

Я очень рад видеть вас после длительной разлуки. На этот раз я пробуду в Москве месяц. Через месяц я поеду в Калмыкию и Ростов. Потом, может быть, проведу еще несколько дней в Москве, а затем поеду в Индию. Так что вам предстоит слушать учение в Москве еще в течение месяца. По вторникам я буду давать комментарий на труд Шантидевы «Бодхичарья-аватара». Это невероятное произведение. Вам очень повезло, что вы имеете возможность слушать такое драгоценное учение в России. Обычно такое учение давалось монахам, для того чтобы они могли заниматься медитацией. Миряне не получали такие подробные наставления. Так что для вас это большая удача. Я специально посмотрел разные тексты и выбрал форму комментария, который будет доступен для вашего понимания, и содержит много сущностных моментов. Обычно учение даётся как некий сырой материал, из которого ученик должен приготовить себе пищу. Но я сам готовлю для вас и кладу вам в рот пищу, которую нужно только прожевать и проглотить. Не надо выплевывать всё обратно. В этом вам также повезло.

По пятницам у нас будут практические занятия, на которых я буду давать наставления о том, как выполнять нёндро и практики по Ламриму. Недостаточно один раз получить учения об этом. Вы должны получать его снова и снова, только тогда вы поймете, как практиковать нёндро. Если же вы не знаете, как правильно практиковать, то вашей практикой будут оставаться только пустые слова. Нёндро в переводе с тибетского означает «подготовительные практики». Очень важно сделать основной упор именно на предварительных практиках. Если вы зложите прочный фундамент, ваши проекты могут стать глобальными.

Сегодня будет учение по «Бодхичарья-аватаре». Вначале я вкратце расскажу вам биографию автора этого выдающегося труда, для того чтобы вдохновить вас. Шантидева был величайшим махасиддхой и бодхисаттвой. Но он никогда не показывал себя таким – не носил четки на шее, при людях не брал в руки колокольчик и ваджру, не вел себя как йогин. Напротив, он всегда притворялся большим лентяем. Шантидева жил в монастыре Наланда, и никто не знал о его достижениях и реализации. Известен он был по прозвищу «бхусука», то есть «монах, осознающий три вещи». Он ел, ходил в туалет и спал – помимо этих трех занятий, люди никогда его ни за чем не заставляли, поэтому так и прозвали его. Шантидева смирился с этим прозвищем и говорил всем, что он действительно нерадивый монах. Но в действительности Шантидева был тантрическим йогинем невероятно высокого уровня. Он достиг реализации единства ясного света и иллюзорного тела. Когда он спал, то занимался йогой сна – сливал свое сознание с ясным светом, таким образом превращая сон в духовный путь. Но люди этого не знали. Люди, которые занимаются йогой сновидения, выполняют упражнения, в силу которых им больше хочется спать. Но для вас такая практика сейчас не подходит.

Некоторые монахи не любили Шантидеву, потому что следили за чужими недостатками, как это делают большинство людей. Они считали его ленивым и нерадивым монахом, который позорит их монастырь, поэтому придумали способ выгнать Шантидеву из монастыря. Они сказали Шантидеве: «Завтра ты будешь давать учение в монастыре в присутствии всех монахов». Монахи думали, что Шантидева убежит из монастыря, услышав такую вест, но Шантидева согласился. Тогда они построили в монастырском дворе высокий трон без ступенек, чтобы на него было трудно забраться. Но когда утром монахи собрались во дворе, то увидели, что Шантидева уже спокойно сидит на троне. И тогда он начал давать учение в стихах.

Пред Сугатами, неотделимыми от Дхармакайи,
Пред их Благородными Сыновьями,
А также пред всеми, кто достоин поклонения,

Я простираюсь в глубочайшем почтении.
 Я кратко разъясню здесь,
 Как исполнять обеты Сыновей Сугат,
 Согласно Слову Будды.
 Я – не художник слова,
 И все, что я скажу, уже и так известно.
 А потому, не помышляя о пользе для других,
 Я произношу это, дабы утвердиться в понимании.

Когда я дам вам комментарий на эти строки, вы будете потрясены необычностью такого драгоценного мастера, как Шантидева. Обычному человеку не под силу давать учение в стихах, содержащих в себе такой глубочайший смысл. Он экспромтом произнес в стихах десять разделов учения. Я не знаю, каков русский перевод этого текста, но на санскрите и тибетском этот текст невероятно красив. Если на русском языке он получился не таким красивым, то ничего не поделаешь – такая у вас карма. Получив этот комментарий, вы можете попытаться сделать другой перевод с тем, чтобы текст получился лучше. Существует много переводов этого текста с санскрита на тибетский. Как правило, люди используют лучший перевод из имеющихся. Неудачные переводы не дошли до наших дней.

Когда Шантидева дошел до девятой главы своего учения, он стал медленно подниматься с трона в воздух. Тогда все присутствующие, осознав глубину полученного учения, со слезами на глазах стали простираться перед ним. Шантидева постепенно поднимался все выше, становился все меньше, а затем исчез в небесах. В процессе своего восхождения он продолжал давать учение, и звуки его голоса были слышны присутствующим. Они получили десятую главу учения, не видя Шантидевы, но слыша его голос так же отчетливо, как и раньше. В конце Шантидева сказал: «В этой жизни мы с вами больше не увидимся, но я молюсь о том, чтобы встретиться с вами в другой жизни» и исчез.

Таким образом, учение «Вступление на путь деяний бодхисаттвы» или «Бодхичарья-аватара» содержит десять глав. В первой главе говорится о преимуществах порождения бодхичитты, потому что основной целью этого учения являются наставления о том, как практиковать нравственность бодхисаттвы. Для того чтобы заниматься практикой нравственности бодхисаттвы, необходимо знать преимущества порождения бодхичитты. Поэтому в первой главе Шантидева начинает с этих преимуществ. Во второй главе речь идет об очищении негативной кармы. После того, как вы узнаете преимущества бодхичитты, у вас возникает желание породить её в себе, но прежде необходимо очистить негативную карму. Здесь очищением от негативной кармы являются предварительные практики. Поэтому во второй главе своего произведения Шантидева очень подробно объясняет, как очистить негативную карму. В третьей главе он объясняет, как породить в себе бодхичитту и как принимать обет бодхичитты.

Четвертая глава повествует о том, как поддерживать в себе внимательность по отношению к принятому обету, в русском переводе – «самоконтроль». Но речь идет именно о памятовании и внимательности. Мы делаем очень много ошибок и нарушаем свои обеты именно из-за недостатка внимательности. С другой стороны, внимательность – хорошая основа для развития шаматхи. Вы должны знать, что вратами в нарушение обетов является нарушение внимательности. В пятой главе объясняется, как породить бдительность. Иногда мы совершаем ошибки, но не подозреваем, что ошиблись, потому что нам не достаёт бдительности, постоянно следящей за нашим умом. Бдительность имеет очень большое значение, поскольку благодаря ей мы меняемся к лучшему. У вас прекрасно проявляется бдительность, когда вы следите за чужими недостатками, и она совершенно

отсутствует, когда приходится следить за своими. Когда другой человек вот-вот совершит ошибку, вы предугадываете это, но когда вы сами совершаете ошибки, то долго бываете не в состоянии понять, что вы ее совершили. Некоторые люди не понимают, что совершили ошибку спустя пять лет и много больше. Все это происходит из-за недостатка бдительности. Итак, для того чтобы охранять обеты и практиковать нравственность бодхисаттвы, крайне важно иметь внимательность и бдительность.

В шестой главе Шантидева говорит о практике терпения, потому что основным препятствием для бодхичитты является гнев. Одна вспышка гнева может уничтожить вашу бодхичитту и нарушить все данные вами обеты. Практика терпения очень важна для сохранения чистоты обетов. Она даст вам силу для того, чтобы продолжать свою практику до достижения состояния Будды ради блага всех существ. В седьмой главе Шантидева рассказывает о практике усердия, так как лень является препятствием к реализации. Вначале лень не позволит породить в себе бодхичитту, в середине – заниматься практикой бодхичитты, а в конце помешает достичь состояния Будды. Из-за своей лени вы не достигаете реализации. Противоядием от лени являются энтузиазм и усердие, которые ни в какой мере не являются насилием над собой. Они позволяют практиковать с радостью. Если вы будете заставлять себя что-то делать, это не будет энтузиазмом, наоборот, это станет пыткой и самоистязанием. Усердие является следствием знания определенных техник, и благодаря этому, практика приносит вам чувство огромной радости.

Еще одна цель – достижение состояния Будды, что очень непросто. Вы должны знать, что в практике буддизма есть три основных трудности. В начале учение трудно понять, в середине – учение трудно практиковать от всего сердца. На словах практиковать легко, но искренне выполнять практику крайне трудно. В конце очень трудно достичь реализации. Если вы сумеете преодолеть эти три трудности, ваша реализация станет стабильной, это будет настоящая реализация. Если же вы достигнете реализации, не преодолев эти трудности, то будьте уверены, что попали в ловушку. Будьте осторожны! Чтобы преодолеть эти трудности, вы должны обладать большим сердцем, иметь энтузиазм и усердие. Существуют три вида усердия. Шантидева объясняет, как породить в себе усердие, тогда ваша реализация день ото дня будет возрастать.

В восьмой главе Шантидева ведет речь о сосредоточении, о концентрации. Если вы не будете развивать в себе эти качества, ваша практика не будет иметь силы. Можно практиковать с блуждающим умом много часов подряд, но эффекта почти не будет. Концентрация очень важна для того, чтобы сделать практику эффективной. Все реализации должны быть достигнуты благодаря шаматхе. В девятой главе говорится о мудрости, познающей пустоту. Если вы будете обладать только концентрацией без мудрости, то вам не удастся подсечь сансару под корень. Корень сансары – неведение. Чтобы устранить из сознания неведение, необходима мудрость, познающая пустоту. В этой главе Шантидева излагает воззрение читтаматринов, саутрантиков и прасангиков-мадхьямиков. Он сравнивает между собой все школы и подробно останавливается на том, что есть мудрость, познающая пустоту. Итак, методом должна стать бодхичитта, а мудростью – мудрость, познающая пустоту. Это два крыла лебедя, с помощью которых он сможет пересечь океан сансары и достичь состояния Будды.

Десятая глава имеет отношение к посвящению заслуг. Это особенное посвящение заслуг, где всё посвящается счастью живых существ. Это, действительно, слова бодхисаттвы, которые идут из глубины сердца. Таково краткое содержание десяти глав труда Шантидевы «Бодхичарья-аватара». Перед вами общие очертания этого учения. Для того чтобы практиковать его, вам необходимо получить подробные наставления. Общее понимание учения не поможет вам в практике, а поможет лишь в общении с людьми, где вы сможете

разглагольствовать, жонглируя терминами «пустота», «мудрость», «шаматха» и так далее. Но этого как раз не надо делать, иначе вы никогда не придете к реализации.

Теперь вернемся к началу. Название данного произведения в полной форме на санскрите звучит как «Бодхисаттва-чарья-аватара», или в более сокращенной форме – «Бодхичарья-аватара». «Боддхи» означает просветленный. «Саттва» означает ум. «Бодхисаттва» означает просветленный ум. «Чарья» означает нравственность или поведение. «Аватара» означает вступление. Таким образом, «Бодхисаттва-чарья-аватара» означает «Вступление в нравственность бодхисаттвы», или «Вступление на путь деяний бодхисаттвы». В начале текста в тибетском и в русском переводе приведено санскритское название, во-первых, для того чтобы в нашем сознании оставить отпечаток санскритского языка. Говорится, что все будды, приходившие в наш мир, и те, которые будут приходить, давали и будут давать учение на санскрите. Еще одной причиной является тот факт, что текст не создан тибетским мастером, а является переводом подлинного учения, данного на санскрите.

Всё произведение состоит из десяти глав, которые входят в три раздела. Первый раздел – способ написания данного текста. Второй – собственно выполнение практики нравственности бодхисаттвы. Третий – завершение. Первый раздел имеет три подраздела. В этой схеме заключено все учение «Бодхичарья-аватары», поэтому вы должны её знать. Если возможно, начертите себе такую схему, и позже, когда вы посмотрите на нее, в вашей памяти будет всплывать всё учение. Это традиционный способ передачи учения. Но он также есть и в современной системе образования, потому что таким образом можно составить целостное представление о предмете. В первом подразделе – молитвенное обращение, во втором – обещание написать данный текст, в третьем – утверждение себя в низжайшем положении. Вначале мы обсудим первый подраздел – молитвенное обращение.

Пред Сугатами, неотделимыми от Дхармакайи,
Пред их Благородными Сыновьями,
А также перед всеми, кто достоин поклонения,
Я простираюсь в глубочайшем почтении.

По-тибетски это обращение занимает только две строки, а по-русски – четыре. Эти строки имеют отношение к молитвенному обращению. «Сугата» – это эпитет просветленного существа. Он означает выход за пределы омрачений и их отпечатков и пребывание в высшем блаженстве. Существо, достигшее этого, называется просветленным или буддой. Это просветленное существо, которое наделено Дхармакаей. Различают два вида Дхармакайи – «тело таковости истины» и «тело мудрости истины». Джняна-Дхармакайя – это ум мудрости будды, познающий все феномены. Свабхавакайя – это пустота тела мудрости истины. Вкратце можно сказать, что «Сугата» – это существо, ушедшее к блаженству – будда, а Дхармакайя – это Дхарма. Под «Сыновьями» имеются в виду бодхисаттвы – существа, заботящиеся о других больше, чем о себе. С того момента, как вы породите бодхичитту и станете заботиться о других больше, чем о себе, вы станете Сыновьями Будды, а также станете Сангхой.

В первой шлоке также говорится о Трех Драгоценностях. Будда – существо, освободившееся от всех омрачений и реализовавшее весь свой потенциал. Дхарма – это реализация, которой достиг Будда, мудрость, напрямую познающая пустоту, благородная истина о пресечении страданий. А учение, которое дается – уже вторичная Дхарма. Итак, Дхармакайя – это тоже Дхарма. Что касается «Благородных Сыновей», то бодхисаттвы, напрямую постигшие пустоту, являются истинной Сангхой. А те, кто обладает бодхичиттой, но не имеет прямого познания пустоты, относятся к вторичной Сангхе. Перед этими тремя объектами Прибежища Шантидева преклоняется в начале своего текста. Он

простирается не только перед этими тремя объектами, но и перед всеми, кто достоин поклонения.

Под тремя объектами – Будда, Дхарма, Сангха – подразумеваются три объекта махаянского Прибежища, то есть в данном случае «Благородные Сыновья» – это только бодхисаттвы. Сюда не входят хинаянские архаты. Архат означает «победоносный, победивший врагов». Враг – это ваши собственные омрачения. Этот враг всё время вам вредит. Внешние враги – это те, кто раньше был вашей матерью и проявлял к вам большую доброту. В течение этой жизни вы можете впасть в зависимость от них, и в будущем тоже можете от них зависеть, поэтому они не ваши враги. Существует разница между уничтожением и полным уничтожением. Полное уничтожение означает, что уничтоженное уже никогда не вернется к вам. Просто уничтожение может быть временным. Вы прогнали кого-то, но это не означает, что он завтра не вернется. Когда вы полностью устранили из своего сознания злейшего врага – омрачения, вы станете архатом.

Различают архата Хинаяны и архата Махаяны. В колеснице Махаяны, начиная с восьмого бхуми, арьи-бодхисаттвы становятся архатами. Арья – это высшее существо, видение которого является более глубоким, чем у обычного существа. Начиная с момента прямого познания пустоты, вы становитесь арьей. А пока у вас нет прямого познания пустоты, вас называют детьми – иногда вы плачете, иногда смеетесь, иногда принимаете прибежище в Будде, иногда в деньгах.

Итак, Шантидева поклоняется не только Будде, Дхарме и Сангхе Махаяны, но также арьям и архатам Хинаяны. Это первое поклонение в первой шлоке. Вратами в буддизм является принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Если вы примете Прибежище из глубины своего сердца, то в этот момент вы станете буддистом. Шантидева совершает поклонение и принимает Прибежище в начале своего учения еще и для того, чтобы у него не возникло никаких препятствий к завершению учения. Итак, первый подраздел – поклонение. Второй подраздел – обещание написать данный текст.

Я кратко разъясню здесь,
Как исполнять обеты Сыновей Сугат,
Согласно Слову Будды.

Авторы подобных произведений вначале дают обещание завершить свой труд, этим они подтверждают свое намерение и непременно исполняют его. Итак, на основе цитат из подлинных первоисточников, Шантидева объяснит в сжатой форме, как практиковать нравственность бодхисаттвы, или, в тексте, «исполнять обеты Сыновей Сугат». Если объяснения основаны на подлинных цитатах из Слова Будды, то у них есть три цели. Первая цель – возможность устранить ложное воззрение. Вторая – возможность прояснить неясное. Третья – возможность собрать воедино все разрозненные положения. В связи с этим, очень важно, давая учение на определенную тему, основывать его на подлинных первоисточниках. Поэтому, когда Шантидева дает учение, он основывается на цитатах из подлинных первоисточников и дает обещание сочинить данный текст.

Я – не художник слова,
И все, что я скажу, уже и так известно.
А потому, не помышляя о пользе для других,
Я пишу это, дабы утвердиться в понимании.
Ибо так окрепнет во мне
Стремление творить благое.

А если другие счастливики, подобные мне,
 Увидят эти [стихи], возможно, [и им] принесут они пользу.
 Ибо так окрепнет во мне
 Стремление творить благое.
 А если другие счастливики, подобные мне,
 Увидят эти [стихи], возможно, [и им] принесут они пользу.

Эти восемь строк представляют собой третий подраздел, суть которого – утверждение в нижайшем положении. В буддизме всегда очень важно ставить себя ниже всех остальных. В противном случае, вам грозит опасность возникновения гордыни. Обычно, вначале гордыни еще нет, но когда вы хотя бы немножко узнаете Дхарму, в вас тут же проявляется гордыня, и это становится препятствием к реализации. Чем больше вы знаете, тем скромнее надо быть. Атиша сказал своим ученикам: «Посмотрите на высокую гору. На ней нет цветущих садов и цветов. В долине же растут деревья и цветы. Когда с неба льется дождь, он в равной степени орошает гору и долину. На высокой горе ничего не растет, потому что она слишком высока». Точно так же с гордыней. Когда вы горды, подобно высокой горе, реализации не достигаются. В прошлом все реализации достигались благодаря тому, что принималось нижайшее положение. То же самое происходит в настоящем, и будет происходить в будущем. Это закон природы. Нижайшее положение подобно долине – в ней всё хорошо вырастает.

Шантидева был высоко реализованным мастером, но проявлял скромность, чтобы научить ей нас. Своей скромной самооценкой он косвенно показывает, что все реализации являются следствием утверждения себя в нижайшем положении. «Всё, что я скажу, уже и так известно», то есть Шантидева говорит, что обо всём уже учил Будда. Про себя я могу сказать то же самое. Я не говорю ничего нового, я просто почтальон, который приносит послание от мастеров прошлого. Также Шантидева говорит, что у него нет способности писать красивые стихи и нет особой мотивации принести пользу другим существам. Он пишет для того, чтобы приучить к этим вещам свой ум. Это означает, что Шантидева медитировал на бодхичитту и сочинил этот текст с целью усилить собственную реализацию бодхичитты. Когда ум утвердится в просветленных добродетелях, вера на какое-то время возрастет. С другой стороны, живые существа, которые так же, как я заинтересованы в практике бодхичитты и нравственности бодхисаттвы, могут получить пользу для своего ума. Мне очень нравятся эти слова. Это истинная правда, потому что такое учение не принесет никакой пользы людям, которые не заинтересованы бодхичиттой и приумножением достоинств своего ума. Итак, эти строки относятся к подразделу утверждения себя в нижайшем положении. Вам следует также исследовать эти три подраздела. Мы дошли до второго основного раздела.

Второй раздел – это собственно вступление в практику нравственности бодхисаттвы. Он также имеет три подраздела. Первый подраздел – осознание редкости драгоценной человеческой жизни, делающей вас подходящими сосудами для практики нравственности бодхисаттвы. Второй – редкость драгоценного ума, являющегося подходящим сосудом для практики нравственности бодхисаттвы. Третий – способ выполнения практики нравственности бодхисаттвы. Это основной из этих трех подразделов. Автор делит этот раздел на три подраздела, потому что практику нравственности бодхисаттвы способно практиковать не каждое живое существо. На это способны лишь особенные существа, обладающие восемнадцатью характеристиками. Если вы соблюдаете нравственность бодхисаттвы непрерывно, то можете считать, что состояние Будды находится у вас на ладони. Но вы лишены нравственности бодхисаттвы, вы не практикуете ее, поэтому, что бы вы ни делали – читали мантры, медитировали на ясный свет, практиковали тантру — ничто из этого не ведет вас к состоянию Будды, всё превращается в игрушки вашего эго. Поэтому

Шантидева, невероятный тантрический мастер, говорит, что самое главное – практиковать нравственность бодхисаттвы. Я тоже считаю, что это самое важное. Вначале необходимо зародить бодхичитту, а затем в чистоте соблюдать все нравственные нормы бодхисаттвы. Тогда состояние Будды будет у вас на ладони. Поэтому можно сказать, что в этом произведении раскрываются все тайны, все секреты достижения состояния Будды. Итак, первый подраздел.

Невероятно трудно обрести драгоценное рождение –
Средство достижения высшей цели человека.
Если теперь я не воспользуюсь этим благом,
Когда оно встретится снова?

Животные лишены драгоценной человеческой жизни, и тем самым временно лишены способности практиковать нравственность бодхисаттвы. Но вы сейчас обрели человеческую жизнь, кроме того, вы обрели драгоценную человеческую жизнь. Подобную драгоценную человеческую жизнь обрести очень трудно. Это очень трудно с точки зрения причины, с точки зрения количества, а также с точки зрения примера. Драгоценная человеческая жизнь обладает громадным потенциалом. Если вы правильно будете ее использовать, то достигнете осуществления как кратковременных, так и долговременных целей. Здесь имеются в виду не обычные мирские цели и желания, а духовные.

Вы можете умереть в любой момент, и когда это произойдет, у вас не будет ни малейшей гарантии того, что вы не переродитесь в низших мирах. Если вы исследуете это, то увидите, что на девяносто процентов вы создали причины для перерождения в низших мирах, и лишь на десять процентов – для благоприятного перерождения. Причина перерождения в низших мирах – негативная карма. Позитивной кармы у вас намного меньше, чем негативной, поэтому вам грозит большая опасность переродиться в низших мирах. Это кошмар, а все остальные проблемы отнюдь не являются кошмаром. Если вы потеряли ногу – это просто благословение вашего духовного наставника на то, чтобы вы сидели дома, занимались практикой и готовились к следующей жизни. Ни богатство, ни слава, ни власть не помогут вам, когда вы будете умирать – всё это не имеет никакого значения. Вы можете освободиться от низших миров, только если станете правильно использовать свою драгоценную человеческую жизнь. Итак, своё кратковременное духовное желание – спастись от низших перерождений – вы сможете исполнить, если будете правильно использовать свою драгоценную человеческую жизнь. Вторая кратковременная цель заключается в том, что, опираясь на человеческую жизнь, вы можете полностью освободиться от омрачений. Только в человеческом мире вы можете достичь свободы от омрачений. Ни одно рождение в другом измерении не способствует этому, даже рождение в божественных мирах.

Теперь рассмотрим драгоценную человеческую жизнь с точки зрения долгосрочных целей. Если вы станете правильно использовать драгоценную человеческую жизнь, то сможете достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. После достижения состояния Будды вы станете источником счастья для всех живых существ. Итак, драгоценная человеческая жизнь очень редкая и невероятно значимая. За всю свою жизнь до сего момента подобного значимого объекта вы еще не находили. Драгоценная человеческая жизнь, которой вы располагаете сейчас, является необычайно значимой. Если вы наделены такой жизнью и утверждаете, что бедны, значит, вы ещё не поняли смысла своей жизни. Если вы ее не используете, то в будущем такую жизнь будет крайне трудно обрести. Обладая такой жизнью, вы являетесь подходящим сосудом для практики нравственности бодхисаттвы. Если вы будете практиковать нравственность бодхисаттвы, то ваша жизнь станет по-настоящему значимой. В противном случае, вы упустите свой шанс, редкая

драгоценная жизнь окажется пустой, и в будущем для её обретения потребуется немалое количество жизней.