

Итак, я очень рад новой встрече с вами. Как обычно, развеите в себе правильную мотивацию для получения этого драгоценного учения. Для того чтобы получить это учение, недостаточно одной лишь мотивации достичь собственного освобождения, для этого учения крайне необходима мотивация бодхичитты: «Ради блага всех живых существ я хочу достичь состояния Будды и с этой целью сегодня я получаю это учение», - вот такая мотивация нужна. Если вы будете с подобной мотивацией слушать это учение, то каждое слово, которое вы будете слышать, будет зарождать некое чувство в вашем сердце, и таким образом процесс слушания учения превратится в очень мощную практику Дхармы.

А теперь что касается собственно учения о семи смыслах тренировки ума. Вчера мы приступили к обсуждению этого учения. Первый смысл – это предварительные практики. «Сначала освой предварительные практики», – так сказано в самом тексте. Почему это учение называется семь смыслов тренировки ума? Потому что с помощью понимания этих семи смыслов вы можете тренировать свой ум. Поэтому это учение называется семь смыслов тренировки ума. Теперь что касается первого смысла, или первого положения – это освоение предварительных практик. И в данном случае под предварительными практиками понимается тренировка ума на начальной стадии и на промежуточной стадии. Подобная практика является предварительной в том плане, что она является подготовкой к порождению бодхичитты.

Для того чтобы искренне породить в своем сердце бодхичитту и породить ее в полной мере, крайне важно вначале натренировать свой ум на промежуточном (или на среднем) уровне, а также на начальном уровне практики. Если вы сразу же приступите к практике тренировки ума без предварительной практики среднего уровня и начального уровня (или малого уровня) в соответствии с тем, что изложено в Ламриме, то, благодаря практике тренировки ума, у вас породится некоторый уровень любви и сострадания, но не очень глубокий. Конечно, эта медитация принесет вам пользу, большую пользу, но плоды ее будут недолговечны, они очень быстро исчезнут. Я уверен, что, когда вы сейчас слушаете это учение, у вас, несомненно, появятся некоторые чувства любви и сострадания. Вы ощутите это учение, то есть, у вас появятся некоторые чувства, но позже, когда вы вернетесь в общество, вернетесь к городской жизни, к своей обычной жизни, все эти чувства довольно быстро у вас исчезнут. Они не задержатся в вашем сознании, подобно камню, который скатывается со склона горы. Потому что у вас нет пока в уме хороших основ, хорошего фундамента.

Таким образом, вы можете увидеть, что все учения Ламрим тесно взаимосвязаны между собой, и механизм этой взаимосвязи просто невероятен. Вы должны также понимать, что учение по тренировке ума является одной из частей учения Ламрим. То есть, в учение Ламрим включено все. Что следует главным образом тренировать на пути средней личности, или на среднем уровне практики? Это медитация на Четыре Благородные истины. Итак, медитация на Четыре Благородные истины является фундаментом для порождения бодхичитты. В первую очередь крайне важно понять страдания целиком. Что есть Благородная истина о страдании? В настоящий момент нам известно только один вид страдания – это страдание от страданий. Мы не понимаем, что такое страдание перемен. Мы также не понимаем, что есть всепроникающее страдание. Когда мы поймем страдания перемен, когда мы поймем всепроникающее страдание, а также поймем то, что эти два вида страданий гораздо более опасны, чем страдание от страданий, то мы начнем стремиться к устранению всепроникающего страдания, к избавлению от этого страдания. А страдания перемен нас обманывают. Поскольку мы не понимаем, что страдание перемен – это страдание, и полагаем, что это – счастье, то это нас обманывает.

Что есть страдание перемен? Это наше временное счастье. В буддизме говорится, что все наше временное счастье на самом деле является страданием перемен. В сансаре нет никакого счастья, в ней есть только страдание перемен. То, что мы считаем счастьем, на самом деле является страданием перемен. Употребление водки, например, алкоголя – это страдание перемен.

Некоторые умные люди понимают, что пить водку – это страдание перемен, и поэтому не пьют. Но, например, вкусно есть – это тоже страдание перемен. Поэтому питаться не для наслаждения, не для удовольствия, а для выживания – это разумнее. Если вы пытаетесь найти еду повкуснее для того, чтобы стать счастливым благодаря этому, это неверный подход. Потому что, если бы пища на самом деле приносила вам счастье, то, чем больше бы вы ели, тем более счастливым становились бы. Потому что эта еда была бы объектом счастья. И чем больше бы вы ели, тем больше бы наслаждались и говорили: «О какое счастье, какое счастье». Но, чем больше вы едите, тем больше ваши ощущения превращаются в мучения. Почему? Потому что, когда вы едите, то сначала пища уменьшает страдания от голода, но уже в следующий момент, одновременно, из-за пищи у нас начинают возрастать страдания от сытости.

Поэтому, если вы проанализируете этот вопрос, то вы поймете, что пища не приносит нам счастья, она уменьшает одно экстремальное страдание, но одновременно увеличивает другое экстремальное страдание. И так, подобно пище, любой другой объект в сансаре не может принести вам счастья. Да, он будет уменьшать один вид экстремального страдания, но одновременно из-за него будет возрастать какой-то другой вид страдания. И когда вы это поймете, вы уже не будете привязаны ни к какому объекту сансары. Осознавая, вы должны понять, что все это не принесет мне настоящего счастья, все это на самом деле является страданием перемен.

Но из-за того, что вы полагаете, что объект, приносящий страдание перемен, на самом деле приносит счастье, вы создаете очень много тяжелой негативной кармы для того, чтобы завладеть этими объектами. Посмотрите, сколько у нас в мире конфликтов, сколько войн. И причина всего этого одна: то, что люди полагают, что вне их, во внешнем мире, в сансаре существуют некие конкретные плотные объекты, которые могут принести им счастье. И поэтому они готовы пойти на все для того, чтобы заполучить эти объекты, не останавливаются ни перед чем, чтобы завладеть ими. Например, в наше время одним из основных объектов, приносящих счастье, считается нефть. И по этой причине для того, чтобы получить ее, эту нефть, чтобы получить контроль над нефтяными месторождениями, в нашем мире развязывается очень много войн и конфликтов. То есть, в основном войны ведутся из-за желания контролировать газ, нефть, бензин. Раньше войны носили в основном территориальный характер, то есть за территориальное господство. Такова ситуация на международном уровне.

На уровне государственном, на уровне семейном все обстоит точно также. Люди считают, что внешние объекты, сансарические объекты могут принести им счастье, и поэтому они готовы пойти на все, лишь бы только получить эти объекты, они готовы даже на убийство пойти. Но эти объекты несут в себе еще и три вида страданий. Вначале мы страдаем из-за того, что не имеем объекта наших желаний. Потом, если нам удастся его заполучить, мы начинаем страдать от наличия этого объекта. А когда мы расстаемся с этим объектом, после этого мы страдаем от расставания с ним. И так, три вида страдания, которые для нас несут в себе объекты. Эти страдания люди испытывают по всему миру, по всей сансаре, в России, в Европе, в Америке, везде. Поскольку они считают, что некие внешние объекты способны принести им счастье, у них начинаются навязчивые идеи, идеи фикс заполучить тот или иной объект. И поэтому сначала они страдают из-за отсутствия этих объектов, потом они начинают страдать из-за наличия этих объектов, и, наконец, расставшись с ними, страдают из-за расставания с этими объектами.

А что такое на самом деле идея фикс? В ситуации, когда вы очень голодны, вам кажется, что счастье – это еда. И даже, когда вы медитируете, вы думаете, что «только еда может сделать меня счастливым, это единственное, что мне нужно сейчас, больше мне ничего не нужно, кроме еды». Вот это и называется идеей фикс. «Только это сделает меня счастливым, а все остальное не имеет для меня значения». Так устроен наш менталитет, наша психика: из-за слабости нашего ума малейшее страдание из-за отсутствия какого-то объекта моментально вызывает у нас навязчивую идею, идею фикс заполучить этот объект. И при этом нам свойственно думать, что «мне больше

другого ничего не нужно, только это». Например, если вы чувствуете себя одинокими, то вы думаете: «Сейчас для меня самое важное – это спутник жизни, больше другого мне ничего сейчас не надо, только спутника жизни». И это тоже превращается у вас в навязчивую идею. То есть, у вас возникает некое наваждение в отношении этого объекта. Из-за этого вы страдаете, из-за отсутствия этого желанного для вас объекта. Из-за этого у вас появляются не только страдания, но и множество негативных эмоций. Но это еще не самое худшее.

Самое худшее в том, что подобное мышление, подобный подход заставляет вас тратить свою драгоценную человеческую жизнь совершенно впустую. Если в той ситуации, когда у вас уже появилась навязчивая идея, идея фикс в отношении какого-то одного объекта, я приду к вам и скажу: «Любите других больше, чем себя», – вы подумаете: «Какую ерунду говорит геше Тинлей». А если я скажу вам: «Вот этот объект, который ты желаешь, который ты стремишься получить, отдай другим его, тебе он не нужен на самом деле», – то вы даже не сможете услышать мои слова, в вас даже ни малейшего интереса к этому моему учению не появится, вы подумаете лишь: «Геше Тинлей – очередное препятствие на моем пути к обретению этого объекта». И тогда вы отнесете меня к категории своих врагов. Почему? Потому что категория ваших врагов в данной ситуации – это все те люди и все то, что препятствует вашему обретению желанного объекта. Поэтому очень важно понять, что страдание перемен есть страдание. Если вы это поймете, то мое учение о тренировке ума, мое учение о необходимости заботиться о других больше, чем о себе, приобретет для вас большую значимость, большой смысл.

Если вы будете понимать, что страдание перемен есть страдание, если вы будете понимать учение о Четырех Благородных истинах, то, когда вы, подобно геше Чекаве, услышите лишь две строки учения: «Отдай всю победу другим. Возьми все поражение на себя», – у вас моментально что-то изменится в сердце. И у вас появится огромный интерес узнать как можно более подробно, как на самом деле можно этого достичь. Итак, что такое фундамент в данной ситуации? Это понимание, благодаря которому вы можете познать учение о бодхичитте гораздо глубже, понимание, которое углубляет ваше понимание бодхичитты.

И теперь, что касается всепроникающего страдания, то вы должны понимать, что это наши психофизические совокупности, наши скандхи. Всепроникающее страдание не находится где-то вне нас. Вот эти тело и ум как раз и является всепроникающим страданием. В настоящий момент сами по себе наше тело и наш ум являются основой для всех наших страданий, потому что все это было порождено под властью омрачений. Итак, можно сказать, что существует невидимая рана в нашем теле и невидимая рана в нашем уме, потому что наши ум и тело родились под властью омрачений. До тех пор, пока мы не залечим эти невидимые раны, существующие в нашем теле и уме, никакого счастья у нас не будет. Итак, самый лучший способ решить наши проблемы – это залечить эти невидимые раны в нашем теле и уме. Если мы устраним эти невидимые раны, то, сколько бы, например, люди не касались нашего тела, никакой боли мы не почувствуем. Если вы не вылечите эту рану, то, как только люди будут прикасаться к ней, вам будет становиться больно. Наше тело подвержено страданиям от холода, оно очень легко замерзает, ему очень легко становится жарко, оно очень быстро чувствует голод. Почему? Потому что в нашем теле есть эта невидимая рана. Стоит вам порезаться, как вам тут же становится больно. Но если вы вылечите эту невидимую рану, то есть достигнете состояния Архата, то после этого, если кто-то порежет ваше тело, никакой боли вы не почувствуете. Почему? Потому что у вас не будет уже невидимой раны.

В настоящее время такая же невидимая рана существует и в нашем уме. Если кто-то называет нас дураком, то эти слова, как стрела, которая пронзает наше сердце. И все потому, что у нас в уме есть невидимая рана. Когда же мы залечим эту невидимую рану, то, даже если тысячи людей назовут нас дураком, нам не то что не будет больно вообще, мы не почувствуем даже ни малейшего дискомфорта из-за этого. Откуда же появились эти три вида страдания: страдание от страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание? Будда сказал, что эти три вида

страдания породились из второй Благородной истины, Благородной истины об источнике страдания. Что это? Это омрачения. Вы должны понимать, что источник нашего страдания – это омрачения, только омрачения, существующие в нашем уме, а не нечто внешнее.

Когда Будда давал учение о Благородной истине об источнике страдания, он более подробно объяснил механизм сансары посредством объяснения двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения. На этом примере он объяснил, как мы вращаемся в сансаре. Когда вы будете думать об этом, медитировать об этом, вы будете естественным образом задумываться над тем, как вам освободиться от этой двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, от этого цикла, который вновь и вновь ввергает нас в сансару. Как сказал Шантидева: «Пока омрачения обитают в нашем сердце, как мы можем чувствовать какое-то счастье в сансаре, когда весь источник нашего страдания, наши омрачения очень активно функционируют в нашем сердце? И, пока это происходит, как мы можем отдыхать, как можем расслабляться в сансаре, как мы можем наслаждаться в сансаре временным счастьем?»

Итак, вам нужно понять, что ваши собственные омрачения являются источником всех ваших страданий, и зародить в себе стремление освободиться от этих омрачений, увидев, что омрачения подобны ядовитой змее. Шантидева также сказал: «Когда ядовитая змея падает вам на колени, вы моментально отбрасываете ее от себя, понимая, что она опасна». Но что может с вами сделать ядовитая змея? Она может лишиться вас тела, убить ваше тело, но она не может бросить вас в ад. Но эти омрачения сколько раз заставляли вас лишиться своего тела – они тянули вас, тащили вас на поля сражений, они нашептывали вам, что вы герой, очень храбрый, что вы должны разделаться со своими врагами. И вы шли, сколько раз вы шли на поля сражений и там погибали. На самом деле вас убивали эти омрачения, подобно укусу змеи они вас убивали. Помимо этого, сколько раз ваши омрачения бросали вас в низшие миры. Итак, как сказал Шантидева: «Самое опасное в этих трех мирах – это ваши омрачения». До тех пор, пока эти омрачения обитают в вашем уме, для вас невозможно стать счастливым, потому что они – источник ваших страданий.

Затем вы задумываетесь над тем, как возможно достичь состояния ума, полностью свободного от всех омрачений. А это третья Благородная истина. Что такое освобождение? Ум, полностью свободный от омрачений, называется освобождением. А когда вы полностью уничтожите все омрачения, это будет называться состоянием освобождения. И все учения Будды направлены на устранение из вашего ума омрачений. Когда вы полностью уничтожите свои омрачения, когда вы одержите над ними полную победу, вас будут называть Победоносным, Победителем врага. А когда вы достигнете этого, достигнете ума, полностью свободного от всех омрачений, то подобное состояние ума будет полным счастьем, безупречным счастьем.

Итак, есть только одно счастье – это ум, полностью свободный от всех омрачений, потому что, чем больше вы будете находиться в таком состоянии ума (свободного от всех омрачений), тем более вы будете счастливы. И вы никогда не скажете: «Я устал от этого состояния ума». Чем дольше вы будете его переживать, тем больше вы будете чувствовать счастье. Итак, Архаты, когда они входят в состояние медитативного равновесия, в состояние пресечения всех омрачений, они способны в этом состоянии пробыть очень долго, зонами и зонами они могут находиться в такой медитации, потому что она невероятно умиротворяющая. Поэтому Будде приходится пробуждать Архатов от их медитативного равновесия. И только луч Будды способен пробудить Архата от этого состояния медитативного равновесия. Он говорит ему: «Ты достиг безупречного состояния ума, полной свободы от всех омрачений, но живые существа, твои матери живые существа продолжают страдать в сансаре. Какой же смысл наслаждаться личным счастьем?» И так Будда помогает Архатам породить в себе сострадание, и из сострадания они вступают на путь бодхичитты, они порождают в себе бодхичитту и обретают состояние Будды ради блага всех живых существ. И, кроме того, Будда говорит ему: «Несмотря на то, что твой ум уже полностью свободен от всех омрачений, ты еще не реализовал весь свой благой потенциал, необходимый для помощи всем

живым существам, поэтому тебе нужно достичь состояния Будды ради блага всех живых существ». Итак, с таким пониманием, с таким постоянным стремлением достичь ума, полностью свободного от омрачений, мы обретаем отречение. То есть, постоянное стремление достичь свободы от всех омрачений как раз и называется отречением.

Но отречение вовсе не означает бросить семью, отдать свою квартиру и уехать из Москвы, бросив работу, бросив все. «Я стал таким буддийским йогином, поэтому я должен все бросить и уехать из Москвы. Москва – плохой город», – такие мысли – это не отречение. Настоящее отречение – это понимание Благородной истины о страдании, Благородной истины об источнике страдания и, как сказал Шантидева, это понимание того, что самое опасное в этом мире – это мои омрачения, самое опасное, что есть в трех мирах – это мои омрачения. До тех пор, пока я не избавлюсь от этих омрачений, никакого счастья у меня не будет». И затем вы развиваете постоянное желание: как бы мне освободиться от этих омрачений.

Для того чтобы мы могли освободить свой ум от всех омрачений, Будда преподавал нам четвертую Благородную истину – это Благородная истина о Пути, и это подобно лекарству, которое исцеляет от болезни омрачений. Корень всех омрачений – это неведение. Абсолютное, конечное лекарство от неведения – это четвертая Благородная истина или, иначе говоря, мудрость, напрямую познающая пустоту. Итак, когда неведение перестает существовать, перестают существовать и омрачения. Когда пресекаются омрачения, вы также перестаете создавать негативную карму и загрязненную карму, и у вас уже не возникает никаких других условий для проявления той негативной кармы, которая была создана раньше. Итак, вся ваша негативная карма превращается в сухие семена, которые не могут взрасти в вашем уме без этих условий. И, благодаря всему этому, всякое страдание у вас также пресекается, три вида страдания перестают существовать в вашем уме (это страдание от страдания, страдание перемен и всепроникающее страдание), вы перестаете их испытывать. И подобное состояние ума – ум, полностью свободный от всех омрачений и от страдания, называется освобождением, и это также называется нирваной. И эту нирвану мы обретаем, благодаря мудрости, напрямую познающей пустоту, то есть четвертой Благородной истине. И Шантидева сказал: «Если человек даже во сне сам не стремится к достижению подобного освобождения, как он может стремиться привести к такому освобождению всех живых существ».

Когда вы практикуете лоджонг, то есть тренировку ума, вы желаете всем живым существам счастья. Но какого счастья вы им желаете? Вы не желаете, чтобы у всех живых существ были прекрасные мерседесы, машины, дачи, жены, мужья и прочие блага, потому что это причинит им еще худшие страдания. То, что вам кажется счастьем, для других это не счастье – это страдание. Поэтому, когда вы желаете им счастья, вы желаете им именно этого счастья, то есть обретения состояния ума, полностью свободного от всех омрачений. Именно такого счастья и причины этого счастья вы им и желаете. Что это? Причиной подобного счастья является бодхичитта – забота о других больше, чем о себе. То есть, когда вы говорите: «Да будут все живые существа счастливы. Да обретут они все причины счастья», – то в данном случае под «счастьем» вы понимаете состояние ума, полностью свободного от всех омрачений, а под «причинами счастья» вы понимаете бодхичитту (заботу о других больше, чем о себе) и мудрость, познающую пустоту. То есть, вы желаете им этих двух причин.

Когда же вы говорите: «Да будут все живые существа свободны от страдания и от причин страдания», – то вы под этим подразумеваете вовсе не временные какие-то страдания, а вы подразумеваете три вида страданий, о которых мы говорили, и в особенности – всепроникающее страдание. А причинами страдания являются омрачения, в особенности – неведение. Когда вы понимаете, как опасны омрачения для вас самих, вы также понимаете, что они опасны и для всех остальных живых существ, они подобны яду. И поэтому желаете, чтобы все живые существа стали свободны от этих омрачений. И, говоря кратко, когда вы желаете: «Пусть все живые существа

обретут счастье и причины для счастья», вы желаете им обрести третью и четвертую Благородные истины. Счастье – это третья Благородная истина – ум, полностью свободный от омрачений. А причина счастья – это четвертая Благородная истина – это мудрость, напрямую познающая пустоту. И в дополнение к этому – это бодхичитта, которая является причиной обретения не просто состояния освобождения, но полного просветления.

А когда вы желаете: «Пусть все живые существа освободятся от страданий и причин страдания», – то вы желаете им освобождения от первой Благородной истины, то есть, от страданий, и от второй Благородной истины – причины или источника страдания. Поэтому, как говорит Шантидева, если вы не можете породить в себе стремления самому освободиться от страданий и причин страдания и обрести третью и четвертую Благородную истину, как вы можете желать этого для всех живых существ? Иными словами, здесь Шантидева говорит о том, что для того, чтобы мы могли зародить в себе чистые любовь и сострадание ко всем живым существам, в первую очередь нам нужно развить в себе отречение. Что такое промежуточный или средний уровень практики? Это, не имея привязанности к сансаре, желание освободиться от омрачений и с этой целью выполнение духовной практики. Даже если вы с подобной мотивацией сделаете хотя бы всего лишь одно постижение, то это уже само по себе будет практикой среднего или промежуточного уровня.

А теперь для того, чтобы практически достичь подобного отречения, то есть осуществить практику среднего или промежуточного уровня, крайне важно освоить начальный уровень практики. Для того чтобы ослабить в себе привязанность к сансаре, то есть устранить привязанность к сансаре, сначала вы должны устранить привязанность к этой жизни. И поэтому, как сказал лама Цонкапа, размышления о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти помогут вам ослабить в себе привязанность к этой жизни. Итак, самое практичное для нас – это сначала ослабить, уменьшить привязанность к этой жизни.

Поэтому размышления о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти очень и очень важны для уменьшения привязанности к этой жизни. Вы должны понимать, в чем заключаются наши три реальные ситуации. Первая состоит в том, что это наше тело нам не принадлежит, рано или поздно нам придется расстаться с этим телом. Мы арендуем это тело, оплачивая аренду кармическими деньгами. Как только у нас закончатся деньги, нам придется оставить это тело. И, несомненно, на сто процентов верно то, что нам придется оставить это тело. Мы не можем завладеть этим телом навсегда. Каким бы вы ни стали могущественным человеком, вы не можете завладеть своим телом. Даже Чингисхан не смог стать владельцем своего тела. Даже, несмотря на то, что он правил многими территориями, контролировал многие территории, он не мог стать полным владельцем своего тела. Он считал себя таким могущественным, но и ему в один прекрасный день пришлось расстаться со своим телом. И это первая реальная ситуация в вашей жизни. Вы должны понимать, что вы не владеете своим телом, что вы лишь арендуете свое тело на некоторое количество лет, и когда-нибудь вам, несомненно, придется оставить свое тело, то есть умереть. Если вы не можете владеть своим телом, как вы можете владеть своим домом и другими предметами? Это просто невозможно. Когда вы поймете, что это невозможно, у вас исчезнет привязанность к этой жизни.

Вторая реальная ситуация в вашей жизни в том, что время смерти неизвестно. Смерть может нагрянуть в любой момент. Она может наступить через год или через неделю, а может быть, завтра, кто знает. Осознав это, вы должны быть каждую минуту готовы к смерти. Наша концепция постоянства все время нас обманывает, вы думаете, что умирают другие люди, я-то сам не умру. И поэтому, как сказал Будда, вначале самой мощной практикой является осознание непостоянства и смерти. Будда сказал: «Из всех следов самые большие следы у слона. Подобно этому, из всех осознаний вначале самое полезное – это осознание непостоянства и смерти».

Третья реальная ситуация состоит в том, что в момент смерти все, что сейчас кажется вам важным, значимым, будет как детские игрушки – ничто из этого вы не сможете забрать с собой в будущую жизнь. Что же вам будет полезно в момент вашего умирания? Вы поймете, что это только Дхарма, только качество вашего ума – только это вы сможете перенести, забрать с собой в будущую жизнь и сможете нести с собой жизнь за жизнью. Итак, иметь эти три осознания очень и очень важно.

Размышления над этими тремя основными положениями и называются медитацией на непостоянство и смерть. Буддийская медитация о непостоянстве и смерти вовсе не означает сидеть и говорить: «Я умираю, я умираю», она заключается в обдумывании этих трех важнейших положений с использованием 9-и доказательств. Эти 9 доказательств помогают вам развить в себе убежденность в этих трех сущностных положениях. И в результате ваше сознание откроется, и вы не сможете утонуть только лишь в делах этой жизни.

Медитация о драгоценной человеческой жизни направлена на порождение энтузиазма. Без энтузиазма вы не сможете продолжать свою практику. Итак, вы должны понимать, что основная цель медитации о драгоценной человеческой жизни – это развитие энтузиазма. Когда у вас депрессия, медитируйте о драгоценной человеческой жизни, и вы будете счастливы. То же самое и со мной. Когда я медитировал в горах, когда я занимался медитацией на драгоценную человеческую жизнь, не имея ничего, я чувствовал себя очень богатым. Я чувствовал, что у меня очень много свобод, очень много благоприятных условий для практики Дхармы. Я понимал, что во множестве своих предыдущих жизней у меня не было подобной драгоценной человеческой жизни. Учителя Кадампы много раз говорили, что, когда как следует медитируешь на драгоценную человеческую жизнь, то в тебе породится такая же радость, как у нищего, который под своим домом откопал клад. Итак, самое лучшее противоядие от всех ваших депрессий – это медитация на драгоценную человеческую жизнь. Сегодня у вас столько причин для счастья, потому что, опираясь на эту драгоценную человеческую жизнь, вы способны освободиться от сансары. И в особенности, когда вы обдумываете значимость драгоценной человеческой жизни, тогда она становится для вас как драгоценность исполнения всех желаний, потому что, опираясь на эту человеческую жизнь, вы можете достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Драгоценная человеческая жизнь – это долгожданная лодка, которая приплыла к вашему острову, и на которой вы можете пересечь океан сансары. Шантидева сказал: «На лодке драгоценной человеческой жизни ты можешь пересечь океан сансары. Подобная лодка не будет приплывать к тебе снова и снова, поэтому сейчас не время спать».

А основой для всех этих осознаний, основой для реализаций начального и среднего уровня практики является преданность Учителю. Итак, корнем всех реализаций является преданность Учителю. Поэтому развейте в своем уме сильную преданность и почтение, уважение к Духовному Наставнику. Без преданности Учителю все эти реализации невозможны, поэтому лама Цонкапа и сказал: «Корень всех реализаций – это преданность Учителю». Даже если ваш Духовный Наставник обычный человек, это не имеет значения для вас, к вам он добрее, чем Будда. Но при этом очень сложно сказать, кто ваш Духовный Наставник – обычный человек или Будда. Как вы можете судить об этом? Поэтому вы говорите: «Даже если он обычный человек, для меня это неважно, ко мне он добрее, чем Будда. Он указывает мне тот путь, который был указан всеми Буддами прошлого». И, если у вас будет такой подход: «Поскольку я не могу судить, Будда он или не Будда, то, даже если он – не Будда, моя преданность к нему останется прежней», то для вас будет невозможно потерять свою преданность Учителю. Итак, считается, что в целом Духовный Наставник – это Будда.

Но вы не можете доказать, что все ваши Духовные Наставники – Будды. И при этом очень трудно судить, кто из них – Будда, а кто – не Будда. Поэтому для вас лучше всего видеть всех их как Будду, почитать их как Будду. В результате вам будет от этого только благо. Как говорится, благословение Духовного Наставника находится не в руках самого Духовного Наставника, а

зависит, прежде всего, от ума ученика. Если ваш Духовный Наставник – настоящий Будда, но вы воспринимаете его как обычного человека, то вы и получите благословение обычного человека. А если ваш духовный наставник – простой обычный человек, как я, но вы воспринимаете его как Будду, вы получите благословение Будды. Если вы будете считать меня Буддой, от этого я Буддой не стану, поэтому у меня нет никакой выгоды в этом. И, кроме того, в этом есть и одна опасность, что, если вы будете называть меня Буддой или Манджушри, вы можете меня ввести в заблуждение тем самым. Я возомню себя истинным Манджушри и перестану практиковать Дхарму и решу: «Все, теперь мне практиковать больше не нужно, теперь мне нужно только приносить благо живым существам». Итак, у меня лично никакой выгоды в этом нет, никакого преимущества. Если вы меня будете называть Манджушри, я в Манджушри от этого не превращусь, если же вы меня будете называть демоном, я демоном тоже не стану. Но для вас в этом преимущество. Если вы будете воспринимать меня как Манджушри, то, несомненно, я превращусь в медиума, через которого вы получите совершенное, полное благословение самого Манджушри. Манджушри через мое тело благословит вас.

В коренном тексте тантры сказано, что, если вы делаете подношения Духовному Наставнику, воспринимая его как то или иное божество, то это божество через вашего Духовного Наставника примет от вас подношения и благословит вас. Отныне я стал для вас очень важным объектом кармы, поэтому будьте осторожны. Если вы будете правильно относиться ко мне, то в этом для вас огромное преимущество, потому что Духовный Наставник – это крайне весомый объект кармы. Благодаря Духовному Наставнику, вы способны за очень краткое время создать необычайные, невероятные заслуги. В Ламримае сказано следующее: «Если вы раздадите по куску хлеба сотне зверей, и дадите один кусок хлеба человеку, то подношение одного куска хлеба человеку даст вам больше заслуг, потому что в данном случае объект более весомый. Подношение одному монаху послушнику, гецулу, дает больше заслуг и важнее, чем подношение сотне обычных людей. Подношение одному полностью посвященному монаху-гелонгу важнее, чем подношение сотне гецулов. Подношение одному Архату приносит больше заслуг, чем подношение ста гелонгам. А подношение одному бодхисаттве приносит больше блага для вас, чем подношение ста Архатам. Подношение одному Арья-бодхисаттве, то есть, тому бодхисаттве, который напрямую постиг пустоту, несет в себе больше заслуг и больше преимуществ, чем подношение ста обычным бодхисаттвам. Подношение одному Будде приносит гораздо больше преимуществ, больше блага, чем подношение ста Арья-бодхисаттвам. И подношение одному своему Духовному Наставнику, который давал вам лишь базовые, основополагающие учения буддизма, несет в себе гораздо больше преимуществ, чем подношение сотням Будд». Поэтому не забывайте никогда о том, что ваш Духовный Наставник является необыкновенным объектом накопления заслуг.

Но верно и противоположное: если вы критикуете своего Духовного Наставника, то это гораздо хуже, чем критиковать сотню Будд и бодхисаттв. А критика, допустим, одного лишь бодхисаттвы уже приносит невероятно тяжкую негативную карму. Поэтому мой Духовный Наставник геше Нгаванг Даргье всегда говорил мне: «Когда ты находишься в присутствии Духовного Наставника, будь осторожен с ним, потому что у тебя есть очень хорошая возможность накопить за одно мгновение огромную благую карму, но такая же возможность за одно мгновение накопить очень тяжелую негативную карму.

Вот поэтому Миларепа и все великие учителя, мастера прошлых времен достигли реализации, именно благодаря их преданности Учителю. Итак, берите пример с Миларепы. Пытайтесь развить такую же преданность к своему Учителю, какая была у Миларепы к Марпе. Однажды перед посвящением Миларепа вошел в зал, в комнату к Марпе для того, чтобы вместе с другими получить от него посвящение. Заметив Миларепу, Марпа спросил: «А ты зачем сюда пришел? Какое ты мне принес подношение для получения посвящения?» Если бы я встретил вас таким же вопросом, большинство из вас бы ушли, сказали: «Геше Тинлей стал нехорошим». Но это был бы признак очень слабой преданности. Если бы я произнес эти слова, это не означало бы, что у меня

есть привязанность. У Марпы не было ни малейшей привязанности к богатству, но он сказал это, чтобы проверить, как у его ученика обстоят дела с преданностью. Миларепа не утратил свою преданность, он сказал Марпе: «Я подношу вам свои тело, речь и ум. Пожалуйста, дайте мне посвящение». «Какой мне толк от твоего уродливого тела, - сказал Марпа, - Уходи, убирайся отсюда». Но Миларепа и после этого не утратил свою преданность. И все остальные ученики, которые присутствовали на этом посвящении, не подумали плохо о Миларепе после этого, не подумали плохо о Марпе и не стали искать в нем недостатки. Они подумали, что у Марпы есть какие-то свои причины на то, чтобы так обращаться с Миларепой.

Все, что делают бодхисаттвы высокого уровня, они делают с особой целью, у всего этого есть свой глубокий смысл, поэтому не старайтесь судить о них со своего уровня. Судить о них, об их поступках – на ваше дело, у них есть собственный план для помощи живым существам. И, более того, остальные ученики подумали, что, наверное, Миларепа самый удачливый из всех учеников, поэтому Марпа так с ним так строго и обращается. «А мы - очень слабые ученики, – подумали они, – Поэтому он очень мягок с нами, а Миларепа, наверное, самый сильный из нас». И поэтому стали еще больше уважать Миларепу. Они не подумали о том, что Миларепа плохой, поэтому Марпа его выгоняет с посвящения. А вы бы увидели бы в этом скандальную ситуацию: подумали бы, что вы гораздо лучше Миларепы.

Итак, Марпа не просто выгнал Миларепу из зала, где должно было состояться посвящение, но он его пинком вышвырнул за дверь. Тем самым Марпа готовил Миларепу к получению чистого посвящения: использовал гневный метод, чтобы полностью выгнать, устранить из его сознания эго. У Марпы в это время была только одна мысль о том, что в уме его ученика Миларепы все еще остается эго. Поэтому, когда он выталкивал Миларепу за дверь, на самом деле он выталкивал не его, он выталкивал эго из сознания своего ученика. Он думал: «Эго обманывает моего ученика, я должен устранить его». С помощью гневного аспекта он устранил себялюбие из ума Миларепы. Когда Миларепа оказался за дверью, и дверь захлопнулась перед ним, он без малейшего эгоизма, с большой заботой о других, с огромным почтением и преданностью к своему Духовному Наставнику поставил туфли Марпы себе на голову, и так с обувью на голове, получил из-за двери посвящение. Тогда самое мощное посвящение получил Миларепа, который был за дверью, а не ученики, сидевшие в это время рядом с Марпой, кому Марпа улыбался. Марпа улыбался своим ученикам, потому что они были слабы. Вообще вы должны понимать эти свойства характера. Вообще у Марпы был очень мягкий, добрый характер, но с Миларепой он вел себя очень строго, очень гневно.

Мой учитель геше Нгаванг Даргье сказал мне: «Чем более строг и даже гневен с тобой твой Духовный Наставник, тем более сильным учеником ты становишься». Поэтому вам очень важно брать пример с Миларепы и готовить себя к тому, что, даже если в будущем геше Тинлей меня вытолкнет из зала посвящения, я не утрачу свою преданность к нему. Не сейчас, через несколько лет я буду все строже и строже с вами. В последствии, когда Миларепа достиг высоких реализаций, Марпа сказал ему: «Не обращай со своими учениками так, как я обращался с тобой. В будущем ученики не будут подобны тебе, их преданность будет очень слаба. Поэтому старайся обходиться с ними как можно мягче, они очень легко могут неправильно тебя понять». Поэтому Миларепа со своими учениками был очень мягок.

У вас должна быть такая же преданность вашему Духовному Наставнику, как у Все Время Плачущего бодхисаттвы. Несмотря на то, что Все Время Плачущий бодхисаттва уже достиг большой реализации, и ему все время являлись божества напрямую, он говорил: «Да, это очень здорово, что все эти божества мне являются, вы все прекрасны. Но я все же больше всего хочу увидеть своего Духовного Наставника, с которым у меня связь, идущая с многих прошлых жизней. Благодаря его доброте ко мне, я смог породить в себе бодхичитту. Поэтому сейчас я больше всего на свете хочу увидеть своего Духовного Наставника Чопу, сделать ему подношение и получить у

него учение». Итак, Все Время Плачущего бодхисаттву не удовлетворяли даже прямые видения божеств, которые ему являлись, он все еще искал своего Духовного Наставника. А если бы вам явилось видение божества, то вы бы сразу забыли про геше Тинлея. Вы бы сказали: «Зачем мне теперь нужен геше Тинлей?» Как телевизор: «Старый телевизор мне уже не нужен, хочу новый телевизор». Это ошибка. Мне не важно, хотите вы или не хотите со мной общаться, получать учение, но для вас это было бы очень серьезной ошибкой. Если я вам не нужен, для меня это напротив очень хорошая новость – я могу спокойно заняться своей практикой. В будущем, благодаря этому, я смогу помочь большему количеству живых существ.

Итак, Все Время Плачущий бодхисаттва, несмотря на то, что он уже обрел прямое видение божеств, не был этим удовлетворен и все время тосковал о своем Духовном Наставнике, все время искал его и жаждал получать от него учения. Наконец он узнал, где живет его Духовный Наставник Чопа, ему захотелось сделать ему подношения, но у него ничего не было. И тогда он пошел на рынок и стал спрашивать у людей: «Никто не хочет ничего у меня купить?» Люди у него спрашивали: «А что у тебя можно купить?» Он говорил: «Все, что угодно: мои руки, мои ноги – все я могу продать вам для того, чтобы сделать подношение моему Духовному Наставнику». Тогда перед ним предстала эманация Индры, которая сказала ему: «Мне нужна твоя нога, я хочу сделать ганлин из твоей берцовой кости». «Конечно, я продам тебе ногу», – сказал бодхисаттва. Он отрубил у себя ногу и продал свою берцовую кость для того, чтобы сделать подношение своему Духовному Наставнику. И когда многие купцы и дочери этих купцов увидели его невероятное мужество, у них появилось сильнейшее почтение к этому бодхисаттве. «Ты – такой великий бодхисаттва. С таким спокойствием, с таким умиротворением ты отрубил у себя ногу для того, чтобы сделать подношение своему Духовному Наставнику. Если ученик такой великий практик, то какой же у тебя должен быть невероятный учитель. Мы хотим получить учение у твоего наставника».

Итак, все они стали учениками Все Время Плачущего бодхисаттвы, но, кроме того, они пожелали стать учениками его учителя Чопы. Все они отправились туда, где жил и медитировал Чопа, Духовный Наставник Все Время Плачущего бодхисаттвы. В это время Духовный Наставник находился в ретрите, в затворничестве, к нему никого не пускали, и поэтому никто не мог получать от него учение. Но они узнали, что через несколько месяцев он закончит свой ретрит, и они могут повидаться с ним. И вот, когда учитель Чопа должен был уже выйти из ретрита и даровать всем учение, духи специально стали чинить препятствия и наслали засуху на это место. И это место все покрылось пылью. Бодхисаттва и все его ученики все приготовили к учению, но у них только не было воды для того, чтобы прибить пыль. Воду они так и не нашли, поэтому пустили себе кровь и своей кровью прибили пыль в том месте, где должно было состояться учение. И после того, как они прошли через такие трудности в процессе подготовки к учению, Духовный Наставник Чопа стал наконец давать это учение, и Все Время Плачущий бодхисаттва стал слушать это учение. До этого учения Все Время Плачущий бодхисаттва находился на пути накопления, то есть на первом пути Махаяны. Но, благодаря его сильнейшей преданности Духовному Наставнику, когда он с такой преданностью получил от него учение, когда учение закончилось, он продолжал находиться в медитации.

Из-за сильнейшей преданности, которую он испытывал к Учителю, он перескочил с пути накопления на путь видения, то есть, во время учения он напрямую постиг пустоту, и после учения продолжал пребывать в однонаправленном сосредоточении на пустоту, в медитативном равновесии. Тем самым он моментально достиг седьмого бхуми бодхисаттвы и полностью устранил из своего сознания все омрачения. На самом деле, следуя путем сутры, подобного достичь невозможно. Но считается, что даже в сутре есть исключения: это те, кто обладает невероятной преданностью Учителю. Только в таких исключительных случаях это возможно. Благодаря своей преданности Учителю, Все Время Плачущий бодхисаттва всего лишь за несколько часов достиг реализаций, которые обретаются, лишь благодаря заслугам, накапливаемым за два

Неисчислимым зона. Таковы достоинства преданности Учителю. И вы должны тоже понять эту тайну, этот секрет. Почему Все Время Плачущий бодхисаттва, несмотря на то, что он не практиковал тантру, достиг реализаций столь быстро? Благодаря своей преданности Учителю. Почему Миларепа достиг состояния Будды за одну жизнь? Основной секрет здесь в преданности Учителю.

Это было подготовительное учение или первый смысл тренировки ума. Этот первый смысл очень и очень важен. Благодаря ему, последующие второй, третий смысл и так далее вы поймете гораздо легче. Как правило, предварительное, подготовительное учение дается очень развернуто, но, поскольку я вам давал раньше очень много подробных учений по Ламриму, сейчас я дал вам это учение в сжатой форме.