

Итак, начиная с сегодняшнего дня, в течение почти четырех дней у нас будет ретрит по тренировке ума. Очень важно, чтобы эти четыре дня стали значимыми днями в вашей жизни, вы должны сделать их такими. Основная цель, с которой мы проводим подобные ретриты, состоит в том, чтобы в течение этих трех-четырех дней создать для вас благоприятные условия для практики тех учений, которые вы получаете. В данном случае практика означает не чтение чего-то, не повторение каких-то мантр, не пение каких-то молитв. Главным образом, наша практика на этом ретрите состоит в том, чтобы вы в течение этих трех-четырех дней не преступали границы позитивного мышления. Вы остаетесь в течение этого времени в рамках позитивного мышления. Это называется ретрит.

Ретрит по-тибетски «цям», что переводится как граница. Существует два вида цам, или границ, это внешние и внутренние границы. Внешние границы – это когда вы, уходя в ретрит, очерчиваете некую территорию, в рамках которой вы обязуетесь находиться в течение ретрита, и вы не должны заходить за эти внешние границы. Но это не самое главное, если вы можете придерживаться подобного, то это очень хорошо. Как бы то ни было, самый важный ретрит – это внутренние границы. С этой точки зрения, очень важно не преступать границы позитивного мышления. Когда у вас уже вот-вот готовы возникнуть негативные эмоции, вы себя останавливаете и говорите: «Нет, я нахожусь в ретрите и не должен позволять своему уму отвлекаться на эти негативные моменты».

В особенности сейчас мы собрались для получения учения Махаяны, учения по тренировке ума, и поэтому вы должны сказать себе: «В течение этих четырех дней я буду стремиться к тому, чтобы заботиться о других больше, чем о себе». В повседневной жизни очень тяжело заботиться о других больше, чем о себе. В особенности, если вы, живя городской жизнью, будете так поступать, есть опасность, что люди будут использовать вас ради собственной выгоды.

В течение последующих четырех дней пытайтесь заботиться о других больше, чем о себе. Постарайтесь меньше говорить «я-я-я» и больше, чем обычно, говорить о других. А во время учения вы поймете, как научиться заботиться о других больше, чем о себе. Если вы заботитесь о других больше, чем о себе, то это вовсе не предполагает, что вы на улице каждому встречному должны говорить: «Я люблю тебя больше, чем себя». Это вовсе не обязательно. Такие чувства должны быть у вас внутри, в вашем сердце, но внешне вы должны оставаться такими же, как прежде, вы не должны менять своего внешнего поведения. А если же люди хотят сделать что-то плохое, то вы должны удержать их от этого, но при этом в вашем сердце должна оставаться любовь к ним и забота о них. Вы из сострадания должны попытаться остановить их, удержать их от этого. Иметь любовь и сострадание вовсе не означает позволять людям делать все, что им заблагорассудится. Вовсе не так.

Итак, сегодня вы должны чувствовать, что вам очень повезло, что вы имеете возможность получить учение по семи смыслам тренировки ума, которое является сущностным учением Махаяны. Эта практика должна стать у вас основной. Если вы сделаете ее своей основной практикой, несомненно, она принесет результат. Я тоже чувствую огромную радость оттого, что у меня есть возможность дать вам подобный комментарий.

Наше учение будет основано на коренном тексте «Семь смыслов тренировки ума», который написал геше Чекава, величайший тибетский учитель. Это был мастер, который относился к традиции Кадампа и являлся настоящим бодхисаттвой. Когда вы достигнете успеха в этой практике, практика тантры не будет уже представлять для вас большого труда.

С радостным настроением слушайте это учение. Когда вы получаете подобное драгоценное учение, предварительно очень важно подготовить к нему сосуд своего ума. Вы не должны принимать это учение как должное. Слушайте учение, понимая его редкость и драгоценность, и тогда оно станет для вас очень эффективным.

Например, если бы я подарил каждому из вас по пять килограммов золота, то это золото не принесло бы вам большой пользы. Вместо того чтобы извлечь из него пользу, возможно, из-за этого золота вы даже лишитесь жизни. А потом будете жаловаться: «Вот, я лишился жизни из-за того, что геше Тинлей подарил мне пять килограммов золота». Кроме того, золото очень легко у вас могут украсть, и это большая тяжесть, которая к тому же лишит вас здорового, крепкого сна по ночам. Наконец, когда вы будете умирать, вы не сможете взять с собой ни единой пылинки, ни единой частицы из этих пяти килограммов. Поэтому в течение жизни, пока вы не умрете, это золото, конечно, может принести вам некоторую пользу, если вы сумеете воспользоваться им правильно. Но если вы не знаете, как правильно им пользоваться, золото принесет вам больше вреда, чем пользы.

Однако то учение, которое вы получаете сегодня, учение по семи смыслам тренировки ума, – это мудрость, которую никто у вас никогда не украдет. Вы везде можете спокойно носить ее с собой. И она вовсе не тяжела, она очень легка. Кроме того, обретя эту мудрость, вы сможете спать гораздо более спокойно. Эта мудрость – ваш лучший спутник в жизни. Когда вы одиноки, она составит вам компанию. В трудные времена мудрость укажет вам путь решения ваших проблем. Кроме того, мудрость укрепит ваш ум. И, когда вы обретете эту мудрость, какая бы ситуация ни возникала в вашей жизни, она не сможет сильно вывести вас из равновесия. Благодаря ей, ваш ум всегда будет пребывать в покое.

До тех пор, пока я не получил это учение, мой ум тоже был необуздан и у меня не было покоя. Я вечно пытался найти счастье во внешнем мире, и ничего у меня не получалось. Затем, благодаря доброте моего Духовного Наставника, я получил это учение, попытался применить его на практике и стал гораздо счастливее, чем раньше.

В буддизме Духовный Наставник может наилучшим способом помочь своему ученику путем даяния ему учения, а не благословением, когда ученику ставится некий сосуд на голову. Поэтому вы должны больше внимания уделять именно обретению мудрости, а не каким-то церемониям и ритуалам. Да, некоторая польза от ритуалов и церемоний есть, но в мудрости гораздо больше пользы, и вы должны это понимать.

Кроме того, в момент вашей смерти ценность этой мудрости многократно возрастет, и она станет источником вашего счастья жизнь за жизнью. Мудрость подобна третьему глазу, который видит скрытые от нас вещи, те, которые мы не можем увидеть обычными глазами. Итак, когда вы увидите тонкий механизм причинно-следственной взаимосвязи, вы станете мудрыми и перестанете причинять вред своими действиями. Ваши действия тела, речи и ума изменятся.

Итак, для того чтобы получить это учение, сначала вы должны подготовить к нему сосуд своего ума и слушать это учение, будучи свободными от трех изъянов сосуда.

Первый изъян сосуда – это перевернутый сосуд. Если сосуд перевернут, то, сколько бы вы ни вливали туда драгоценного нектара, нектар не сможет туда проникнуть. Это символизирует то, что во время учения вы либо спите, либо думаете о посторонних вещах. Итак, не спите, не думайте о другом, а однонаправленно сосредоточьтесь на учении.

Очень важно то, что происходит в настоящий момент. Обычно мы с тоской вспоминаем о прошлом и называем свое прошлое золотым временем, золотыми деньками. Но это

неправильно, потому что золотое время – это как раз нынешний момент. Когда пройдет несколько лет, вы поймете, что это время, всё то, что происходит с вами сегодня, как раз и было золотым временем. Вы скажете: «Вот были старые добрые, золотые деньки, и я потратил их впустую, не смог ими правильно воспользоваться». Это ошибочно. Очень важно понимать, что каждый проходящий момент, каждый наступающий момент в вашей жизни – это как раз и есть тот самый золотой момент, то самое золотое время, которое не останется с вами надолго, потому что каждый момент, проходя, мгновенно разрушается.

Вы должны понимать драгоценность настоящего момента и, кроме того, понимать, как ценна ваша драгоценная человеческая жизнь. В вашей жизни есть все восемь свобод и все десять благоприятных условий, для того чтобы практиковать Дхарму. Подобное действительно золотое время – это большая редкость. И с подобным пониманием вы должны слушать учение очень-очень внимательно и думать о том, что рано или поздно вы обязательно примените его на практике.

Когда вы слушаете учение осознано, очень внимательно, то оно проникает в ваше сердце. Если же вы будете сидеть и слушать, думая: «Вот это я уже раньше слышал, и это я знаю», то в результате вы будете слышать какие-то слова, но не постигнете их сущностный смысл. Вы можете слушать одни и те же темы хоть тридцать пять раз, но, если вы будете слушать их внимательно, то с каждым разом вы будете постигать их смысл все глубже и глубже. Кроме того, чем больше вы слушаете учение на одну и ту же тему, тем больше оно превращается для вас в медитацию. Вы все с большей силой постигаете это учение, оно проникает в ваше сердце все глубже.

В древние времена в Тибете многие великие учителя достигли духовных реализаций именно во время слушания учения. Когда они сидели и слушали учение, впитывая его глубоко в себя, неожиданно вдруг на каком-то этапе что-то открывалось в их сознании, наступало прозрение. Например, некоторые тибетские учителя очень старые, им может быть по восемьдесят лет и более, и они заново ходят слушать учение Ламрим от Его Святейшества Далай-ламы. Один раз одного из таких геше кто-то спросил: «Сегодня вы услышали что-то новое для себя во время учения Его Святейшества?». И он ответил: «Новой информации я не услышал, но я открыл что-то новое для себя». Итак, великие геше, которым по восемьдесят лет и больше, когда получают учение по Ламриму от Его Святейшества Далай-ламы, открывают в нем что-то новое.

У русских есть одна большая ошибка: когда они слушают учение, они послушали его один раз, а второй раз их оно уже не интересует, они говорят: «Это я уже раньше слышал, это я уже знаю». Они воспринимают слушание учения Дхармы так же, как обучение в университете. Один раз услышал, запомнил – достаточно, для того чтобы сдать экзамен. А когда экзамены сданы, вы все тут же забываете, какая разница – ведь отметку в зачетке вы уже получили.

Но это учение дается не для того, чтобы вы накапливали какую-то новую теоретическую информацию, оно дается для того, чтобы вы поняли механизм, как все это работает. Чтобы вы поняли, в чем смысл жизни, как правильно прожить свою жизнь, как извлечь смысл из своей жизни, сделать ее значимой, как зародилась ваша жизнь и что с вами будет дальше, каково ваше нынешнее положение и что с вами произойдет в будущем, если вы сейчас ничего не измените. Все эти знания очень полезны, для того чтобы ваша жизнь стала значимой. Что такое ум (сознание), каковы функции ума, почему негативные эмоции возникают у нас произвольно, почему позитивные состояния ума, позитивные эмоции не могут возникать у нас произвольно, входят ли омрачения в природу нашего сознания или

же они к ней не относятся – это все очень важные темы для познания. Когда вы поймете все эти учения, то станете гораздо более мудрым и глубоким человеком.

Итак, когда вы слушаете учение, очень важно его слушать, будучи свободным от первого изъяна – от перевернутого сосуда.

Второй изъян сосуда – это дырявый сосуд. Сколько бы мы ни вливали нектара в дырявый сосуд, нектар в нем не задержится, он будет вытекать через эту дырку. Это относится к слушанию учения, когда в одно ухо оно у вас влетает, а из другого вылетает, но ничего из этого учения не проникает в ваше сердце. Если после почти четырехдневного ретрита вы вернетесь домой, и вас кто-нибудь спросит: «Какое учение ты слушал там, на какую тему? О чем тебе там рассказывал тибетский Лама?» – и вы скажете: «Он столько много всего говорил, но я не помню», значит, вы полностью дырявый сосуд. Если вы сможете хотя бы половину рассказать из того, что вы услышите, значит, вы на половину дырявый сосуд. Я надеюсь, что вы дырявые сосуды наполовину. Лучший способ починить этот дырявый сосуд, законопатить дырку в нем, – это слушать учение внимательно. Чем более внимательно вы слушаете учение, чем больше понимаете его ценность, тем на более длительное время оно задержится в вашем сердце.

Третий изъян сосуда – это загрязненный сосуд. Сколько бы вы ни вливали драгоценного нектара в загрязненный сосуд, весь этот нектар будет также загрязнен, находясь в этом сосуде. Поэтому очень важно вливать драгоценный нектар учения в чистый сосуд. Это означает, что, когда вы получаете какое-либо учение, вы не должны слушать его с мирской мотивацией. «Я стану великим ученым, я стану необычным человеком, я стану человеком со сверхъестественными способностями...», то есть у вас во время слушания учения забота исключительно о мирском.

Когда вы будете слушать учение на этом ретрите, минимально допустимая мотивация, с которой вы можете его слушать, это забота о счастье в будущей жизни. Вне зависимости от того, верите вы в будущую жизнь или не верите, она на сто процентов существует, я могу вам точно сказать. Нет конца эволюции материального мира, она будет продолжаться и продолжаться. Например, если вы какой-то материальный предмет решите стереть с лица земли, вы будете крошить его, топтать и будете это делать до тех пор, пока он станет совершенно невидимым, но до каких бы мельчайших частиц вы ни разбили этот предмет, они все равно будут продолжать существовать. Вы не можете полностью их уничтожить, сделать их полностью несуществующими.

Ученые говорят то же самое, что и буддисты. Например, в законе сохранения массы и энергии говорится, что невозможно заново создать ни одну материальную частицу, и точно так же невозможно полностью уничтожить что-либо в материальном мире. И в буддизме говорится, что, если невозможно полностью уничтожить грубую материю, разве можно полностью уничтожить сознание? Следовательно, ум продолжит свое существование даже после смерти.

Смерть не означает полное угасание ума, полное его прекращение, смерть означает лишь отделение сознания от тела. Наше тело подобно дому, а ум подобен жильцу этого дома (грубого тела) в тонкой энергетической оболочке. Это пребывание ума в тонкой энергетической оболочке называется промежуточным состоянием. Эти существа, находящиеся в промежуточном состоянии, или в бардо, затем в соответствии со своими кармическими предрасположенностями принимают новое рождение. Если у вас много позитивной кармы в момент смерти, то перерождение ваше будет благоприятным. Если у вас много негативной кармы, и одна из них проявится в момент вашей смерти, то вы

можете переродиться в низших мирах. В этом сомневаться не приходится (в том, что существует жизнь после смерти), я вам могу это сказать с полным знанием дела.

Кроме того, неизвестно, что наступит скорее: завтрашний день или будущая жизнь. Вы не можете это сказать определенно. Может быть, вы умрете еще до завтра, может быть, вы среди ночи умрете и завтрашний день так и не встретите. Мы так усиленно готовимся к завтрашнему дню, к следующему году, строим планы на несколько лет. Почему же мы не делаем ничего для того, чтобы приготовиться к будущей жизни?

Все вы знаете, что зима в Омске – это суровое время, поэтому вы готовитесь к зиме заранее. Если у вас летом нет денег на зиму, то для вас это кошмар, вы говорите: «Кошмар, что же мне делать? У меня нет средств на то, чтобы прожить зимой». Но при этом у вас совершенно нет никаких ресурсов, для того чтобы подготовиться к будущей жизни. Это гораздо более страшно, чем встретить зиму неподготовленными.

Вы должны помнить о том, что неизвестно, что наступит скорее: завтрашний день или будущая жизнь, следующий год или будущая жизнь, и поэтому вы должны напоминать об этом себе и говорить: «Я должен готовиться и к будущей жизни тоже. Но поскольку я сейчас живу, я должен готовиться и к будущему в этой жизни». Это практично. Действительно, вы должны готовиться. Но, с другой стороны, если вы будете готовиться только к тому, что с вами будет в дальнейшем в этой жизни, это глупо, потому что время нашей смерти неопределенно. И неизвестно, что наступит скорее: будущий год или будущая жизнь. Поэтому с нашей стороны было бы мудро уделять столько же сил подготовке к будущей жизни, как подготовке к будущему году.

Даже если вы не способны логически доказать себе, что будущая жизнь существует, если у вас не хватает на это ясных логических аргументов, то все равно стоит даже слепо верить в будущую жизнь. Когда доктор дает вам какое-то лекарство, допустим, у вас проблемы с желудком или еще с чем-то, и вы принимаете это лекарство, вы в этот момент не анализируете механизм работы этого лекарства (как оно влияет на ваш организм). А если вы скажете себе: «До тех пор, пока я не пойму точно, не докажу себе, что это лекарство действительно мне помогает, я его не буду принимать», то к тому моменту, как вы разберетесь в этом лекарстве и поймете, как оно работает, уже будет поздно.

Мы должны быть скептиками в отношении тех вещей, которые могут быть для нас опасны, но там, где нам опасность не грозит, скепсис неуместен. Например, нет ничего опасного в том, чтобы верить в будущую жизнь. Допустим, вы верили, что есть будущая жизнь, а затем вы умерли, и будущей жизни не оказалось. Ну, никакого же кошмара в этом нет – вас уже не будет, для того чтобы ужаснуться этому. В таком случае смерть – это конец всему, и никакого страдания дальше у вас не будет. Если вас самого не будет, то как у вас могут быть какие-то кошмары? С другой стороны, допустим, вы не верили в будущую жизнь, а когда умерли, оказалось, что она есть. Вы оказались совершенно к ней неподготовленными – вот тогда это кошмар! Таким образом, гораздо полезнее верить в будущую жизнь, чем в нее не верить.

Те люди, которые не верят в будущую жизнь, не могут тем не менее доказать, что будущей жизни не существует. С другой стороны, есть очень много доказательств существования будущей жизни. Есть очень много свидетельств людей, которые помнят свои прошлые жизни. Такие люди есть и в Индии, и в Америке, есть маленькие дети, которые в подробностях помнят все о своей предыдущей жизни и рассказывают об этом своим родителям. Получается, что у некоторых из этих детей есть даже по две пары родителей. Некоторые из них в прошлой своей жизни умерли маленькими, и получается, что у них

есть родители из этой и из прошлой жизни тоже. Они рассказали о своих предыдущих семьях, и их родители в этой жизни устроили связь с их родителями в прошлой жизни. И такие случаи действительно существуют.

Итак, если вы будете слушать сегодняшнее учение с верой в будущую жизнь, думая о том, что получите эту мудрость, для того чтобы обрести счастье в будущей жизни, то это правильный подход. В конце концов, в будущую жизнь вы ничего не сможете взять с собой, кроме своей мудрости и позитивной кармы.

Второй уровень мотивации, с которой вы должны слушать это учение – это желание освободиться от сансары. Вы должны понимать, что до тех пор, пока вы будете продолжать перерождаться под властью омрачений, вы будете неотделимы от страданий. Для того чтобы освободиться от этого тяжелого бремени омрачений, от болезни омрачений, я сегодня слушаю это учение.

Наконец, высший уровень мотивации заключается в следующем: вы говорите: «Я слушаю это учение не только для того, чтобы самому освободиться от болезни омрачений, но и для того, чтобы освободить от нее всех живых существ».

Итак, если вы будете с подобной мотивацией слушать учение, то будете свободны от третьего изъема сосуда, от загрязненного сосуда.

А теперь приступим к нашей основной теме, к тексту по семи смыслам тренировки ума. Этот текст был написан геше Чекавой. На него написал комментарий великий учитель двадцатого века Пабонгка Ринпоче. Несмотря на то, что очень много комментариев на этот текст было написано разными авторами, одним из лучших считается комментарий Пабонжки Ринпоче. Сегодня, когда я буду знакомить вас с этим учением, я буду объяснять его, пользуясь комментариями Пабонжки Ринпоче.

Этот текст открывается со слов поклонения Великому Состраданию. По какой причине автор в начале своего труда поклоняется состраданию, а не Будде? В этом есть глубокий смысл. Тем самым автор указывает на то, что сострадание – это то семя, из которого вырастают все будды и бодхисаттвы, сострадание – это источник всех будд, бодхисаттв. Итак, прямо автор выражает поклонение состраданию, а косвенно он тем самым выражает поклонение всем буддам и бодхисаттвам. А также он показывает нам, насколько ценным является Великое Сострадание. Сострадание – это краеугольный камень и опора всего буддизма. Если у вас нет сострадания, то, какими бы глубокими познаниями вы ни обладали, все эти познания пусты. Поэтому основной упор в своей практике вы должны делать именно на порождение и развитие сострадания. И вы должны также ценить сострадание, поклоняться ему и желать, чтобы рано или поздно у вас это Великое Сострадание породилось.

Сострадание – это драгоценный камень, который ценнее, чем бриллиант. Когда вы обладаете подобной драгоценностью, все ваши временные и абсолютные цели будут исполнены. Будда сказал: «Там, где есть корень, сами собой вырастут и ствол, и ветви, и листья, и плоды. Там, где есть ментальное сознание, сами собой появятся зрительное сознание, сознание слуха, обонятельное и осязательное. Точно так же там, где есть Великое Сострадание, сами собой произрастут все благие качества, все достоинства». Поэтому очень важно культивировать это Великое Сострадание. Когда вы его разовьете, множество других достоинств породятся у вас сами. Сострадание – это корень, из которого произрастает все.

В прошлые времена люди с помощью медитаций достигали больших духовных реализаций, обретали сиддхи: способность летать, способность к ясновидению и так далее, способность превращаться в различные тела, то есть менять свой облик по своему желанию, – всего этого они достигали благодаря тому, что у них было Великое Сострадание. Как только у вас будет такое сострадание, все эти вторичные реализации появятся сами. Но если у вас его нет, если вы будете пытаться достичь реализаций из чувства эгоцентризма, то все ваши занятия будут пустой тратой времени.

Раньше люди медитировали и сейчас медитируют, но если раньше многие достигали больших реализаций, то сейчас каких-либо духовных реализаций достигают лишь единицы. Почему это так? Потому что сейчас люди уделяют очень мало внимания Великому Состраданию, они очень много внимания уделяют тантре, чтению мантр. Например, они читают разные мантры и надеются на то, что станут какими-то особенными, мистическими существами. Это неправильно расставленные акценты. Поэтому в этом тексте автор первым делом во введении в свой труд выражает поклонение Великому Состраданию. У этой вводной фразы есть глубокий смысл, и вы должны его понимать.

Следующие строки гласят, что суть этого метода, этих тайных наставлений была передана от наставника Серлингпы. Наставник Серлингпа, в свою очередь, получил это учение от своего учителя, и таким образом, эта линия исходит от Асанги, а Асанге она была передана от Будды Майтреи. А Будда Майтрея получил эту передачу от Будды Шакьямуни. Итак, непосредственным источником всех этих наставлений, от которого пошла эта линия передачи, был Будда Шакьямуни. Серлингпа передал это учение Атише. Атиша был великий индийский учитель, который затем пришел в Тибет, и в Тибете его стали почитать как второго Будду.

Атиша родился в одном индийском царстве в царской семье, он был принцем. С детства он отличался необычайной остротой ума и глубиной познаний, а также необычайной добротой. И все его подданные рассчитывали, что если он станет царем, взойдет на престол, то от этого его народ получит большое благо. Но с самого детства Атиша не выказывал большого интереса к мирским делам, зато проявлял очень большой интерес к Дхарме. В очень юном возрасте он в совершенстве овладел воззрениями многих философских школ, а позже в возрасте двадцати девяти лет он принял монашеское посвящение, стал монахом. После чего долгое время прожил в знаменитом индийском монастыре Наланда. В этом буддийском монастыре он получил очень много учений по сутре и тантре, множество посвящений.

Однажды он находился в Бодхгае и делал обхождение вокруг знаменитой ступы. Делая обхождение, он думал: «Какой же самый быстрый путь к достижению состояния Будды?». Тогда одна из статуй, которые находятся по периметру этой ступы – статуя Тары – заговорила с Атишей (эта статуя до сих пор сохранилась, ее можно увидеть на ступе в Махабодхи, Бодхгае). Статуя Тары сказала: «Самый быстрый путь достичь состояния Будды – это породить в себе бодхичитту. А бодхичитта – это особый вид сострадания, это более глубокое чувство, чем сострадание». Услышав этот совет от Тары, Атиша был очень воодушевлен, и ему очень захотелось узнать, как породить в себе бодхичитту. Тогда он узнал, что в Индонезии живет знаменитый учитель Серлингпа, который является держателем учений по бодхичитте, и решил поехать к нему, чтобы получить от него передачу этих учений.

Он решил поехать к Серлингпе вместе с группой своих учеников. Они поплыли на корабле в Индонезию к Серлингпе, это путешествие заняло тринадцать месяцев. Наконец, они достигли берегов Индонезии, где попросили учение о бодхичитте у Серлингпы. Затем

Атиша под руководством Серлингпы стал практиковать это учение и в итоге породил в себе бодхичитту.

Затем по приглашению тибетского правителя и тибетского народа Атиша посетил Тибет. В Тибете он дал очень много учений. Одно из главных учений, которое он передал тибетцам, как раз и было учение по тренировке ума. Это учение по тренировке ума, или по лоджонгу, Атиша в свою очередь передал своему ближайшему ученику Дромтонпе. Дромтонпа передал это учение геше Потове, геше Потова – другим учителям, в итоге линия передачи дошла до геше Чекавы, геше Чекаве передал его геше Шаравы. Все это были геше традиции Кадампа. Таким образом, учение дошло до Ламы Цонкапы и было передано ему.

И надо сказать, что это учение передавалось от учителя к ученику по непрерывной линии передачи вплоть до геше Чекавы исключительно устным образом. Это называется линией из уст в ухо, или линией учений, нашептанных на ухо, то есть эти учения нельзя было записывать, их передавали исключительно устно.

Геше Чекава же записал это учение в форме труда под названием «Семь смыслов тренировки ума», и с тех пор это учение стало доступно и в письменном виде. Постепенно линия передачи учения дошла и до наших дней, и всю эту линию передачи получил Линг Ринпоче, старший наставник Его Святейшества Далай-ламы XIV-го, который являлся основным держателем этого учения. Его Святейшество Линг Ринпоче передал все эти учения Его Святейшеству Далай-ламе, а я получил передачу этих учений от Его Святейшества Далай-ламы.

Когда вы получаете учение от одного из держателей линии передачи этого учения и эта линия передачи непрерывна и чиста, учение само по себе оказывает очень большое воздействие на ваш ум. Одного чтения книги недостаточно, вы должны еще получить большое благословение, которым насыщена непрерывная линия преемственности этого учения.

А что такое линия преемственности учения? Линия преемственности – это когда один учитель с сильным сердечным чувством передает учение своему ученику, затем ученик передает его тоже с большим чувством другому человеку, своему ученику, и вот так учение передается от одного учителя ученику, затем, соответственно, другим ученикам. Это вот и есть непрерывная линия передачи учения.

Я не бодхисаттва, но мои учителя, от которых я получил это учение, учителя, входящие в эту линию преемственности, все были великими бодхисаттвами, такими, как Линг Ринпоче, Его Святейшество Далай-лама, поэтому это учение насыщено благословениями этих великих мастеров, великих бодхисаттв. Поскольку они были бодхисаттвы, они давали это учение с большим сердечным чувством, поэтому оно получило их благословение. Я не могу ощущать такие же чувства великого сострадания и бодхичитты, как мои учителя, однако, попытаюсь давать вам это учение с некоторым доступным мне чувством сострадания. Я еще молюсь о том, чтобы благодаря учению, которое я передаю вам, когда-нибудь в вашем сердце возросло семя бодхичитты, и чтобы вы, благодаря этому учению, стали бодхисаттвами, святыми существами, источником счастья для всех живых существ. Но одних моих молитв недостаточно. Для того чтобы это осуществилось, и вы должны молиться о том же самом.

В следующей строке своего текста автор объясняет, насколько драгоценно это учение. Автор говорит: «Эти наставления подобны бриллианту». Дело в том, что, если вам не удалось получить целый бриллиант, но вы достали лишь крупичку этого бриллианта, то эта

крупца также является бриллиантом. С другими предметами не так. Если, например, вам не удалось получить машину целиком, а вы достали лишь одну ее деталь, то эта деталь – не машина, она не способна выполнять функции машины.

Учение о бодхичитте, учение по тренировке ума подобно бриллианту, потому что, если вам не удалось получить это учение целиком, а вы его услышали лишь частично, это все равно бриллиант. А учение о пустоте и на другие темы буддизма, если вы не прослушали их целиком, если поняли лишь какую-то часть, то этого не достаточно для понимания пустоты. Эта часть не является пониманием пустоты. Для этого необходимо прослушать целостное учение. Но достаточно услышать лишь часть учения по лоджонгу, для того чтобы вы могли применить его на практике. Как крупца бриллианта имеет ценность бриллианта, так и крупца учения по лоджонгу принесет большую пользу в вашей жизни.

Кроме того, автор говорит, что это учение подобно солнцу. Солнце изгоняет из нашего мира тьму, рассеивает тьму. Подобным образом, это учение по тренировке ума изгоняет из нашего сознания тьму омрачений. Сияние солнца обладает могучей силой, но даже один его крошечный лучик имеет способность рассеять тьму. И точно так же, если вам удастся получить целиком учение по тренировке ума, это очень хорошо, но, даже если вы услышите какую-то часть этого учения, эта часть способна рассеять некоторый уровень ваших омрачений.

Далее автор сравнивает учение по тренировке ума с целебным деревом. Целебное дерево обладает силой излечивать от болезней. Даже один лист этого целебного дерева способен оказывать лечебное воздействие, облегчать недуги. Такова же способность у этого учения по тренировке ума. В целостной форме оно полностью устраняет все омрачения, но даже его частица, подобно одному листику целебного дерева, способна устранить некоторый уровень этой болезни омрачений. Поэтому это учение является весьма и весьма драгоценным.

В особенности, как указывает автор, во времена пяти упадков, то есть в нашу эпоху, когда существует очень много препятствий для духовной практики, очень много неблагоприятных факторов, очень много вредных воздействий, стихийных бедствий, болезней, эпидемий – в такие неблагоприятные времена очень трудно успешно заниматься духовной практикой, не имея такого учения, как это. Учение по тренировке ума поможет вам преобразовать все неблагоприятные обстоятельства и негативные факторы в духовный путь.

После того как вы прослушаете это учение и поймете его как следует, вы сможете все неблагоприятные обстоятельства, которые будут возникать в вашей жизни, превращать в духовный путь. Поэтому негативные условия перестанут быть таковыми для вас, они станут хорошим, полезным средством укрепления вашего ума.

Поэтому в такие времена упадка, как сейчас, без этого учения по тренировке ума фактически невозможно достичь успеха в духовной практике. Я не могу утверждать, что это полностью невозможно, то есть нельзя исключать возможности достижения успеха без этого учения, но это почти невозможно. На девяносто девять процентов это невозможно, но один шанс остается в случае каких-то исключительных личностей. В противном же случае, без этих наставлений успехов в практике вам не добиться. Поэтому автор этого текста указывает, что учение по тренировке ума является крайне необходимым во времена упадка.

После этого автор приступает к объяснению того, что такое семь смыслов тренировки ума. И эти семь смыслов мы с вами постараемся обсудить за предстоящие четыре дня. Итак, семь существенных положений по тренировке ума таковы:

Предварительные практики.
 Собственно практика развития бодхичитты.
 Преобразование неблагоприятных условий в духовный путь.
 Объединение всей практики в одной жизни с помощью пяти сил.
 Критерии тренированности ума.
 Обязательства по тренировке ума.
 Советы по тренировке ума.

Когда вы полностью освоите эти семь смыслов, можно будет сказать, что вы полностью поняли учение по тренировке ума. А если вы освоите его, то станете йогином Махаяны.

Здесь также объясняются критерии тренированности сознания, на основе которых вы сможете понять, являетесь ли вы йогином или нет.

К сожалению, я забыл привести с собой текст комментария Пабонгки Ринпоче. Коренной текст привезен, но комментарий мне придется давать самостоятельно. Я надеюсь, что они будут вам полезны. Конечно мои комментарии не будут сильно отличаться от комментариев Пабонгки Ринпоче, потому что я читал их несколько раз и давал по ним учение. То, что я забыл текст, – это признак того, возможно, что защитники Дхармы решили устроить мне экзамен: насколько хороша моя память. Потому что, когда предо мной лежит книжка с комментариями, объяснять очень легко, но когда нет этой книжки, мне приходится думать самому. Для меня это очень хорошее испытание. Как говорили мастера Кадампы: «Когда у тебя есть книга с комментариями во время учения, это очень хорошо, если нет, то тоже очень хорошо». Кошмара в этом никакого нет. И у вас вся жизнь должна проходить так же: если у вас есть что-то – это хорошо, но если нет – тоже очень хорошо.

1. Первый смысл: предварительные практики

Предварительные практики очень важны, для того чтобы собственно практика проходила эффективно. Предварительные практики крайне необходимы для порождения бодхичитты. Можно даже сказать, что без них вам не удастся породить бодхичитту. Поэтому в Ламриме объяснению предварительных практик уделяется большое внимание.

В учении Ламрим говорится о трех уровнях личностей практика – это низшая личность, средняя личность и высшая личность. В учениях по тренировке ума говорится о высшем уровне практикующего, то есть учение предназначено для высшей личности. Поэтому без понимания и без освоения уровня низшей личности и промежуточной (средней) личности вы не сможете выполнять эту практику, которая предназначена для высшей. Поэтому в учении по тренировке ума очень важен акцент на предварительные практики.

Для того чтобы породить бодхичитту, сначала нужно породить в себе отречение. Что такое отречение? Отречение означает, что посредством понимания двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения вы постигаете, каким образом мы вращаемся в сансаре. Мы вращаемся в сансаре под властью своих омрачений. Вы понимаете природу страдания, которая пронизывает всю сансару. Кроме того, вы понимаете все качества, присущие состоянию освобождения. Освобождение означает ум, полностью свободный от всех омрачений. Этот ум является истинным, безупречным покоем.

Когда с таким пониманием ум постоянно стремится к освобождению от омрачений, это называется отречением. Отречение означает стремление освободиться от болезни омрачений. Если вы без отречения сразу же приступите к развитию бодхичитты, то не сможете понять, что это такое. Это останется у вас на уровне каких-то смутных представлений. Вы будете пытаться желать живым существам счастья, но не такого, о котором я говорил вчера, а просто мирского, соответствующего вашим обывательским представлениям о счастье. Или, как я сказал вчера, если вы считаете, что счастье приносит водка, то вы будете думать: «Пусть все живые существа будут счастливы, пускай у них у всех будет достаточно всегда водки». Но это неправильное пожелание счастья.

Итак, для порождения любви, которая заключается в желании, чтобы все живые существа были счастливы, вы должны понять, что такое настоящее счастье. Для порождения сострадания, или желания, чтобы все живые существа освободились от страдания, вы должны понимать по-настоящему, что такое страдание. И когда вы желаете, чтобы живые существа были свободны от страданий и причин страданий, вы должны прекрасно понимать, что такое причины страданий.

А для того чтобы добиться ясного понимания всех этих тем, крайне важно освоить учение о четырех благородных истинах. Что такое страдание и причины страдания, объясняет первая и вторая благородные истины. Поэтому, когда вы желаете, чтобы все существа были свободны от страданий и причин страданий, вы, по сути, желаете, чтобы они освободились от страдания и его источника. Итак, учение о четырех благородных истинах – это сущностная, основополагающая практика для порождения бодхичитты.

А когда вы желаете, чтобы все живые существа обрели счастье и причины счастья, то вы желаете им обрести объекты третьей и четвертой благородных истин. Третья благородная истина говорит о пресечении страдания и пресечении омрачений. И это есть истинное счастье. А на причины счастья указывает четвертая благородная истина, или мудрость, познающая пустоту. Итак, медитация на четырех благородных истинах – это как предварительная практика перед порождением бодхичитты. И она сама по себе является очень подробным учением.

На основе этого учения вы действительно сможете породить в себе бодхичиту. Не имея этой основы, это невозможно, потому что понятие бодхичитты останется для вас на уровне какой-то смутной, нечеткой идеи. Вы будете просто абстрактно говорить: «Да будут они счастливы», не зная, что под этим подразумевать. Сострадание ваше будет примерно таково: если кто-то лишится ноги, вы будете плакать и говорить: «О, как мне жалко этого человека». Но все способны на такое сострадание, в этом нет ничего особенного.

А что касается богатых людей, у которых более красивые и благоустроенные дома, чем у вас, у которых ещё лучше машина, чем у вас, то вместо сострадания вы будете испытывать к ним зависть. Это означает, что вы вообще никак не поняли четыре благородные истины. Если вы хорошо понимаете, что такое эти истины, то богатые люди должны вызывать у вас еще большее сострадание, чем больные и нищие. Больной человек, по крайней мере, своей болезнью очищает до некоторой степени свою негативную карму, но богатый и процветающий человек, по сути дела, просто растрачивает свою благую карму.

И тот, и другой человек находятся в равном положении в том плане, что они оба страдают от болезни омрачений. Как в примере с десятью больными. Если мы возьмем десять больных, то никакого ведь различия между ними нет. Допустим, все они страдают туберкулезом, но у одного из этих больных не проявились симптомы туберкулеза и он

думает, что с ним все в порядке, радостный танцует, не пьет лекарство. Такой человек более достоин сострадания. Другому больно, но он пьет лекарство, поэтому он меньше достоин сострадания, потому что, благодаря этому лекарству, он скоро вылечится.

Поэтому очень важно как следует усвоить учение о четырех благородных истинах. Когда вы их поймете, то поймете также, что все существа в сансаре: богатые или бедные, больные или здоровые – все они находятся в одном и том же положении, все они в равной степени достойны сострадания. Между русскими, американцами, тибетцами, китайцами нет никакой разницы – все болеют болезнью омрачений и все в равной степени достойны сострадания. Хотя китайцы все уничтожили в Тибете, что могли, Его Святейшество Далай-лама никогда не гневается на них, он чувствует к ним огромное сострадание, потому что они страдают от болезни омрачений и сделали это под влиянием своих омрачений.

Иногда тибетцы даже жалуются, они говорят: «Его Святейшество должен быть ближе к тибетцам, чем к другим людям». Но он в равной степени близок ко всем, ко всем одинаково относится. Эти глупые тибетцы так привязаны к Его Святейшеству, что им хочется, чтобы он заботился только о тибетцах. Это неправильно. Так что, если тибетцы начнут когда-нибудь критиковать Его Святейшество, то их критика будет именно такой. Они будут жаловаться, что Его Святейшество любит всех людей одинаково, не делает между ними различий, в то время как он должен любить тибетцев больше.

Итак, когда вы хорошо освоите учение о четырех благородных истинах, вы увидите, что не существует вообще никаких оснований для каких либо различий между людьми. И что следует относиться равностно ко всем живым существам. Одна из причин, по которым Будда – подходящий объект для прибежища, как раз и состоит в его равностном подходе ко всем живым существам. Если бы у Будды не было равностного ума, если бы он был под властью каких-то предрассудков, пристрастий и если бы, когда вы служите Будде, он любил вас, а когда вы немножко не послушаетесь его в чем-то, он бы отказывался от вас, тогда Будда не был бы подходящим объектом для прибежища. Он был бы ненадежным объектом. В отношении Будды, как говорится, если с одной стороны человек будет массажировать и гладить его тело, умащивать его благовониями и душистыми маслами, а с другой стороны человек будет колоть, резать его тело, то Будда будет абсолютно одинаково относиться и к человеку справа, и к человеку слева – с равными чувствами любви и сострадания. Поэтому он – подходящий объект для прибежища. И это результат чистого понимания (реализации) учения о четырех благородных истинах.

Учение о четырех благородных истинах, в особенности входящее в него учение о двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, являются крайне важными, сущностными учениями. В древние времена духовные подвижники достигали реализаций именно на основе медитаций на эти темы. Когда у вас будет уже некоторый опыт медитации на четыре благородные истины и будет опыт медитации начального уровня, то, когда я начну давать вам учение о тренировке ума уже на этой основе, оно вас очень заинтересует. Вы воспримете его, и оно будет вам очень полезно, принесет вам гораздо больше пользы, чем сейчас.

Когда геше Чекава встретил геше Шараву, геше Чекава был очень заинтересован в учении по тренировке ума, ему хотелось его получить, и геше Чекава выяснил, что геше Шараву дает публичное учение. Когда он пришел на это учение, то не услышал ни одного слова о тренировке ума. Геше Шараву давал учения на другие темы. Он говорил о карме, о Прибежище, о четырех благородных истинах, но о тренировке ума не прозвучало ни слова. Тогда геше Чекава подумал: «Наверное, он не знает этого учения».

Когда учение закончилось, геше Чекава стал дожидаться геше Шараву, он подготовил специальное сиденье для него, застелил его красивой материей и, когда геше Шараву пришел, сказал:

– Пожалуйста, сядьте вон на тот стул.

– Зачем? – спросил геше Шараву. – Я же уже во время своей лекции все объяснил. Что еще ты хочешь от меня услышать?

– Нет, прошу вас, сядьте, у меня есть к вам вопрос, – сказал геше Чекава.

После чего геше Чекава произнес «Восемь строф преобразования ума» и сказал:

– Когда я читаю этот текст, он приносит мне большую пользу, является ли он подлинным словом Будды или нет?

– Да, это подлинное учение Будды, – сказал геше Шараву, – и в этих строках говорится о том, что нужно заботиться о других больше, чем о себе.

Действительно, это учение по тренировке ума в стихотворной форме очень интересно, я дам вам комментарий в другой раз на эту тему.

– А каков подлинный источник этого учения? – спросил геше Чекава.

И тогда геше Шараву подробно перечислил ему все первоисточники этого учения. Геше Чекава был потрясен его познаниями:

– Если это так, – сказал он, – почему же вы не дали это учение публично?

– Если бы я сразу дал им это учение, – ответил геше Шараву, – оно бы не подошло им. Очень важно иметь фундамент, основу, и поэтому сначала я давал учение по начальному и промежуточному уровню практики.

Предварительные практики действительно очень важны.