

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

## Раздел 3: Как слушать драгоценное учение Ламрим и обучать ему

1. Как слушать учение Ламрим .....	2
1.1 - Преимущества слушания учения Ламрим .....	2
1.2 - Как почитать учение Ламрим и Духовного Наставника, дающего это учение .....	7
Шесть факторов .....	7
1.2.1 - Первый фактор: Учение следует просить в положенное время .....	7
1.2.2 - Второй фактор: Необходимо глубоко почитать учение Ламрим и Духовного Наставника, дающего это учение .....	7
1.2.3 - Третий фактор: Необходимо правильное служение Наставнику: правильное обустройство помещения и подготовка всего необходимого для учения .....	7
1.2.4 - Четвёртый фактор: Учение необходимо слушать без каких-либо негативных эмоций: гнева и прочих .....	7
1.2.5 - Пятый фактор: Необходимо слушать учение с сильной решимостью: «Я буду его практиковать» .....	7
1.2.6 - Шестой фактор: Когда вы получаете учение от своего Наставника, не ищите в нём противоречий. Слушайте учение с мотивацией извлечь для себя пользу из этого учения .....	9
1.3 - Наставления о том, как слушать учение Ламрим .....	10
1.3.1 - Слушание Учения без трёх ошибок сосуда .....	11
1.3.1.1 - Первый недостаток сосуда - это перевернутый сосуд .....	11
1.3.1.2 - Второй недостаток сосуда - это дырявый сосуд .....	11
1.3.1.3 - Третий недостаток сосуда - это загрязнённый сосуд .....	11
1.3.2 - Слушание Учения с шестью осознаниями .....	12
1.3.2.1 - Первое осознание - осознание себя больным человеком .....	13
1.3.2.2 - Второе осознание - осознание учения Будды, как лекарства .....	15
1.3.2.3 - Третье осознание - осознание того, что Духовный Наставник является подлинным врачом .....	18
1.3.2.4 - Четвёртое осознание - осознание, что для того, чтобы освободиться от болезни омрачений, необходимо практиковать Дхарму .....	19
1.3.2.5 - Пятое осознание - осознание, что Будда есть подлинное существо .....	19
1.3.2.6 - Шестое осознание - осознание необходимости сохранения учения Дхармы для блага других .....	20
2. Как преподавать учение Ламрим .....	22
2.1 - Преимущества даяния учения Ламрим .....	22
2.2 - Почитание учения Ламрим .....	22
2.3 - Мотивация при даянии учения Ламрим .....	23
Пять осознаний .....	23
2.4 - Кому следует давать учение Ламрим .....	24

Третий основной раздел называется «Как слушать драгоценное учение Ламрим и обучать ему». Этот раздел имеет три подраздела:

1. Как слушать учение Ламрим
2. Как преподавать учение Ламрим
3. Что делать в завершении<sup>1</sup>.

## 1. Как слушать учение Ламрим

Здесь есть три пункта:

- 1.1 - Преимущества слушания учения Ламрим
- 1.2 - Как почитать учение Ламрим и Духовного Наставника, дающего это учение
- 1.3 - Наставления о том, как слушать учение Ламрим.

Стиль, в котором я сейчас излагаю вам учение - это традиционный тибетский стиль. Если вы просто запомните названия этих разделов и будете держать их в памяти, то тем самым вы будете держать в памяти весь Ламрим. В этой структуре заключен весь Ламрим.

### 1.1 - Преимущества слушания учения Ламрим

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 тёмном 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 отчётливо 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 тёмном доме вы ничего не сможете разглядеть. 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 учения, которое вы уже давно слушаете». Это само по себе и есть практика.

Слушайте учение. Потом, когда вы прослушали учение и вернулись домой, подумайте над тем учением, которое вам даёт Учитель. Тогда у вас появится большая убеждённость, 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 всё наоборот. Сначала - медитация. Приезжает какой-то наставник и говорит: «У меня для вас особый метод медитации. Если вы

---

<sup>1</sup> Комментарий на этот подраздел отсутствует.

примените его, то, если вы медитируете днём, то вы станете Буддой днём, 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 непостоянный, несерьёзный человек. Я должен вести себя как серьёзный практик».

В общем, у вас возникает очень много мыслей и размышлений. Постепенно, по мере того, как ваши сомнения становятся всё больше и больше, вы приходите к выводу: «Наверное, мне надо послушать учение, чтобы всё 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». Всё 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 вы медитируете, вы не можете одновременно слушать, вы должны только медитировать. Он имеет в виду, что, когда он дошёл до этапа медитации над учением, он не говорит: «Ну, всё, я достаточно уже послушал и подумал». Он не отказывается от первых двух занятий. Некоторые мастера говорят: «Вначале делайте основной акцент на слушании учения, но, помимо этого, также и думайте, и медитируйте. В середине наибольший упор сделайте на обдумывании, но одновременно слушайте и медитируйте. В конце наибольший упор сделайте на медитации, но одновременно слушайте и думайте».

Итак, в слушании учения так много преимуществ. Как говорится, слушание учения - это наилучшее сокровище, которое невозможно украсть. Всё остальное мирское богатство легко украсть. То богатство, которое вы обретаете, слушая учение, никто у вас не украдёт. Мирское богатство вы не сможете взять с собой в будущую жизнь, когда умрёте. А то богатство, которое порождается при слушании учения, вы сможете брать с собой жизнь за жизнью. Поэтому для вас наилучшее богатство - это мудрость, которая порождается из слушания учения.

Кроме того, слушание учения - лучший друг, лучший спутник. Другие ваши мирские друзья остаются с вами, пока вы богаты. Но когда ваше богатство истощится, они вас покинут. А мудрость, которая порождается из слушания учения, является наиболее надёжным вашим спутником. Когда вы обеднеете, эта мудрость поддержит вас. Она утешит вас и спасёт 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, порождённая 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 лёгкостью и спонтанностью у вас возникают позитивные состояния 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. Вы не сидите, конечно, в позе медитации, вы по-прежнему просто 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 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.

У вас есть способности к медитации. Но вы используете их для порождения негативных эмоций, неправильно используете. 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 лёгкостью порождаем негативные эмоции. Если бы, вместо этих 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, как использовать всё это. И, например, та же ситуация. Вы сидите и смотрите телевизор. К вам приходит ваш знакомый и произносит только одну фразу: «Матери - живые существа». Эти слова моментально тронут ваше сердце. Тогда вы сразу же начинаете спонтанно размышлять о том, как 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 каждый мой поступок станет причиной счастья всех живых существ». И моментально в вашем сердце порождаются сильнейшие любовь и сострадание, из ваших глаз льются слёзы. При этом ваши дети носятся туда-сюда, но вы не слышите их. Телевизор вам не мешает. 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. Из-за 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: «Ой. Почему у меня нет машины?», 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 ещё 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 машиной. Шантидева говорит: «Мы дали обет помочь всем живым существам. Когда же они способны обрести какое-то счастье собственными усилиями, даже небольшое, временное счастье, почему мы сразу начинаем им завидовать? Вместо того чтобы им завидовать, вы должны быть очень рады 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 ещё 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 всё это очень сильно в своём 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 своём сердце. Это и есть практика. Подобная спонтанная практика, невидимая другим, - очень мощна. 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 результатом 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, то, сев в ретрит, вы думаете: «Сейчас, постепенно, у меня начнут появляться видения божества. Божество придёт ко мне. Тогда я достигну каких-то особенных сиддхи, стану необычным человеком». С такими мыслями вы интенсивно читаете мантры. Вы подвергаете себя самоистязанию, отказываете себе в сне. Но в действительности никакой практикой Дхармы вы в этом ретрите не занимаетесь.

Я вам уже рассказывал эту историю. Миларепа пошёл в одну деревню. Там он остановился на ночлег вместе с монахом, который вёл себя как великий практик: всё время пел какие-то молитвы, проводил ритуалы. Но на самом деле он и понятия не имел, как практиковать Дхарму, потому что не слушал учение, как надо. Он думал, что практика Дхармы - это всё 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 всё это время, потому что Миларепа-то знал, как практиковать Дхарму. Он-то знал, что практика Дхармы - это не сидение в медитативной позе, не чтение мантр и молитв, а 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 принёс им завтрак и чай. И он, посмотрев на Миларепу, воскликнул: «Надо же, до сих пор спит!». «Да, да. Он всё время спит, - сказал монах, - Я-то встал рано утром, сделал всю практику, а он всё спит и спит». Тут Миларепа, проснувшись, сказал: «Он не просто делал практику, он её делал очень профессионально. Когда он делал практику, то, не прерывая её, он купил самку яка («дри» по-тибетски). Потом эта дри родила детеныша. У него появилось много молока, масла. Он всё это продал, разбогател». Во время своей практики монах думал только об этом. И моментально у монаха появилось подозрение: «Ой, наверное, это Миларепа», потому что он понял, что этот человек прочёл 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 её. В середине лучше укрощать свой ум, чем просто понимать учение. То есть одного накопления информации не достаточно, вы должны ещё 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 несётесь 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», он тут же несётся медитировать. Это всё 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 всё 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. Всё это должно быть рассчитано. Без всех этих основ невозможно построить надёжный дом. Если же вы всё это учтёте, то дом будет надёжен, 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. Такой дом будет действительно надёжен. Поэтому учение Ламрим учит вас тому, как построить в сердце настоящий храм.

## **1.2 - Как почитать учение Ламрим и Духовного Наставника, дающего это учение**

В коренном тексте сутры сказано: «Слушай учение с глубочайшим почтением, не критикуя и не выискивая в нём недостатки. Делай подношения Наставнику, дающему учение, и считай его Буддой».

### **Шесть факторов**

Для того чтобы получить учение Ламрим необходимо учесть шесть факторов<sup>2</sup>.

#### **1.2.1 - 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 об учении с эгоцентризмом, думая только о своём собственном комфорте.

#### **1.2.2 - Второй фактор: Необходимо глубоко почитать учение Ламрим и Духовного Наставника, дающего это учение**

#### **1.2.3 - Третий фактор: Необходимо правильное служение Наставнику: правильное обустройство помещения и подготовка всего необходимого для учения**

Неправильно просить Духовного Наставника об учении, ничего не подготовив к учению.

#### **1.2.4 - Четвёртый фактор: Учение необходимо слушать без каких-либо негативных эмоций: гнева и прочих**

#### **1.2.5 - Пятый фактор: Необходимо слушать учение с сильной решимостью: «Я буду его практиковать»**

Очень важно размышлять: «Я должен жить по тем наставлениям, которые даёт мне Духовный Наставник. Эти наставления являются учением Будды, которое достоверно и приносит невероятную пользу. Многие великие мастера прошлого практиковали то учение, которое давали им их Наставники, и благодаря этому

---

<sup>2</sup> Обстоятельств, важных условий.

достигли высоких реализаций. Я тоже 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 монах, читая этот текст, как раз сидел на шкуре животного. Как только он это прочёл, он моментально встал и выкинул эту шкуру. Потом он стал читать дальше и прочёл, 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 к жизни. Будьте счастливы. Не думайте, что духовная практика обязательно должна сопровождаться насилием над собой, самоистязанием, несчастьями, когда вы бьёте себя палкой. Это не практика Дхармы - это самоистязание. Если бы путём простых страданий можно было бы достичь реализации, то мы все были бы уже очень 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 ведёте себя согласно советам и наставлениям Будды, ваш ум становится всё 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 ведёте себя как духовный практик, это самообман. Это всё равно, что, находясь в тёмном доме, выпить яда, а потом вымыть рот 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 - ваша решимость так поступать - чрезвычайно важен для вас. Я знаю, что это очень трудно, но это 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 страдания. Если вы нравственный человек, у вас никогда не возникнет депрессии.

### **1.2.6 - Шестой фактор: Когда вы получаете учение от своего Наставника, не ищите в нём противоречий. Слушайте учение с мотивацией извлечь для себя пользу из этого учения**

А выискивать 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 и 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 Дхармы, 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 у других. Но монаху нечему было учить этого мирянина, потому что он сам ничего не знал.

Он стал думать: «Какое бы учение мне 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, преисполняясь 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 потрясён им, что оно для него оказалось откровением. Оно открыло ему глаза. В этот момент он осознал, что невежество 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. Даже если вы слушаете обычного человека, не обладающего мудростью, но слушаете его с правильной мотивацией и с правильным настроем, 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. Если вы будете почитать монахов и монахинь, то вы получите от этого благо, но, если сами монахи и монахини при этом не смогут правильно к этому относиться, правильно мыслить, то им от этого будет один ущерб.

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

### 1.3 - Наставления о том, как слушать учение Ламрим

Здесь два пункта:

1.3.1 - слушание учения без трёх ошибок сосуда

1.3.2 - слушание учения с шестью осознаниями.

Эти два пункта очень важны. Если вы будете знать эти два пункта, помнить о них и уметь их применять, тогда в конце каждого учения у вас будет порождаться некая реализация. После каждого учения ваш ум будет становиться всё более добрым и усмирённым. Посмотрите на жизнеописание Будды. Вы увидите, что большинство учеников Будды достигли реализации именно во время самого учения, а не медитируя в изоляции где-то высоко в горах (а потом к ним там явилось божество, и они достигли реализации). Всё было не так. Просто 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 уж я пойду в горы, сяду в ретрит и там буду достигать реализации». Так думать - большая ошибка. Кхедруб Ринпоче познал пустоту прямо во время учения Ламы Цонкапы о пустоте. Кхедруб Ринпоче раньше читал много всяких текстов о пустоте, теорию он знал безупречно, но прямого познания пустоты ещё не получил. Но во время учения Ламы Цонкапы благодаря благословию Духовного Наставника он вдруг постиг пустоту своего «я» и очень испугался. Из его глаз полились слёзы, и при этом он очень испугался, что стал несуществующим, что он исчез. Испугавшись, он схватился за край своей одежды, чтобы удостовериться в том, что он ещё здесь. И он подумал: «Всё же нельзя сказать, что я полностью не существую».

Почему это произошло? Потому что в этот момент полностью исчезла его концепция о самосущем «я». Знакомое ощущение самосущего «я» исчезло. А взамен его ещё не пришло познание просто номинального «я». Поэтому возникло ощущение, что «я» вообще нет. Схватившись за свою одежду, 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 и слушали его, будучи свободными от трёх недостатков сосуда и сохраняя шесть видов

осознания. Если вы научитесь так же слушать учение, то вы, несомненно, достигнете реализаций. Первыми признаками реализации будет то, что после слушания учения ваш ум будет становиться мягче, чем раньше, более духовным, более усмирённым. Не думайте, что признаками реализации, когда вы получаете учение от своего Духовного Наставника, является обретение ясновидения, способности летать, всего 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.

### **1.3.1 - Слушание Учения без трёх ошибок сосуда**

#### **1.3.1.1 - Первый недостаток сосуда - это перевёрнутый сосуд**

Если сосуд вашего ума перевёрнут, сколько бы я ни вливал в него драгоценного нектара, нектар будет выливаться и 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 перевёрнут.

#### **1.3.1.2 - 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 учение входит у вас в одно ухо и из другого тут же выходит, ничего у вас внутри не задерживается. Поэтому очень важно слушать внимательно и запоминать то, что вы слышите. Если у вас нет такого памятования, то учение вы, конечно, слушаете, но в каком-то 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.

#### **1.3.1.3 - Третий недостаток сосуда - это загрязнённый сосуд**

Если сосуд вашего ума загрязнён, то, сколько бы я ни вливал в этот сосуд драгоценного нектара учения, он не принесёт вам пользы. Очень у многих людей учение вливается в загрязнённый сосуд. Признаком этого является то, что, сколько бы они ни слушали Дхарму, сколько бы знаний ни приобретали, их ум остаётся 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 загрязнённый сосуд.

Геше должны быть особенно аккуратны в этом отношении. Потому что до сих пор существует много геше, имеющих большие познания, но все их знания влились в загрязнённый сосуд. Поэтому у них постоянное желание спорить с другими, опровергать их взгляды. Это неправильный подход. Настоящий геше тот, у которого 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 принесёт вам пользу». Когда подобный человек говорит вам такие слова, то из этого вы можете заключить, что те знания, которые он получил, влились у него в своё время в чистый сосуд.

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, сколько бы знаний у них ни было, очень высокомерны, и эти знания не приносят пользы ни им, ни другим. Это подобно тому, что нектар, который влился в загрязнённый 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 перевёрнутого сосуда, потому что, когда ваш сосуд ума перевёрнут, вы не можете слушать, вы спите. Это первое. Когда Будда сказал «чисто» - второе слово - он имел в виду свободу от ошибки осквернённого, грязного сосуда. Потому что, если вы слушаете учение с нечистым умом, то оно не будет полезно вам. Поэтому крайне важно слушать учение чисто, 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 трёх недостатков сосуда, учение безупречно вольётся в ваш ум и сохранится в нём. Если у вас нет этих трёх недостатков сосуда, то Духовный Наставник нальёт полный сосуд нектара учения, и вы получите этот нектар учения полностью и целиком. А если у вас наличествует та или иная ошибка сосуда, то полностью этот нектар вы не получите.

### 1.3.2 - Слушание Учения с шестью осознаниями

Учение следует слушать с шестью видами осознания. Эти шесть видов осознания, или благоприятных условий, очень важны. Если вы будете слушать учение с шестью видами осознания, то, какое бы учение вы ни получали, оно будет для вас очень полезно и эффективно. 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 принесёт. И тогда возникает опасность, что, чем больше вы будете слушать учение без медитации, 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.

И в Тибете, и в России у некоторых людей в уме появилась такая невосприимчивость к Дхарме, и это очень грустно. Проверьте себя, свой ум. Появились ли в нём 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 учиться, 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 много разных практик, но ни одну практику так и не довёл до конца, не научился делать эффективно, тогда у него в уме появляется следующее: какое бы учение он ни получал, он вечно не удовлетворён. «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-то и состоит вся ошибка. Какие бы книжки вы ни читали, они тоже особой пользы вам не приносят. Если человек стал таким, то Духовный Наставник понимает, что в этой жизни он ему уже ничем помочь не может и молится о том, чтобы когда-нибудь потом, в одной из будущих жизней, он смог принести благо этому человеку, когда тот будет другим. Тогда этого человека с юных лет надо обучать, как правильно слушать учение, а потом уже давать это учение. Тогда учение станет полезным для него.

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 произойдёт.

### **1.3.2.1 - Первое осознание - осознание себя больным человеком**

Это очень важно. Мастера Кадампа говорили: «Если у вас нет такого осознания, если вы не осознаёте себя больным человеком, то учение 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 же 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 ещё не перешли в свою проявленную фазу. Мы не подозреваем об этих опасных болезнях, которые в нас пока не проявились. Иногда они проявляются, но мы всё равно не распознаём их как болезнь.

Как проверить, обладаем ли мы болезнью ума или нет? Это сделать очень легко. Когда вы идёте 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 можете 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, угнетённое состояние, депрессия, то и это тоже симптом болезни омрачений. Судя по этим симптомам, вы сможете заключить для себя: «Да, я, действительно, страдаю от болезни омрачений. Я должен вылечиться от неё».

Шантидева сказал: «Когда врач поставит вам диагноз, что вы больны серьёзной 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 всё это, как говорит Шантидева, всего лишь вторичные болезни, не очень-то опасные. Худшая болезнь - это болезнь омрачений, от которой мы страдали с безначальных времён и по сей день. Если мы не излечимся от неё сейчас, когда мы обрели драгоценную человеческую жизнь, то для нас будет практически невозможно вылечиться от неё в будущем. Все болезни нашего тела и всё тому подобное являются всего лишь симптомами болезни омрачений, 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, но взамен 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 тряпкой, моете полы. Вытерев пол в очередной раз, вы прыгаете от радости и говорите: «Как же у меня теперь чисто в доме стало, и как я счастлив теперь!». Но это всё продолжается до следующего дождя. И опять дом заливается водой, и у вас опять начинается кошмар. Источником всех наших страданий является болезнь омрачений. Вы должны это знать. Она подобна дырке в крыше вашего дома.

Итак, продолжим цитату из Шантидевы. Он сказал, что, если врач найдёт у нас хроническую болезнь, то мы начинаем проявлять максимум осторожности и строго следуем предписаниям врача. Почему же в таком случае для излечения болезни омрачений мы не следуем советам Будды со всей строгостью? Здесь же надо проявлять ещё 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? Желание освободиться, вылечиться от болезни омрачений и есть отречение. Отречение это не 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 трачу своё 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 всё подряд, то есть хулиганю, не сижу на диете, которую мне прописал врач. То же самое происходит у вас. Когда болезнь омрачений, подобная язве, у вас проявляется, я, как врач, говорю вам, что вы должны быть очень осторожны и сидеть на диете, потому что вы страдаете от болезни омрачений, поэтому, если 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. В это время вы действительно практикуете правильно.

Но со временем я куда-нибудь уезжаю, вы по-прежнему живёте в привычной для вас среде, обществе. И вы забываете о том, что страдаете болезнью омрачений и перестаёте сидеть на диете. Вы начинаете придерживаться совершенно противоположной диеты. Тогда ваша болезнь усугубляется и делает вас ещё 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. Так же, как в шахматной игре опытный мастер скажет вам: «Этот дебют в игре очень важен. Он приведет к победе». Так и здесь, если вам скажут: «Этот дебют очень хорош для защиты, очень хорош для начала игры» и объяснят все его преимущества, то вы поймёте всю его важность. В шахматах ситуация та же самая: если вы ошибётесь 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. Всё время пытайтесь осознавать, что вы - больной человек: «Я страдаю от болезни омрачений. Пока я не вылечился от неё, как я могу рассчитывать на обретение истинного счастья?». Когда я даю вам учение о четырёх Благородных Истинах, вы можете понять более чётко, почему эта болезнь настолько опасна.

### 1.3.2.2 - Второе осознание - осознание учения Будды, как лекарства

Показывать учение другим людям и хвастаться: «Вот, у меня такие-то и такие-то знания Дхармы» - это совершенно неправильно. Каждый раз, когда вы получаете учение, вы должны думать: «Я получаю учение, подобное 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 днём, месяц за месяцем, год за годом, жизнь за жизнью - вот так вы должны постепенно продвигаться в своей практике. И рано или поздно ваша болезнь будет излечена полностью и до конца. А если вы ожидаете слишком много и думаете: «У меня болезнь омрачений. Сейчас я приму вот это лекарство и завтра уже буду здоров», это ошибка.

Будда сказал: «Если на горький корень дерева пролить капли сладкого молока, то дерево сразу же сладким не станет. 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 превратится в сладкое, целебное». Мы же точно также страдаем от болезни омрачений с безначальных времен и по сей день. Это не какая-то лёгкая болезнь, от которой можно быстро избавиться. У Будды нет никакого сверхъестественного лекарства, которое можно было бы принять и за мгновение освободиться от этой болезни, которой мы страдаем с безначальных времён. 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, возьмём наше физическое тело: если мы хотим стать мускулистым спортсменом, 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, то 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. Все они в итоге ведут к излечению от болезни омрачений. Итак, очень важно, какое бы учение вы ни слушали, 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 всё важно: стены, фундамент, крыша. Однако же вы сначала должны заложить фундамент и только потом уже сможете ставить стены и крышу. Если вы сразу же, ещё не имея фундамента, начнёте приделывать к дому крышу, она не удержится и упадёт. Крыша упадёт вам на голову, и у вас голова будет не в порядке. Вы начнёте 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 упадёт 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». Такие учения очень опасны.



Что такое релаксация? Когда орёл воспаряет уже высоко в небо, там он действительно может расслабиться. Если он, находясь высоко в небе, будет продолжать размахивать крыльями, то это помешает спонтанности его парения. Именно в то время взмахи крыльями являются препятствием, поэтому необходимо просто свободно парить. Тогда он может спонтанно, свободно парить. Точно также, когда вы достигнете высокого уровня концентрации, то здесь уже нужно пребывать в естественном состоянии ума. Например, об этом совершенно чётко 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 определённая ситуация. Итак, в Москве некоторые орлы, распластавшись по земле, говорят, что они спонтанно парят. То есть они вообще не летят, а просто, раскинув крылья, лежат на земле. Я этих людей знаю уже восемь лет. И все восемь лет они вот так пролежали и сейчас лежат. Причем застыли так неподвижно и расслабляются. Это очень грустно. У них болезнь омрачений в сердце, они её не лечат и, тем не менее, говорят, что надо просто расслабиться.

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. Всё 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: «Моё 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 всё 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 своё 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. Но, давая совет своим ученикам, Лама Цонкапа сказал им: «Пока держите тексты учений по Шести Йогам Наропы, Махамудре на алтаре, а занимайтесь практикой развития отречения, бодхичитты и познания пустоты». 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. Падампа Сангье был величайшим йогиним Махамудры, невероятным, великим йогиним. Махамудра и Дзогчен - это, в принципе, одно и то же. Это практика Ясного Света ума. Когда Падампа Сангье пришёл в Тибет, тибетцы стали его просить: «Пожалуйста, дайте нам учение по Махамудре, Ясному Свету ума». И Падампа Сангье им ответил: «Какой смысл смотреть в свой ум, когда у вас нет бодхичитты?». Очень хорошее учение.

### 1.3.2.3 - Третье осознание - 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, всё 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 начнёт проявлять к тебе строгость, значит, ты продвигаешься». Он, конечно, выслушал своего Учителя, но вскоре забыл об этих словах. В монастыре он вначале учился плохо, шатался туда-сюда, и Учитель был с ним очень ласков. Но постепенно он стал учиться всё усерднее и усерднее, пытался измениться к лучшему, работать над своим умом. Благодаря этому его Духовный Наставник стал обращаться с ним всё строже. Иногда он его ругал, говорил: «Дурак! Ты всё 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 простирался перед Учителем, благодарил его, говорил: «Простите меня, пожалуйста, я попытаюсь стать ещё лучше».

Мой Учитель, геше Наванг Даргье, не сказал мне ни одного хорошего слова. Он всё 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, так как то, что я умный, я скрывал. Я вёл себя так: «Ой, я знаю очень мало Дхармы», но внутри себя я так не считал. В то время я ещё не был геше, и люди думали: «Какой скромный и добрый человек, этот Тинлей». Но во мне всё-таки гнездилась гордыня, и геше Наванг Даргье видел это очень ясно и говорил мне: «Ты дурак, ты ничего не знаешь».

Была ещё одна особенность. Каждый раз, когда он мне задавал вопрос, я убедился по этим вопросам, что у него действительно есть 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, чтобы я мог ответить на все его вопросы. Бывало, что я читаюсь 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: «Всё, больше я тебя ругать не буду. Время, когда тебя надо было ругать, прошло. Твоё лучшее время истекло, поэтому у тебя больше не будет такой благоприятной возможности услышать 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.

#### **1.3.2.4 - Четвёртое осознание - осознание, что для того, чтобы освободиться от болезни омрачений, необходимо практиковать Дхарму**

Это очень важно. В противном случае вы будете всё 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 наберётся целый мешок лекарств, но вы так и умрёте, не притронувшись к ним. 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, когда вы получаете учение, очень важно иметь намерение практиковать в соответствии с этим учением.

#### **1.3.2.5 - Пятое осознание - осознание, что Будда есть подлинное существо**

Когда вы исследуете то, чему учил Будда, то в конечном итоге придёте к выводу, что его учение непогрешимо, что оно достоверно. Его теория необычайно верна, и всё, 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 «Праманаварттика» 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 прочтёте его, то, возможно, это вам поможет развить в себе большую убеждённость в достоверности Будды. В особенности, если вы прочтёте и освоите такие учения Будды, как учение о четырёх Благородных Истинах, взаимозависимом происхождении и о пустоте, это также поможет вам убедиться в том, что Будда достоверен, укрепит вашу убеждённость в этом. Осознание того, что Будда достоверен, крайне полезно для прохождения полного курса буддийского учения. В противном случае, ваше отношение к Дхарме будет изменчивым.

### 1.3.2.6 - Шестое осознание - осознание необходимости сохранения учения Дхармы для блага других

Сохранение Дхармы очень важно как для вас самих, так и для блага других. 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 её 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, оно будет очень полезно. Важно, чтобы вы рассматривали учение Будды как зеркало. Чтобы, когда вы посмотрели в зеркало учения Будды, вы видели в нём свои собственные недостатки. Зеркало учения Будды должно помочь вам распознать свои недостатки и устранить их. 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». Потому что иногда, когда я говорю о чьих-то ошибках, критикую какие-то качества, некоторые люди 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 всё тело было покрыто грязью, а вторая обезьяна лишь слегка перепачкала хвост. Обезьяна, у которой всё тело было перемазано грязью, увидела обезьяну, у которой был испачкан кончик хвоста, и стала показывать на неё 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 трёх недостатков сосуда, то, даже если вы прослушаете пять минут учения, они для вас будут очень эффективны. День ото дня у вас будет порождаться всё 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 ещё бодхисаттвой. Сколько страданий и лишений ему пришлось претерпеть. Однажды,

когда Будда родился царём (тогда он был ещё бодхисаттвой), учение предшествующего Будды уже практически исчезло из этого мира, и почти уже ничего не осталось от этого учения. Такая была ситуация. Это произошло много-много кальп назад. Итак, Будда был царём. Он был очень богат, но Дхармы не было. Тогда Будда разослал по всем концам света следующую весть: «У кого есть Дхарма, пожалуйста, дайте мне её. Я отдам этому человеку взамен всё, что он пожелает». И однажды к нему явился один мудрец, который спустился с гор, где проводил уединённое 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 простирается перед ним: «Пожалуйста, дай мне это учение. Я поднесу тебе взамен всё, что ни пожелаешь: золото, бриллианты, всё, 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 всё, что ты захочешь». Мудрец ему ответил: «Я хочу, чтобы ты вонзил тысячу игл в своё 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, не имеет смысла. Поэтому я готов это сделать ради получения драгоценной Дхармы».

После этого Будда вонзил в своё тело тысячу игл. После чего он сказал: «Пожалуйста, теперь дай мне нектар Дхармы». Тогда мудрец, преисполняясь радости, произнёс ему одну фразу: «Всё производное непостоянно. Всё, рожденное под властью омрачений, имеет природу страдания. Пять скандх пусты от самобытия. Нет ни «я», ни моего». Когда он произнёс эти четыре строки, Будда, который тогда был царем-бодхисаттвой, стал однонаправлено 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. 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 слушать учение с сильной верой, с шестью осознаниями и свободой от трёх недостатков сосуда, то ваши реализации день ото дня будут возрастать, если вы будете ещё, помимо накопления заслуг, правильно слушать учение. Также не забывайте о том, сколько лишений пришлось испытать Будде, для того чтобы получить учение. Поэтому я и настоял на том, чтобы этот ретрит прошел в Курумкане! У всех вас здесь есть небольшие трудности. Вам, может быть, не так удобно, комфортно. Но всё это - ничто по сравнению с теми трудностями, которые пережил Будда Шакьямуни, когда он был ещё 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 своё тело, я думаю, что сейчас передо мной не было бы ни одного ученика. Даже переводчика. Итак, думайте об этом. И тогда вы поймёте, что ваши сегодняшние трудности - это ничто по сравнению с теми трудностями, которые испытал Будда.

## 2. Как преподавать учение Ламрим

Я думаю, для вас это сейчас не очень важно. Но всё-таки вы должны знать основные моменты для того, чтобы использовать их в будущем, когда вы сами станете Духовными Наставниками.

Здесь есть четыре подраздела:

- 2.1 - Преимущества даяния учения Ламрим
- 2.2 - Почитание учения Ламрим
- 2.3 - Мотивация при даянии учения Ламрим
- 2.4 - Кому следует давать учение Ламрим.

### 2.1 - Преимущества даяния учения Ламрим

Преимущества даяния учения просто невероятны. *Если вы даёте учение с правильной мотивацией, то для вас это наилучший способ накопления заслуг.* Если вы даёте учение с правильной мотивацией, то вы порадуете всех будд и бодхисаттв, потому что основная функция будд - приносить благо живым существам. Вы же, преподавая живым существам учение Дхармы, являетесь как бы представителем будд, действуете от их лица. Поскольку тем самым вы делаете практику даяния мудрости, то ваша собственная мудрость будет возрастать день ото дня. И благодаря этому же день ото дня, ваши привязанность, гнев и неведение будут уменьшаться. И все будды будут постоянно думать о вас, потому что вы приносите благо живым существам.

Под даянием учения вовсе не подразумевается, что вы обязательно должны быть Духовным Наставником тех, кого учите. Иногда можно давать искусные советы из сострадания, по-дружески, разъясняя, что хорошо, что плохо, что следует делать, от чего следует отказаться. Если люди уже почти готовы накопить негативную карму, причинить какой-то вред другим, то в этот момент, из сострадания, вы даете им правильный совет, объясняя им, что, если они вредят другим, то тем самым косвенно вредят и себе. Далее вы говорите, что лучший способ решения их проблем - такой-то и такой-то метод, и даёте им правильный метод. Как говорится, даяние пищи и прочего - это хорошо, но лучшая щедрость, лучшее даяние - это даяние мудрости.

Если вы живете один в лесу, читаете там свои молитвы, садханы, то, если вы при этом думаете: «Вокруг меня обитают множество живых существ - духи и тому подобное. И сейчас, когда они слышат эти звуки Дхармы, да принесёт им это благо», и с такой мотивацией, с таким состраданием читаете свои молитвы громко, то это тоже практика даяния мудрости.

### 2.2 - Почитание учения Ламрим

*Когда вы даёте учение, очень важно почитать Дхарму.* Когда Будда собирался давать учение по Праджняпарамите, то сначала он сам сделал себе трон, потом сел на него. Он сделал это для того, чтобы почтить Дхарму. Именно поэтому Будда сам сделал себе трон. После ухода Будды все монахи собрались вместе для того, чтобы собрать весь свод учений Будды. Они сделали из своих пятисот желтых монашеских одежд большой трон для ближайшего ученика Будды Ананды и

попросили его сесть на этот трон и передать им всё то учение Будды, которое он запомнил. А у Ананды была необыкновенная память, и он помнил наибольшее количество учений Будды.

Когда вы в будущем станете сами Духовными Наставниками и будете давать учение, то вы можете своим ученикам сказать: «Подготовьте трон, чтобы я давал вам учение, но не для меня лично, а для того, чтобы почтить Дхарму». И если у вас будет такая правильная мотивация, то ваше учение будет очень полезно ученикам.

### 2.3 - Мотивация при даянии учения Ламрим

*Мотивацией должно служить Великое Сострадание.* У вас не должно быть ни малейшей жадности, скупости в отношении Дхармы. И вы не должны уставать от преподавания учения, то есть без усталости давать учение. Вы не должны учить с привязанностью и гневом, говоря, что такие-то люди не понимают Дхарму, только я один знаю Дхарму. Это неверная мотивация. Откладывание учения на потом, когда вы говорите: «Сегодня я не буду давать учение, в другой раз я его вам дам», потому что ленитесь его давать, - это тоже неверная мотивация.

### Пять осознаний

Очень важно давать учение с пятью осознаниями. Они практически те же самые, что и шесть видов осознания при слушании учения, но первое из них - это *осознание себя как сострадательного врача.* А своих учеников следует *осознавать как больных,* страдающих от болезни омрачений. Поэтому нужно давать то учение, которое им полезно, а не то, которое их интересует. Доктор не спросит больного человека: «Какое лекарство тебе было бы вкуснее принимать?». И больной скажет: «Я хотел бы это лекарство, а то не хотел бы». И доктор бы давал ему то лекарство, которое ему больше нравится. Такого врача нельзя назвать хорошим, он никогда не поможет больному. Точно также и Духовные Наставники должны давать то учение, которое полезно ученикам, а не то, которым они интересуются. Вот это тоже отличительная особенность традиции Ламы Цонкапы - давать учение, которое полезно ученикам, а не то, которое их интересует.

*Далее следует осознание Дхармы как лекарства.* Далее *осознание Будды как достоверного существа.* И, чем сильнее будет у вас это осознание, тем больше у вас будет убежденности, уверенности во время даяния учения. Если у вас нет убежденности, уверенности в подлинности учения Будды, как же вы можете учить других? И последнее осознание - это *акцент на практике в соответствии с Дхармой.*

Затем вы садитесь на трон в чистой одежде и с правильной мотивацией. Перед тем, как сесть на трон, надо сделать три простирания перед троном, визуализируя, что на троне находится вся линия преемственности Духовных Наставников. Во время простирания надо думать следующее: «Поскольку сейчас времена упадка, то я - обычный человек - вынужден давать учение этим людям, хотя во мне нет ничего особенного, и я не обладаю особыми знаниями, я всего лишь как посланник, посредник, который даёт учение, которое даровали Вы (имеется в виду обращение к Учителям линии преемственности)». И затем следует

визуализировать, что все Духовные Наставники линии преемственности (они расположены вертикально над тронем, один над другим) растворяются друг в друге и в конечном итоге все растворяются в вашем непосредственном Коренном Учителе.

Когда вы встаете на троне и уже готовы на него сесть, перед тем, как сесть, нужно прочесть один стих, смысл которого в том, что, подобно звезде, подобно светильнику, подобно иллюзии, подобно пузырьку, подобно облаку, всё производное непостоянно. То есть подобно всему этому: облаку, свече, пузырьку, звезде, иллюзии - все производные феномены также непостоянны. После этого вы щёлкаете пальцами и садитесь на трон. Это осознание вам необходимо для того, чтобы не возгордиться, сидя на троне, так как ваше сидение на троне иллюзорно. Потому что рано или поздно вы умрётё, и ничего от этого не останется. Если вы даёте учение с правильной мотивацией, то вот это вы сможете с собой взять в следующую жизнь. Если же вы это делаете с неправильной мотивацией, то вы тем самым создаёте большую негативную карму. Потому что в следующий же момент эта иллюзия развеется, а вы отправитесь в следующую жизнь с большим грузом негативной кармы.

И вот с таким осознанием вы садитесь на трон. Когда вы сели на трон, вы должны представить себе, что ваш Коренной Духовный Наставник, который является воплощением всех будд и божеств, вошёл в вас через макушечную чакру и опустил в ваше сердце. И уже после этого вы приступаете к учению. Затем вы произносите следующие строчки: «Я даю учение на языке богов, людей и нелюдей, на языке любого живого существа, которое может прийти сюда, чтобы послушать учение». Кроме того, вы мысленно даёте разрешение богам, духам, в общем, нечеловеческим существам, которые, несомненно, каждый раз приходят для того, чтобы послушать учение, не сидеть на земле, а оставаться в воздухе во время учения. Такое разрешение также очень необходимо. Вот таким способом вы должны приступить к даянию учения.

## 2.4 - Кому следует давать учение Ламрим<sup>3</sup>

Говорится, что *без просьбы учение давать нельзя*. Наставления в личной беседе и так далее - можно, но, если речь идет о формальном учении, то его без просьбы не дают. Строго запрещено ходить по домам, стучаться в двери и говорить: «Я сейчас дам вам учение, послушайте меня». Это противоречит полностью буддийской этике. Как некоторые кришнаиты стучатся в дверь: «Послушайте меня, я сейчас вас научу, вы тоже должны стать Харе Кришной». Нет, это всё не так. Никогда буддисты такого делать не должны. Вы никогда не должны никому говорить: «Пожалуйста, станьте буддистом», потому что это уже эгоизм. Какой смысл в том, чтобы столько людей стало буддистами. Я не хочу, чтобы много народу стало буддистами, это опасно. Я хочу, чтобы буддисты были качественными. Чем больше будет возрастая в количестве буддийское население, тем больше будет скандалов, я это знаю. Так что я хочу не количества, а качества.

*Нельзя давать учение, когда ученики стоят, а вы сидите. Также нельзя давать учение, когда вы сидите ниже своих учеников. Это неправильное положение. Также неправильно давать учение, когда на учениках надеты головные уборы.*

<sup>3</sup> Благоприятные условия для даяния учения Ламрим.



Итак, когда вас почтительно просят о даровании учения, вы уже имеете право его передать.

Итак, мы закончили обсуждение третьего раздела "Как слушать драгоценное учение Ламрим и обучать ему".