особенная, и даже она очень быстро исчезнет, внезапно, за одно мгновение, без времени на практику Дхармы”. Все то, что мы до этого анализировали, должно быть связано с последующими положениями, и тогда это становится чем-то очень мощным.

Итак, на основе предыдущих размышлений, на основе преданности Гуру вы говорите: «Благодаря доброте Учителя я обрел драгоценную человеческую жизнь, и если я нарушу преданность Гуру, то ещё до смерти моя жизнь перестанет быть драгоценной человеческой жизнью. Благодаря доброте моего Духовного Наставника моя жизнь стала драгоценной человеческой жизнью, и если я нарушу преданность Гуру, то еще до смерти моя жизнь уже не будет драгоценной человеческой жизнью». Это очень сильное положение! Поэтому, когда вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь, благодаря этому ваша преданность Учителю становится сильнее. Драгоценная человеческая жизнь должна быть связана с преданностью Учителю, то есть должны

существовать такие цепочки, взаимосвязи. Это искусность. Иначе все положения вашей медитации подобны солнцу, луне, звездам, не связаны друг с другом, и тогда это неэффективно. Например, что касается науки, то физика, математика, химия не связаны друг с другом. В наше время теория струн пытается собрать все эти направления науки вместе, и это становится более полезным. Иначе те, кто изучает, например, химию, думают, что физика – это не моя область, и вообще ее не касаются.

Дромтонпа говорил, что у моего Духовного Наставника весь “Ламрим” представляет собой как бы единую подушку, и если потянуть за один уголок этой подушки, то вся она содрогнется. Итак, если вы затрагиваете какую-то одну из тем “Ламрима”, то содрогается весь “Ламрим”, потому что все положения взаимосвязаны. Итак, чтобы обрести искусность в медитации на ”Ламрим”, вам нужно получать это учение снова и снова, и даже если вы получаете его в тридцать пятый раз, вы все равно устанавливаете какие-то новые взаимосвязи. Один монгольский геше говорил, что после тридцати пяти раз слушания комментария к ”Ламриму” теперь он наконец понимает, как медитировать на ”Ламрим”, и каким образом все его положения взаимосвязаны.

Теперь следующее положение: время смерти неизвестно. И первое обоснование состоит в том, что в нашем мире, на континенте Дзамбулинг, нет определенности в продолжительности жизни. В некоторых других вселенных существа живут тысячу лет или, например, десять тысяч лет, то есть есть какая-то определенность. А в нашем мире нет никакой определенности в вопросе продолжительности жизни: хотя средняя продолжительность жизни шестьдесят лет, тем не менее, человек может умереть уже на следующий день после рождения. Если вы думаете: «Завтра я не умру, потому что я молодой», то это нелогично. Вы все думаете, что однажды умрете, но в том, что момент смерти неизвестен, в этом убедиться очень трудно. У нас есть большие шансы умереть уже завтра, но мы об этом не думаем. С точки зрения теории вероятности есть большая вероятность, что завтра мы можем умереть. Во-первых, потому что нет никакой определенности в отношении продолжительности нашей человеческой жизни. Поэтому умирают даже те, кто моложе вас. Почему же не можете умереть и вы? Это первое обоснование.

Например, вы можете проверить в интернете, какое количество людей умерло со вчерашнего вечера до сегодняшнего утра, и вы обнаружите, что их огромное количество, и многие из них были моложе вас, были более здоровыми, чем вы. Почему же тогда это не произошло с вами? И вы поймете, что только потому, что вам повезло. Вчера вечером все эти люди думали, что завтра они не умрут, точно так же, как думаете вы. Но сегодня их с нами больше нет, их нет в этом мире. Итак, если вы не думаете о неопределенности прихода смерти, то однажды внезапно это с вами произойдет, но тогда вы к этому ничего не подготовили. Итак, я говорю о том, что сама смерть – это не кошмар, но умереть без подготовки – это кошмар. Люди не хотят слышать ни о чем плохом, хотят слышать только хорошее. Например, некоторые говорят, что до того, как я сходил к врачу, моё здоровье было намного лучше, а вот теперь я посетил врача и теперь моё здоровье плохое. Ваше здоровье хуже не стало,

просто вы поняли реальную ситуацию вашего тела, а до этого на вас были надеты розовые очки. До этого вы думали, что у вас все органы здоровые, печень здоровая, почки здоровые, сердце здоровое, но все равно, когда вы едите вредные продукты, ваши почки, печень разрушаются. Врач все это обнаружил, а вы думаете: “Зачем врач мне все это рассказал?” У людей есть такая тенденция не слушать ни о чём плохом, но на самом деле это неплохие вещи, такова реальность, и гораздо лучше её знать, чтобы суметь с этим что-нибудь сделать.

Далее, второе обоснование того факта, что момент смерти не определен, состоит в следующем – для смерти существует гораздо больше условий, чем для жизни. Вы думаете, что завтра вы не умрёте, но на самом деле существует большое количество причин, которые могут забрать вашу жизнь. Во-первых, например, авария, землетрясение, пожар. Все это возможно. Еда, дом, лекарства, мы все это считаем условиями для для продолжения нашей жизни, но иногда и они могут превратиться в условия для смерти. Итак, существует большое количество условий для смерти, и кроме этого, те условия, которые обычно мы считаем условиями для продолжения нашей жизни, тоже могут превратиться в условия для смерти, и поэтому момент смерти не определен. Это второе очень сильное обоснование.

И третье обоснование. Здесь есть взаимосвязь между этими положениями. Первое обоснование состоит в том, что в нашем мире нет определённости продолжительности жизни. Во-вторых, существует большое количество условий для смерти и мало условий для жизни. И те условия, благодаря которым обычно мы выживаем, иногда тоже могут превратиться в условия для смерти. Поэтому то, что каждый следующий день вы не умираете, для вас это по-настоящему бонус. Если вы думаете, что это для вас бонус, то однажды, когда придет смерть, вы не будете сожалеть об этом, это может наступить внезапно. И третье обоснование: момент смерти не определен, потому что наше тело очень уязвимо. Врачи об этом знают, они знают, что наше сердце очень хрупкий механизм, оно может остановиться в любой момент. Многие люди могут быть здоровыми, но вот в какой-то момент они сделали выдох и не могут сделать следующий вдох, и на следующее утро они уже мертвы. Итак, вам нужно понимать, что эта драгоценная человеческая жизнь является очень ценной, но при этом невероятно хрупкой. Как ваш мобильный телефон – он очень полезен, но если он упадет, то может сломаться в любой момент. Стоит один раз уронить телефон, и он сломается. Поэтому еще до его поломки правильно его используйте. Это три обоснования положения, что момент смерти не определен.

И третье положение – в момент смерти полезна только Дхарма. В момент смерти вам не помогут ни друзья, ни родственники, ни ваше богатство, имущество, ничего с собой вы забрать не сможете. Первое обоснование касается имущества: свое богатство, имущество вы с собой забрать не сможете. То, что вы считаете вашим имуществом, думаете, что оно вам принадлежит и очень важно для вас, на самом деле вы с собой не заберете. В момент смерти вы с собой не возьмете ни одной копейки. Все благие качества, поскольку это качества ума, отправятся вместе с вами, а свою одежду, даже шапку вы с собой не заберете. Это первое положение.

Во-вторых, ваши друзья, родственники, те, кто вас очень любят, с вами отправиться также не смогут, вы уйдете одни. И в-третьих, это относится к вашему телу, вы родились с этим телом, и даже оно с вами распрощается. Что же в этот момент я могу с собой забрать? Это благие качества моего ума. Смерть – это не конец жизни, жизнь продолжится, и смерть будет началом новой жизни. Ученые, которые исследуют нашу мировую систему, говорят о том, что большой взрыв – это не конец существования вселенной, большой взрыв – это начало новой вселенной. Точно так же и в буддизме говорится, что смерть – это не конец жизни, смерть – это начало новой жизни. Итак, ваше тело, имущество, поскольку все это вам не принадлежит, вы этого с собой не заберете. А что же вам может принадлежать? Это благие качества вашего ума, это большие заслуги, это знания Дхармы, это по-настоящему ваше имущество, которое может отправиться с вами после смерти, и поэтому в момент смерти полезна только Дхарма.

Итак, вы обретаете в этом убежденность, и после таких размышлений вы приходите к трём решимостям. Поскольку смерть неизбежна, однажды я на сто процентов умру, поэтому я буду практиковать Дхарму. Это ваша первая решимость. Второе, момент смерти не определен, и поэтому я буду практиковать прямо с этого момента, не откладывая на потом. Может быть, сегодня мой последний день, или, может быть, этот год для меня последний. Поэтому я буду к этому готовиться, буду практиковать Дхарму, не откладывая. И третье, в момент смерти полезна только Дхарма, поэтому я буду заниматься только практикой Дхармы. Такова должна быть ваша решимость. Когда вы ее порождаете, это должно быть достаточно строго. Вы говорите: «Я буду заниматься только практикой Дхармы». Поэтому, когда вам приходится заниматься какими-то мирскими делами, вы не должны как-то полностью сходить с ума по каким-то мирским причинам. Вы думаете так, что я занимаюсь этими делами, чтобы поддерживать свое тело, чтобы продолжать жить, чтобы практиковать Дхарму. Таким образом, даже когда вы ищите средства к существованию, вы все равно намерены поддерживать свою драгоценную человеческую жизнь для того, чтобы и далее заниматься практикой Дхармы.

Великие мастера, которые медитировали в горах, на сто процентов прождали такую решимость: «Я буду заниматься только практикой Дхармы и другими делами заниматься не буду». Так или иначе, им приходилось готовить еду, искать себе воду. Миларепа, например, тоже занимался поиском воды. Тогда возникает вопрос: «А что же, они действовали против своих желаний, против своей воли?» Нет. Они искали еду, воду для того, чтобы поддержать свою жизнь, чтобы и далее практиковать Дхарму, то есть это тоже относилось к практике Дхармы. Поиск еды и употребление еды с привязанностью – это противоречит Дхарме. Но если вы ищите еду для того, чтобы поддержать свою жизнь, чтобы и далее заниматься практикой Дхармы, развивать свой ум для того, чтобы приносить благо всем живым существам, в этом случае даже употребление еды становится как бы топливом для принесения блага другим.

Я знаю, что многие мои ученики упорно трудятся, зарабатывают деньги, чтобы затем приехать на Байкал, получить учение и заняться развитием ума. Таким образом, это не противоречит Дхарме, не является полностью мирской деятельностью. Эта деятельность соответствует Дхарме. За любым действием стоит определенная мотивация, и это главная карма. Для чего вы это делаете? Вы зарабатываете деньги, чтобы поехать на Байкал, чтобы получить учение, чтобы заняться развитием ума, выполнить ретрит. В этом случае эта работа тоже является практикой Дхармы.

В буддизме есть такая молитва: “Воспринимайте еду как лекарство. Прием пищи не для того, чтобы тело стало более красивым, и не из-за того, что еда вкусная. Ешьте, принимайте пищу только для того, чтобы не болеть и поддержать свою жизнь”. Эта молитва очень полезна. Перед употреблением пищи я произношу эту молитву, она очень полезна. Далее, после такой решимости вы читаете оставшуюся часть “Ламы чопы”, и на этом заканчиваете сессию.

Теперь медитация на прибежище. Итак, когда вы делаете “Ламу чопу”, вы думаете так: “Я не полагаюсь на те вещи, которые достойны опоры, при этом я полагаюсь на нечто ненадежное, и из-за этого продолжаю вращаться в сансаре”. Вместо того, чтобы полагаться на Дхарму Будды, мы полагаемся на своё тело или на какое-то богатство, имущество, на нечто совершенно ненадежное, или на каких-то других людей, аферистов, что ещё хуже. Или вы полагаетесь на свои негативные эмоции, думая, что они вас защитят. Если вас кто-то толкает, вы толкаете человека в ответ. Почему? Вы думаете, что гнев – ваш защитник. Если на вас кто-то кричит, вы начинаете кричать на человека в ответ, думая, что если вы на него не кричите, то он снова будет на вас кричать. То есть вы прибегаете к этому, как к защите. Вы полагаетесь на собственный гнев, как на защитника. Ваша жадность для вас тоже как защитник. Вы думаете так, что если я не буду проявлять жадности, то в будущем мне нечего будет есть. Вы так думаете. Это мирская экономика. Вы думаете, что нужно копить деньги, никому не давать. Если вы кому-то дадите, то вам самим нечего будет есть. Вы думаете, что это вам поможет. Наоборот, жадности быть не должно, чем больше вы отдаете, тем больше к вам возвращается. Некоторые на вас злятся, вас толкают, но вам не нужно реагировать негативно, реагируйте на такое только позитивно, тогда вы практикуете Дхарму, полагаетесь на Дхарму.

Итак, то, что вы не полагаетесь на надежные вещи, а полностью опираетесь на что-то совершенно ненадежное – это большая дебютная ошибка, и я подчеркиваю для вас, что без объяснений Духовного Наставника вы не поймете собственных дебютных ошибок. Если вы у меня спросите: «Геше-ла, почему у меня так много проблем?» На это я вам отвечу, что из-за большого количества дебютных ошибок. Первая дебютная ошибка – у вас нет подлинного Духовного Наставника, и даже если есть такой Духовный Наставник, то у вас нет к нему преданности. Это дебютная ошибка. Вторая дебютная ошибка – вы не цените то, что по-настоящему является ценным, и это драгоценная человеческая жизнь. При этом вы цените нечто, не имеющее никакой ценности, и это дебютная ошибка. Третья дебютная ошибка – нечто, разрушающееся каждый миг, вы считаете чем-то постоянным. Это также дебютная ошибка.

Из-за концепции постоянства вы допускаете массу ошибок. Во-первых, из-за концепции постоянства вы не помните о Дхарме, во-вторых, вы откладываете практику на потом, в-третьих, ваша практика не является чистой, в-четвертых, ваши омрачения возрастают день ото дня, и в-пятых, вы умираете с сожалением из-за дебютной ошибки.

Далее, следующая дебютная ошибка – это опора на ненадежный объект. Вместо того, чтобы полагаться на Будду, Дхарму и Сангху, некоторые мужчины полностью опираются на свою жену, но в какой-то момент жена говорит «до свидания» и забирает все имущество. Также некоторые женщины полагаются полностью на своих мужей, а мужья уходят к другим женщинам и говорят им «до свидания». Потом женщины говорят: у меня беда. Но это происходит из-за того, что с самого начала вы полагаетесь на ненадежные объекты. На мужа, жену, даже на свое тело нельзя полагаться. Как же можно полагаться на чужое тело? Свое тело тоже ненадежно. Однажды вы умрете, и ваше тело скажет вам «до свидания».

Опора на богатство, имущество, на своих родственников, друзей, даже на свое тело – все это дебютные ошибки. Вместо того чтобы полагаться на эти неправильные объекты, полностью опирайтесь на Будду, Дхарму и Сангху. Это будет совершенно верным дебютом. Говорится, что солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но Три Драгоценности: Будда, Дхарма и Сангха вас никогда не подведут. Итак, вы говорите: «С этого момента я хотел бы полностью, всем сердцем полагаться на Будду, Дхарму и Сангху. Поле заслуг, пожалуйста, благословите меня. Все, что у меня есть, это только благодаря доброте Трех Драгоценностей. С этого момента я буду полностью предан Трем Драгоценностям». Далее вы визуализируете белый свет и нектар, который нисходит на вас и в первую очередь очищает от отпечатков негативной кармы, мешающих породить прибежище, и далее желтый свет и нектар, который вас благословляет.

Теперь первое положение этой медитации – причины принятия прибежища. Когда в своем уме вы создаете причины, в вашем уме появляется прибежище. Есть две причины прибежища – это страх и вера. Итак, все темы этих медитаций взаимосвязаны, и вы думаете так, что сейчас я обладаю невероятно драгоценной человеческой жизнью, но однажды она у меня исчезнет, а после смерти жизнь продолжится, и где я обрету рождение в следующей жизни, в высшем или низшем мире, зависит от отпечатков кармы, которые я сумел накопить. Всё это не в руках Бога, не так, что я молюсь Богу, и в какой-то момент он щелкает пальцами и обеспечивает мне благое перерождение, так не происходит.

Христиане, мусульмане, буддисты – все принимают прибежище в Боге или в Будде, в божествах, но способ принятия прибежища отличается. В других религиях, таких как христианство, ислам, считается, что Бог является творцом, и поэтому для благого перерождения достаточно просто молиться, и тогда в какой-то момент Бог щелкнет пальцами, и вы обретете высшее перерождение. А в буддизме мы полагаемся на Будду, Дхарму и Сангху не как на творцов. Поэтому одних молитв недостаточно, нам нужно

создавать причины. Итак, в буддизме считается, что молитвы – это хорошо, молиться нужно, но одни молитвы ничего не изменят. Например, если у вас повышен сахар в крови, сколько бы вы ни молились христианскому богу или буддийскому богу, уровень сахара не станет меньше. Сахар уменьшится только в том случае, если вы создадите причину уменьшения уровня сахара. Если вы занимаетесь упражнениями, перестаете питаться неправильной, вредной едой, то сахар у вас автоматически уменьшится, даже если вы не молитесь. Атеисты об этом знают. Например, ученые понимают, что их собственные действия меняют их собственную жизнь, и поэтому в основном они не молятся, большинство из них атеисты. Если мы объясним ученым, что мы, буддисты, не считаем, что все в руках Бога, а мы считаем, что все это в руках кармы, то в этом случае ученые согласятся, скажут: «Да, мы думаем то же самое». Карма означает действие. Если вы хотите уменьшить сахар в крови, то вам нужно совершить такие действия, которые уменьшают уровень сахара в крови, и это карма.

Итак, действие – это карма. Когда вы совершаете позитивное действие, оно оставляет позитивный кармический отпечаток в вашем уме, и затем, когда он проявляется, то вы получаете благой результат, который называется кармическим результатом. Всё, что происходит в нашем мире, всё, о чём говорят учёные, это тоже карма. Они рассматривают причинно-следственные взаимосвязи. Из причины возникает следствие. Без причины результат невозможен. Среди тибетцев мы это называем причинно-следственным механизмом, это закон кармы. Подобная причина дает подобный результат. На физическом, телесном уровне тоже есть своя карма. Ваше тело является следствием того, что вы едите, и это тоже карма.

Ученые об этом знают, но если рассматривать более глубокий уровень, то это касается того, где вы далее родитесь, или, например, в каких условиях вы находитесь сейчас: страдаете вы или счастливы. Говорится, что все это является результатом созданной в прошлом кармы. Говорится, что в прошлой жизни вы создали карму, которая оставила отпечаток в вашем уме, и теперь этот отпечаток проявился, и вы испытываете результат кармы. Это более глубинная причинно-следственная взаимосвязь. Это ученым уже неизвестно, а то, что они знают – что в зависимости от того, какую пищу вы принимаете, такое телесное здоровье в конце концов обретаете. То есть это грубые причинно-следственные механизмы. Все, что понимают ученые, это поверхностный уровень закона кармы. Если же говорить о более глубинном уровне, который касается отпечатков, оставляемых в уме, то это им уже неизвестно.

Теперь, чтобы породить прибежище, в первую очередь вам необходимо развить страх. Здесь появляется следующий вопрос: “У меня достаточно разнообразных страхов. Зачем мне нужно еще большего страха? Ночью, например, когда выключен свет, мне сразу автоматически становится страшно. Это страх, что придет какой-нибудь дух. Я хочу избавиться от такого страха. Зачем же буддисты снова говорят о страхе?” Но в буддизме говорится о полезных страхах, а все те страхи, которые сейчас есть у вас, это глупые страхи, паранойя. На физическом уровне врач вам скажет, что, например, у вас есть проблемы с печенью, она у вас слабая. Если вы будете питаться такой-то и такой-то едой, то вскоре у вас появятся большие проблемы. Если у вас появляется

такой страх, то он вам очень полезен. Это страх, который поможет вам воздерживаться от приема вредной еды, и ваши печень, почки будут здоровыми. Поэтому не думайте, что все страхи бесполезны, не нужны. Есть большое количество полезных страхов, но есть и другие страхи, такие как паранойя, и они полностью бесполезны. Это немного полезный страх для здоровья вашего тела, а по-настоящему полезный страх – это страх перед рождением в низших мирах.

Итак, думайте следующим образом: «Однажды на сто процентов я умру, и при этом в моем уме есть большее количество отпечатков негативной кармы, чем отпечатков позитивной кармы, поэтому для меня есть больше риска переродиться в низших мирах». Далее представьте, что вы умерли и родились в низших мирах. Подумайте, как вы сможете это выдержать? Например, врач вам скажет, что если вы не проявите осторожности, то ваша болезнь усугубится, и вам придется ампутировать ноги. Представьте себя безногим. Если вы представите это, вам сразу станет страшно, но этот страх полезен для вас. Этот страх полезен, и вы скажете: “Доктор, пожалуйста, скажите мне, что же мне такое сделать, чтобы этого со мной не произошло?”

Таким образом, если рассматривать механизм закона кармы, то мы говорим о том, что у вас больше отпечатков негативной кармы и меньше отпечатков позитивной кармы. В этом случае с точки зрения теории вероятности для вас есть большие шансы переродиться в низших мирах. Это теория вероятности. Но эта теория вероятности тоже не полностью предопределена, потому что могут быть и исключения. И какое здесь исключение? Если в момент смерти вы вспомните о Будде, Дхарме и Сангхе и примите прибежище, в этом случае это станет благоприятным условием для того, чтобы у вас проявился один из отпечатков позитивной кармы, даже если у вас их очень мало. Поэтому здесь нет противоречий.

“С точки зрения теории вероятности для меня есть большая вероятность переродиться в низших мирах, но, тем не менее, возможно и такое исключение: если в момент смерти я вспомню о Трёх Драгоценностях, приму прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то в этом случае это станет условием для того, чтобы проявился один из моих позитивных кармических отпечатков, и я обрету перерождение в высшем мире. А иначе есть большие шансы, большая вероятность рождения в низших мирах. В особенности в аду”. Представьте, как ваше тело полностью объято огнем. В холодном аду ваше тело полностью заморожено. Представьте такое, это очень трудно вытерпеть даже одно мгновение. Тогда, как вы сможете оставаться там кальпы и кальпы? Теперь представьте себя безногим – это совершенно ничто по сравнению с адом, рождение в аду – это кошмар. Это страшно. Когда вы думаете об этих страданиях, тогда вы понимаете, что мирские проблемы – это не самое страшное. Даже если у вас нет обеих ног, в этом нет ничего страшного. Самое главное – не родиться в низших мирах. Вот это по-настоящему кошмар. И это обернется кошмаром не только для меня. Я обещал помогать всем живым существам. Как я могу не сдержать это обещание? Поэтому порождайте страх не только от того, что вы попадете в низшие миры, но порождайте страх от того, что вы не сможете сдержать свое слово: “Мои матери живые существа очень страдают. Как я могу им помочь, если я сам себе не могу помочь?” Вот этого

нужно бояться. Когда у вас есть такие страхи, это очень хорошо. Тогда у вас будет еще более сильный страх. Такое учение до этого вы не получали, потому что до этого вы не владели полным учением. А теперь у вас одно положение добавляется к другому, к следующему, и это становится более эффективным.

Итак, есть три уровня страха. Первый страх – это страх перед рождением в низших мирах. Второй страх – перед страданиями сансары. Ваш ум находится под полной властью омрачений, вы умираете и рождаетесь под контролем омрачений, и это природа страдания. И если вам может быть стыдно, то вам должно быть стыдно за то, что вы не являетесь независимыми, а находитесь под полным контролем омрачений. Например, говорят, что если мужчина слушает всех подряд, то это позор. У него нет своего собственного мнения, нет своей головы на плечах. Если этого мужчину полностью контролирует жена, то это позор для него. Если жена полностью зависит от мужа, делает все, что говорит муж, это позор. Но это не позор. А что является позором? Это то, что мы слушаем все, что говорят нам наши омрачения. С безначальных времён и до сих пор мы рабы своих омрачений. У нас нет своей головы на плечах. То, что нам диктуют омрачения, мы слушаем. И это позор. “Из-за этого моим страданиям нет конца. Теперь я больше не хочу оставаться под властью омрачений”. Итак, породите страх перед омрачениями. Под их контролем существование – сущий кошмар. Когда люди находятся в условиях диктатуры, они хотят сбежать от этой диктатуры, и вот точно так же вы не должны хотеть оставаться под властью омрачений. Настоящая война – это борьба со своими омрачениями и полное устранение своих омрачений. Итак, ваш страх перед другими людьми совершенно ошибочен, ваш страх перед какими-то злыми духами полностью ошибочен, но страх перед своими омрачениями – это действительно правильный страх, это полезный страх. Страх перед рождением в низших мирах, страх перед негативной кармой – это действительно полезные страхи.

Следующий, третий страх, как причина прибежища. Здесь вы думаете: «Я и все живые существа страдаем в низших мирах, страдаем в сансаре» и порождаете страх перед таким страданием. Например, как мать боится не только сама заразиться коронавирусом, но также очень боится, что ее ребенок заразится коронавирусом. Для нее это действительно кошмар, и она думает: пусть мой ребенок не болеет. Итак, со страхом перед страданиями всех живых существ вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и это будет махаянским прибежищем.

Вторая причина прибежища – это вера, вера в Будду Дхарму и Сангху, что они могут защитить вас от таких страхов, как перерождение в низших мирах, защитить вас от страданий сансары и защитить вас и всех живых существ от низших миров и сансары.

Далее представлено обоснование – почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, а также – почему для прибежища подходят такие объекты, как Дхарма и Сангха. И таким образом ваша вера становится сильнее. Но чтобы это доказать, в первую очередь вам нужно знать, кто есть Будда, что есть Дхарма, и кто есть Сангха. Многие люди, которые следуют разным религиям, не знают, кем

является Бог. Они думают так, что Бог – это нечто абстрактное, что он где-то там в пространстве. И нам очень повезло, что мы обладаем подробным учением о том, кто есть Будда, что есть Дхарма и кто есть Сангха. Некоторые люди, не обладая философией, поклоняются каким-то объектам, и это как идолопоклонство. Они поклоняются камням, солнцу, деревьям, воде.

Буддизм подобен науке, и в первую очередь устанавливается, кем являются Будда, Дхарма и Сангха, и как они могут вас защитить, что они могут сделать, а чего сделать не могут, потому что не все находится в их руках. И вы не будете их просить о том, на что они не способны. Тогда вы не обидитесь на Будду. Иначе, если вы думаете, что если молиться Будде или Богу, в конце концов, вы обретете всё, о чём вы только ни попросили, и вот вы молитесь, молитесь, но не получаете желаемого, и начинаете обижаться. “Сейчас я не хочу верить в Бога, я не хочу читать молитвы. Все равно я ничего не получаю. Мои соседи вообще не читают никаких молитв, но при этом они купили новую машину. Я же каждый день читаю молитвы, но у меня нет машины. Даже нет велосипеда”. Вы так думаете, потому что вы слушаете детское учение, и у вас приходят на ум детские мысли, и как итог – вы принимаете детские решения.

Поэтому очень важно знать, кто есть Будда, что есть Дхарма, кто есть Сангха, что они могут, и чего они не могут. Есть нечто очень важное, на что они способны, и есть нечто глупое, чего они сделать не могут. Даже если бы я был Богом, я бы этого для вас не делал, иначе, как долго это могло бы продолжаться? Глупая мать, например, отдаёт детям всё, о чём бы они ни попросили, а мудрая мать не дает детям всё, о чём они просят. Полезные вещи мудрая мать дает своим детям, а не полезные вещи не дает.

Итак, когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то полагайтесь на Будду не как на того, кто вас чем-то одарит, а полагайтесь на него как на Учителя, который указывает вам путь к освобождению. Вы принимаете прибежище в Будде как в проводнике, как в Учителе, который указывает вам путь к освобождению. А на Дхарму полагайтесь как на главного защитника. Дхарма Будды не может вас защитить, вам необходимо породить Дхарму в собственном уме. Эта Дхарма, которую вы порождаете, по-настоящему вас защитит, вам поможет. Это как лекарство.

Будда – как врач, Дхарма – как лекарство и Сангха – как медсестры.

Итак, время закончилось.

Далее я объясню вам более подробно, кто есть Будда, Дхарма и Сангха. Тогда во время медитации все это будет совершенно ясно для вашего ума.