

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей  
Перевод: Майя Малыгина  
Расшифровка: ДЦ «Тушита»  
Редакция: ДЦ «Тушита»

## Сущностные советы по практике Лам-рим

1. Шаматха .....	2
2. Драгоценная Человеческая Жизнь.....	3
3. Гуру-йога .....	4
4. Непостоянство и смерть .....	4
5. Прибежище.....	5
6. Карма .....	6

Некоторые на туммо тут, что ли медитируют? Очень жарко здесь. В Уфе люди медитируют на туммо? Нет? Значит люди из Казани или из Москвы медитируют.  
*Майя*: Нет, точно не из Москвы.

Точно не из Москвы? Точно не из Уфы? Тогда Казань осталась.  
*Влад*: Сергей скромно молчит.

## 1. Шаматха

Когда вы достигнете четвёртой стадии шаматхи, туммо будет уже очень легко развить. Потому что на четвёртой стадии вы можете концентрироваться на объекте в течение четырёх часов без отвлечения. Поэтому, когда вы дойдёте до четвёртой стадии, концентрируйтесь на кратком слоге «А» в своей пупочной чакре. «Атун» - [показывает треугольник] красного цвета. И тогда естественным образом, если вы четыре часа концентрируетесь, а вы сможете сконцентрироваться легко в течение четырёх часов, потому что вы будете уже на четвёртой стадии, то ветер, ветры естественным образом соберутся и растворятся в центральном канале после четырёх часов концентрации. Это естественный механизм. И если вы, например, сможете даже на другой чакре (на горловой чакре) четыре часа без отвлечения пребывать, то ветры тоже растворятся. Они через эту чакру будут растворяться. Мы должны знать, в чём заключаются десять «дверей» центрального канала. Либо через чакру в межбровье, либо через пупочную чакру, - лучше всего. Это самые лёгкие для открытия «двери», то есть, через них ветры могут легче всего войти в центральный канал.

То есть, сначала шаматха, а всё остальное будет потом. Даже если это будет всего лишь четвёртая стадия шаматхи. Без шаматхи махамудра и дзогчен - всё это детские медитации. Поэтому сначала нужно развить либо шаматху, либо, по крайней мере, дойти до четвёртой стадии шаматхи. Тогда уже можно будет говорить о медитациях. В противном случае, это детские медитации: вы сидите, а ум в это время блуждает где-то. Сегодня Ясный Свет у вас белый, завтра синий, - пустая трата вашего времени. И к тому же вы подкармливаете своё эго: «Я высокий практик, занимаюсь такой высокой практикой! Какое сострадание! Другие люди, - какая жалость: они занимаются практикой низкого уровня».

Кто хочет развить шаматху? Все. Очень важно снова и снова получать учение по шаматхе. У меня уже давно, много лет уже есть желание развить шаматху, поэтому я получил очень много учений, наставлений по шаматхе, много текстов прочёл, в каждом из них отрывал для себя что-то новое. И на каком-то этапе я подумал, что я уже знаю шаматху в совершенстве: как ею овладеть, но потом мне попался ещё один текст, и в нём я нашёл опять-таки новые наставления, которые я не знал раньше. Так что очень важно применять искусные методы. Мне нравится, что развитие шаматхи, - это дело техники, механика. Это не то, что вы молитесь кому-то и ждёте, когда на вас что-то снизойдёт.

Вы копаете колодец и получаете воду из земли. То есть, вы сами создаёте причины для того, чтобы это произошло. Вот такие методы меня интересуют. Это очень похоже на науку об уме: вы создаёте причину и получаете результат. Вот это действительно меня интересует. И подход к буддизму у вас должен быть именно такой. Вы создаете причины и получаете результат, а не молитесь о том, чтобы пошёл дождь, - это неправильный подход, всё должно быть практичным.

**Вопрос:** Можно ли получить ламримовские медитации с обязательствами на какой-то промежуток времени. Например, взять на три месяца обязательство делать ежедневно какую-то медитацию. Потому что очень сложно заставить себя делать практику без обязательств. Я имею в виду обязательство не на всю жизнь, а на какой-то промежуток времени, чтобы не расслабляться.

**Ответ:** Когда вы Лама-Чопу делаете, в ней содержится полностью Ламрим. Поэтому вы можете неделю, например, когда вы произносите строки, касающиеся преданности Учителю, остановиться и немножко аналитическую медитацию на эту тему провести.

## 2. Драгоценная Человеческая Жизнь

Во вторую неделю, когда драгоценность человеческой жизни читаете, можете остановиться и помедитировать на драгоценность человеческой жизни, породить в себе чувство драгоценности человеческой жизни. «Восемь свобод, десять благих условий, - невероятно: у меня все это есть для практики Дхармы». Подумайте об этом. «В будущем я не смогу всё время обретать эти восемь свобод и десять благих условий». Потом подумайте о смысле и значимости драгоценной человеческой жизни, о редкости драгоценной человеческой жизни. Когда вы думаете о значимости, вы должны думать о её значимости с точки зрения кратковременных целей, целей временных, и с точки зрения долговременных целей.

С точки зрения кратковременных или временных целей, например: ничто, из того, чем мы владеем: ни бриллианты, ни другие богатства, не могут защитить нас от рождения в низших мирах. Все вещи, которые нам кажутся очень важными в мирской жизни, тоже не могут спасти нас от низших миров. «Но эту драгоценную человеческую жизнь, если я правильно её использую, то не только благодаря этому спасусь от низших миров, но и могу получить снова, обрести снова драгоценную человеческую жизнь. Поэтому она очень значима».

Ещё её значимость заключается в том, что даже драгоценность, исполняющая все желания, не может освободить вас от сансары. «А эта драгоценная человеческая жизнь, если я использую её правильно, то она может полностью освободить меня от омрачений. Поэтому эта драгоценная человеческая жизнь более значима, чем драгоценность исполнения всех желаний с точки зрения краткосрочных целей». И вы об этом думаете и убеждаетесь: «Да, это действительно так. Например, если у меня есть драгоценность дома, драгоценность исполнения желаний, а я ей не пользуюсь, а бегаю туда-сюда в поисках хлеба: «Как бы достать денег на хлеб?», то с моей стороны - это очень глупо. Потому что я не использую эту драгоценность исполнения желаний, которая у меня есть». Если, более того, вы не используете драгоценную человеческую жизнь, а бегаете туда-сюда в поисках временного счастья, то это ещё глупее, чем в первом случае.

И таким образом вы также думаете о долговременной значимости драгоценной человеческой жизни, и вы понимаете её значимость. Долговременная значимость драгоценной человеческой жизни заключается в том, что вы можете с помощью неё не только освободиться от сансары, но и достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. И вы сможете стать источником счастья для всех живых существ, - это невероятно.

«Драгоценная человеческая жизнь, которая может сделать меня источником счастья для всех живых существ - это что-то невероятное. Благодаря этому может случиться так, что когда люди будут просто слышать моё имя, - это для них будет уже значимо. Если они будут просто видеть меня, это уже будет для них очень значимо. Вот такая трансформация тоже зависит от драгоценной человеческой жизни. Пока же моё тело, речь и ум являются источником вреда для других. Подобная трансформация тела, речи и ума из вредоносных в те, которые приносят счастье всем другим, может произойти только на основе правильного использования драгоценной человеческой жизни. Поэтому драгоценная человеческая жизнь так значима».

Думайте об этом, и тогда у вас появится чувство: «Я должен использовать драгоценную человеческую жизнь, я не могу её потратить впустую». И тогда у вас появится энтузиазм. *Если вы будете размышлять, медитировать на драгоценную человеческую жизнь, то в результате у вас породится настоящий энтузиазм к практике.*

Если вы думаете о каких-то преимуществах тантры, и у вас возникает ожидание, что вы станете каким-то необычным человеком. То когда вы не достигаете этого результата, тогда вы устаёте от медитации, и весь ваш энтузиазм пропадёт. Поэтому такой энтузиазм ненадёжен. *Настоящий энтузиазм появляется в результате медитации о драгоценности человеческой жизни.*

Итак, *основная цель медитации на драгоценную человеческую жизнь - это развитие энтузиазма.*

### 3. Гуру-йога

*Основная цель медитации о преданности Учителю - это развитие сильной преданности. Преданность - это сильная вера и сильное уважение. Вот эти два чувства и составляют вместе преданность.*

### 4. Непостоянство и смерть

*Основная цель медитации на непостоянство и смерть - это устранение чрезмерной привязанности к этой жизни.*

Т.е. для того чтобы отсечь привязанность к этой жизни, нужно медитировать на непостоянство и смерть. Потому что если вы привязаны к этой жизни, то вся Дхарма остаётся у вас только на словах, вы не можете практиковать её чисто. Что бы вы ни говорили: тантра, махамудра - всё это остаётся лишь на словах, потому что у вас всё ещё есть привязанность к этой жизни, поэтому вы не можете по-настоящему практиковать Дхарму. Поэтому многие великие мастера прошлого говорили: «Если ты привязан к этой жизни, то ты - не практик Дхармы. Это означает, что ты не можешь практиковать Дхарму чисто. Ты можешь практиковать Дхарму, но ты не можешь её практиковать чисто, практика не является чистой». *Всё, что вы делаете с мотивацией заботы об этой жизни, - не является практикой Дхармы.* Вы создаёте какую-то позитивную карму, но это не практика Дхармы. Поэтому для того, чтобы превратить все свои занятия в практику Дхармы, вам нужно медитировать на непостоянство и смерть.

## 5. Прибежище

*Основная цель медитации на страдания в низших мирах, - это породить в себе сильное чувство Прибежища. Прибежище - это сильная вера в Будду, Дхарму и Санху.*

Итак, медитация на страдания низших миров и медитация о Прибежище, - это всё предназначено для развития сильного чувства Прибежища. Без медитации на Прибежище вы не станете буддистами. Если у вас нет в сердце Прибежища, то вы - не буддист. Невозможно стать буддистом, если вы просто называете себя буддистами или просто принимаете посвящение. Вы ещё от этого не буддист. Сколько бы Духовный Наставник не ставил вам на голову сосуд, он не может сделать из вас буддиста.

Если честно, стать буддистом очень нелегко. В наше время многие люди называют себя буддистами, но это всего лишь слова. В действительности, они - не буддисты. Даже если их отец и их дед являлись, являются высокими ламами, то они не обязательно являются буддистами, потому что буддизм не связан с кровью, не связан с родословной, - это состояние ума. Даже если вы сын Богдо Гегена, если вы не можете нормально практиковать, то вы не буддист. Богдо Геген говорит: «Мои дети не практикуют, как следует, и даже мои дети не являются буддистами». Итак, буддизм - это состояние ума. Вообще, ребёнок высокого ламы не обязательно является высоко реализованным существом. Довольно часто детьми высоких лам рождаются их помощники в предыдущих жизнях. То есть, их помощники создали с ними кармическую связь, поэтому рождаются в их семье. Поэтому даже если вы родитесь в семье высокого ламы, вы не обязательно являетесь высоко реализованным существом.

Прибежище должно быть в сердце. С того момента, как вы поймёте, что для того, чтобы освободиться от низших миров, лучший объект опоры - это Будда, Дхарма и Сангха, - именно с этого момента у вас появится Прибежище, спасающее от низших миров.

Например, вы выпали из самолёта и падаете вниз, с каждым мгновением всё ниже и ниже. Без парашюта вы разобьётесь о землю, то есть, переродитесь в низших мирах. Вам нужно понять, что у нас у всех миллионы негативных карм, которые должны ввергнуть нас в низшие миры, и очень мало позитивной кармы для рождения в высших мирах. И поэтому нам остаётся только одно - схватиться, как следует, за парашют. Схватиться за «парашют» Будды, Дхармы и Сангхи и держаться за него, зная, что это единственный шанс на спасение. Это единственный шанс. В настоящий момент ваша ситуация является очень критичной. У вас миллионы и миллионы негативных карм, которые должны вас ввергнуть в низшие миры, если вы ничего с этим не сделаете. И если вы с таким чувством, с таким пониманием примите Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то на одну или на две жизни вы спасёте себя от низших миров.

Затем, в будущей жизни, если вы будете практиковать, как следует, и очищать негативную карму, вы сможете создать дальнейшие причины для освобождения от низших миров. Либо в этой жизни вам нужно попытаться развить шаматху. Занимайтесь аналитической медитацией на Ламрим, затем шаматхой и тогда все другие реализации придут к вам гораздо легче.

## 6. Карма

*Основная цель медитации на карму - это развить в себе убежденность в том, что опасно создавать негативную карму и необходимо создавать позитивную карму. То есть, нужно убедиться в том, что нам не следует создавать негативную карму и, напротив нам надо стремиться создавать позитивную карму. Когда у вас появится такая сильная убежденность, то вы непроизвольно начнете создавать позитивную карму, совершать позитивные действия. При этом, у вас не будет ни малейшего желания создавать негативную карму.*

*Итак, вы должны понимать цель каждой из медитаций Ламрима.*

**Вопрос:** Геше-ла, мы хотели попросить Вас, передать комментарий на Гуру-Пуджу с тем, чтобы потом можно было принять обязательство читать её каждый день. Это возможно?

**Ответ:** Гуру-Пуджа? Хорошо. Завтра. А какие вечерние лекции вы хотите, по какой теме? Что людей здесь интересует?

**Влад:** Сложно сказать, что людей интересует. Мы хотели бы двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения, Четыре Благородные Истины, Четыре Печати. Тема «Четыре Печати» у нас уже начиналось в прошлый раз. Было две лекции - две Печати. Осталось ещё две Печати - продолжение.

**Ответ:** А другие люди поймут это, как ты думаешь?

**Влад:** Сомневаюсь.

**Ответ:** Вам я, и так, буду давать утренние лекции. Надо подумать о большинстве людей: насколько им это будет понятно и интересно. Сегодня я посмотрю на аудиторию и решу.