

Я очень рад всех вас сегодня здесь видеть. Почувствуйте, что эти наши дни являются одними из самых значимых в вашей жизни. В своей жизни мы основную часть времени занимаемся деятельностью, которая не имеет большого смысла. Это все равно, что ребенок, который собирает множество игрушек, – в этом нет смысла. Мы собрались здесь на десять дней для того чтобы получить учение о том, как укротить свой ум. Главная цель Учения Будды – это укрощение ума. Если вы укротите свой ум, то сразу станете счастливее. Когда вы изучаете философию, для вас самое главное – это укротить свой ум, а не просто потеряться в сложных словах. Философия нужна для укрощения ума, а если вы с помощью философии не укрощаете ум, если из-за нее ваш ум становится более высокомерным, это означает, что вы не понимаете философию.

Будда сам говорил, что не совершение негативной кармы, накопление богатства добродетелей и полное укрощение ума – вот Учение Будды. Здесь Будда ясно объяснил, что главная цель – это полное укрощение ума. С этой целью Будда передал четыре философских воззрения. Все они предназначены для укрощения ума, а не для того чтобы возникали споры между последователями разных философских школ. Одним людям очень подходит одна школа, другим – другая. Главная цель – это укрощение ума.

В первую очередь, я хотел бы сказать вам сегодня, что несколько дней назад написал стихотворение. Оно называется: «Послание, напоминающее о ежедневной практике». Это не красивая поэма, но в ней содержится смысл. Я написал стихотворение не для того чтобы показать, какой я хороший поэт – я не поэт. В первую очередь, я написал его для себя, для укрощения своего ума. Для меня это очень полезно. Потом я подумал, что оно будет полезно и моим ученикам. Я не записывал это стихотворение, а просто сочинил в уме. И когда я прочитывал его у себя в уме, мне это было очень полезно. Оно в сжатой форме содержит полностью всю сутру и тантру. Для вас это стихотворение полезно как послание, напоминающее о полной практике сутры и тантры, которую нужно выполнять в течение дня, чтобы вы понимали, что все моменты, о которых говорится в нем, одинаково важны, и нет какого-то одного, более важного. Поэтому я хотел бы подчеркнуть, что все это является одинаково важным.

Если вы строите дом, то и фундамент, и стены, и крыша одинаково важны. Вы не можете сказать, что что-то из этого важнее, чем другое. Для человеческого тела глаза, нос, сердце, легкие так же одинаково важны. Все это необходимо, нельзя сказать: «Я люблю сердце, поэтому мне нужно только оно». Это было бы глупо. В России люди иногда поступают так – они говорят: «Я люблю ясный свет и хочу практиковать только его». Это глупо. Другие говорят: «Я люблю стадию порождения, йогу божества», – и выполняют только это, начитывают мантры. Это тоже неправильно, потому что все эти вещи одинаково важны. Например, хинаянские практики говорят, что необходимо только практиковать нравственность, это тоже неправильно. Хотя нравственность очень важна, необходимо целостно практиковать полностью все учение.

Совет Ламы Цонкапы, Атиши и мастеров Кадампы состоит в том, что все Учение Будды необходимо, чтобы один человек достиг состояния будды. Если вы принижаете какую-то практику, это является оскорблением Дхармы, поэтому, никогда этого не делайте. В Ламриме очень ясно говорится, что это очень тяжелая негативная карма, она тяжелее убийства сотни архатов.

Сейчас Андрей прочитает вам это стихотворение, а вы слушайте и думайте, что я читаю его вам напрямую. Также я хочу, чтобы в будущем Андрей распечатал это стихотворение, чтобы у всех моих учеников оно было на руках. Тем, кто является моими учениками, это

стихотворение будет очень полезно. Итак, «Послание, напоминающее о духовной практике»:

Помня о Духовном Наставнике и практикуя Дхарму,
 Никогда не забывая о доброте Духовного Наставника,
 Пусть я смогу перестать видеть недостатки Духовного Наставника.
 Что бы ни делал Духовный Наставник,
 Пусть я смогу увидеть это как искусные средства.
 Пусть, что бы я ни делал, я стану делать в соответствии с желаниями Духовного Наставника.
 Пусть я смогу радовать Духовного Наставника.
 Если Духовный Наставник рад, то нет более высокого подношения, чем это,
 И нет более высокой практики, чем эта.
 Мой Духовный Наставник практикует так,
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня о смерти и практикуя Дхарму,
 Пусть я освобожусь от страданий низших миров!
 Если я не свободен от низших миров,
 Как я смогу приносить благо другим?
 Ежедневно вспоминая о страданиях низших миров,
 Пусть я смогу породить подлинное Прибежище.
 Если я обрету подлинное Прибежище, то нет подношения выше, чем это,
 И нет практики выше, чем эта.
 Мой Духовный Наставник практикует так,
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня об омрачениях и практикуя Дхарму,
 Пусть я смогу избавиться от оков омрачений и кармы!
 С безначальных времен омрачения создают страдания мне и всем живым существам.
 Соответственно, ум, свободный от омрачений, является безупречным счастьем.
 Пусть я достигну пресечения омрачений.
 Пусть я смогу породить особую бдительность в отношении шести причин омрачений.
 Пусть мой ум никогда не полагается на омрачения.
 Пусть мой ум всегда полагается на позитивные состояния.
 Нет нравственности выше этой, и нет практики выше этой.
 Мой Духовный Наставник практикует так,
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня о живых существах и практикуя Дхарму,
 Пусть я никогда не забуду доброту живых существ,
 Их доброту как матерей и не матерей,
 Их доброту помощи мне в достижении состояния будды.
 Что бы я ни делал, пусть это приносит благо другим,
 Что бы я ни думал, пусть это приносит благо другим,
 Да смогу я спонтанно приносить благо живым существам.
 Пусть все их страдания проявятся во мне и океан страданий высохнет!
 Пусть все мое счастье уйдет к другим и пусть все пространство заполнится счастьем!
 Пусть я не буду держаться эгоистичного ума,
 Пусть я всегда буду хранить ум, заботящийся о других.
 Если я всегда буду хранить ум, заботящийся о других, то нет добродетельного ума выше этого и нет практики выше этой.
 Мой Духовный Наставник практикует так,

И я как его ученик буду практиковать так же.

Благодаря памятованию о пустоте и практике Дхармы
 Пусть мудрость, познающая пустоту, явится в облике божества,
 И пусть я смогу установить видимость божества как пустую от самобытия.
 Пусть все обыденные видимости и цепляния исчезнут из ума.
 Пусть, что бы ни являлось моему уму, является в облике божества и мандалы.
 Пусть я смогу обрести реализацию союза глубинности и ясности.
 Когда я достигну реализации союза глубинности и ясности,
 Нет собрания заслуг и мудрости выше этого, и нет практики выше этой.
 Мой Духовный Наставник практикует так,
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Благодаря памятованию о ясном свете и практике Дхармы
 Пусть временные концептуальные мысли растворятся в уме.
 Пусть проявится изначально чистый ясный свет.
 Пусть я смогу познать собственную природу.
 Пусть я смогу установить тонкий объект отрицания.
 Пусть я смогу познать тонкую абсолютную природу.
 Пусть все мои омрачения растворятся в сфере пустоты.
 Пусть я смогу оставаться в ясном свете.
 Когда возникает концептуальная мысль, она возникает из сферы ума,
 Когда она растворяется, то исчезает также в сфере ума.
 Нет пресечения самовозникающих и самоисчезающих концептуальных мыслей.
 Какая бы концептуальная мысль ни возникла, являясь пищей союза пустоты и ригпа,
 Она освобождается автоматически и становится упражнением Дхармакаи.
 Пусть Дхармакаия проявится!
 Если будды трех времен соберутся вместе, они не смогут дать наставлений глубже, чем эти,
 и нет практики выше, чем эта.
 Мой Духовный Наставник практикует так,
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Пока остается пространство,
 Пока остаются живые существа,
 Пусть и я смогу пребывать вместе с ними
 И поддерживать деятельность моего Духовного Наставника.

11 июля 2012 года с умом, движимым сильной верой в Духовного Наставника, я. Джампа Тинлей, написал это послание, напоминающее о ежедневной практике. Пусть жизнь тех, кто прочитает это послание и будет обдумывать его, станет значимой.

Теперь, что касается развития бодхичитты, это объясняется в Среднем Ламрime. Наставления по Обширному Ламриму я передавал вам в прошлом году, они должны стать основой. В дополнение к ним также необходимо учение, основанное на Среднем Ламрime в качестве комментария опыта. Поэтому для тех, кто получал комментарии к Обширному Ламриму, этот комментарий к Среднему Ламриму будет более эффективен.

Обрести понимание темы развития бодхичитты не очень трудно, но развить стопроцентную уверенность очень сложно. Поэтому мы получаем учение со всех сторон, затем исследуем его и далее видим: «Да, это на сто процентов верно». Мы сами можем видеть, что нет другого более высокого метода, нет более искусных действий, чем бодхичитта. Вы обретете убежденность, что ум, заботящийся о других, это самое высочайшее позитивное состояние

ума, из него рождаются все будды и бодхисаттвы. Вы увидите, что эгоистичный ум – это очень глупое состояние ума, из него возникают все ваши проблемы и страдания сансары. Он является источником всех глупых и вредоносных действий, он делает несчастными вас и других. Ум, заботящийся о других, – это источник вашего счастья и счастья всех других живых существ. Когда вы обретаете такую убежденность, то естественным образом меняетесь. Тогда, даже если вы захотите кого-то отругать, то не сможете этого сделать, потому что будете очень заботиться о чувствах других людей. Хотя и вы и знаете, что отругать того человека будет для него благом, вы все равно чувствуете неудобство, потому что он расстроится. Как мать, которая очень любит своего ребенка: она знает, что ей нужно отругать его, но не может. Ей тяжело, хотя она и знает, что это полезно.

Далее, каким образом развивать бодхичитту? Очень важно в будущем, когда вы получаете учение, чтобы оно было основано на подлинных текстах. В прошлые времена, хотя великие мастера знали учение наизусть, во время передачи учения они основывались на определенном коренном тексте и так давали учение. Иначе учение придет в упадок. Чтобы натренировать ум в бодхичитте, эта тема объясняется в двух главах: первая глава – связующая тема, а вторая глава касается непосредственно того, как развить бодхичитту.

Первая глава о связующих темах объясняется в четырех подзаголовках. Первая связующая тема: здесь Лама Цонкапа говорит, что для того чтобы полностью осуществить собственное благо, стоит приступить к созданию блага для других. Здесь также говорится, что, когда вы видите, что вся сансара обладает природой страдания, и у вас порождается желание освободиться от нее, вы приступаете к троичной тренировке: нравственности, сосредоточения и мудрости, что объясняется на пути Хинаяны. Когда посредством этой тренировки вы полностью избавляете свой ум от омрачений, вы вступаете на первый из пяти путей Хинаяны и постепенно достигаете состояния архата. Но, тем не менее, ваше собственное осуществление еще не окончено: хотя вы можете пребывать в медитативном равновесии длительное время, луч света Будды касается вас и пробуждает от этого состояния. И посредством Учения Будды вы вновь вступаете на путь Махаяны. Поэтому, хотя вы и достигли состояния архата, вам вновь надо вступить на путь Махаяны и уже посредством пяти путей Махаяны достичь состояния будды.

Поэтому с самого начала, если говорить о пересечении океана сансары, не нужно пересекать его дважды, нужно пересечь его один раз, а для этого с самого начала имеет смысл вступить на путь Махаяны. Для вас это может быть не так актуально, потому что вас всех интересует вступление на путь Махаяны. Эти наставления больше относятся к людям, у которых есть сомнения, на какой путь им вступить: Хинаяны или Махаяны. Для них эти наставления очень полезны. Здесь говорится, что лучше вступить на путь Махаяны, пересечь океан один раз, чтобы не нужно было пересекать его дважды. Для вас это тоже важно, потому что в будущем вы можете попасть под влияние людей, практикующих Хинаяну, и заинтересоваться лишь собственным освобождением. В этот момент вам надо вспомнить: «Все равно мне нужно пересекать океан, зачем мне пересекать его дважды, лучше сделаю это один раз». Затем, когда вы увидите трудности деятельности бодхисаттвы, то есть опасность, что вы можете отказаться от пути Махаяны. В прошлом происходило множество таких историй: сначала люди были последователями Махаяны, но когда встречались с плохими условиями, оставляли свое намерение.

Есть история об одном мастере, который породил очень высокий уровень сострадания и почти породил спонтанную бодхичитту. Один вредоносный дух решил помешать ему вступить на путь Махаяны. Он явился мастеру в облике обычного человека и попросил его: «Пожалуйста, дай мне свою правую руку». У мастера было очень сильное сострадание, он отрезал свою правую руку и передал ее левой рукой. Тогда этот дух в облике человека

сказал: «Как же ты можешь мне протягивать свою правую руку левой рукой – это неуважительно». Когда мастер увидел это, то пал духом и подумал: «Я не могу осуществить желание даже одного существа, как я смогу осуществить желания всех живых существ? Теперь я отказываюсь от пути Махаяны и пойду путем собственного освобождения. Я подброшу этот текст вверх, и когда он упадет на землю, я откажусь от обетов бодхичитты». Он подбросил книгу вверх, но она не упала. Мастер посмотрел вверх и увидел, что Тара держит этот текст. Она сказала: «Сын благородной семьи, не падай духом, следуй этим путем, только так ты сможешь принести благо себе и всем живым существам».

Вторая связующая тема: когда вы с самого начала вступаете на путь Махаяны, это самый лучший способ принести благо всем живым существам. Здесь можно сказать: первое – ради собственного блага имеет смысл сразу же вступить на путь Махаяны; второе – чтобы реализовать весь свой потенциал и приносить благо всем живым существам, следует сразу вступить на путь Махаяны. Принесение блага другим – это смысл жизни. Что касается жизни ради себя, то это не является осмысленной жизнью, это знают даже животные. Настоящий смысл жизни – это сделать себя источником счастья для всех живых существ. Поэтому, чтобы сделать свою жизнь значимой и стать источником счастья для всех живых существ, следует с самого начала вступить на путь Махаяны.

Третья связующая тема: когда вы вступаете на путь Махаяны, на путь принесения блага всем живым существам, вы начинаете по-настоящему героическую жизнь. Настоящий герой – это тот, кто жертвует собой и приносит благо всем живым существам. Это объект уважения, почитания. Поэтому имеет смысл с самого начала вступить на путь Махаяны.

Четвертая связующая тема: с радостным состоянием ума вступайте на путь принесения блага себе и другим. Хотя вы выступаете на путь принесения блага другим, ваше собственное благо возникает автоматически. Поэтому таким искусным способом вступайте на путь Махаяны.

Это четыре связующие темы. Вам очень полезно думать о них. Вначале, если у вас нет большого интереса, то эти темы помогут вам вступить на путь Махаяны. В середине, когда вы встретитесь с плохими условиями, вы никогда не откажетесь от бодхичитты. В конце эти наставления помогут вам достичь безупречного результата, достижения состояния будды, потому что это даст вам внутренние силы, даст вам энтузиазм.

Вторая глава – как непосредственно развивать бодхичитту. Эта глава объясняется в трех подзаголовках: первый – указание того, что бодхичитта – это врата в Махаяну; второй – каким образом развить бодхичитту; третий – как приступить к практике шести парамит после развития бодхичитты.

Как только вы породите бодхичитту, даже не спонтанную, а искусственную, вам следует приступить в практике шести парамит, которая приведет к вашему собственному развитию ума. Бодхисаттва должен выполнять шесть парамит для собственного развития, ему также нужно совершать четыре акта принесения блага другим, то есть все вместе это десять актов. Шесть парамит, шесть совершенств вам необходимо практиковать в повседневной жизни. Когда ваш ум сильно охвачен любовью и состраданием, то есть вы породили какой-то уровень бодхичитты, тогда эти шесть парамит будут настоящими.

Первое совершенство – это даяние. Между простым даянием и совершенством даяния есть большая разница. Простое даяние могут практиковать обычные люди, скажем, ради выборов они дарят людям подарки. Но это не совершенство щедрости. Они делают так: «Я дал тебе подарок, а ты мне дай голос». Мотивация здесь – это обретение власти. Совершенство

щедрости – это когда вы сильно движимы состраданием и никогда не задумываетесь о собственном благе. Вы думаете, что он или она много раз были вашими матерями, были к вам очень добры, а сейчас у вас есть шанс отблагодарить их за доброту. С такой любовью и состраданием вы практикуете щедрость и даже посвящаете заслуги от этой щедрости, чтобы в будущем суметь принести им еще большее благо. Это называется совершенством. Это еще не совсем совершенство, но уже очень близко к этому. Совершенство щедрости – это когда в одно совершенство включаются все остальные. С пониманием пустоты это становится совершенством щедрости.

Будда говорил, что если вы приступаете к практике щедрости без понимания пустоты, то это не приносит особой пользы. Поэтому теория пустоты очень важна. Вам необходимо понимать цель пустоты. Здесь не идет речь о чем-то абстрактном. У всех нас есть галлюцинации. В первую очередь, нам необходимо знать, что это за галлюцинации, создающие в нашем уме большое количество омрачений. Когда вы видите эту красивую чашку, какая галлюцинация у вас возникает? Нельзя сказать, что в дополнение к этой чашке есть какой-то объект привязанности, она сама является объектом привязанности. Поэтому Прасангика Мадхьямика говорит о «пустоте от себя». Если сказать, что эта чашка пуста от чего-то другого, то в этом нет ничего полезного. Сама чашка обладает пустотой от себя. Эта чашка не существует таким образом, каким является вам. И вы должны понять это. То есть цепляние за то, какой чашка вам кажется, называется неведением.

Точно также и в отношении вас самих. Каким вам является ваше «Я»? Таким плотным, которое находится где-то здесь, в вашей груди. Вы думаете: «он сказал это МНЕ», как будто здесь есть что-то плотное. Исследуйте это, такого «Я» не существует со стороны объекта. В будущем я объясню это вам более подробно, основываясь на Обширном и Среднем Ламримах, полностью объясню эту теорию.

Итак, первый подзаголовок во второй главе «Как развивать бодхичитту» – это указание того, что бодхичитта является вратами в Махаяну и указание ее преимуществ. Это объясняется в восьми подзаголовках.

Первое – Лама Цонкапа говорит, что Махаяна подразделяется на две колесницы, это Сутраяна и Тантраяна. Что касается обеих этих колесниц, на какой бы путь вы ни вступали, в обоих случаях вратами в них является бодхичитта. Если вы не порождаете бодхичитту, то не входите во врата Сутраяны и Тантраяны. Если вы не входите в эти врата, то, сколько бы ни бежали, вы не будете выполнять практику Махаяны. Поэтому, если вы практикуете ясный свет без бодхичитты, то это не является практикой Ваджраяны. Если ваш ум охвачен эгоизмом, и вы стараетесь пребывать в ясном свете, это все равно, что вы бегаєте кругами по песку. Вы не входите во врата, а бегаєте где-то по кругу снаружи, может быть, бегаєте десять лет, но так и не видите эти врата.

В мирском отношении, если вы хотите куда-то добраться, в первую очередь, вам нужно дойти до нужной дороги. Как только вы вышли на нее, вы точно знаете, то сможете дойти до места. Двигаясь по ней, вы приближаетесь к нужному городу. Но если вы стоите на совершенно другом пути, или вообще находитесь в пустыне, то неважно, сколько вы будете бегать, прогресса не будет.

Говорится, что живые существа в сансаре из-за неведения ничего не знают и ничего не делают. Это одна из главных причин наших проблем. Мы не знаем своих проблем и поэтому просто сидим и ничего не делаем. Это также одна из главных причин того, что мы не можем освободиться от страданий. Простое незнание того, как освободиться, это тоже одна из причин проблем.

Другое – это ошибочное знание, оно еще более опасно. Если у людей просто нет знаний, это не очень опасно. Но если они обладают ошибочными знаниями, то это более опасно. Под влиянием этих ложных воззрений они будут продвигаться в ложном направлении и в результате будут все дальше от своего места назначения.

Есть одна шутка. Человек как-то остановил повозку и не спросил, куда она едет. Он просто попросил взять его с собой. У этого человека в уме было неправильное понимание, он думал, что повозка движется в направлении города и приблизит его к цели. Так он ехал в этой повозке и спустя какое-то время, спросил: «Как далеко мы от города?» Возничий ответил: «Сейчас уже дальше от него». То есть они уже очень много проехали в неправильном направлении.

Поэтому вам нужно понимать, что в нашей жизни лучше, если вы просто чего-то не знаете, чем знаете что-то неправильно. Не читайте много странных книг – это также очень опасно. В наше время я встречаю некоторых современных людей, которые называют себя учеными. После того как я поговорю с ними пятнадцать минут, у меня возникает такое впечатление, что простые люди, которые не имеют таких знаний, находятся в гораздо лучшей ситуации, они более нормальные, чем они. Эти ученые говорят очень странные вещи, через пятнадцать минут я думаю: «Ой-ой, зачем они так много читали». У простых людей, живущих здесь, на Байкале, нет большого количества научных знаний, они кое-что знают, но их ум спокоен и ясен. А те ученые говорят много странных вещей. Им помочь трудно. Простым людям, которые живут на Байкале и не имеют больших знаний, я могу помочь. Я говорю им: «Так-то и так-то». Они отвечают: «Да-да, правильно, вот так».

Мой Духовный Наставник говорил, что нужно быть очень осторожным с ложными взглядами, потому что в нашем уме есть предрасположенность к ложным воззрениям. Как только мы их обретаем, избавиться от них уже очень трудно. Это как болезнь, как наркотик. Потом человек хочет думать только это. Если ему сказать: «Это неправильно», то он скажет: «Это правильно». Тогда ему надо сказать: «Да, ты прав». Другого ничего не надо говорить.

В наше время выходит множество буддийских книг, которые не основаны на подлинных текстах. Это очень опасно, мой вам совет: будьте с ними осторожны. Его Святейшество Далай-лама все время говорит, что в Тибете не существует такого понятия, как тибетский буддизм. Все четыре тибетские традиции: Ньингма, Сакья, Гелуг, Кагью пришли из монастыря Наланда. Все они – последователи Махаяны и Прасангики Мадхьямики. Все они также признают практики четырех классов тантр. Все они делают упор на Махаануттарайога-тантре, как главной тантре. Поэтому здесь нет такого тибетского буддизма, отдельного от традиции монастыря Наланда, а эта традиция восходит к учению Нагарджуны, Чандракирти, Тилопы, Наропы, Атиши.

Второе – называете вы себя последователем Махаяны или не называете, это также зависит от бодхичитты. Если в вас нет бодхичитты, если вы утратили бодхичитту, то, даже имея прямое постижение пустоты, вы не будете относиться к практикам Махаяны. Вы переходите на путь Хинаяны. Здесь говорится, что недостаточно просто получать учение, сам человек должен стать практиком Махаяны. Просто называть себя последователем Махаяны недостаточно, вам необходимо стать практиком Махаяны. Чтобы стать практиком Махаяны, необходима бодхичитта, поэтому без нее вы не можете назвать себя практиком Махаяны. Сколько бы вы себя ни называли практиком Махаяны, вы не будете им являться, вы будете просто любителем Махаяны.

Третье – бодхичитта делает вас сыном Будды. Женщины, не беспокойтесь, вы не всегда были женщинами, множество раз вы были мужчиной. Мужчина был женщиной, женщина была мужчиной – какая разница? Молодой, старый – какая разница? Был молодым, потом стал старым, потом снова будет молодым и опять станет старым. Разницы нет. Андрей очень боится, переживает: «Наверное, на меня обижаться будут, почему я сказал «сын», почему не сказал «дочь»? Поэтому он не может переводить.

Как только вы породите бодхичитту, вы по-настоящему станете сыном Будды и будете преобладать над практиками Хинаяны. Даже если вы не имеете прямого постижения пустоты, но просто вступили на первый путь Махаяны, благодаря бодхичитте, вы становитесь солнцем. Когда вы становитесь солнцем, а архат подобен луне, то вы доминируете над ним. Поэтому говорится, что благодаря линии бодхичитты, вы можете превзойти даже архатов Хинаяны.

Четвертое – я об этом говорил: просто махаянского учения недостаточно, вам нужно стать практиком Махаяны.

Пятое – что касается бодхичитты, великого сострадания, то это как семя, из которого рождаются все будды. Бодхичитта подобна семени, мудрость, познающая пустоту, подобна воде и удобрениям. Когда они соединяются, то вырастает дерево Просветления. Поэтому, главная субстанциональная причина достижения состояния будды, это бодхичитта, а не мудрость, познающая пустоту. Если нет семени бодхичитты, но есть семя отречения и оно встречается с мудростью, познающей пустоту, в качестве удобрений, из этого вырастает дерево собственного освобождения. Поэтому для тех, кто хочет достичь состояния будды, бодхичитта подобна семени, а семя является очень важным. Никогда не отказывайтесь от бодхичитты.

Шестое – различие между Хинаяной и Махаяной проводится не с точки зрения мудрости, познающей пустоту, а с точки зрения метода. С точки зрения Прасангики Мадхьямики практики и Хинаяны, и Махаяны должны обрести познание пустоты от самобытия, иначе они не смогут достичь состояния освобождения. И те и другие должны установить самый тонкий объект отрицания и познать самую тонкую природу себя и всех феноменов. В противном случае невозможно стать настоящим архатом. Поэтому с точки зрения Прасангики Мадхьямики тот архат, представление о котором дается в низших школах, не настоящий архат. У него все равно еще остается какая-то основа для омрачений, потому что пустота не познается самым тонким образом.

Поэтому только те, у кого есть бодхичитта, являются практиками Махаяны, а те, кто ее не имеет, а имеет только отречение и ищет собственного освобождения, – это практики Хинаяны. Кто под влиянием отречения ищет собственного освобождения, тот является практиком Хинаяны. Тот, кто не имеет ни отречения, ни бодхичитты, вращается в сансаре, – это сансарическое существо. Под влиянием эгоистичного ума эти существа вращаются по такой схеме: из трех возникает два, из двух – семь, из семи – три. Так они вращаются в сансаре. Это сансарические существа.

Здесь Лама Цонкапа говорит, что для тех, кто хочет следовать по пути Махаяны, самой сердечной практикой, практикой жизненной силы должно быть развитие великого сострадания и бодхичитты. Вначале постарайтесь обрести семя, а после этого ищите воду – мудрость, познающую пустоту. Если семени нет, то даже если вы с трудом найдете воду, что будете делать? В этом не будет никакой пользы.

Итак, вначале постарайтесь найти семя, и после этого, если вы будете говорить о воде и удобрениях, то будет смысл вести такие разговоры. Когда Падампа Сангье впервые пришел в Тибет, там люди очень много говорили о ясном свете: нужно увидеть ум – ясный свет и тогда станешь буддой. То есть все очень быстро хотели стать буддой. Они старались всмотреться в этот ясный свет и увидеть его. Они не хотели концептуального познания, а хотели сразу напрямую увидеть ясный свет. Если только сидеть и смотреть в свой ум, что можно увидеть? Вы не сможете ничего увидеть.

Поэтому необходимо пройти пять путей Махаяны. Первый путь – это порождение бодхичитты. На втором пути у вас есть концептуальное постижение пустоты, которое становится все более ясным. Далее вы обретаете прямое видение пустоты. Так вы вступаете на третий путь – путь видения. В противном случае, без концептуальных мыслей, на что вы медитируете? Вы не можете видеть пустоту напрямую. То есть, если напрямую вы пустоту не видите, тогда, как вы медитируете на пустоту? Если вам не нужны концептуальные мысли, тогда вы остаетесь в небытии.

Когда вы ищете золото, то совершенно точно хотите его найти. Но с самого начала вы не можете найти чистое золото. Сначала вы набираете его с большим количеством песка. Затем вы постепенно устраняете песок, и так золото становится все более чистым. Если вы говорите: «Я хочу только чистое золото. Меня не интересует смесь золота и песка», то в этом случае вы вообще ничего не обретете. Вы сидите и думаете: «Если чистое золото сюда попадет, то я его заберу. Если нет, то я ничего не хочу». Тогда ничего не будет.

Поэтому концептуальное познание пустоты, хотя это и не является высокой реализацией, гораздо лучше, чем вообще не иметь представления о пустоте. Когда у вас есть концептуальное познание пустоты, в этот момент вы ничего не проецируете. Вы не имеете прямого видения пустоты, но у вас есть образ пустоты и через него вы познаете пустоту. Затем этот образ постепенно исчезает, и вы обретаете прямое видение пустоты. И это называется прямым йогическим познанием. Это объясняется во многих тантрических текстах.

Также в учении по ясному свету говорится о «ясном свете по подобию» и «ясном свете по сути». Ясный свет по подобию – это когда ваш наитончайший ум, ясный свет, имеет концептуальное постижение пустоты. Когда вы медитируете снова и снова, то обретаете ясный свет по сути, это происходит, когда вы обретаете прямое постижение пустоты. Здесь и в сутре и в тантре сначала вы вступаете на путь накопления, а далее, когда вы обретаете союз шаматхи и випашьяны и концептуальное постижение пустоты, то становитесь на путь подготовки.

Если говорить о нас в настоящий момент, то у нас нет даже концептуального постижения пустоты. А когда практик вступает на путь подготовки, то обретает очень ясное концептуальное постижение пустоты, благодаря шаматхе и випашьяне. И хотя это концептуальное познание, не прямое, но все же это познание очень высокого уровня. В этом уже есть очень большое процентное содержание золота. Какой-то песок там все еще есть, но постепенно вы его устраняете и обретаете прямое постижение пустоты. Это общий процесс продвижения по пяти путям, его признают во всех четырех школах, и в отношении этого у них нет противоречий.

Второй подзаголовок – как развивать бодхичитту. Он объясняется в трех пунктах: первый – как непосредственно развить бодхичитту; второй – критерии развития бодхичитты; третий – как правильно принимать обеты бодхичитты посредством ритуала.

Теперь, что касается того, как непосредственно развивать бодхичитту. Это объясняется в двух подзаголовках: первый – наставления, перешедшие по линии передачи от Атиши. Это метод семи пунктов причины и следствия. Второй – наставления, пришедшие по линии от Шантидевы о методе замены себя на других. Посредством этих двух методов можно полностью развить бодхичитту.

Итак, первое – наставления, перешедшие по линии передачи от Атиши, по семи пунктам причины и следствия. Эта тема объясняется в двух пунктах: первый – общие объяснения; второй – подробное объяснение, каким образом медитировать на семь пунктов причины и следствия.

Итак, общие объяснения семи пунктов причины и следствия. Состояние будды возникает из бодхичитты. Хотя есть множество других причин и факторов, но самый главный – это бодхичитта. Он подобен семени, из которого произрастает дерево Просветления. Откуда возникает эта бодхичитта? Она возникает из высшего помысла, под которым понимается принятие ответственности за всех живых существ. То есть просто желания: «Пусть все живые существа будут счастливы и избавятся от страданий» – здесь недостаточно. Здесь вы развиваете сверхнамерение, вы говорите: «Я принимаю на себя полную ответственность за то, чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью». Такое сверхнамерение является прямой причиной бодхичитты.

Вы должны понимать, что когда говорится о высшем помысле или сверхнамерении, то речь идет об ответственности. Как мать принимает ответственность за своего ребенка, она чувствует: «Это мой ребенок». Тетя или дядя, например, любят этого ребенка, всегда желают ему свободы от страдания, счастья, но у них нет такого сверхнамерения, ответственности избавить его от страданий. То есть, у них нет такого чувства: «Ответственность за этого ребенка лежит на мне, я буду делать для него все». Когда мать очень сильно заботится о ребенке, она совершенно забывает о себе и делает все ради ребенка. Это также смешано с привязанностью. Мать все равно думает так: «Это МОЙ ребенок, я буду о нем заботиться». И хотя она может полностью забыть себя, но нельзя сказать, что у нее полностью отсутствует эго, потому что у нее все равно есть мысль: «Это МОЙ ребенок, он главный».

Но здесь приводится пример того, что вам необходимо подобное сверхнамерение, но не с точки зрения привязанности. Когда умом сильно движут любовь и сострадание, принятие на себя ответственности называется сверхнамерением. Откуда оно возникает? Лама Цонкапа говорит, что сверхнамерение возникает из великого сострадания. А оно в свою очередь возникает из любви, из желания всем счастья. А эта любовь возникает из желания отблагодарить живых существ за их доброту. Чем больше у вас рождается это делание отблагодарить живых существ за их доброту, тем легче вам развить любовь.

Когда у матери проявляется любовь к своему ребенку, то у нее также проявляется сильная привязанность к нему, и она может испытать боль, потому что любовь смешана с привязанностью. Вы можете подумать: «Даже принятие ответственности за одно живое существо – это большие проблемы, как же я могу принять ответственность за всех живых существ. Зачем это делать?» Вы должны понимать, что в отношении ребенка ваши чувства смешаны с привязанностью, поэтому, когда ребенок страдает, вы также чувствуете сильную боль. Когда у вас нет привязанности, и вы испытываете чистую любовь ко всем живым существам, в этом случае, даже если вы видите, что они страдают, вы порождаете более сильное сострадание, но не испытываете при этом боли. Вы понимаете, что эта боль не решает их проблем. Поэтому вам не нужно беспокоиться, вы не должны думать, что если у вас проявятся любовь и сострадание ко всем живым существам, то у вас возникнет больше

проблем. Этого не произойдет. Наоборот, в вашем уме воцарится большой покой. Если вы по-настоящему подлинно любите всех живых существ, то ваш ум становится глубоким, ваше сердце как бы расширяется.

Приводится такая аналогия, если у человека маленькое сердце, то он чувствует боль, даже если по нему пробежит маленькое насекомое. Что же это такое – маленькое сердце? Это эгоистичное отношение, когда вы все время думаете: «Я, я, я». Это маленькое сердце. Когда возникают маленькие проблемы, они становятся очень большими. Потом это становится кошмаром, вы думаете: «Я не могу жить». Больше сердце – это когда вы не думаете о себе, а думаете обо всех живых существах: «Мы – все живые существа, хотим счастья и не хотим страдать. Плюс к этому все они были моими матерями, были ко мне очень добры. Пусть все они станут счастливы и избавятся от страданий, – это самое главное!» Когда у вас такое большое сердце, то даже если по нему пробежит лошадь, вы этого не почувствуете. Что это значит? Это значит, что когда у вас появляется такое большое сердце, то даже если происходит большая трагедия, вы не чувствуете боли.

Махаянская тренировка ума – это расширение ума, увеличение сердца, и это очень трудно. В настоящее время ваше сердце очень маленькое, вы все время думаете: «Я, я, я». Это все равно как если человек не видит дальше своего носа – только свой нос видит.

В Махаяне существует учение по тренировке ума, существует сто различных видов этого учения. Почему? Потому что расширение ума и сердца – очень трудная задача. Сделайте упор на этом, сделайте свой ум немного шире, сделайте его более здоровым. Эгоистичный ум – это больной ум, он делает сердце очень маленьким. Тогда даже если возникает маленькая проблема, трагедия, для вас это кошмар.

Как вы знаете, у нас есть традиция передавать учение по тренировке ума в Москве во время ретрита. Там я подробно вам объясню, каким образом расширить свой ум так, чтобы он включал всех живых существ. В настоящий момент ваш ум расширен только в пределах вашего тела: «О, мои ногти некрасивые, это кошмар. Это мои ногти». Вы думаете только об этом, дальше не думаете, видите только себя. Потом, у вас есть нескольких близких людей, вы думаете: «Это МОЙ сын, МОИ дети», и дальше не видите. Это неправильно.

Тренировка ума учит вас, каким образом забыть об этом и думать обо всех живых существах. Шантидева в «Руководстве к Пути Бодхисаттвы» написал такие строки, которые для меня очень полезны. Он говорил о том, что когда в одной из частей вашего тела появляется заноза, вы сразу же достаете ее. Она причиняет вам боль, и поскольку находится в части вашего тела, вы сразу достаете ее. Таким же образом вам нужно думать, что все живые существа – это части вас. Хотя ваша нога – это не вы, но она часть вас. Точно также вы должны думать, что все живые существа – это части вас, и поскольку есть страдания, то никто не должен страдать, пусть все избавятся от страданий. Когда вам в ногу попадает заноза, у вас сразу же возникает желание вытащить ее. Точно также, если вы видите, что какое-то живое существо страдает, у вас также должно порождаться желание освободить его от страданий. Когда я об этом думаю, мне это по-настоящему помогает расширить мой ум. В этом случае я думаю, что я – не самый главный, что все живые существа гораздо важнее, все они являются частью меня.

Если говорить о Его Святейшестве Далай-ламе, то все, кто окружает его, одинаково важны для него. Такой опыт есть не только у меня, но и у всех, кто знаком с Его Святейшеством Далай-ламой. Много лет назад, когда Его Святейшество Далай-лама был в Москве, был организован обед. Когда все собрались за обеденным столом, Его Святейшество спросил: «А где шофер? Пускай он тоже придет, покушает». Обо всех вокруг он заботится. Начальник

думает: «А, шофер, если он голодный, ничего страшного, пусть голодный будет». Но Его Святейшество не думает так, наоборот: «Где шофер? Наверное, он голодный, наверное, ему холодно». Такая забота о других очень важна, это забота обо всех.

Когда я услышал о таком примере, он меня очень тронул, я подумал, что так нужно заботиться обо всех живых существах. Как я вам говорил, когда бы вы ни увидели живое существо, вспоминайте о его доброте. Помнить о доброте очень важно. Какое бы живое существо вы ни увидели, вспомните, что оно было очень добрым к вам, когда было вашей матерью. Когда оно не было вашей матерью, оно также было крайне добрым к вам. Без этих живых существ вы не сможете достичь состояния будды. Те, кто вас ругает, очень добры к вам, потому что вы не сможете практиковать терпение без них. Вам нужно по-настоящему любить их.

Улыбайтесь этим людям подлинной улыбкой, а не как в одном анекдоте. В этом анекдоте говорится, что если вас кто-то ругает, подарите этому человеку шоколадку. Кажется, что это очень хорошо, но что произойдет дальше? Если снова вас будут ругать, то опять подарите шоколадку. Так дарите ему шоколад, пока он не заболеет диабетом. Это неправильно.

Итак, хорошо отдохните, увидимся в 17 часов. Тренируйтесь в том, чтобы думать о том, что хотят другие люди, и как было бы хорошо, если бы они были счастливы. Говорите что-то ради блага других. Думайте: «Пусть они будут счастливы».