

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей  
Перевод: Майя Малыгина  
Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»  
Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

## Как слушать Учение. Из комментариев на первый том Ламрим Ченмо Ламы Цонкапы

1. Преимущества слушания Учения .....	2
2. Как почитать Учение и Наставника, дающего это Учение .....	6
2.1 - Первый фактор .....	7
2.2 - Второй фактор .....	7
2.3 - Третий фактор.....	7
2.4 - Четвертый фактор .....	7
2.5 - Пятый фактор .....	7
2.6 - Шестой фактор .....	8
3. Как собственно слушать Учение.....	9
3.1 - Слушание учения без трех ошибок сосуда.....	10
3.2 - Шесть видов осознания .....	11
3.2.1 - Первое осознание.....	12
3.2.2 - Второе осознание .....	15
3.2.3 - Третье осознание .....	17
3.2.4 - Четвертое осознание.....	18
3.2.5 - Пятое осознание .....	18
3.2.6 - Шестое осознание .....	19

Здесь есть три пункта:

- первый - объяснение преимуществ слушания учения
- второй - как почитать учение и как почитать Наставника, дающего это учение
- третий - собственно наставления о том, как слушать учение.

Тот стиль, в котором я сейчас излагаю вам учение, это традиционный для тибетцев стиль. Дело в том, что если вы просто запомните названия этих разделов, будете держать их в голове, то тем самым вы будете держать в голове весь Ламрим. В этом заключен весь Ламрим.

## 1. Преимущества слушания Учения

В коренном тексте, в сутре сказано: «Слушание учения подобно светильнику, рассеивающему тьму». Поскольку мы не слушаем учение, то пребываем во тьме, не отличаем дурное от благого и накапливаем негативную карму. Также сказано: «Когда вы сидите в темном доме, то, хотя у вас есть глаза, из-за отсутствия света слушания учения вы ничего не видите, хотя в этом доме много всяких предметов. А с помощью света слушания учения ваши глаза смогут отчетливо разглядеть все вещи, которые лежат в вашем доме. Каким бы умным вы ни были, если вы не слушаете учение, то не способны проанализировать и отличить хорошее от плохого, правильное от неправильного.

Этот пример расшифровывается так. Хотя у вас есть глаза, то есть, даже если вы умный человек, без слушания учения, которое подобно свету, в темном доме вы ничего не сможете разглядеть. Хотя у вас есть глаза, и хотя вокруг очень много феноменов, объектов, вы ничего увидеть не можете. Поэтому вначале самой мощной практикой для вас является именно слушание учения. Когда Будда давал учение, он сказал своим ученикам: «Сначала слушайте учение и порождайте в себе мудрость, возвращенную на слушании. Это будет практично. Затем обдумайте то учение, которое вы прослушали. Из этого возникнет второй вид мудрости - это мудрость, возвращенная на обдумывании учение, которое вы уже давно слушаете». И это, само по себе, есть практика.

Слушайте учение. Потом, когда вы прослушали учение и вернулись домой, подумайте над тем учением, которое вам дает Учитель. Тогда у вас появится большая убежденность, а это означает, что у вас появляется мудрость. Затем, в конце, когда мудрость, возвращенная на слушании, и мудрость, возвращенная на размышлениях, становится сильнее, вы медитируете и развиваете в себе третью мудрость, которая возвращена на медитации. Итак, слушание, обдумывание и медитация должны идти последовательно, по порядку.

В России происходит все наоборот. Сначала - медитация. Приезжает какой-то Наставник и говорит: «У меня для вас особый метод медитации. Если вы примените его, то, если вы медитируете днем, то вы станете Буддой днем, а если вы медитируете ночью, то ночью же и станете Буддой». Вы говорите: «О! Как мне повезло!» и сразу же садитесь в медитацию. Медитируете, медитируете - никаких изменений к лучшему. Только у вас в уме постоянно меняется картинка Ясного Света - сначала он у вас голубой, потом становится красным иногда белым. Постепенно вас начинают одолевать сомнения: «А правильно ли я медитирую?» Следовательно, после первого этапа - медитации, возникает второй этап - размышление, обдумывание. Сидя в медитации, вы думаете: «Может быть, я это

делаю неверно. Но, что же мне делать? Не могу же я отказаться от своей практики. Я опозорюсь перед другими людьми. Они решат, что я такой непостоянный, несерьезный человек. Я должен вести себя как серьезный практик».

В общем, у вас возникает очень много мыслей и размышлений. Постепенно, по мере того, как ваши сомнения становятся все больше и больше, вы приходите к выводу: «Наверное, мне надо послушать учение, чтобы все понять, как следует». После этого вы приходите слушать учение. То есть, после стольких лет, потраченных впустую, вы, наконец, приходите слушать учение. Это обратный порядок. На самом деле надо так: сначала слушать учение, потом думать над ним и потом только уже медитировать. Дромтонпа сказал: «Никогда не отказывайтесь ни от первого, ни от второго, ни от третьего». Все это должно происходить у вас параллельно. Дромтонпа сказал: «Когда я слушаю учение, я одновременно думаю и медитирую. Когда я думаю над учением, то одновременно слушаю и медитирую. Когда я медитирую, я одновременно слушаю учение и обдумываю его».

Что он имеет в виду? Он имеет в виду, что он не отказывается ни от чего из этого. Потому что, на самом деле, когда медитируете, вы не можете одновременно слушать, вы должны только медитировать. Он имеет в виду, что, когда он дошел до этапа медитации над учением, он не говорит: «Ну все, я достаточно уже послушал и подумал». То есть, он не отказывается от первых двух занятий. Некоторые мастера говорят: «Вначале делайте основной акцент на слушании учения, но, помимо этого, вы должны и думать, и медитировать. В середине наибольший упор сделайте на обдумывании, но одновременно слушайте и медитируйте. В конце наибольший упор сделайте на медитации, но одновременно слушайте и думайте».

Кроме того, слушание учения - лучший друг, лучший спутник. Другие ваши мирские друзья, пока вы богаты, они с вами. Но когда ваше богатство истощится, они вас покинут. А мудрость, которая порождается из слушания учения, является наиболее надежным вашим спутником. Когда вы обеднеете, эта мудрость поддержит вас. Она утешит вас и спасет вас от депрессии. Мудрость скажет: «Я же раньше говорила тебе, что не надо доверять сансаре и опираться на сансарические объекты. Куда делись все твои вещи? Они исчезли, потому что они непостоянны». Поэтому, если вы хотите копить настоящее богатство, копите богатство мудрости. Мудрость, порожденная слушанием учения, подобна самому острому мечу, который поражает все омрачения. Когда в вашем уме порождаются омрачения, если у вас есть мудрость, возвращенная на слушании учения, с помощью этой мудрости вы сможете пресечь эти омрачения.

Чем больше вы слушаете учение, тем больше у вас материала для обдумывания и медитации. Чем больше у вас материала для обдумывания и медитации, тем с большей легкостью и спонтанностью у вас возникает позитивное состояние ума. Пока же у нас слишком много материала для обдумывания с целью порождения негативных состояний ума. Из-за этого негативные эмоции возникают у нас спонтанно, сами по себе. Чем больше у вас материала для негативных размышлений (размышлений над негативными положениями), тем чаще в вас порождаются негативные эмоции. Таков механизм работы ума.

Например, когда вы смотрите телевизор, к вам приходит ваш знакомый и говорит: «Такой-то человек, которого ты считал своим другом, сказал про тебя то-то и то-

то». И у вас мгновенно включается медитация. То есть, вы не сидите, конечно, в позе медитации, вы просто по-прежнему смотрите телевизор, но в уме у вас происходит очень качественная аналитическая медитация. Вы думаете: «Ага. Значит, раньше он говорил про меня то-то и то-то. А вот в такой-то момент он сделал мне то-то и то-то». И, чем больше у вас такого негативного материала, тем быстрее у вас возникнет гнев. Постепенно в вашем сознании возникает реализация гнева. Это сопровождается тем, что ваше лицо краснеет. Ваши дети носятся по квартире туда-сюда и шумят, но вы не говорите им: «Уходите, вы мешаете мне породить гнев!». Вы их даже не слышите. И ваш телевизор вам не мешает, хотя звук включен на полную громкость, вы даже не видите телевизора в этот момент.

То есть, у вас есть способности к медитации. Но вы используете их неправильно, для порождения негативных эмоций. Иногда вы говорите: «Я не способен к концентрации». Это неправда. Вы прекрасно можете концентрироваться в негативном плане. Дети кричат, но вы их даже не слышите. Поскольку у нас в уме накопилось очень много всякого отрицательного материала, мы с легкостью порождаем негативные эмоции. Если бы, вместо негативных положений, у вас было бы много позитивного материала для обдумывания. Например, если вы выучите наизусть все положения Ламрима, и не просто на словах, а будете знать механизм каждого из этих положений, будете знать, как они взаимосвязаны между собой. И, например, та же ситуация. Вы сидите и смотрите телевизор. К вам приходит ваш знакомый и произносит только одну фразу: «Матери - живые существа». И эти слова моментально трогают ваше сердце. Тогда вы сразу же начинаете спонтанно размышлять о том, что все живые существа были вашими матерями, как они были добры к вам. «А сейчас они очень страдают в сансаре и нуждаются в моей помощи. А я, вместо того, чтобы помогать им, сижу и смотрю телевизор. Как я могу так поступать! Пусть все, что я делаю, каждый мой поступок станет причиной для счастья всех живых существ». И моментально в вашем сердце порождаются сильнейшие любовь и сострадание, из ваших глаз льются слезы. При этом ваши дети носятся туда-сюда, но вы не слышите их. Телевизор вам не мешает. То есть, ту же самую медитацию, которую мы применяем по отношению к негативным состояниям нашего ума, мы можем применить и к противоположному, позитивному состоянию ума.

Поскольку в уме обычно хранится очень богатый негативный материал, то, например, услышав о том, что ваш сосед купил себе новую машину, вы спонтанно начинаете ему завидовать. У вас появляется зависть. Из-за этого чувства зависти вы сами лишаетесь покоя и соседа делаете несчастным. Но после слушания учения Дхармы у вас в уме появляется очень много богатого позитивного материала, например, вы понимаете, что в сансаре счастья не бывает. Бывает временное счастье, которое моментально меняется и превращается в страдание. Когда вы получаете этот богатый позитивный материал учения Ламрим, то, когда вы услышите ту же самую новость о том, что сосед купил машину, вы, вместо того, чтобы позавидовать ему, сразу же спонтанно думаете: «Как хорошо, что мой сосед купил машину! Обычно у него столько проблем, жизнь такая трудная. А сегодня у него радость - он купил машину. Правда, я знаю, что машина непостоянна, и она либо скоро сломается, либо с ней еще что-то случится, но пусть его машина никогда не ломается. Пусть его машина никогда не расстанется с ним».

Итак, вместо того, чтобы позавидовать ему, вы желаете ему счастья, понимая, что это всего лишь временное счастье, но, тем не менее, пусть у него будет хотя бы временное счастье. Пусть он долгое время не расстанется с этим счастьем

обладания машины. Шантидева говорит: «Мы дали обет помочь всем живым существам. Когда же они способны обрести какое-то счастье своими собственными усилиями, даже небольшое, временное счастье, почему мы сразу начинаем им завидовать? Вместо того, чтобы им завидовать, вы должны быть очень счастливы тому, что они сами получили кусочек временного счастья».

Подобное мышление достигается посредством слушания учения. Чем больше вы слушаете учение, тем больше меняется ваше мышление. Тогда за пять лет слушания учения, вы можете совершенно измениться. Например, пять лет назад, когда вы еще не слушали учение, вы бы услышали ту же самую новость, что сосед купил машину, у вас бы ничего, кроме зависти, не появилось. Но, через пять лет слушания учения, услышав, что сосед купил машину, вы почувствуете совершенно другое. Вы порадуетесь его счастью, и будете молиться о том, чтобы он никогда не расставался с этим временным счастьем, и чтобы в будущем достиг безупречного счастья, то есть, полной свободы от омрачений. До тех пор, пока он не освободится от своих омрачений, у него всегда будут проблемы, которые будут накатывать на него как волны. Пусть он полностью освободится от страданий и причин страданий, то есть, от себялюбия и цепляния за истинность.

Когда вы почувствуете все это очень сильно в своем сердце, то это и будет называться медитацией на любовь и сострадание. Вам не надо будет сидеть в строгой медитативной позе. Просто услышав эти слова, вы моментально почувствуете это в своем сердце. Это и есть практика. Подобная, невидимая другим, спонтанная, практика очень мощная. Она совершенно незаметна, потому что другие люди на вас смотрят и даже не подозревают, что вы что-то там практикуете, тем не менее, вы делаете очень мощную практику. И эта мощная практика является следствием слушания учения. Это результат слушания учения.

Если же вы не слушали учение долгое время, просто прослушали его какое-то небольшое время, и, получив два-три учения, вы сразу уходите в ретрит. Сев в ретрит, вы думаете: «Сейчас, постепенно, у меня начнут появляться видения божества. Божество придет ко мне. Тогда я достигну каких-то особенных сиддхи, стану необычным человеком». И вот с такими мыслями вы интенсивно читаете мантры. Вы подвергаете себя просто самоистязанию, отказываете себе в сне. Но, в действительности, никакой практикой Дхармы вы в этом ретрите не занимаетесь.

Я вам уже рассказывал эту историю. Миларепа пошел в одну деревню. Там он остановился на ночлег вместе с одним монахом, который вел себя как великий практик: все время пел какие-то молитвы, проводил какие-то ритуалы. Но, в действительности же, он и понятия не имел, как практиковать Дхарму, потому что не слушал учение, как надо. Он думал, что практика Дхармы - это все время что-то петь или читать мантры. А владелец дома, где они остановились на ночь, решил, что этот монах - очень хороший практик. А Миларепа просто спал все это время, потому что Миларепа-то знал, как практиковать Дхарму. Он-то знал, что практика Дхармы - это не сидение в такой позе, не чтение мантр и молитв, а это - состояние ума, образ мышления. И он, с правильным мышлением, с правильным состоянием ума, спал.

Рано утром этот монах встал, стал стучать в дамару, громко петь молитвы и вести себя, как величайший из всех практиков. В районе восьми утра владелец дома принес им завтрак и, посмотрев на Миларепу, воскликнул: «Надо же, до сих пор спит!». «Да, да. Он все время спит», - сказал монах, - «Я-то встал рано утром,

сделал всю практику, а он все спит и спит». Тут Миларепа, проснувшись, сказал: «Он не просто делал практику, он ее делал очень профессионально. Когда он делал практику, то, не прерывая ее, он купил самку яка. Потом эта самка родила детеныша. У него появилось много молока, масла. Он все это продал, разбогател». Потому что во время своей практики этот монах думал только об этом. И моментально у монаха появилось подозрение: «Ой, наверное это Миларепа», потому что он понял, что этот человек прочел все его мысли. Тогда он сделал постирание и спросил: «Ты Миларепа?». Миларепа ему ответил: «Да. Люди зовут меня Миларепой. Но, в действительности, я просто лентяй».

Итак, если вы не слушаете учение, то не знаете, как практиковать. Как говорится, вначале важнее знать, как практиковать Дхарму, чем практиковать ее. В середине лучше укрощать свой ум, чем просто понимать учение. То есть, одного накопления информации недостаточно, вы должны еще и практически укрощать свой ум. Самая мощная практика - это практика укрощения ума. Чем более вы способны укрощать свой ум, тем большую силу приобретает ваша практика. А слушание учения подобно тому, как вы изучаете, как строить дом. Для того, чтобы построить дом, сначала вы должны этому научиться. Если просто услышав слова: «Тебе нужно построить дом», вы тут же несетесь с лопатой рыть фундамент для дома, то, как вы можете построить дом, не зная, как это делается.

Это характерно для России. Когда человеку говорят: «Надо медитировать», и он тут же несется медитировать. Это все равно, что человек, не имея никакого плана, проекта, бросается строить дом, что-то роет лопатой. К нему подходят и спрашивают: «Что ты делаешь?». «Я строю дом». И вот он роет, роет, день и ночь, а потом все бросает и уходит.

На самом деле, перед тем, как строить дом, нужно сначала понять, какой глубины рыть фундамент, например, для девятиэтажного дома. Как сделать так, чтобы дом не пострадал при возможном землетрясении. Все это должно быть рассчитано. Без всех этих основ невозможно построить надежный дом. Если же вы все это учтете, то дом будет надежен, даже землетрясение не сможет сотрясти его. И в нашей духовной практике то же самое: ни одно препятствие не должно помешать вашей реализации, не должно сотрясти дом вашей реализации.

Фундаментом дома вашего ума должно быть отречение. Его стенами должна быть бодхичитта, а крышей - мудрость, познающая Пустоту. Вот этот дом будет, действительно, надежен. Поэтому учение Ламрим учит вас тому, как построить в сердце настоящий храм.

## 2. Как почитать Учение и Наставника, дающего это Учение

В коренном тексте сутры сказано: «Слушай учение с глубочайшим почтением, не критикуя и не выискивая в нем недостатков. Делай подношения Наставнику, дающему учение, и считай его Буддой». Также, во время слушания учения у вас должны наличествовать *шесть факторов*.

## 2.1 - Первый фактор

Учение следует просить в положенное время. Вы не должны просить учение, когда вам это заблагорассудится. Вы должны понять, какое время максимально удобно для Духовного Наставника, и просить его об учении именно в это время, удобное для него. Вы не должны просить учение с эгоцентризмом, думая только о своем собственном комфорте.

## 2.2 - Второй фактор

Необходимо глубоко почитать само учение и Наставника.

## 2.3 - Третий фактор

Правильное служение ему, правильное обустройство помещения и всего необходимого для учения. Неправильно просить учение у Духовного Наставника, ничего к учению не подготовив. Это также неправильный способ слушания учения.

## 2.4 - Четвертый фактор

Учение необходимо слушать без каких-либо негативных эмоций: гнева и прочих.

## 2.5 - Пятый фактор

Необходимо слушать учение с сильной решимостью: «Я буду его практиковать». Это очень важно. «Я должен жить по тем наставлениям, которые дает мне Духовный Наставник. Эти наставления являются учением Будды, которое достоверно и которое приносит невероятную пользу. Многие великие мастера прошлого практиковали то учение, которое давали им их Наставники, и, благодаря этому, достигли высоких реализаций. Я также не буду просто так слушать учение, я буду претворять его в свою практику, подобно великим мастерам прошлого».

Вы должны практиковать учение следующим образом. Один Наставник Кадампы сидел и читал текст по винайе - монашеской дисциплине. В этом тексте было написано, что монахи не должны сидеть на шкурах животных. А этот монах, читая данный текст, как раз сидел на шкуре животного. Как только он это прочел, он моментально встал и выкинул эту шкуру. Потом он стал читать дальше и прочел, что исключение составляют те случаи, когда очень холодно, а монах не очень здоров - тогда можно сидеть. После этого он сказал: «Мне очень неудобно, простите меня, пожалуйста, но я не могу без этого». Он вернул обратно шкуру и вновь на нее уселся. Именно так вы должны практиковать. Поскольку нет наставлений и советов, которые превосходили бы учение Будды, то наилучшими, наиглубочайшими наставлениями являются наставления вашего Духовного Наставника, который как раз и передает вам подлинное учение Будды. Поэтому, жить согласно наставлениям и советам Будды, как раз и есть практика Дхармы.

Вначале не надо слишком много времени проводить в медитации. Я всегда выступал против этого и неоднократно вам об этом говорил. Самое лучшее - это сначала научиться жить в соответствии с учением Будды, в соответствии с советами Будды, изменить свой ум, изменить свой подход. Будьте счастливы. Не думайте, что духовная практика обязательно должна сопровождаться насилием

над собой, самоистязанием, несчастьями, когда вы бьете себя палкой. Это не практика Дхармы - это самоистязание. Если бы путем простых страданий можно было бы достичь реализации, то мы все были бы уже высоко реализованными существами, потому что мы столько раз рождались в низших мирах и столько времени провели в адских мучениях. Если бы это было так, то мы бы к этому моменту достигли бы очень высоких реализаций.

Высокие реализации являются следствием раскрытия вашего ума и изменения вашего мышления. Если вы ведете себя согласно советам и наставлениям Будды, ваш ум становится все более и более спокойным и умиротворенным. Это как раз и есть пятый необходимый фактор - слушание учения с сильнейшей решимостью воплотить его на практике и жить согласно заповедям Будды. Этот фактор имеет очень большое значение. Лицемерие - это самообман. Когда ваше мышление совершенно негативно, совершенно неверно, а внешне вы ведете себя как духовный практик, это самообман. Это все равно, что, находясь в темном доме, в темноте выпить яда, а потом умыться и притворяться, что вы этот яд не принимали. «Это он выпил яд, а я яда не пил». Сколько бы вы этого ни доказывали, сколько бы вам люди ни верили, последствия принятия этого яда будете испытывать вы, а не этот человек.

Поэтому очень важно жить согласно наставлениям и советам Будды. Это и есть практика Дхармы. Этот пятый фактор - решимость так поступать - чрезвычайно важен. Я знаю, что это очень трудно, но это очень полезно. Когда человек, который болен язвой, сидит на диете и принимает лекарства согласно предписаниям врача, то это для него очень полезно. Это трудно, но очень полезно. Вначале это очень тяжело, потому что вы не можете есть то, что хотите. Постепенно, по мере того, как ваше самочувствие улучшается, вы понимаете, что это вам полезно, и тогда такие ограничения начинают доставлять вам удовольствие. Так что, вначале очень тяжело придерживаться нравственности, этики, но она подобна диете вашего ума. Она очень полезна. Не обладая нравственностью, вы сами ввергаете себя в пучину депрессии и страданий. Если вы - нравственный человек, у вас никогда не возникнет депрессии.

### 2.6 - Шестой фактор

Не ищите противоречий в учении своего Духовного Наставника. Слушайте его с таким подходом: «Какую пользу я могу извлечь из его учения для себя», а не выискивайте противоречия. Это очень неверный способ слушать учение. Потому что, в этом случае, любое учение, которое вы получаете, будет для вас совершенно бесполезно. Во времена Будды существовала такая традиция. Когда монахи ходили просили милостыню, люди, которые подносили им пищу, также просили их об учении. Они подносили монахам еду, а взамен просили: «Мы миряне, мы ничего не знаем о Дхарме. Пожалуйста, дай нам какую-нибудь Дхарму».

Один монах, который не знал о Дхарме, но был, тем не менее, очень добрым человеком, отправился в один дом просить милостыню. В этом доме жил один очень мудрый человек. Как только он увидел монаха, он тут же сделал перед ним простирание, оказал ему всякие почести и, с таким же почтением, как к Будде, сделал ему подношение пищи. Когда монах закончил свою трапезу, этот мирянин сказал: «Мы - омраченные существа, возвращаемся в сансаре, ничего не знаем о Дхарме. Пожалуйста, вы - кладезь мудрости, даруйте нам какое-нибудь учение



Дхармы». В действительности, сам этот мирянин обладал большей мудростью, чем монах. Но мудрый человек никогда не скажет, что у него много знаний. Он всегда готов получать знания от других. Но монаху нечему было учить этого мирянина, потому что он сам ничего не знал.

Он стал думать: «Какое бы учение ему дать?». Но так ничего и не придумал, и очень опечалился тем, что этот человек с таким сильным почтением попросил у него учение, а ему нечего было ему дать. И преисполнясь такой грусти и печали, он сказал этому мирянину: «Незнание - это источник страданий». На самом деле, эти слова он адресовал самому себе, но этот мирянин, услышав изречение монаха, был настолько потрясен им, что оно для него оказалось откровением. Оно открыло ему глаза. В этот момент он осознал, что неведение является источником страданий, источником сансары, и моментально погрузился в медитацию на Двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения, после чего достиг очень высокой реализации.

Почему это произошло? Произошло это потому, что человек, который слушал это учение, слушал его с правильной мотивацией и с огромной верой. Поэтому, даже если вы слушаете обычного человека, не обладающего мудростью, но слушаете его с правильной мотивацией и с правильным настроением, то через этого человека говорит Будда, и вы получаете через этого человека благословение самого Будды. Будда сам сказал: «Там, где есть сильная вера в меня, я всегда буду рядом». Поэтому в Тибете, когда люди видят монаха или монахиню, они считают их представителями самого Будды и почитают их не как отдельно взятых людей, а как представителей Будды.

Итак, **первый шаг к духовной реализации - это умение правильно слушать учение.** И здесь очень важно не сделать ошибку. Мой Учитель говорил: «Если ты здесь сделаешь ошибку, то все остальное также будет ошибочным. Если ты ошибешься в начале отсчета первого дня месяца, то весь месяц у тебя также будет ошибочным». Если вы научитесь правильно слушать учение, то первая реализация, которую вы достигнете, будет следующая: любое учение, которое вы услышите, будет очень полезно для вас. Тогда, даже если обычный человек что-то скажет, а вы услышите его слова, для вас это будет как наставление. Вот если вы дойдете до такого уровня, значит, вы можете утверждать, что уже знаете, как правильно слушать учение. В противном случае, даже если сам Будда Ваджрадара явится перед вами и будет вас учить, а его слова не окажут ни малейшего воздействия на ваш ум, тогда это очень опасно.

### 3. Как собственно слушать Учение

Здесь два пункта:

- первый - слушание учения без трех ошибок сосуда
- второй - слушание учения с шестью осознаниями.

Эти два пункта очень важны. Если вы будете знать эти два пункта, помнить о них и уметь их применять, то тогда в конце каждого учения у вас будет порождаться некая реализация. После каждого учения ваш ум будет становиться все более добрым, все более усмирённым. Посмотрите на жизнеописание Будды. Вы увидите, что большинство учеников Будды достигли реализации именно во время самого учения, а не сидя где-то высоко в горах, медитируя в изоляции. То есть, они умели слушать учение. Когда Будда давал учение, например, о Четырёх

Благородных Истинах, они его слушали должным образом. И тогда, прямо во время учения, они достигали реализации.

Иногда люди думают, что слушать учение - это не практика, это просто накопление информации. «А вот потом уже я пойду в горы, сяду там в ретрит и там буду достигать реализации». Это большая ошибка - так думать. Кхедруб Ринпоче познал Пустоту прямо во время учения Ламы Цонкапы о Пустоте. Кхедруб Ринпоче раньше читал много текстов о Пустоте, теорию он знал безупречно, но прямого познания Пустоты еще не получил. Но вот во время учения Ламы Цонкапы, благодаря благословию Духовного Наставника, именно в то время он вдруг постиг пустоту своего Я и очень испугался. Из его глаз полились слезы, и при этом он очень испугался, что стал несуществующим, что он исчез. Испугавшись, он схватился за край своей одежды, чтобы удостовериться, что он еще здесь. И он подумал: «Все же нельзя сказать, что я полностью не существую».

Почему это произошло? Потому что в этот момент исчезла его концепция о самосущем Я, она полностью исчезла. Знакомое ощущение самосущего Я исчезло. А взамен его еще не пришло осознание просто номинального Я. Поэтому возникло ощущение, что Я вообще нет. И, схватившись за край своей одежды, он тем самым удостоверился в существовании номинального Я.

Очень много мастеров достигали высочайших реализаций именно во время учения, и вы должны это понять. Эти люди достигали реализаций именно потому, что знали, как правильно слушать учение, умели правильно его слушать. То есть, слушали его, будучи свободными от трех недостатков сосуда и сохраняя шесть видов осознания. Если вы научитесь также слушать учение, то вы, несомненно, тоже достигнете реализаций. Первыми признаками реализации будет то, что после слушания учения ваш ум будет становиться мягче, чем раньше, более духовным, более усмирненным. Не думайте, что признаками реализации, когда вы получаете учение от своего Духовного Наставника, является обретение ясновидения, способности летать, все такого прочего. Под реализацией здесь имеется в виду совершенно другое. Реализация - это когда из ума устраняется какое-то одно неведение, и ему на смену появляется одна мудрость. Вот это уже реализация. Капли этих реализаций сливаются вместе и, в конечном итоге, образуют океан реализаций.

### 3.1 - Слушание учения без трех ошибок сосуда

Итак, *первый недостаток сосуда* - это перевернутый сосуд. Если сосуд вашего ума перевернут, сколько бы я ни вливал в него драгоценного нектара, нектар не сможет попасть в сосуд. Это символизирует то, что во время учения вы либо спите, либо думаете о посторонних вещах, то есть, у вас нет никакой концентрации. Это первый недостаток. Если вы слушаете учение с таким недостатком, то вы вообще не получите нектара учения, потому что сосуд вашего ума в это время перевернут.

*Второй недостаток сосуда* - это дырявый сосуд. Сколько бы нектара вы ни вливали в дырявый сосуд, нектар будет в него вливаться, но вскоре выльется. Это символизирует то, что во время учения, учение входит у вас в одно ухо, и из другого тут же выходит, ничего в вас не задерживается. Поэтому очень важно слушать внимательно и запоминать то, что вы слушаете. Если у вас нет такого запоминания, то учение вы, конечно, слушаете, но в каком-то таком полусне. А

когда вы слушаете учение очень внимательно, запоминая его, то, даже если вас разбудить среди ночи и спросить: «Назови мне то-то и то-то», вы сможете ответить. Или даже во сне сможете ответить.

*Третий недостаток сосуда* - это грязный сосуд. Если сосуд вашего ума загрязнен, то, сколько бы я ни вливал в этот сосуд драгоценного нектара учения, он не принесет вам пользы. У очень многих людей учение вливается в загрязненный сосуд. Признаком этого является то, что, сколько бы они ни слушали Дхарму, сколько бы знаний ни приобретали, их ум остается таким же, как и прежде, иногда даже хуже, чем прежде. У них сильное высокомерие, они смотрят на других свысока и думают: «Я это знаю, а они этого не знают». Даже если они учат чему-то других, для других их слова не имеют ни малейшего смысла, просто сухие слова. Однако, они очень любят учить других. Это признак того, что учение у них вливается в загрязненный сосуд.

Геше должны быть особенно аккуратны в этом отношении. Потому что до сих пор существует много Геше, которые люди очень знающие, но все их знания влились в загрязненный сосуд. Поэтому у них постоянное желание спорить с другими, опровергать их взгляды. Это неправильный подход. Настоящий Геше тот, у кого учение влилось в чистый сосуд. Такими были геше традиции Кадампа. Чем более знающими они становились, тем больше у них было скромности и смирения. Они всегда говорили: «Знаний у меня очень мало. Если вы, конечно, будете настаивать на том, чтобы я чему-то вас научил, я, конечно, могу дать вам учение, но я далеко не уверен, что оно принесет вам пользу».

Не думайте, что знать Дхарму - плохо. Знать Дхарму - очень хорошо. Но ошибка этих людей, о которых я раньше говорил, в том, что все эти знания у них влились в грязный сосуд ума. Поэтому эти люди, поскольку знаний у них не было, они очень высокомерны, и эти знания не приносят пользу ни им, ни другим. Это подобно тому, что нектар, который влился в загрязненный сосуд, превратился в яд. Поэтому каждый раз перед тем, как давать учение, Будда неизменно говорил своим ученикам: «Слушайте чисто и храните это в уме». Слово «слушайте» означает здесь свободу от недостатка перевернутого сосуда. Потому что, когда ваш сосуд ума перевернут, вы не можете слушать, вы спите. Вот это первое. Когда Будда сказал «чисто» - второе слово - оно означает свободу от ошибки оскверненного, грязного сосуда. Потому что, если вы слушаете учение с нечистым умом, то оно не будет полезно. Поэтому крайне важно слушать учение чисто, то есть, чтобы оно вливалось в чистый сосуд ума. И когда Будда сказал «храните в уме», то он имел в виду свободу от недостатка дырявого сосуда. Ошибка дырявого сосуда возникает из-за отсутствия внимательности, отсутствия удержания учения в уме.

Итак, если вы будете слушать учение, будучи свободными от трех недостатков сосуда, учение безупречно волеется в ваш ум и сохранится в нем.

### **3.2 - Шесть видов осознания**

Эти шесть видов осознания очень важны. Если вы будете слушать учение с шестью видами осознания, то, какое бы учение вы не получали, оно будет для вас очень полезным и эффективным. Даже если вы услышите одну историю, она будет для вас очень полезной. А если же вы слушаете без этих шести осознаний, то учение пользы вам не принесет. И тогда возникает опасность, что, чем больше вы будете

слушать учение без этих шести осознаний, тем больше в вашем уме будет развиваться невосприимчивость к Дхарме. Когда в уме уже появилась невосприимчивость к Дхарме, его очень трудно усмирить. Говорится, что если очень вредоносный, очень дурной человек обратится к Дхарме, то его ум можно укротить. Однако, ум человека, невосприимчивого к Дхарме, укротить очень и очень трудно.

В Тибете и в России у некоторых людей в уме как раз появилась такая невосприимчивость к Дхарме. Проверьте и себя, свой ум. Появились в нем признаки невосприимчивости к Дхарме? Например, когда человек принимает очень много разнообразных лекарств и ни один курс этих лекарств полностью не пропивает, то у его организма вырабатывается невосприимчивость к этим лекарствам, и вылечить его очень трудно. То же самое с умом. Когда человек прослушал очень много разнообразных учений, но ни одно из них не получил целиком, когда человек не знает, в какой последовательности следует учить, не знает начальных шагов, как правильно слушать учение и тому подобное, то когда он при этом начинает говорить о Махамудре, о тантре, то это, конечно, очень опасно.

Когда человек получил очень много Посвящений, выполнял очень много разных практик, но ни одну практику так и не довел до конца, не научился делать эффективно, тогда у него в уме появляется следующее: какое бы учение он ни получал, он вечно не удовлетворен. «Этого мне не достаточно» - думает он, - «Ничего нового для себя я не услышал сегодня. Я слышал, что Его Святейшество Далай-лама - великий Учитель, но в его учении тоже ничего особенного нет». Если у вас появляются такие мысли, значит ваш ум стал невосприимчивым к Дхарме. Вы, наверное, ждете, что Его Святейшество Далай-лама скажет что-нибудь такое эдакое, что-нибудь, относящееся к безумной мудрости. Вот в этом вся ошибка-то состоит. И те книжки, которые вы читаете, какие бы книжки вы ни читали, тоже особой пользы вам не приносят.

Здесь среди вас я пока не вижу людей, не восприимчивых к Дхарме, но будьте осторожны. У вас тоже с легкостью может появиться такая невосприимчивость к Дхарме, если вы потеряете бдительность. Если вы будете слушать учение с шестью видами осознания, то подобное с вами никогда не произойдет.

### 3.2.1 - Первое осознание

Это осознание себя больным человеком. Это очень важно. Мастера Кадампа говорили: «Если у вас нет такого осознания, если вы не осознаете себя больным человеком, то учения для вас превратится в простое накопление информации. Вы его получаете не для самоисцеления, а для того, чтобы преподавать его другим». Шантидева сказал: «Мы все, в действительности, хронически больны. Мы страдаем от болезни омрачений, которая гораздо хуже, чем язва или туберкулез». Иногда вы можете подумать: «Но если я болен, я должен знать, что я болен. Если у меня болезнь ума, я должен знать об этом». Это тоже нелогично. У вас и на уровне тела очень много болезней, о которых вы не подозреваете. У вас много болезней, но вы можете узнать об этом только после диагностики. Вы узнаете, что у вас есть много скрытых, не проявленных болезней. Некоторые из них более опасны, но они пока еще не перешли в свою проявленную форму. Эти опасные болезни, которые в нас пока еще не проявились, мы о них не подозреваем, иногда проявляются, но все равно не распознаем их.

Как проверить, обладаем ли мы болезнью ума или нет? Это сделать очень легко. Когда вы идете в магазин и видите там что-то очень красивое и привлекательное, вам это очень хочется, и тут вы выясняете, что у вас не хватает денег на то, чтобы это купить. Вы выходите из магазина разочарованный, и когда доходите до дома, проверьте, что творится в это время в вашем уме. Как вы несчастны из-за того, что не смогли завладеть объектом своей привязанности. Также вы можете проверить и следующим образом. Если кто-то скажет вам всего лишь одно слово «дурак», почувствуйте, какие ощущения у вас вызвало это слово, сколько внутренней боли оно у вас вызвало. Это тоже симптомы вашей болезни ума. Если же человек свободен от этой болезни ума, то ему можно хоть тысячу раз сказать, что он - дурак, у него не возникнет никакой боли, ни малейшей обиды. Он будет просто смеяться.

Еще можно проверить так. Когда у других людей дела идут хорошо, успешно, а у вас самих - не очень, то, видя их успех, вы чувствуете дискомфорт, зависть к этим людям. Это тоже симптом болезни омрачений. Если у вас всего этого нет, значит, вы свободны от болезни омрачений. Если у вас это есть, то это симптомы. Судя по этим симптомам, вы сможете сделать вывод, что страдаете от болезни омрачений. Если у вас легко возникает привязанность, то это симптом болезни омрачений. Если у вас легко возникает гнев, то это также симптом этой болезни. Если ваш ум переполняет беспокойство, если у вас подавленное, угнетенное состояние, депрессия, то и это тоже симптом болезни омрачений. Судя по этим симптомам, вы сможете заключить: «Да, я, действительно, страдаю от болезни омрачений. Я должен вылечиться от нее».

Шантидева сказал: «Когда врач поставит вам диагноз, что вы больны серьезной хронической болезнью, посмотрите, какую осторожность вы начинаете проявлять. Вы начинаете придерживаться правильной диеты, в положенное время принимаете лекарства. То есть, вы лечитесь в точном соответствии с предписаниями врача». Но все это, как говорит Шантидева, всего лишь вторичные болезни, не очень-то опасные. Худшая болезнь - это болезнь омрачений, от которой вы страдали с безначальных времен и по сей день. Если мы не излечимся от нее сейчас, когда мы обрели драгоценную человеческую жизнь, то для нас будет практически невозможно вылечиться от нее в будущем. Все болезни нашего тела и все тому подобное являются лишь симптомами этой болезни омрачений, то есть они являются следствием этой болезни. Если вы не вылечитесь от болезни омрачений, то, сколько бы вы ни лечили болезни своего тела, полностью вы их никогда не вылечите. От одной болезни вы будете вылечиваться, а взамен этой болезни будет возникать другая.

Что мы сейчас делаем? Это можно сравнить с тем, что есть дом с дырявой крышей, и через отверстие в крыше постоянно капает на пол вода. И вы, вместо того, чтобы законопатить крышу, подставляете тазики, собираете воду тряпками, моете полы. В очередной раз вытерев пол, вы прыгаете от радости и говорите: «Как же у меня теперь чисто в доме стало, и как я счастлив теперь!». Но это все продолжается до следующего дождя. И опять дом заливается, и у вас опять начинается кошмар. Поэтому, источником всех наших страданий является болезнь омрачений. Вы должны это знать. И она подобна дырке в крыше вашего дома.

Итак, продолжим цитату из Шантидевы. Он сказал, что если врач находит у нас хроническую болезнь, то мы начинаем проявлять максимум осторожности и строго

следуем предписаниям врача. Почему же, в этом случае, для излечения болезни своих омрачений, мы не следуем, со всей строгостью, советам Будды? Здесь же надо проявлять еще большую осторожность. Поэтому вам очень важно, сегодня и каждое мгновение, пытаться осознать, что вы страдаете от болезни омрачений. Это осознание, само по себе, поможет вам развить в себе отречение. Что такое - отречение? Оно означает желание освободиться, вылечиться от этой болезни омрачений. Это и есть отречение. Отречение это не есть побег из общества, когда вы говорите: «Общество - это сансара. Я должен покинуть общество и поселиться в горах». Это не отречение.

Когда я осознаю тот факт, что я страдаю от болезни омрачений, для меня такое осознание очень полезно. Но когда я об этом забываю, то моментально начинаю безобразничать, хулиганить и впустую тратить свое время. То же самое - с моей язвой. Когда доктор мне очень строго говорит, что у меня язва, я начинаю соблюдать строгую диету. Но, постепенно, когда боли в желудке прекращаются, я забываю, что, на самом деле, страдаю от язвы и начинаю есть все подряд. То есть, хулиганю, не сижу на диете, которую мне прописал врач. То же самое и у вас происходит. Когда у вас проявляется болезнь омрачений, подобно язве, и я, как врач, говорю вам, что вы должны быть очень осторожны и сидеть на диете, потому что вы страдаете от болезни омрачений, подобной язве, поэтому, если вы не будете бдительными и осторожными, вам грозит большая опасность. Поэтому вы должны сидеть на такой-то и такой-то диете. Если я говорю об этом очень убедительно, и вы меня слушаете и соглашаетесь: «Да, да, действительно. Я страдаю опасной болезнью омрачений, и мне надо сидеть на диете», то вы стараетесь придерживаться этой диеты. Вот в это время вы, действительно, практикуете правильно.

Но, со временем, я куда-нибудь уезжаю, вы, по-прежнему, живете в привычной для вас среде, обществе. И вы забываете, что страдаете болезнью омрачений и перестаете сидеть на диете. То есть, вы начинаете придерживаться совершенно противоположной диеты. Тогда ваша болезнь усугубляется и делает вас еще более несчастными, чем раньше. Поэтому, как сказал мой Учитель, из этих шести осознаний самым важным является первое - осознание себя больным человеком, страдающим от болезни омрачений. Если у вас неизменно наличествует сильное осознание этого, то за ним автоматически последуют и все остальные осознания. Это очень важный дебют, который важен для всех последующих реализаций, для развития отречения, бодхичитты, всего остального. Также как в шахматной игре. Опытный мастер скажет вам: «Вот этот дебют в игре очень важен. Он приведет к победе». Также и здесь. Если вам скажут: «Этот дебют очень хорош для защиты, очень хорош для начала игры» и объяснят все преимущества этого, то вы поймете, что это, действительно, очень важно. В шахматах ситуация та же самая. Если вы ошибетесь в дебюте, то, каким бы умным человеком вы ни были, вы проиграете. Та же ситуация в духовной практике. Первый шаг, дебют очень важен.

Итак, это своего рода медитация. Все время пытайтесь осознавать, что вы - больной человек: «Я страдаю от болезни омрачений. Пока я не вылечился от болезни омрачений, как же я могу рассчитывать на обретение истинного счастья?». Когда я даю вам учение о Четырех Благородных Истинах, вы можете понять этот механизм более четко. Почему эта болезнь настолько опасна?

### 3.2.2 - Второе осознание

Осознание учения Будды, как лекарства, а не повода для того, чтобы хвастаться: «У меня такие-то и такие-то знания Дхармы». Это совершенно ошибочно. Каждый раз, когда вы получаете учение, вы должны думать: «Я получаю учение, подобно нектару, для того, чтобы вылечиться от своей болезни омрачений». Но вам не надо иметь завышенных ожиданий и надеяться на то, что вы сразу же вылечитесь от болезни омрачений. Это ошибка. Шаг за шагом, день за днем, месяц за месяцем, год за годом, жизнь за жизнью - вот так вы должны постепенно продвигаться в своей практике. И, рано или поздно, ваша болезнь будут излечена полностью и насовсем. А если вы ожидаете слишком много и думаете: «Вот у меня болезнь омрачений. Сейчас я приму вот это лекарство и завтра уже буду здоров». Это ошибка.

Будда сказал: «Если на горький на вкус корень дерева пролить капли сладкого молока, то дерево, сразу же, не станет сладким. Если же на этот корень постоянно и непрерывно, капля за каплей, капать сладкое молоко, то, постепенно, изменится и сама структура дерева, и оно из ядовитого превратиться в сладкое». Мы же, точно также, страдаем от болезни омрачений еще с безначальных времен и по сей день. Это не какая-то легкая болезнь, от которой можно быстро избавиться. У Будды нет никакого сверхъестественного лекарства, которое можно было бы принять и, за мгновение, тут же освободиться от этой болезни, которой мы страдаем с безначальных времен. Такой панацеи у Будды нет.

Итак, поскольку болезней омрачений у вас множество, то вы должны применять самые разнообразные лекарства для того, чтобы вылечиться от всех этих болезней. Например, если мы возьмем наше физическое тело, если мы хотим стать мускулистым, спортивным, то мы должны применять не одно какое-то упражнение, а целый комплекс упражнений для тренировки разных видов мышц, для наращивания мускулов. Точно также и в своей духовной практике: вы должны научиться применять целый комплекс различных техник. Не думайте, что вам полезно только какое-то одно учение. Каждое учение необходимо и полезно для излечения от определенных видов омрачений. Вы должны все их рассматривать, как лекарство.

Как я вам говорил, когда вы принимаете одно учение, а другие отбрасываете, как ненужные, вы совершаете падение, связанное с отказом от Дхармы. Вы должны понимать, что все учения полезны, все они нужны, все они устраняют те или иные омрачения и, в итоге, ведут к излечению от болезни омрачений. Итак, очень важно, какое бы учение вы не слушали, вы должны рассматривать его как лекарство. Что касается лекарства, то вам не нужно сразу же все эти лекарства одновременно принимать. Вы должны знать, в какой последовательности какие лекарства принимать. Если вы, например, строите дом, то в этом доме все важно - стены, фундамент, крыша, но, однако же, вы сначала должны заложить фундамент и только потом уже вы можете ставить стены и крышу. Если вы, сразу же, еще не имея фундамента, начнете приделывать к дому крышу, она не удержится и упадет. Крыша упадет вам на голову, и у вас будет болеть голова. Вы начнете видеть много странных вещей.

Поэтому очень важно понимать, что все учения Будды - лекарства, но вы должны знать, в какой последовательности их принимать. Учение Ламрим как раз и указывает, в какой последовательности принимать учения, подобные лекарствам. Вы не должны отказываться ни от одного учения Будды, но вы должны знать, в

какой последовательности, в каком порядке их практиковать. Я, например, никогда не выступал против Дзогчен или Махамудры, или Шести Йог Наропы. Я всегда говорил, что это очень хорошие, подлинные учения. Но учения следует практиковать в правильном порядке. Махамудра, Дзогчен и Шесть Йог Наропы подобны крыше. Поэтому я вам и говорю - не надо сразу приделывать крышу. Сначала заложите фундамент, поставьте стены, иначе крыша упадет вам на голову, и вы станете странными. Некоторые люди в Москве утверждают, например, что они практикуют Дзогчен, и что суть их практики в том, чтобы расслабиться. Они говорят: «Просто расслабься. Просто наблюдай свой ум и пойми, что ты уже Будда». Вот такие учения очень опасны.

Что такое релаксация? Когда орел воспаряет уже высоко в небо, там он может, действительно, расслабиться. Если он, находясь высоко в небе, будет продолжать размахивать крыльями, то это помешает спонтанности его парения. Именно в то время взмахи крыльев являются препятствием, поэтому необходимо просто свободно парить. Тогда он может спонтанно, свободно парить. Точно также, когда вы достигнете высокой реализации, высокого уровня концентрации, то здесь уже нужно пребывать в естественном состоянии ума. Например, об этом совершенно четко говорится в учениях по Шаматхе. Когда в уме уже не возникают ошибки медитации, и концентрация очень хороша, применять в этот момент противоядие - это препятствие. В это время необходима релаксация. Но здесь имеется в виду определенная ситуация.

Релаксация, конечно, это дело хорошее. Но если вы физически больны, даже если это только язва, здесь нужно что? Нужна и релаксация, отдых, нужно и принимать лекарства, соблюдать диету. Все нужно в комплексе. Если я скажу, что у меня язва, и я сейчас расслаблюсь и тем самым вылечусь от язвы, и ничего другого принимать не буду, и буду внушать себе, что у меня язвы нет: «Мое тело по природе чистое. Язвы у меня никакой нет», то это мне не поможет. Буддизм - это наука. В буддизме догм нет: какая причина - такой результат. Итак, я не говорю вам, что я против Дзогчена. Я сам практикую Дзогчен, я много раз получал учение по Дзогчену от Его Святейшества Далай-ламы, и оно было для меня очень полезным. Но вы должны знать последовательность практик, в какой последовательности все практиковать.

Я говорю не только про Дзогчен. Даже если Махамудру или Шесть Йог Наропы практиковать в неположенное время, то это неправильно. Я не против Махамудры, не против Шести Йог Наропы. Лама Цонкапа говорил то же самое в свое время. Он не выступал против Шести Йог Наропы или Махамудры. Если бы Лама Цонкапа был против Шести Йог Наропы, он бы никогда не написал комментарии на Шесть Йог Наропы. Однако же, он написал очень подробный комментарий на Шесть Йог Наропы. Однако, давая совет своим ученикам, Лама Цонкапа сказал им: «Пока держите тексты по Шести Йогам Наропы, Махамудре на алтаре. Занимайтесь практикой развития отречения, бодхичитты и познания Пустоты».

Вот это очень важно для вас. Как только у вас будут эти Три Основы, все эти практики пойдут у вас очень легко. После развития бодхичитты и после обретения мудрости, постигающей Пустоту, вы сможете по-настоящему расслабиться. Падампасангье был величайшим йогином Махамудры, невероятным, великим йогином. Махамудра и Дзогчен - это, в принципе - одно и то же. Это практика Ясного Света ума. Когда Падампасангье пришел в Тибет, тибетцы стали его просить: «Пожалуйста, дайте нам учение по Махамудре, Ясному Свету ума». И



Падампасангье им ответил: «Какой смысл смотреть в свой ум, когда у вас нет бодхичитты?». Очень хорошее учение.

### 3.2.3 - Третье осознание

Это осознание того, что Духовный Наставник является подлинным врачом. Очень важно следовать советам своего Духовного Наставника. Если он вас ругает, то ругает он вас ради вашего же блага. Если он говорит с вами мягко и ласково, то, опять же, ради вашего блага. Но, в действительности же, если ваш Духовный Наставник говорит с вами сурово и поругивает вас, это хороший признак, означающий, что вы начали излечиваться от болезни омрачений. Вы стали немножко сильнее, ваш ум стал крепче, поэтому и он говорит с вами строже. Если ваш Духовный Наставник с вами очень ласков, все время по головке гладит, говорит: «Какой ты молодец, какой ты хороший», значит, вы, конечно, совсем хроник. Вы не выдержите ни малейшего его строгого слова в свой адрес, поэтому он с вами такой ласковый.

Один монах из отдаленной провинции Тибета приехал в Лхасу, чтобы учиться в монастыре. Перед тем, как он отправился в путь, его первый Учитель сказал ему: «Если в монастыре твой Духовный Наставник будет разговаривать с тобой ласково, мягко, то это означает, что ты очень слаб умом. Если же он начнет проявлять к тебе строгость, значит, ты продвигаешься». Он, конечно, выслушал своего Учителя, но вскоре забыл об этих словах. В монастыре он сначала учился плохо, шатался туда-сюда, и Учитель был с ним очень ласков. Но, постепенно, он стал учиться все усерднее и усерднее, пытался измениться к лучшему, работать над своим умом. Благодаря этому, его Духовный Наставник стал обращаться с ним все строже. Иногда он его ругал, говорил: «Дурак! Ты все делаешь неправильно!».

И ученик призадумался: «Надо же, почему он раньше меня не ругал, а теперь, когда я стал гораздо лучше, он меня стал ругать». И тогда-то он вспомнил тот совет, который дал ему его первый Наставник в деревне. Тогда он очень обрадовался: «Надо же, это же, действительно, хорошо! Это признак того, что я становлюсь лучше, что в моей практике прогресс». После этого он очень радовался, когда Учитель его ругал, и простираясь перед Учителем, благодарил его, говорил: «Простите меня, пожалуйста, я попытаюсь стать еще лучше».

Мой Учитель Геше Наванг Даргье не сказал мне ни одного хорошего слова. Он все время говорил мне, какой я дурак. И для меня это было очень полезно, потому что я-то сам знаю, что у меня очень пронизательный, острый ум, но, когда он мне говорил, что я дурак, это разрушало во мне всякую гордыню. Когда люди со мной общались, они не замечали, что у меня внутри сидит все-таки тонкая форма гордыни, потому что, то, что я умный, я скрывал. Я вел себя так: «Ой, я знаю очень мало Дхармы», но внутри себя я так не считал. В то время я еще не был Геше, и люди думали: «Какой скромный и добрый человек, этот Тинлей». Но во мне, все-таки гнездилась гордыня, и Геше Наванг Даргье видел это очень ясно и говорил мне: «Ты дурак, ты ничего не знаешь».

Была еще одна особенность. Каждый раз, когда он мне задавал вопрос, я убедился по этим вопросам, что у него, действительно, настоящий дар ясновидения. Он задавал мне как раз то, чего я не знал. Он говорил, время от времени: «Ты считаешь себя очень умным. Сейчас я задам тебе один очень простой вопрос». Я думал: «Ну, на простой-то вопрос я легко отвечу». И он задавал мне,

действительно, простой вопрос, но то, чего я не знал. Он начинал надо мной подсмеиваться: «Надо же, ты этого не знаешь». Это было для меня очень полезно, потому что заставляло меня читать больше текстов. Бывало, что я начитаюсь разных книг, чтобы знать ответы на все вопросы, и иду к нему, такой уверенный в себе. И он опять мне говорит: «Сейчас задам тебе один простой вопрос». И опять я не мог ответить на этот вопрос.

Он был очень добр ко мне. Возможно, он предвидел, что в будущем я приеду к вам сюда и буду помогать вам здесь, и поэтому он готовил из меня Духовного Наставника, чтобы я мог максимально помочь вам. Поэтому можно сказать, что он очень добр и к вам. Затем, незадолго до своей смерти, он мне как-то сказал: «Все, больше я тебя ругать не буду. Время, когда тебя надо было ругать, прошло. Твое лучшее время истекло, поэтому у тебя больше не будет такой благоприятной возможности слышать от меня ругань». И с тех пор он, действительно, больше никогда меня не ругал. Реинкарнация Геше Наванга Даргье находится в Индии и скоро уже будет учиться в монастыре. Нам нужно молиться о том, чтобы реинкарнация Геше Наванга Даргье также стала источником сохранения и распространения Дхармы в России.

### 3.2.4 - Четвертое осознание

Это осознание того, что, для того, чтобы освободиться от болезни омрачений, нужно стремиться к практике, согласной с Дхармой. Это очень важно. В противном случае, вы будете все время только и делать, что накапливать разные учения, методы и не будете практиковать соответствующим Дхарме образом. Шантидева сказал, что если вы всю свою жизнь потратите на простое накопление учения, без практики этого учения, то под конец жизни у вас наберется целый мешок лекарств, но вы так к ним и не притронетесь и умрете. Но виновато в этом не само лекарство, виноват в этом не врач, который дал вам учение. Виноват в этом сам практик, который не принимал это лекарство в положенное время. Поэтому очень важно, когда вы получаете учение, практиковать в соответствии с этим учением.

### 3.2.5 - Пятое осознание

Оно состоит в осознании того, что Будда есть подлинное существо. Когда вы исследуете то, чему учил Будда, то, в конечном итоге, вы придете к выводу, что его учение непогрешимо, что оно достоверно. Его теория необычайно верна, истинна, и все, чему он учил, было направлено на исцеление от болезни омрачений. Если у вас нет подобной веры в достоверность Будды, то вы не сможете эффективно практиковать его учение. Поэтому в труде «Праманавартика» Дхармакирти доказывает, что Будда - достоверное, подлинное существо. Он доказывает достоверность Будды не на основании того, что Будда - его Учитель, а делает это с помощью логических доводов. Если вы увидите этот текст и прочтете его, то, возможно, это вам поможет развить в себе большую убежденность в достоверности Будды. В особенности, если вы прочтете и освоите такие учения Будды, как учение о Четырех Благородных Истинах, взаимозависимом происхождении и о Пустоте, это также поможет вам убедиться в том, что Будда достоверен, укрепит вашу убежденность в этом. Осознание того, что Будда достоверен, крайне полезно для прохождения полного курса буддийского учения. В противном случае, ваше отношение к Дхарме будет изменчивым.

### 3.2.6 - Шестое осознание

Это осознание необходимости сохранения учения Дхармы для блага других. Сохранение Дхармы очень важно как для вас самих, так и для блага других. Итак, вы слушаете учение по Дхарме с осознанием того, что вы сохраняете Дхарму как по отношению к самому себе, для того, чтобы самому освободиться, так и по отношению ко всем остальным. Потому что, если один человек практикует Дхарму, то можно сказать, что он уже является хранителем Дхармы. Лучший способ сохранить Дхарму - это каждому отдельно взятому буддисту по-настоящему ее практиковать. Это и будет сохранением Дхармы, а не строительство больших зданий и не выпуск книг. Книги - это очень хорошо, но самое главное - вы должны сами практиковать Дхарму. Это очень важно.

Итак, когда вы слушаете учение с этими шестью осознаниями, это будет очень полезно. Очень важно, чтобы вы рассматривали учение Будды как зеркало. Чтобы, когда вы посмотрели в зеркало учения Будды, вы видели в нем свои собственные недостатки. Каждый раз, когда вы получаете учение от меня, вы должны воспринимать его как самое настоящее зеркало. Вы должны говорить: «Вот Будда и Геше-ла говорят мне о моих недостатках, о моих ошибках. Это мои недостатки, я должен измениться, я должен стать лучше». Так что иногда, когда я говорю о чьих-то ошибках, критикую какие-то качества, некоторые думают: «Геше-ла говорит о каких-то других людях, но не обо мне». Это неверно.

И вы не должны использовать Дхарму, как увеличительное стекло, в котором вы рассматриваете недостатки других. Это не ваше дело - есть у них недостатки или нет. Ваше дело - следить за своими недостатками. Иначе вы станете как обезьяны. Были две обезьяны. У одной из них все тело было покрыто грязью, а вторая обезьяна лишь слегка испачкала хвост. Обезьяна, у которой все тело было перемазано грязью, увидела обезьяну, у которой был испачкан кончик хвоста, и стала показывать на нее пальцем и кричать: «Смотрите, смотрите! Какая она грязная!» и зажимать нос. Мы не должны уподобляться такой обезьяне. Иногда я вижу таких обезьян в России.

Итак, мы завершили рассмотрение всех разделов и подразделов, связанных с тем, как слушать учение. Теперь вы знаете, как правильно слушать учение. И каждый раз, когда вы его слушаете, применяйте те методы слушания учения, которые я вам здесь объяснил. В особенности, вам важно осознавать, что вы - больной человек. В противном случае, если вы получите очень много учений и Посвящений, вам грозит опасность, что у вас появится невосприимчивость к Дхарме. Тогда, сколько бы учений вы ни получали, никаких изменений у вас происходить не будет, и прогресса у вас также происходить не будет. Это ошибка, связанная с незнанием того, как правильно слушать учение. Если вы знаете, как правильно слушать учение, с шестью осознаниями, со свободой от трех недостатков сосуда, то, даже если вы прослушаете пять минут учения, они для вас будут очень эффективны. И, день ото дня, в вас будет порождаться все больше и больше мудрости, возвращенной на слушании учения. Вы также должны думать и размышлять о преимуществах слушания учения. Это очень важно.

Вы также должны знать истории о предыдущих жизнях Будды, когда он был еще бодхисаттвой. Сколько страданий и лишений ему пришлось претерпеть. Однажды, когда Будда родился царем (тогда он был еще бодхисаттвой), учение предшествующего Будды уже практически исчезло из этого мира, и почти уже ничего не осталось от этого учения. Вот такая была ситуация. Это произошло

много-много кальп назад. Итак, Будда был царем. Он был очень богат, но Дхармы не было. Тогда Будда разослал по всем концам света следующую весть: «У кого есть Дхарма, пожалуйста, дайте мне ее. Я отдам этому человеку взамен все, что он пожелает». И однажды к нему явился один мудрец, который спустился с гор, где проводил уединенное затворничество. Этот мудрец был Духовным Наставником Будды в его предыдущей жизни. Он сказал Будде: «У меня есть драгоценный нектар Дхармы. Но если ты действительно хочешь его получить, то не рассчитывай, что ты легко его получишь. Я легко с ним не расстанусь».

Будда стал простираться перед ним: «Пожалуйста, дай мне это учение. Я поднесу тебе взамен все, что ни пожелаешь: золото, бриллианты, все, что хочешь». На это мудрец сказал: «Нет, меня не интересуют твои золото и бриллианты. Зачем они мне? Что я с ними буду делать? Этими камнями могут заинтересоваться разве что дети». Тогда Будда спросил: «Что ты хочешь? Я отдам тебе все, что ты захочешь». Мудрец ему ответил: «Я хочу, чтобы ты вонзил тысячу игл в свое тело. Если ты это сделаешь, тогда я дам тебе учение». Будда сказал на это: «Конечно, я сделаю это с превеликой радостью. Без драгоценного нектара Дхармы моя жизнь пуста, она не имеет смысла. Поэтому я готов это сделать ради получения драгоценной Дхармы».

После этого Будда вонзил в свое тело тысячу игл. После чего он сказал: «Пожалуйста, теперь дай мне нектар Дхармы». Тогда мудрец, преисполнясь радости, произнес ему одну фразу: «Все производное непостоянно. Все, рожденное под властью омрачений, имеет природу страдания. Пять скандх пусты от самобытия. Нет ни Я ни моего». Когда он произнес эти четыре строки, Будда, который тогда был царем-бодхисаттвой, стал однонаправленно на них медитировать, и, на основе одних лишь этих слов, достиг высочайшей реализации. Почему мудрец заставил Будду пройти через эти физические страдания? Для того, чтобы помочь ему накопить заслуги. Потому что, для усвоения любой Дхармы, любого количества учения нужно иметь соответствующее количество благих заслуг. То есть, допустим, он ему дал четыре строки учения, и Будде нужно было иметь соответствующее количество заслуг для того, чтобы усвоить это учение, чтобы его постичь, реализовать. Заслуги подобны витаминам, которые дают вам силу для усвоения лекарств.

Поэтому самое лучшее сейчас для вас - в своей повседневной жизни вы должны накапливать как можно больше заслуг. И затем, когда вы будете, с шестью осознаниями и свободой от трех недостатков сосуда, слушать учение с сильной верой, то ваши реализации день ото дня будут возрастать. Также не забывайте о том, сколько лишений пришлось испытать Будде, для того, чтобы получить учение. Поэтому я и настоял на том, чтобы ретрит прошел в Курумкане. У вас здесь у всех небольшие трудности. Вам, может быть, не так удобно, комфортно. Но все это - ничто, по сравнению с теми трудностями, которые пережил Будда Шакьямуни, когда он был еще бодхисаттвой. Если бы я был настолько же суров с вами, как тот мудрец - с Буддой, если бы я требовал, чтобы для получения каждого учения вы вонзали тысячу игл в свое тело, я думаю, что сейчас передо мной не было бы ни одного ученика. Даже переводчика. Итак, думайте об этом. И тогда вы поймете, что ваши сегодняшние трудности - это ничто, по сравнению с теми трудностями, которые испытал Будда.