

Итак, как обычно, в первую очередь развейте в себе правильную мотивацию. Мы продолжаем учение по «Вступлению на путь деяния бодхисаттвы» или «Бодхичарья-аватара», знаменитому труду Шантидевы. Я стараюсь как можно лучше давать комментарии на это учение, основанные на моем понимании. Если в будущем вы получите комментарии на этот труд от других мастеров, познания которых более глубоки, то ваше понимание этого учения станет глубже.

Мы уже обсудили пять из десяти глав, из которых состоит «Вступление на путь деяния бодхисаттвы», и сейчас находимся в процессе обсуждения пятой главы. Пятая глава называется «Бдительность», она посвящена развитию бдительности. Сначала Шантидева объясняет, что такое бдительность, потом говорит о том, как развить в себе бдительность, как следить за телом, речью и умом. А теперь он советует нам, как заниматься повседневными делами с бдительностью. Майя будет читать строфы текста, а я буду комментировать их.

Мягким и нежным голосом
 Говори от чистого сердца и по существу,
 Дабы слово твое было понятно, приятно уху
 И сказано из сострадания.
 К кому бы ты ни обратил свой взор,
 Взирай на него с открытым сердцем и любовью,
 Думая: «Это существо поможет мне
 Достичь состояния Будды».

Этот совет очень полезен для нашей повседневной жизни. Когда вы с кем-то общаетесь и что-то говорите, ваши слова должны быть основаны на истине. Старайтесь быть честным человеком, старайтесь говорить правду, это очень важная стратегия в вашей жизни. Тогда в будущем люди будут доверять вам, они будут говорить: «Этому человеку я могу доверять на сто процентов». Искренность должна быть одним из ваших качеств.

В бизнесе то же самое. Даже если у вас нет капитала, но вы отличаетесь честностью и надежностью, люди это заметят. Они будут знать, что вы – человек надежный, с вами всегда можно иметь дело, вы не обманите, потому что вы честны, и будут приглашать вас участвовать в каких-то проектах или поручать вам работу. Так что в бизнесе это качество тоже имеет огромное значение. Если вы зарабатываете деньги обманным путем, то эти деньги будут как дождевая вода. Вы соберёте её много, но она очень быстро исчезнет. Если же вы пытаетесь жить и работать честно, то источник ваших доходов будет подобен ручью, который будет приносить вам хоть небольшие, но постоянные средства. Поэтому нам в жизни не нужно слишком много денег, нам нужно иметь стабильный источник существования, достаточный чтобы выжить.

Итак, в качестве жизненной стратегии Шантидева советует нам всегда быть честными и стараться говорить правду. Кроме того, вы должны быть последовательны в своих словах, вы не должны говорить отрывочно и бессвязно, как обезьяна, которая скачет с одного дерева на другое. Речь должна быть чёткой, доходчивой, последовательной. То есть ваши последующие мысли должны быть связаны с предыдущими. Когда вы что-то говорите, слова должны быть связаны между собой. Кроме того, не надо говорить намеками, все ваши слова должны быть ясными, чёткими и понятными.

Ваша манера говорить должна быть приятной для слуха окружающих, то есть у вас должен быть мягкий голос, не слишком тихий, не слишком громкий, чтобы людям доставляло удовольствие слушать вас. Говорите с людьми без гнева и без привязанности. В

особенности старайтесь говорить без особой привязанности к себе и без пренебрежения и отвращения к другим, потому что если вы будете говорить с этими омрачениями, то ваша речь будет чудовищно неприятной для слуха окружающих.

Вы можете попросить, чтобы кто-то записал вашу речь на магнитофон в тот момент, когда вас обуревают очень сильная привязанность к себе, ощущение собственной важности и гнев на других людей, а потом, когда эти эмоции пройдут, послушайте, что вы говорили в том состоянии. Вы скажете: «Каким же невероятным дураком я тогда был». Вы не поверите в это, вы скажете: «Не я всё это говорил, это кто-то другой говорил, я не мог такие глупости говорить». Действительно, это так – не вы говорили в то время, а ваша привязанность, ваш гнев говорили за вас. Итак, под влиянием неведения и других омрачений ваши слова превращаются в полную ерунду, и к тому же они становятся очень вредными для окружающих. Если вы прослушаете их потом на магнитофоне, вам будет стыдно: "Как стыдно, я, такой умный, так сказал!" Когда вас одолевают сильные эмоции, такие как привязанность или гнев, последуйте совету Шантидевы и застыньте подобно дереву, ничего не говоря, ничего не делая.

Обычно, когда мы смотрим на живых существ, мы не видим в них тех, кто был очень добр к нам в прошлом и ещё будет добр в будущем. Также мы не воспринимаем их как живых существ, которые страдают, которым не хватает счастья. Мы смотрим на них, оценивая, какую пользу для себя мы можем извлечь из них. То есть, видя любое живое существо, мы тут же начинаем думать: «Как я могу использовать его для собственной выгоды». Вы делите людей на категории: «Если он полезен для моего эго, то он – мой друг. Если он причиняет моему эго вред, значит, он – мой враг». Подобное восприятие живых существ ошибочно. Шантидева советует: "Каждый раз, когда вы видите живых существ, вы должны осознавать, что это живое существо в прошлом проявляло к вам необычайную доброту, оно было вашей матерью, очень заботилось о вас, проявляло большое милосердие. В будущем же, опираясь на этих живых существ, вы сможете достичь Состояния Будды".

Необходимо также осознавать, как живым существам не хватает счастья, и желать, чтобы они были счастливы и всегда наделены причинами счастья, чтобы они были свободны от страданий и свободны от причин страдания. Смотрите на живых существ с такими чувствами: "Пусть я сам дам им всё это". Когда вы смотрите на живых существ с такой мотивацией, у вас будет непроизвольно возникать чувство любви и сострадания и все остальные позитивные мысли. А все негативные эмоции: гнев, зависть и прочее, сами собой будут утихать.

Когда в уме преобладает позитивный настрой, в нём просто не могут зародиться никакие негативные состояния. Это очень важно понимать. В одном потоке ума не могут одновременно сосуществовать позитивный и негативный настрои. Поэтому лучший способ уменьшить в себе негативные эмоции, которые постоянно делают несчастными нас и других – это всё время стараться культивировать в уме позитивные помыслы. Все наши депрессии, проблемы и беды являются следствием негативных состояний ума. Если вы не будете бороться с негативными эмоциями, если вы и дальше будете подпитывать ими свой ум, то ваше положение будет становиться все хуже и хуже. Даже если сам Будда предстанет перед вами, то и он не сможет ничем вам помочь. Если вы не будете принимать лекарства, если вы будете всё время есть вредную пищу, то даже если вам захочет помочь самый лучший врач, он не сможет вас исцелить.

Поэтому очень важно применять учение Будды в своей повседневной жизни. Это лучший способ принятия прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. В особенности, нашим главным прибежищем должна быть Дхарма, то есть мудрость. Когда мы применяем мудрость

Дхармы в своей повседневной жизни и благодаря этому становимся менее вредоносным и более добрым, более полезным для окружающих человеком, в этом и состоит прибежище в Дхарме. Это и есть главное лекарство, которое вы принимаете. Все те учения, которые вы сейчас прослушиваете, являются лекарствами. Поэтому вы должны применять их в повседневной жизни, именно это и называется принятием лекарства. Это нетрудно. Трудно другое. Если бы я попросил вас стать более злобными, более негативными людьми, это было бы трудно. Мне, например, было бы очень тяжело выполнить такую просьбу. Гнев мешает спокойствию ума. Пять минут гнева делают нас несчастными. Если мой Учитель скажет: «Гневайся постоянно», я отвечу: «Я не могу». Гнев нарушает покой – сам становишься беспокойным и другие тоже. Ум без гнева, любящий, желающий всем людям счастья, такой спокойный, такой добрый. Пять минут такого настроения – и ум становится счастливым. Десять минут – ещё счастливее.

Итак, вначале, пока вы еще не привыкли к духовной практике, она может казаться вам горьким лекарством. Но когда вы приучите себя к духовной практике, это лекарство перестанет для вас быть горьким, оно станет очень вкусным, очень приятным. Оно будет приятным для вас во временном отношении, и к тому же будет приносить невероятно благие результаты в будущем. Поэтому если вы попросите мудрого человека сохранять в себе позитивный настрой ума, он скажет: «Конечно, на это же есть веские основания. Это принесёт мне временное и долговременное счастье». Поэтому только дурак откажется и скажет: «Я не хочу, чтобы мой ум был позитивен».

В полях совершенств, помощи и страданий
 Всегда руководствуйся высоким устремлением
 И применяй противоядия.
 Так обретешь великое благо.

Итак, исполнитесь сильной решимостью всё время применять противоядия от негативных эмоций. Всё время оберегайте свой ум от негативных эмоций. Как я вам раньше уже говорил, если вы не хотите страдать, оберегайте рану своего ума не менее тщательно, чем вы оберегаете рану на руке. Кроме того, даже малейшее благодеяние по отношению к весомым объектам кармы принесёт вам огромные благие заслуги. Объекты накопления заслуг – это Будда, Дхарма и Сангха, те, кто был очень добр к вам – ваш Духовный Наставник, а также отец и мать. Есть ещё один весомый объект кармы – это живые существа, которые испытывают ужасные страдания.

В сутрах сказано, что если вы, находясь в отчаянном положении, испытывая ужасающие трудности, с сильнейшей верой сделаете подношение одного светильника перед статуей или образом Будды, думая, что перед вами находится живой Будда, то ваше подношение станет причиной того, чтобы однажды вы освободились от сансары. Благодаря тому объекту, в отношении которого создается эта добродетель, подношение становится особой причиной освобождения от сансары. В противном случае, поскольку у вас нет отречения, бодхичитты, правильного понимания пустоты, любое ваше действие будет лишь дальнейшей причиной вашего вращения в сансаре. Оно не будет вести к освобождению от сансары.

Лама Цонкапа в своем труде «Ламрим Ченмо» говорит: «Из этого правила есть одно исключение – это особое поле заслуг». Он имел в виду Будду и вашего Духовного Наставника. В противном случае все действия, совершенные вами под влиянием неведения, вся позитивная карма, которую вы создаёте без отречения, бодхичитты и понимания пустоты, лишь ввергает вас в сансару и не становится причиной освобождения. То есть такая карма может принести позитивные плоды, но только в сансаре, она не может стать

причиной освобождения. Поэтому вы должны понимать, что все подношения перед статуей Будды, даже единственная палочка благовония или один масляный светильник – это очень мощное средство накопления заслуг. В Тибете, Бурятии, Калмыкии и Туве есть традиция, что в каждом доме стоит алтарь, и каждый день перед ним делаются подношения масляных светильников, чашечек с водой, зажигаются благовония, потому что это очень мощный объект кармы.

Даже если при этом у вас нет наивысшей мотивации, и вы делаете подношения лишь потому, что это особый объект заслуг, то вы всё равно накапливаете очень мощную позитивную карму. Когда вы находитесь вблизи целебного дерева, то, поскольку это дерево – могущественный объект, даже если у вас нет желания вылечиться от своей болезни, вы невольно вдыхаете аромат, исходящий от этого дерева, и тем самым излечиваетесь. Если же вы находитесь рядом с ядовитым деревом, то поскольку этот объект так же мощен, даже если у вас нет желания вредить себе, вы непроизвольно вдыхаете ядовитые пары, исходящие от дерева, и причиняете себе вред. Здесь имеется в виду то, что если вы просто находитесь рядом с каким-то очень дурным человеком, который, например, нарушил преданность учителю и накопил очень много негативной кармы, то даже если вы не хотите иметь с ним ничего общего, одно пребывание рядом с ним может вам навредить в силу самого объекта. Так что будьте очень осторожны.

Однажды Кхедруб Ринпоче посетил провинцию Кхам с группой своих учеников. По дороге они проезжали мимо храма, который был построен человеком, нарушившим преданность своему учителю. Этот человек был полон негативных эмоций и построил храм для того, чтобы заработать денег. Когда их процессия приблизилась к этому храму, Кхедруб Ринпоче сказал своим ученикам: «Теперь будьте крайне осторожны, мы находимся вблизи тяжелейшего негативного объекта». То есть это примерно то же самое, что Чернобыль. Существует очень много различных видов загрязненных объектов. Кхедруб Ринпоче сказал ученикам: «Не смотрите в сторону этого храма и ускорьте свой шаг, чтобы быстрее пройти мимо него».

Вы тоже должны остерегаться очень дурных людей. Механизм действия аналогичный. Весомый позитивный объект сам по себе оказывает на вас позитивное влияние, точно также и тяжкий негативный объект может оказать на вас дурное влияние. Это совет самого Шантидевы, и это очень хороший совет. Итак, если вы накопите в отношении весомого позитивного объекта даже мельчайшую благоую карму, результат, который она принесет, будет очень значительным. Также весомыми объектами позитивной кармы являются ваш Духовный Наставник и ваши родители. Даже небольшое подношение, сделанное им, принесет невероятные плоды. Кроме того, поскольку эти объекты благой кармы настолько весомы, карма, накопленная в отношении их, проявится уже в течение этой жизни. Например, Миларепа достиг реализации за одну короткую жизнь, прославился, как великий духовный подвижник именно благодаря своей преданности Учителю.

Итак, поскольку Духовный Наставник – это важнейший объект накопления заслуг, будьте очень осторожны. Даже мельчайшая негативная карма, созданная в отношении Духовного Наставника, превратится в тяжелейшую негативную карму. Ваши родители – не такие весомые объекты, как Духовный Наставник, но также очень весомые. Поэтому заботьтесь о своих родителях. Помогая им, вы создаёте очень большие заслуги. Когда ваши родители станут старыми и немощными, не выгоняйте их из дома, потому что в этом случае, когда вы сами постареете, вас выгонят собственные дети. Также весомыми объектами кармы являются страдающие живые существа, например больные с хроническими заболеваниями, немощные, которые не могут ничего самостоятельно делать. Если вы помогаете таким людям, то создаёте невероятную благоую карму.

Итак, поскольку у вас мало времени на создание благой кармы, вы должны знать, в первую очередь, какие объекты являются наиболее весомыми объектами кармы. Если в отношении этих объектов вы будете создавать даже небольшую благоую карму, заслуги, накопленные вами, будут очень велики, об этом говорит Шантидева. Это отличный совет, постарайтесь применять его в повседневной жизни. Помните, что весомые объекты кармы – это Будда, Духовный Наставник, родители и страдающие существа, по-настоящему нуждающиеся в помощи.

С умением и верой
Совершай любую работу.
Какое бы дело ты ни исполнял,
Не полагайся ни на кого.

Итак, искусно трудитесь на благо других с сильной решимостью и верой. Когда вы трудитесь на благо других, вы не должны быть зависимы в этом ни от кого другого. Вы должны сами делать свою работу. То есть не надо всё время всех просить: «Пожалуйста, сделайте это во благо других», вы сами должны это делать. Поскольку вы ещё очень сильно зависите от других, лучше все-таки избегать ситуаций, когда вы говорите: «Мама, пожалуйста, зажги масляный светильник перед алтарем, чтобы я хорошо сдала экзамен». Так делать не надо. То же самое касается помощи живым существам. Вы должны разработать такой механизм, чтобы вам не приходилось полагаться в этом на других. Это должна быть ваша собственная работа, чтобы вам не приходилось жаловаться и придумывать себе оправдание: «Я хотел бы помочь живым существам, но по такой-то причине не могу это сделать, у меня нет возможности».

В ряду парамит, начиная с даяния,
Каждая последующая превосходит по значимости предыдущую.
Ради малого не отказывайся от великого,
Если нет на то особых предписаний.

В ряду шести парамит каждая последующая является более глубинной, чем предыдущая, поэтому начните с первой из них – с практики даяния. Не надо сразу перескакивать на последующие, потому что вторая и третья парамиты более сложные, чем первая. Шантидева говорит, что отказываться от великих целей ради малых целей в практике даяния будет ошибкой. Потому что в долгосрочной перспективе, если вы не поднесете то, что собираетесь поднести, сейчас, а поднесёте потом, принесёт большую пользу живым существам. Так что всегда очень важно оценивать цель своего даяния.

Так же думайте о том, что некоторые бодхисаттвы жертвовали своими телами ради блага живых существ. Когда у вас складывается ситуация, в которой вы можете отдать свое тело, но не для особенно великой цели, если вы жертвуете своим телом сразу же – это неправильно. Сначала нужно исследовать, действительно ли человек, который попросил у вас ваше тело, нуждается в нём, и насколько большую пользу вы принесете этой жертвой. Если какой-нибудь бодхисаттва, получив ваше тело, сможет тем самым принести ещё больше блага живым существам, тогда нет ничего страшного в том, что вы пожертвуете своим телом. Но отдавать своё тело обычным живым существам для удовлетворения их временных потребностей – бесполезно, результат будет невелик. Поэтому не жертвуйте большим для мелких целей. То же самое с вашим домом и с вашим имуществом – не надо отдавать всё это ради мелких целей. Если живые существа действительно нуждаются в вашей помощи, то вы можете отдавать им по небольшим частям, но постоянно. Это гораздо лучше, чем сразу отдать всё.

Я слышал, что в России люди иногда бывают слишком эмоциональными, они даже готовы отдать свои квартиры ради каких-то духовных целей. Это ошибка, потому что такие люди – жертвы шантажа. Итак, не жертвуйте своими квартирами. У меня есть такие ученики – один или два – которые ко мне подходили и под влиянием эмоций говорили, что хотят переписать свои квартиры на моё имя. Я им отвечал, что в этом нет необходимости, мне их квартиры не нужны. Оставьте эти квартиры под своим именем, не надо переписывать их на моё. То, что говорит об этом Шантидева, очень важно, потому что иначе люди иногда на сильном эмоциональном подъеме всё отдают: «Я готов отдать всё, пожертвовать всем», а потом, когда приходят в себя, выясняют, что у них ничего не осталось, они всё раздали и стали нищими. Тогда они полностью отворачиваются от Дхармы. Это стратегическая ошибка.

Вы должны понять, что настоящее даяние – это желание отдать. Это очень искусно. Вам не надо что-то отдавать в действительности, вы должны лишь культивировать в себе желание отдавать. И это – высшее даяние. А потом мысленно посвятите всё, что у вас есть, благу всех живых существ, и отдавайте им то, в чём живые существа действительно нуждаются, как мудрые родители. Они посвятили всё свое имущество своим детям, но не сразу же отдают его им, они отдают детям лишь то, в чём дети действительно нуждаются на данном этапе. Только глупая мама говорит: «Я всё тебе посвящаю, что хочешь – забирай». А завтра такая мама станет бедной. Итак, живым существам, которые подобны детям, не надо сразу же отдавать всё. Давайте им то, в чём они действительно нуждаются, даже если они будут просить вас о большем. Даже если они будут просить у вас: «Пожалуйста, дай мне то, дай мне это», вы можете им отказать и сказать: «Нет, пока это тебе не нужно». Поэтому Шантидева говорит, что совершать даяние в неположенное время – вредно. Хотя у вас нет желания вредить, если вы будете что-то кому-то давать в неположенное время, то ваш акт даяния может причинить им вред.

Например, родители, которые дают детям слишком много денег, в итоге портят их. Большинство детей в богатых семьях избалованные, многие из них употребляют наркотики, потому что родители дают им слишком много денег, больше, чем им нужно, и дети уже не знают, на что их потратить. Одна из причин избалованности детей – это то, что им дают лишние деньги. То же самое с живыми существами. Давайте им что-то тогда, когда это необходимо, помогайте им тогда, когда нужно, но не надо чрезмерно много им давать. Развивайте в себе желание и готовность отдать: «Подношу всё счастьем других». Вы должны понимать, что все вещи, которые у вас есть, даже если вы их никому не раздадите, всё равно рано или поздно уйдут от вас, вы расстанетесь с ними: «Так что пока ещё это добро не ушло от меня против моей воли, я могу по собственному выбору отдать его другим». Итак, развивайте в себе желание отдавать день ото дня, от него вы ничего не потеряете.

Постигнув это,
Постоянно усердствуй на благо другим.
Всевидящие Милосердные позволяли
Совершать даже то, что запрещено.

Итак, с подобным пониманием постоянно усердствуйте на благо живых существ. Здесь имеется в виду, что люди, которые обладают правильной мотивацией оказания помощи другим, могут совершать даже те действия речи и тела, которые не разрешены буддами. Например, убийство запрещено, но может быть сделано исключение для тех, у кого действительно больше заботы о других, чем о себе. Ситуация может быть такая. Вы видите человека, который намеревается убить тысячу людей. Это как в истории о капитане-

бодхисаттве. Как-то раз на корабле с торговцами, который плыл по морю, один человек вознамерился убить пятьсот торговцев. Бодхисаттва пытался удержать этого человека от убийства, но тот не прислушался к нему. Тогда из сострадания к пятистам купцам-торговцам и к человеку, который собирался накопить ужасающую дурную карму, бодхисаттва убил злоумышленника. Благодаря такому действию он накопил необычайную позитивную карму, потому что знал, что убийство – это нехорошее деяние и принял на себя негативную карму от убийства, желая спасти других. Поэтому, как говорит Шантидева, тем людям, в уме которых забота о других больше, чем забота о себе, разрешено совершать негативные действия тела и речи, которые в противном случае запрещены. Но действия, совершаемые ими, должны совершаться во благо других.

Рассмотрим в качестве примера грубую речь. В целом для себялюбивого ума она строго запрещена. Но когда вы заботитесь о других больше, чем о себе, и с этой целью хотите помочь своим детям или каким-то другим людям, то вы можете из сострадания отругать их. Ложь тоже допускается, например, если вы хотите спасти жизнь барана. Если вы видели, как мимо пробежал баран, а за ним гонится человек с ножом, он подбегает к вам и спрашивает, в какую сторону побежал баран, глупо говорить: «Я – буддист, я всегда должен говорить правду», и сообщать этому человеку, в какую сторону побежал баран. В этот момент из сострадания к барану и из сострадания к этому человеку, поскольку вы не хотите, чтобы он создавал негативную карму убийства, вы должны указать ему противоположную сторону, на дорогу, которая приведет этого человека к его дому, чтобы он мирно вернулся домой. Итак, на таких примерах демонстрируется, что бодхисаттвам, которые хотят принести благо другим, позволительны негативные действия тела и речи. А в противном случае они строго запрещены.

Разделив свой стол с узниками низших миров,
С беззащитными и исполняющими обеты Винайи,
Вкушай понемногу.
Раздай все, кроме трех монашеских одеяний.

Что касается даяния пищи, старайтесь пищу, которая у вас есть, разделить на четыре части. Например, одну часть вы отдаете животным и голодным духам. Но при этом необязательно говорить, что вы отдаёте её голодным духам, просто скажите, что даёте животным. Делите не ту еду, которая стоит перед вами на тарелке, а в целом еду, которая есть у вас в доме. Иногда давайте какую-то часть этой еды животным, а какую-то часть голодным, бездомным, обездоленным. Если вам встретятся такие люди, то не испытывайте чрезмерной привязанности к запасам еды у себя дома, поделитесь с ними своей едой. Но Шантидева не говорит, что всё надо отдавать этим людям, он сказал: «Отдавайте небольшую часть». Также надо совершать подношение еды духовным практикам. Например, если какие-то ваши братья по Дхарме совершают ретрит, вы должны с большой радостью подносить им еду, деньги. Необязательно еду подносить, можете дать этим людям немного денег.

Что касается вас самих, то ешьте немного, то есть не переешьте. Чрезмерное переешение тоже является причиной болезни. Поделите мысленно свой желудок на четыре части. Одна из этих частей должна оставаться пустой. Ещё одна часть должна быть заполнена водой. Лишь две четвертых желудка вы можете заполнить пищей. Не надо весь желудок забивать едой, иначе не останется ни пространства в желудке, ни места для воды, и вы станете очень толстым человеком. Но вы же не хотите растолстеть, поэтому ешьте меньше.

Последняя строчка: «Раздай всё, кроме трех монашеских одеяний» идёт отдельно от этой строфы. Если вы являетесь монахом, то монашеские одежды крайне важны для вашей

практики Дхармы, поэтому не жертвуйте ими, это неправильно. То есть не впадайте в крайности в своей практике даяния.

Это тело помогает постичь святую Дхарму.
 Не наноси урон ради малой выгоды.
 Так ты сумеешь быстро исполнить
 Желания всех существ.
 Если нет в тебе чистого сострадания,
 Не приноси свое тело в жертву.
 В этой и в следующей жизни
 Употребь его для достижения великой цели.

Ваше тело очень важно для практики Дхармы, так что не надо вредить своему телу и отдавать его ради какой-то малой выгоды. Вместо этого, вы должны защищать свое тело, чтобы иметь возможность продолжить практику. Если вы будете делать так, то в будущем постепенно сможете осуществить своё желание приносить благо живым существам. Далее Шантидева говорит, что если у вас нет ещё сильного сострадания, не приносите в жертву своё тело. Не думайте: «Будда, когда был бодхисаттвой, отдал своё тело тигрице, и мне нужно поступить так же. Если я пожертвую своим телом, отдам его на съедение, люди будут про меня говорить, что я – великий бодхисаттва». Это глупо. Но в той ситуации, когда кто-то действительно нуждается в вашей помощи, допустим, кто-то действительно нуждается в том, чтобы вы отдали свое тело, и у вас очень сильное сострадание, тогда можно.

Если у вас неправильная мотивация, если у вас не хватает сострадания, лучше своё тело оставить себе, не жертвовать им. Потому что если вы пожертвуете своим телом ради мелкой цели, то вы пожертвуете и причиной достижения счастья для себя и для других в этой и будущих жизнях. Поэтому даже если вас кто-то будет просить: «Отдай мне свое тело, пожертвуй ради меня своим телом», пока этого делать не надо. То есть мысленно вы можете, конечно, пожертвовать, но в реальности не надо. Вы можете сказать: «Я только мысленно жертвую своим телом ради тебя, в реальности я пока не сделаю этого». Скажите этому человеку: «Я еще не бодхисаттва, я лишь стремлюсь к тому, чтобы стать бодхисаттвой, и сострадания пока у меня еще маловато. Когда моё сострадание станет очень сильным, как у бодхисаттвы, тогда обязательно приходи, я буду первым, кто пожертвует ради тебя своим телом». Итак, вы обязательно должны знать, как, когда и что практиковать. Например, когда дело доходит до практики даяния, нельзя ограничиваться просто пониманием того, что даяние означает, что надо отдавать. Нужно знать, что такое даяние, как практиковать даяние, когда что-то можно давать, когда что-то лучше не давать. Вот это очень важно знать.

Глубокую и обширную Дхарму не излагай
 Тем, кто не знает почтения,
 Кто, словно в болезни, голову обернул тканью,
 У кого при себе зонты, палки, оружие, а голова покрыта;
 Людям низшего кругозора,
 А также женщинам, если мужчины нет с ними рядом.
 Однако выказывай равное уважение
 К высшей и низшей Дхарме.
 Не сообщай низшую Дхарму
 Тому, кто является сосудом для Дхармы обширной.
 Не оставляй путь бодхисаттвы
 И не вводи других в заблуждение сутрами и мантрами.

Существует несколько видов даяния. Первое из них – это даяние материальных вещей. А второй вид даяния – это даяние Дхармы или духовного учения, это тоже очень мощная практика даяния. Даяние Дхармы действительно принесет гораздо больше пользы живым существам, чем даяние им материальных вещей. Мудрость будет помогать им жизнь за жизнью. Но вы должны также знать, как давать Дхарму. Шантидева говорит, что нельзя давать Дхарму людям, которые не относятся к ней с почтением. То есть тем, кто не интересуется Дхармой, Дхарму давать не надо. Если вы решите, что даяние Дхармы – очень нужная практика, которая позволит вам накопить много заслуг, и начнете стучаться во все двери, люди будут открывать, а вы будете говорить: «Я пришел сюда практиковать даяние Дхармы, слушайте меня, сейчас я буду дарить вам мудрость», это неверно. Поэтому в буддизме совершенно не приветствуется миссионерская деятельность.

Учения Дхармы не должны пропагандироваться вами. Допустим, если все москвичи обратятся в буддизм, какой будет от этого прок? Если они все станут буддийскими фанатиками, от этого у меня будет только больше проблем. Все будут говорить: «О, ученики геше Тинлея опять что-то натворили. Они опять то-то и то-то сделали, перегородили дорогу, проезжую часть». Я просто лишусь сна. Так что это абсолютно бесполезно. Вообще обращать людей в какую-то религию – совершенно бесполезное занятие. Какой в этом смысл, какая от этого польза? Поэтому в буддизме есть такой принцип, что после того, как вы стали моими учениками, вам строго запрещается вести миссионерскую деятельность. Я выступаю категорически против миссионерства. Если вас не просят об этом, ни с кем не делитесь Дхармой. Не заставляйте своих родителей и детей становиться буддистами, это неверно. Шантидева очень строго говорит об этом.

Также не давайте учения людям, у которых на голове головной убор, шапка или платок. В Индии и Тибете была такая традиция, что если вы не сняли головной убор перед учением, значит, тем самым, вы проявляете неуважение к учению. Когда куда-то приезжает Его Святейшество или высокий лама, люди моментально снимают с себя шапки для того, чтобы проявить почтение к ним, такова традиция. Поэтому наставление о том, что нельзя давать учения тем, кто в шапке или в платке, означает не учить Дхарме тех, кто её не уважает. Также нельзя давать учение тем, у кого в руке зонты, или у кого при себе оружие. Поэтому вам очень важно знать, что во время учения никогда не надо сидеть под зонтиком, даже если солнце слепящее.

Иногда во время учения, если светит очень сильное солнце, то Его Святейшество говорит: «Можете зонтики раскрыть, ничего страшного». Но самые преданные ученики, даже если Его Святейшество разрешает покрыть чем-то голову или раскрыть зонтик, никогда этого не делают. Они говорят: «Я получаю это учение очень недолгое время, почему же я не могу выдержать даже мельчайший дискомфорт, даже самую небольшую боль. Когда Будда был бодхисаттвой, для того чтобы получить одну строфу Дхармы, он позволил воткнуть в своё тело тысячу игл. Что же касается меня, то мне очень легко не раскрывать зонтик, когда я слушаю это драгоценное учение. Как я могу сидеть под зонтиком, если легко могу без него обойтись». И вы думайте так.

Итак, очень важно во время учения не надевать головной убор, не покрывать голову и не раскрывать зонтики, даже если Его Святейшество разрешает. Его Святейшество всегда протягивает людям руку для рукопожатия, он считает себя ниже других, но вы никогда не должны принимать от него рукопожатия, вы всегда должны склоняться своей головой к его руке. Никогда не жмите ему руку просто так. Я никогда бы не стал пожимать руку Его Святейшеству, да он и не будет мне протягивать руку, поскольку я – его ученик, но я бы и не пожал. Постарайтесь получить от него благословение в эти моменты, прислонившись

головой к его руке. У такого Духовного Наставника как Его Святейшество Далай-лама, в руке обитают все защитники Дхармы. Поэтому, когда он касается своей ладонью вашей головы, на целый год он предохраняет вас от всех препятствий в жизни. Мотивация здесь очень важна. Вы должны думать: «В его руке обитают все защитники Дхармы, сейчас я попрошу, чтобы эти защитники охраняли меня в течение года». Поэтому самая большая мечта тибетцев – получить благословение руки Его Святейшества Далай-ламы, далеко не всем это удается.

Когда Его Святейшество приезжает в Россию или в Европу, некоторые люди попадают на аудиенцию к Его Святейшеству, и вместо того, чтобы попытаться получить благословение руки Его Святейшества, пожимают ему руку, это очень немудро с их стороны. Мои ученики никогда не должны так делать. Никогда не пожимайте руку Его Святейшеству. Даже если Его Святейшество будет говорить: «Не надо простирайтесь передо мной», не слушайте, делайте простираения. Его Святейшество просто проверяет, насколько глубока ваша вера. Даже если вы – русский человек, все равно простирайтесь, просите у него благословения руки, тогда он даст вам благословение руки. Если он дает вам благословение своей руки, это означает, что он признал вас своим учеником. Это мой совет вам.

Нельзя давать глубинные, обширные учения людям с низкими умственными способностями, потому что они им не помогут. Давайте таким людям простые учения, которые могут быть действительно полезны. Учения нужно давать не для того, чтобы похвастаться своими глубинными познаниями, чтобы показать, что вы – большой ученый, а для того, чтобы реально помочь им. Если кто-то просит вас дать какое-то учение, а вы сразу начнёте говорить: «В таком-то тексте сказано то-то, а в таком-то тексте то-то сказано», то есть вы сразу начнёте проводить сложный анализ, всё ещё больше усложните, запутаете, и сами запутаетесь в итоге. Такое учение – это неверное учение. Учите человека тому, что может помочь ему укротить свой ум и постепенно повернуть его ум к Дхарме. А затем, если вы – монах, не давайте учение женщинам, если рядом нет ни одного мужчины. Если вы – монахиня, то же самое, если одни мужчины, а женщин нет, учение не давайте. Особенно пьяным мужчинам не давайте учение.

Вы неизменно должны выказывать равное уважение к Хинаяне и к Махаяне, то есть к большой и к малой колеснице, никогда не говорите: «Я – практик Махаяны, а Хинаяна – это нечто низшее и второстепенное». Если вы будете так говорить, то своими словами совершите тяжелейший проступок – отказ от Дхармы. Никогда не говорите другим людям, что Хинаяна – это низшее учение, Махаяна – это более высокое учение, не надо практиковать Хинаяну, надо практиковать Махаяну. Такие советы тоже накопят вам очень тяжкую негативную карму.

Суть Хинаяны – это учение о четырех благородных истинах. Четыре благородных истины – это четыре столпа, на которых держится учение Махаяны. Также это основа для тантры. Поэтому когда вы оскорбляете учение Хинаяны, говоря, что учение Хинаяны бесполезно, тем самым вы как бы говорите, что учение о четырех благородных истинах бесполезно. Это очень тяжелая негативная карма, связанная с проступком отказа от Дхармы, оскорбления Дхармы. А с другой стороны, если кто-то имеет склонность к практике Махаяны, не надо чрезмерно увлекать этого человека практикой Хинаяны. Учение Хинаяны – это четыре благородных истины, но мотивация в Хинаяне – это желание самому освободиться от сансары, чтобы один человек – «я» – освободился от сансары. Эта мотивация хороша, но она не очень хороша, если сравнить ее с мотивацией Махаяны. Учение Махаяны тоже основано на четырех благородных истинах, но мотивация в Махаяне другая – «Я хочу достичь Состояния Будды для того, чтобы освободить всех живых существ от страданий».

Да достигну я Состояния Будды во благо всех живых существ». Вы не должны говорить людям, которые склоняются к такой мотивации, говорить: «Эта мотивация для тебя ещё слишком высока, недоступна. Только мне под силу иметь такую мотивацию, а ты пока практикой собственное освобождение, тебе ещё рано». Это неправильно.

Также не заставляйте других людей особыми сутрами и мантрами оставлять практику бодхичитты, то есть шесть парамит. Например, если, рассказывая о сутре, которая учит пустоте, вы говорите другим, что «Пустота – это самое главное, единственное, что тебе нужно, а другие пять парамит тебе не нужны. Просто медитируй на пустоту от самобытия. Тебя не существует, и феноменов не существует, и шести парамит не существует. А поскольку нет живых существ, нет и страданий. А если нет страданий, так зачем же ты хочешь, чтобы они освободились от страданий. Нет ни других, ни тебя. Просто пребывай в состоянии неконцептуальности, и ты освободишься от сансары. Концепции подобны веревкам. Вне зависимости от того, какого они цвета, белые или черные, и те и другие связывают тебя», это ложное учение.

Концепции – это не веревки, которые привязывают вас к сансаре. Да, негативные концепции, порожденные омрачением, действительно подобны веревкам, привязывающим к сансаре. Но позитивные концепции, такие как любовь и сострадание, не привязывают нас к сансаре, они есть даже у Будды. Потому что если следовать такой логике, что все концепции привязывают к сансаре, то у Будды не должно быть ни любви, ни сострадания. Если говорить, что все наши эмоции привязывают нас к сансаре, то Будда должен быть совершенно бесчувственным. Следуя этой логике, поскольку у Будды любовь и сострадание гораздо больше, чем у нас, можно сделать вывод, что Будда не освободился от сансары. А если Будда не имеет любви и сострадания, то он является неподходящим объектом для Прибежища. Диспут, который я вам привел – это диспут между Хэшаном и Камалашилой. Аргументы Хэшана о том, что все концепции привязывают нас к сансаре, были опровергнуты логическими доводами Камалашилы, которые я вам привел.

Итак, не все эмоции, а именно негативные эмоции, которые порождены неведением, привязывают вас к сансаре. Мы должны устранить из своего ума все негативные состояния и развить в себе все благие качества. Результат будет называться Состоянием Будды. Состояние Будды – это состояние, в котором весь благой потенциал ума реализован, а все ограничения ума устранены. Это состояние ума называется Состоянием Будды. Шантидева тоже говорит, что не нужно во имя практики особых сутр и практики мантр, практики тантр оставлять практику шести парамит бодхисаттв, потому что это ложное учение. В особенности утверждения, что тантра – это Ваджраяна, это наиболе быстрой, наикротчайший путь к Состоянию Будды, и для него не нужна практика шести парамит, потому что это медленная практика, очень ошибочны. Говорить, что практика шести парамит предназначена для тех людей, которые неспособны практиковать высшую тантру, махамудру и дзогчен – вот большая ошибка. Так что будьте осторожны. Не оставляйте практику шести совершенств и практику бодхичитты во имя особых сутр и тантр.

Я вам раньше говорил это много раз, теперь Шантидева вам повторяет то же самое. Наше это очень легко радуется таким заблуждениям, как например: «Теперь ты – продвинутый ученик, ты должен заниматься только самыми высокими практиками, медитировать только на ясный свет и больше ничего, всё остальное для тех, кто находится внизу. Практики шести парамит для людей с низшими способностями, а у меня нет необходимости в них. Просто пребывайте в ясном и познающем состоянии ума, в ясности, в осознании. Не применяя никаких противоядий, просто расслабься в своем естественном состоянии». Да, такой совет действительно имеет место, но относится он к тем, у кого уже крайне высока способность сосредоточения.

Когда вы достигаете восьмой стадии в шаматхе, вам уже не следует применять никаких противоядий, вы должны просто сохранять спонтанность и естественность своего сосредоточения. Вот на этом этапе такой совет применим. Но пока вы ещё стоите на земле, вам нужно махать крыльями, чтобы взлететь. Вот когда вы уже взлетите высоко в небо, тогда перестаньте махать крыльями, это будет вам мешать, просто расправьте крылья и расслабьтесь, подобно орлу, который, паря высоко в небе, находится в свободном парении. В Москве очень много орлов, которые стоят на земле, раскинув крылья неподвижно, и застыв так, думают, что они пребывают в естественном состоянии. В такой ситуации вам не удастся взлететь.

Вы должны практиковать Дхарму сообразно своему уровню. Не позволяйте себе увлекаться интересными понятиями и терминами, будьте практичными. Если вас слишком интересуют необычные, странные термины, то духовный наставник, который хочет ввести вас в заблуждение, будет использовать их в большом изобилии. Кхедруб Ринпоче говорил, что вы не должны использовать странную терминологию, ваша терминология должна быть той же, что применялась великими учителями прошлого, в особенности пандитами монастыря Наланда в Индии, тогда учение будет очень чистым.

Вопрос из зала: Геше-ла, из-за различных проблем я не смог присутствовать на прошедшем ретрите и от всего сердца прошу вас даровать Прибежище.

Сейчас я дам Прибежище. Повторяйте за мной. Визуализируйте Будду, бодхисаттв вокруг него, окружающих меня, меня в форме Авалокитешвары, и когда я буду говорить: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ» и так далее, повторяйте за мной. Представляйте у меня над головой Его Святейшество Далай-ламу, а также всех будд и бодхисаттв. Когда я третий раз буду повторять слова обета Прибежища, визуализируйте, что из моего рта в облике Авалокитешвары и изо рта Его Святейшества исходит белый свет, который входит в вас через рот, проникает в ваше сердце и остается в сердце, как чистый обет Прибежища. Давая обет Прибежища, вы даете основной обет не вредить живым существам. После этого старайтесь всеми силами не вредить живым существам. Теперь повторяйте за мной: «НАМО ГУРУБЭ...»