

Я очень рад всех вас видеть здесь, на московском ретрите, на учении по тренировке ума. По тренировке ума написано очень много текстов. Тренировка ума в развитии бодхичитты – это одна из главных тренировок ума, это сущность буддийской махаянской практики. Для этого необходимо развить доброе сердце, и мы не говорим о некоем просто поверхностном мирском сердце, необходимо очень глубокое доброе сердце. Если кто-то болеет, и вы помогаете этому человеку деньгами или как-то помогаете устранить ему его страдания, то это является мирской добротой, добротой обывателей. Это хорошо, но таким образом вы не сможете принести благо живым существам. Если вы по-настоящему хотите принести благо живым существам, то вам необходимо действовать более глубоким образом, на уровне самого корня, тогда это будет очень эффективный метод принесения блага живым существам.

Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» объясняет очень подробно, каким образом приносить благо живым существам, как развивать доброе сердце. Шантидева является великим индийским йогином. В большинстве текстов, написанных по теме тренировки ума, цитаты в основном берутся из «Руководства к пути бодхисаттвы», текста, написанного Шантидевой. Это коренной текст для тренировки ума. Я вам уже раньше рассказывал жизнеописание великого бодхисаттвы Шантидевы и повторять в этот раз не буду.

Этот бодхисаттва держался в монастыре как очень простой, обычный человек. Большинство монахов в монастыре думали, что Шантидева ничего не делает, поскольку чаще всего видели его спящим. Они прозвали его человеком, признающим только три вещи – еду, сон и поход в туалет. Чтобы пристыдить Шантидеву, группа монахов в этом монастыре решила просить его о передаче учения, они думали, что ему нечему будет научить людей. Они думали, что в этом случае он сбежит. Монахи построили для него очень высокий трон и попросили его дать учение. Когда Шантидева пришел и увидел очень высокий трон, он с помощью ясновидения решил проверить – почему построили такой высокий трон, из уважения или по какой-то другой причине. Он понял, что такой большой трон сделали, чтобы поставить его в неудобное положение. Он сделал жест рукой, ладонью вниз, и трон опустился, после чего он сел на этот трон. Затем Шантидева сделал другой жест, ладонью вверх, и трон вырос, опять стал очень высоким. Шантидева спросил у собравшихся монахов о том, какое учение они хотели бы послушать – которое они уже слышали раньше или какое-нибудь новое учение. Все специально сразу же начали говорить, что хотели бы услышать такое учение, которого не слышали раньше. Тогда Шантидева спонтанно в стихотворной форме прочитал им этот текст, который называется «Руководство к пути бодхисаттвы». Когда он дошел до девятой главы, он постепенно воспарил над треном и поднимался все выше и выше, удалялся и потом спустя какое-то время люди уже его не видели, а слышали только его голос. Они все очень пожалели о содеянном, сделали простирания и обратились с просьбой: «Пожалуйста, простите нас, мы допустили очень большую ошибку». Затем, прочитав десятую главу, когда закончилось посвящение заслуг, Шантидева полностью исчез.

Этот текст «Руководство к пути бодхисаттвы» Шантидевы имеет десять глав. Первая глава – это глава, раскрывающая преимущества развития бодхичитты. Вторая глава – это глава, в которой объясняется, как очищать негативную карму. Третья глава – зарождение бодхичитты. Четвертая глава – это сознательность или самоконтроль. Пятая глава – о бдительности. Шестая глава – о терпении. Седьмая глава – это глава об энтузиазме. Восьмая глава посвящена сосредоточению, девятая глава – мудрости. Десятая глава – это посвящение заслуг. Среди этих десяти глав главные – это восьмая и девятая главы. Что касается девятой главы, то комментарий к парамите мудрости я передавал в Новосибирске, я начал этот комментарий в прошлом году, и мы до сих пор его не закончили.

Восьмая глава – это глава о сосредоточении. Главным образом Шантидева в этой главе делает упор на методе развития бодхичитты, методе замены себя на других. В этот раз я хотел бы дать комментарий к восьмой главе «Бодхичарьяаватары». Существует всего два метода развития бодхичитты: это метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи и метод обмена себя на других. В этот раз мы рассмотрим метод обмена себя на других, и как раз «Бодхичарьяаватара» является коренным текстом для этого метода. Метод обмена себя на других очень подробно рассматривается в восьмой главе «Бодхичарьяаватары», поэтому «Бодхичарьяаватара» является коренным текстом для учения по методу обмена себя на других.

Если вы хотите развивать бодхичитту, то вам нужно использовать одну из этих двух техник: либо метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, либо метод обмена себя на других. Если вы хотите развить искусственную бодхичитту, то проводите аналитическую медитацию без шаматхи, и используете – либо метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, либо метод обмена себя на других. Если вы хотите обрести спонтанную бодхичитту, то в этом случае вам нужно использовать шаматху, и с помощью шаматхи проводить аналитическую медитацию так же либо по методу семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, либо по методу обмена себя на других, либо по методу, объединяющему эти два. Это очень важно. До тех пор, пока у вас нет даже искусственной бодхичитты, вы не являетесь даже последователями Махаяны. Когда вы породите спонтанную бодхичитту, тогда вы станете настоящими практиками Махаяны. Поэтому вначале проводите аналитические медитации по теме бодхичитты, чтобы стать настоящими последователями Махаяны, а для того, чтобы проводить аналитическую медитацию для развития бодхичитты, в первую очередь вам очень важно во всех подробностях знать метод.

Вам нужно знать, что существует два вида учений Будды. Одно из них – это теоретическое учение, а другое – это учение реализаций. Для обретения теоретического учения вам необходимо изучать коренные тексты и комментарии к ним великих мастеров прошлых времен. Если вы обретете полное знание текстов, то в этом случае сохраните теоретическое учение Будды. Интерпретации учения Будды не должны опираться на ваши собственные измышления. Нужно опираться на текст автора, на то, что он хотел сказать, и также, чтобы это не противоречило логике.

Если вы будете знать полные наставления, весь свод наставлений, то сохраните теоретическое учение Будды в своем уме. Если вы знаете все наставления от развития преданности Гуру до союза ясного света и иллюзорного тела, то в этом случае вы являетесь держателем теоретического учения Будды. Когда вы являетесь держателем полного свода учения Будды от преданности Гуру до союза ясного света и иллюзорного тела, и затем на практике развиваете соответствующие реализации, то вы становитесь обладателем учения реализаций Будды.

Теперь, что касается восьмой главы. То, что вам понять просто, я не буду объяснять слишком подробно, но на определенных ключевых моментах и на том, что вы не сможете понять без комментария, я буду останавливаться и объяснять. Восьмая глава – это глава о сосредоточении. В первую очередь вам необходимо понимать, что на пути Махаяны с самого начала вам нужно развить бодхичитту. Бодхичитта – это желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. После развития бодхичитты просто лишь одних молитв и ритуалов для вас недостаточно, вам необходимо приступить к практике шести парамит, чтобы реализовать весь благой потенциал своего ума, устранить все ограничения и достичь состояния будды.

Знать шесть парамит или шесть совершенств очень важно. Первое из них – это совершенство щедрости, которое является основой для совершенства нравственности. Второе – это совершенство нравственности. Это совершенство нравственности также является основой для совершенства сосредоточения и совершенства мудрости. Третье – это совершенство терпения. Совершенство терпения также является очень важным фундаментом для совершенства сосредоточения и совершенства мудрости, которое относится к медитации. Поэтому для того, чтобы в медитации добиться успеха, очень важно иметь терпение.

Добиться духовных реализаций без медитации невозможно. Каким бы высоким ученым вы ни были, если вы не медитируете, то не сможете добиться реализаций. Вы можете учиться всю свою жизнь и запомнить огромное количество текстов, но если при этом вы не медитируете, не развиваете шаматху и випашьяну, то вы не обретете реализаций. Чтобы медитация по-настоящему дала результат, чтобы добиться успеха, очень важно иметь терпение. Терпение устраняет препятствия к достижению результата. Люди, имеющие терпение, не будут иметь препятствий к достижению результата. Если у людей слабый ум, если терпения нет, то при встрече с малейшим препятствием, с трудностью, они бросят свою практику.

Поэтому Шантидева в шестой главе «Руководства к пути бодхисаттвы» подробно объясняет, как развить терпение, в особенности подчеркивается, что терпение – это такое состояние ума, которое не впадает в беспокойство при встрече с какими-то внешними беспокоящими факторами. Это означает, что если у вас есть терпение, то огорчить вас невозможно. Наставления, которые Шантидева изложил в шестой главе «Бодхичарьяаватары», это очень важные наставления о том, как развивать терпение, это наставления, подобные царю.

Как только вы разовьете терпение, ваш ум станет сильным. Тогда, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, эта проблема не сможет вас беспокоить, ваш ум все время будет оставаться в состоянии умиротворения. И что бы люди про вас ни сказали, это никак не беспокоит ваш ум, поскольку ваше счастье будет зависеть от состояния вашего ума, а не от того, что говорят другие люди и не от каких-то внешних условий. Поэтому для тех, кто хочет развить шаматху, для тех, кто хочет развить випашьяну, терпение является очень важным фундаментом. Щедрая душа также очень важна. Когда у вас щедрая душа, ваша нравственность автоматически становится очень чистой. Если у человека сильная жадность и привязанность к материальным объектам, он не сможет в чистоте соблюдать нравственность.

Следующее, четвертое совершенство, – это совершенство энтузиазма. Энтузиазм – это также очень важная основа для развития совершенства сосредоточения и совершенства мудрости. Это одна из ключевых сил. Благодаря энтузиазму вы без труда сможете развить шаматху и випашьяну. Поэтому очень важно знать, как развить энтузиазм, и такие объяснения Шантидева дает в седьмой главе «Бодхичарьяаватары». Если вы знаете, как развить энтузиазм, в этом случае вы будете с удовольствием заниматься развитием ума. Почему в настоящий момент вам не доставляет удовольствие развитие ума, а доставляет удовольствие, например, если вы всю ночь просидите в интернете? Вы не говорите: «О, уже слишком поздно, пора спать». Иногда вы даже не замечаете, что уже два или три часа ночи. Это происходит из-за определенного механизма. В вашем уме построен другой механизм, поэтому по отношению к определенным объектам, которые не очень важны, у вас высокий энтузиазм. Но это не настоящий энтузиазм. Шантидева давал такое определение энтузиазма – это когда вы получаете удовольствие от развития ума. Чтобы обрести спонтанный энтузиазм к развитию ума, в первую очередь вам необходимо знать, какие три препятствия не дают вам развить энтузиазм. Шантидева объясняет, каковы эти три препятствия, которые

мешают вам развить энтузиазм. Кроме этого, также вам необходимо знать о четырех благоприятных факторах, которые помогают вам развить энтузиазм. Если в своем уме вы устранили три препятствия, которые мешают порождению энтузиазма, то естественным образом энтузиазм проявится в вашем уме.

Например, если я надену очки, которые будут запачканы грязью, и посмотрю через них на вас, то не смогу вас отчетливо увидеть. Но это не означает, что у моих глаз нет способности – видеть вас отчетливо. Я не буду видеть вас отчетливо из-за грязи на очках, но если я вытру эту грязь, то смогу очень ясно вас увидеть. Вы по-настоящему можете развить радостное состояние, связанное с развитием ума, но в настоящий момент оно у вас не проявляется, потому что есть три препятствия, которые вам мешают.

Устраните эти три препятствия – три вида лени и развеите четыре противоядия от лени, тогда энтузиазм в вашем уме проявится спонтанно. В особенности, это наивысшее противоядие, которым является безмятежность, блаженство, и она достигается благодаря шаматхе. Тогда невозможно, чтобы с этим вы ленились, вы все время будете получать удовольствие от медитации. Развить наивысший уровень энтузиазма без шаматхи невозможно. По этой причине скажите: «Я хотел бы развить шаматху». Сначала вы развиваете определенный энтузиазм, чтобы развить шаматху, а затем с шаматхой вы делаете совершенство энтузиазма безупречным. Таким образом, они помогают друг другу. Эти темы относятся к другим главам, на этот раз это не наша основная тема, поэтому подробно я объяснять их не буду. Но позже, может быть, я также дам комментарий к другим главам и буду объяснять их в несколько другой последовательности. Сейчас мы с вами рассмотрим восьмую главу, посвященную сосредоточению. Но позже для тех, кто хочет развивать бодхичитту, кто хочет развить шаматху, было бы очень важно развить усердие, энтузиазм, поэтому я также дам комментарий к главам, относящимся к энтузиазму и терпению.

Здесь в России мой способ передачи комментария обретает противоположную последовательность. В прошлом году в Новосибирске я начал комментарий к девятой главе, а здесь в Москве мы рассматриваем восьмую главу. Потому что вы тоже люди обратной последовательности. Почему вы люди обратной последовательности? Потому что с самого начала вы больше всего хотите практиковать тантру, а теперь постепенно переходите к сутре. Также ваша обратная последовательность состоит в том, что сначала вы хотите медитировать, затем размышлять и в конце – слушать учение. Людям такого обратного порядка и мое учение также нужно передавать в обратной последовательности, чтобы, в конце концов, мы пришли к самой важной теме. Потом вы поймете, что только одной какой-то практикой заниматься нельзя, поскольку вам необходим фундамент. А эта практика также невозможна в свою очередь без своего фундамента. В конце концов, вы придете к самому главному. Это моя цель. Обратная последовательность – это не мною придуманный стиль передачи учения, поскольку и в прошлом многие мастера использовали такие методы. Что касается рассмотрения двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то также существует рассмотрение в прямой последовательности и в обратной последовательности. Если вы рассмотрите и прямую последовательность и обратную, то поймете, каким образом все входящие в нее темы взаимосвязаны, как они переплетаются. Это также очень важно для обретения понимания общего механизма. Понять общий механизм очень важно в любой области. Даже если вы не помните всех слов, это не имеет значения, но если вы помните самую суть, механизм, то это самое главное, поскольку это даст вам убежденность. Но понимания только общего механизма вам тоже недостаточно. С основой понимания общего механизма вам также нужно изучить практические подробные техники, как добиться всего этого. Великие мастера в прошлом очень подробно раскрывали все это учение не только с точки зрения общего механизма, но также передавали техники для достижения результата.

В восьмой главе Шантидева объясняет общий механизм, и также уделяет большое внимание техникам, техническим наставлениям о том, как развить такое драгоценное чувство. Сейчас я приступаю к комментарию восьмой главы, слушайте внимательно. Если у вас есть текст, то держите его перед собой. Если текста нет, то закройте глаза, и когда Андрей будет читать эти строфы, обдумывайте их.

Восьмая глава, посвященная сосредоточению, объясняется в трех подзаголовках: первый – это наставления по развитию сосредоточения; второй – это устранение препятствий к развитию сосредоточения (это технические наставления); третий – это применение противоядий, наставления о том, как применять противоядия. Комментарий дается с точки зрения этих трех подзаголовков.

Теперь первые две строки:

«Так, развив усердие,
Укрепись в самадхи».

Эти две строки – первый подзаголовок, который относится к наставлениям по развитию сосредоточения. Здесь Шантидева не говорит просто о развитии сосредоточения, а говорит о том, что посредством развития усердия развейте сосредоточение. Это глубокие наставления, здесь раскрывается механизм. Два совершенства: совершенство сосредоточения и совершенство мудрости будут невозможны без фундамента – совершенства усердия и энтузиазма. Поэтому энтузиазм – это сила, которая помогает нам развить сосредоточение и мудрость. Для тех, кто хочет развить сосредоточение, кто хочет медитировать, в первую очередь очень важно развить определенный уровень энтузиазма, иначе это невозможно. В явном виде Шантидева упоминает энтузиазм, но в неявном виде также имеет в виду, что для развития сосредоточения важны предыдущие четыре совершенства – это и совершенство усердия, и совершенство терпения, совершенство нравственности и совершенство щедрости.

Те, кто хочет развить шаматху, в первую очередь в качестве фундамента старайтесь сделать себя щедрым человеком, имейте меньше привязанности к материальным вещам. Вы автоматически сможете стать щедрыми, если уменьшите привязанность к материальным объектам, привязанность к себе и к этой жизни. Это очень важный фундамент для развития шаматхи, сосредоточения. Необходимо понимать, что щедрость не означает, что вы должны отдать последнее, чем обладаете, здесь речь идет о желании отдавать.

Далее, нравственность. С высокой нравственностью вы станете принципиальным человеком, такой человек на сто процентов сможет развить шаматху. Если нравственности и этики нет, сильна привязанность к репутации, славе, каким-то мирским удовольствиям, очень большая привязанность к похвале от других, то такие люди, даже если примутся медитировать, их медитация будет детской. Если показывать людям, что вы медитировали пять лет, что вы медитировали десять лет, что вы такой особенный йогин – все это детский способ поведения. Таким людям нет смысла медитировать, им лучше не медитировать. У медитации не должно быть мирских целей. Надо быть глубже. Если ваша привязанность к восьми мирским дхармам уменьшится, то автоматически вы захотите медитировать ради более глубокой цели. Тогда вы станете до какого-то уровня нормальным человеком. Если вы полностью потеряны в восьми мирских дхармах, то вы ненормальный человек. Если такой ненормальный человек начнет медитировать, то станет еще более ненормальным. Это очень хороший совет Шантидевы, где он подчеркивает, что с таким хорошим фундаментом необходимо приступать к развитию сосредоточения.

В тексте «Лабдо» говорится: вначале ищите подробные наставления, с хорошим фундаментом удаляйтесь в уединение и пребывайте там. Рано или поздно нам придется

покинуть этот бессмысленный мир. Посмотрите на наш мир, люди работают, работают, работают, но, в конце концов, у них все равно нет денег. Они постоянно думают только о счастье в этой жизни, но, в конце концов, у них нет счастья даже в этой жизни. Все говорят про кризис. Что это? Люди учатся, учатся, учатся, работают, работают, работают, но, в конце концов, денег нет, счастья в этой жизни нет и для будущей жизни ничего не готово. Это правда – такая человеческая жизнь бессмысленна, если в ней нет Дхармы. Здесь Шантидева дает объяснения, что необходимо покинуть этот бессмысленный мир и удалиться для строгой медитации, и тогда вы сможете достичь реализаций. Если вы не покинете родину, где привязанность течет как вода, а гнев вспыхивает как огонь, то будет невозможно развить сосредоточение высокого уровня – шаматху и випашьяну. Поэтому Тхогме Зангпо говорит о том, что покинуть родину – это практика бодхисаттвы. Покинуть родину, уединиться и предаться строгой медитации – это первый совет Шантидевы. Но вы не должны исполнять этот совет сразу же, на следующий день. Необходимо хорошо подготовиться и только после этого так поступать. Лама Цонкапа в наставлениях по трем основам пути говорит, что как только у вас появится очень ясное понимание трех основ пути, тогда удалитесь в уединенное место и предайтесь достижению высокой долговременной цели. Высочайшая долговременная цель – это достижение состояния будды на благо всех живых существ. Вы не сможете достичь такой высочайшей цели без того, чтобы отбросить что-либо. Подумайте так: «Вся та деятельность, которой я сейчас занимаюсь, бессмысленна, и однажды я брошу ее, чтобы приступить к чистому духовному пути».

Следующее, второй подзаголовок – это отбрасывание препятствий к развитию сосредоточения. Здесь также два подзаголовка: это краткие и подробные объяснения. Теперь – сжатые объяснения. Это сжатые объяснения о том, как отбросить препятствия к развитию однонаправленного сосредоточения. Здесь шесть строк:

«Ибо человек, чей ум рассеян,
Пребывает в клыках своих клеш.

Но если уединишься умом и телом,
Избавишься от отвлечений.
А потому оставь мирскую жизнь
И отбрось блуждающие помыслы».

О чем здесь, если говорить в сжатой форме, говорит Шантидева? На родине, где вы пребываете в настоящий момент, по отношению к друзьям привязанность течет у вас как вода. Поскольку вы постоянно делите окружающих на друзей и врагов, у вас очень часто возникает гнев, очень много странных концепций, соперничества между собой. Очень много отвлечений, блужданий ума из-за телевизора, из-за телефонов. Раньше отвлечений было меньше, сейчас их намного больше. Сейчас вас отвлекает весь мир, а раньше отвлечения были только в рамках маленькой деревни: разговоры о том, кто, что сказал в маленькой деревне. Сейчас вы знаете о событиях во всем мире, у вас есть интернет, у вас есть информация о Марсе, Юпитере. Сейчас вы смотрите фильмы о том, как люди смогут летать на Марс. Вы думаете, что там, наверное, хорошо развивать шаматху. Чем больше развиваются современные технологии, тем больше возникает условий для отвлечений. Из-за того, что существует так много отвлечений, так много концепций, возникает множество омрачений.

По отношению к тем, кто занимает более высокое положение, чем вы, у вас возникает зависть. Но это не по-настоящему более высокая позиция, она временно более высокая. По-настоящему вы все одинаковы. Как насекомые, на которых вы смотрите сверху вниз. Нет

кого-то с более высоким или менее низким статусом. Барак Обама – тоже один из насекомых. Но насекомые между собой говорят, что кто-то из них выше по статусу, что у кого-то меньше, а у кого-то больше власти. Если человек смотрит на насекомых, то для него они все одинаковы. Он не говорит, что у этого насекомого такой острый нюх, что он может учуять запах за два километра. Если посмотреть с человеческой точки зрения, то все они одинаковы.

У вас возникает зависть к тем, кто занимает более высокое положение, которое не является по-настоящему более высоким. То есть, нет оснований для зависти, а у вас возникает к ним зависть. Если вы по-настоящему хотите завидовать, то вам нужно завидовать Будде: «У Будды такая концентрация, он такой мудрый, а у меня вообще нет таких качеств. Почему у него такая мудрость, а у меня нет? Я тоже хочу быть как Будда. Он помогает такому большому количеству живых существ, я же не могу помочь ни одному живому существу. Я хочу больше помогать. Он заботится о других больше, чем о себе, а я не могу заботиться о других больше, чем о себе. Я тоже хочу заботиться о других». Но вы так не делаете. Кому нужно завидовать – тому вы не завидуете. В отношении мирских вещей вы думаете: у него то-то есть, у него такая машина, а у меня такой машины нет, у него такой телефон, а у меня такого телефона нет. Это глупая зависть, безосновательная. К тем, кто с вами на одном уровне, у вас возникает чувство соперничества. Если кто-то ниже вас (но по-настоящему они не находятся ниже вас, это просто вы так думаете), по отношению к ним у вас возникает такой надменный взгляд.

Так в вашем уме возникает множество омрачений, и это все разрушает вашу будущую карьеру. Как вам нужно устранить эти недостатки? Для этого вам нужно уединиться, то есть удалиться в уединенное место, где и ваш ум пребывал бы в уединении, и ваше тело было бы в уединении. Тогда ваше тело успокоится, и ваш ум тоже успокоится. У вас возникнет убежденность в том, что по-настоящему значимо, в истине, и вы сможете сделать свое будущее значимым. Иначе, если вы будете продолжать вести такую же жизнь, которую ведете сейчас, то жизнь пройдет бессмысленно. Это совет Шантидевы.

Но для вас это очень высокая доза, не нужно сразу же отбрасывать этот мир, эту родину, но уменьшайте привязанность. Сразу делать так, как советовал Шантидева, не надо, поскольку он давал это учение монахам. Он давал учение не мирянам, он давал учение монахам. Для них это была точная доза. Они уже бросили все, зачем оставаться в монастыре, где друзья, родственники? Поэтому монаху обязательно нужно отправиться в уединение, заниматься в горах медитацией. Такова цель. Но для вас это слишком большая доза. Вам нужно сказать: «Однажды я поступлю таким образом, я устраню привязанность к этой жизни».

Теперь второе – это подробное объяснение, оно также рассматривается в двух частях: первая – отбрасывание мира (я позже подробно объясню вам, что значит «отбрасывание мира»); вторая – отбрасывание концепций. Отбрасывание мира также рассматривается в двух подзаголовках. Здесь под «миром» понимаются мирские заботы, мирские дела. Отбрасывание мира означает отбрасывание мирских дел. Что относится к мирским делам? Мирские дела – это когда у вас даже нет мысли о том, что вы турист, что вы лишь гость на несколько дней в этом мире. Вы забыли об этой реальности. Вы думаете, что являетесь постоянными жителями, гражданами этого мира. Вы планируете так, как будто проживете здесь пятьсот или тысячу лет. У некоторых бизнесменов есть миллион долларов, но они хотят накопить еще. Почему? Они думают, что им не хватит денег на пятьсот лет, даже не на пятьсот лет, они хотят накопить денег на тысячу лет.

Поэтому вы готовитесь жить слишком долго, это очень большая дебютная ошибка. Из-за такой дебютной ошибки в результате ваша жизнь пройдет впустую. Если вы понимаете, что

являетесь туристами, гостями лишь на несколько лет в этом мире, то вы больше будете уделять времени подготовке к будущей жизни. Благодаря этому правильному дебюту ваша жизнь обретет смысл, и даже эту жизнь вы проживете очень счастливо. Это золотой совет Ламрима, это золотой совет, который также давал Шантидева, и если вы подумаете об этом, то поймете, что этот совет имеет очень глубокий смысл. Поэтому медитировать о непостоянстве и смерти (эта тема объясняется в Ламриме) по-настоящему очень важно.

Отбрасывание мира рассматривается в двух подзаголовках: первый – видя недостатки, отбросьте мир; второй – посредством видения хороших качеств сосредоточения пребывайте в уединении.

Теперь, первое – это отбрасывание мира посредством видения недостатков. Этот подзаголовок также рассматривается в двух частях: первая – зарождение чувства отбрасывания мирских дел; вторая – это рассмотрение метода того, как развить это чувство отбрасывания мира (или мы можем говорить – мирских дхарм). В действительности смысл отбрасывания «мира» – это отбрасывание мирских дхарм. Наш ум полностью захвачен этими восемью мирскими дхармами, поэтому нас называют обывателями, мирскими существами.

Мирской человек – это когда у вас есть восемь мирских мыслей, а дальше вы не видите. Поэтому вас называют мирским человеком. Необязательно это человек, у которого есть жена. Даже монах, если его концепции не уходят дальше восьми мирских дхарм, тоже мирской человек, несмотря на то, что он одет в красное. Иногда кто-то называет себя учителем, но его ум не видит дальше восьми мирских дхарм: у него нет ни капли бодхичитты, он дает учение ради славы и репутации, поэтому он – мирской человек. Один мирской человек сидит на троне, другой мирской человек сидит рядом с ним, и они обманывают друг друга, а потом называют себя буддистами. Потом это превращается в секту, они говорят: «Наша школа – самая лучшая, другие школы – такие-сякие, все другие религии – чепуха». Такое отношение – это сансара.

Если ваш ум полностью охвачен восемью мирскими дхармами, то вы – мирское существо. Поэтому нам нужно отбросить эти восемь мирских забот. Вам нужно знать – каковы они. Первое – если вы радуетесь похвале, если вы очень сильно радуетесь похвале, то являетесь таким очень мирским человеком – услышали похвалу и прыгаете от этого. Если вы радуетесь меньше, то вы средний мирской человек. Даже если вам чуть-чуть нравится, когда вас хвалят, у вас появляется небольшая улыбка, то вы чуть-чуть мирской человек. Итак, первое – это радоваться похвале, второе – расстраиваться из-за критики. Чуть-чуть слышите слов критики – и сразу ваше лицо становится черным, ваш дух падает. Спокойствие ума уходит, нет ни капли терпения, – это мирской человек. Если вас критикует хоть тысяча человек, а вы при этом спокойны, счастливы, то вы не мирской человек, вы духовный, глубокий человек. Тогда вы – уважаемый человек, принципиальный человек. Разница между мирским и духовным, принципиальным человеком проходит здесь.

Третье – это радоваться богатству и расстраиваться из-за бедности. Например, если вы обретаеете некоторое богатство и имущество, то сразу же взлетаете в небо, начинаете считать себя очень особенным человеком. Если этого богатства и имущества становится меньше, то вы начинаете сразу же считать себя совершенно никчемным человеком, думаете: «У меня нет способностей, жизнь бессмысленна, от меня толку нет, почему у меня карман пустой?» Это мирской человек. Когда у Миларепы карман был совсем пуст, он был самым высоким человеком, но по этой логике его жизнь тоже бессмысленна. Если вы обретаеете богатство, имущество и сильно радуетесь этому, а когда наступает кризис, впадаете в депрессию, то вы являетесь очень мирским человеком. Вначале сделайте себя до средней степени мирским

человеком. Не будьте слишком мирским человеком, это очень стыдно. Чуть-чуть радуйтесь, когда вас хвалят, немного расстраивайтесь, когда вас критикуют, но слишком сильно реагировать не надо. Потом вообще не радуйтесь. Надо быть практичными. Вначале старайтесь не слишком сильно радоваться похвале.

Далее – слава и репутация, то есть очень сильно радоваться славе и репутации и расстраиваться из-за отсутствия славы и репутации. Последнее, седьмое и восьмое – это радоваться временному счастью и сильно расстраиваться из-за временного страдания. Как только приходит немного временного счастья, вы очень рады, прыгаете до потолка. Потом приходит немного проблем, и вы сразу впадаете в депрессию, становитесь несчастными. Это потому, что ум тупой, не понимает, что те вещи, которые делают вас немного счастливыми, это временные факторы. Не надо слишком сильно радоваться, это временные факторы, они быстро закончатся. Зачем слишком сильно радоваться? Проблемы, которые вы встречаете в вашей жизни, это тоже временные факторы, они не будут всегда. Поэтому, если я смотрю с другой стороны, то это дает мне шанс развить ум, сделать его сильным. Не надо слишком огорчаться из-за любой проблемы, которую вы встречаете в жизни. Если вы немного счастливы, вам надо знать, что это небольшое счастье, и из-за него не надо летать. Если вы высоко подниметесь вверх, то потом упадете вниз. Поэтому нужно быть готовым упасть вниз. Это для всех очень и очень полезно, не только для духовного развития, но и для тех, кто просто хочет жить мирной жизнью, благодаря этому вы станете более прочными.

Отбрасывание мирских забот посредством видения недостатков мы уже рассмотрели. Теперь следующее – развитие ума, желающего отбросить эти мирские заботы. Это следующие четыре строки:

«Привязанность и жажда накоплений
Мешают нам отречься от мира.
И потому, размышляя,
Мудрые отвергают их».

Из-за привязанности к славе и репутации, к временному счастью нездоровые желания будут приводить вас ко все большему и большему страданиям и в будущем также приведут вас к большему страданиям. Мудрые люди должны отбросить все это. Это такое сжатое, краткое объяснение.

Далее следующие четыре строки:

«Випашьяна, основанная на шаматхе,
Искореняет клеши.
Зная это, сперва устремись к шаматхе.
Ее достигнешь, отвергнув радости мира».

Эти наставления относятся к тому, что вам необходимо пребывать в уединении, видя качества сосредоточения: первое – посредством видения недостатков вы отбрасываете мирские заботы; второе – посредством видения достоинств сосредоточения вы пребываете в уединении.

В первую очередь очень важно размышлять о недостатках привязанности и нездоровых желаний, каким образом они создают вам проблемы. Чем больше у вас нездоровых желаний, тем более вы несчастны, вам необходима убежденность в этом. Из-за этих нездоровых желаний в первую очередь вы страдаете от отсутствия желанного объекта. Второе – у вас возникает страдание от наличия объекта. Третье – вы страдаете от расставания с желанным объектом. И таким образом жизнь проходит впустую. Во многих других текстах также

объясняется, что если у вас желаний все больше и больше, то это создает вам проблемы, а если эти нездоровые желания уменьшаются, то наступает умиротворение. Вместо таких нездоровых желаний вам нужны здоровые желания. Здоровые желания относятся к такому объекту, который по-настоящему может подарить вам счастье. Нездоровые желания возникают к объекту, от которого вы ждете, что он подарит вам счастье, но в действительности он никогда не подарит вам счастье. Как, например, масляный светильник. Масляный светильник не является объектом счастья, но если на него смотрит ночной мотылек, то он считает его объектом счастья. У него порождается желание подлететь поближе к этому масляному светильнику, чтобы стать счастливее. Он делает все, что только может, чтобы подлететь к нему, думая, что этот объект подарит ему счастье, но это неведение. Из-за неведения возникает такое нездоровое желание, и из-за такого нездорового желания он теряет свою жизнь. Все эти восемь мирских забот подобны этому масляному светильнику и не относятся к объектам счастья. Вы, люди, знаете, что этот светильник – не объект счастья. Но вы все равно ведете себя как бабочка, разницы нет, вы одинаковы. Вы думаете: «Какая глупая бабочка, летит на огонь и там сгорает, зачем это нужно?» Но вы тоже так себя ведете, одинаково. Когда арьи смотрят на нас, для них мы тоже как бабочки. Мирской объект, который не является объектом счастья, о нем мы думаем, что это самое главное. Ради этого мы готовы убить людей, ради этого готовы обманывать людей, ради этого готовы создавать всю негативную карму. Если у вас сильная привязанность, ваш ум станет ненормальным. Чем более вы ненормальны, тем более готовы сделать все негативное, даже можете говорить красивые буддийские слова, но по-настоящему совершать совсем другие поступки. Потому что ум не открыт. Что касается нездоровых желаний, если вы поймете, что не существует ни одного материального объекта, который по-настоящему был бы объектом счастья, то в этом случае вы не будете подвержены этим мирским заботам. С пониманием недостатков всего этого вы захотите покинуть все это, сбежать. Раньше вы были как бабочка, а сейчас говорите, что не хотите этого светильника. Вы понимаете, что этот яркий огонь может сжечь ваше тело. Вы этого не хотите, поэтому сидите спокойно. Объекты пяти органов чувств все одинаковы – это не объекты счастья. Вы будете сидеть спокойно, и кризис не будет вам мешать.

Следующее – это посредством видения достоинств настоящего объекта счастья (это безусловно здоровое состояние ума, которое вы можете развить с помощью шаматхи), благодаря такому пониманию вы хотите пребывать в уединенном месте. Эти два момента очень важны. Об этом вам нужно думать, анализировать это. Не надо в это верить просто потому, что я это сказал, вам нужно подумать самостоятельно. Подумайте, что вы считаете в жизни самым главным, посмотрите – это слава и репутация, деньги. Кто-то хвалит вас, и вы думаете, что это важно. Это пустые слова, это временное счастье. Думайте так: «Это не настоящий объект счастья, из-за этих забот приходит так много омрачений, из-за этого моя жизнь становится пустой и в ней больше страданий. Чем больше ненормальных желаний, тем больше у меня страданий, это моя ошибка. Я буду отбрасывать восемь мирских дхарм!» Это очень хороший пункт. Когда я слушаю такие слова Шантидевы, у меня внутри, в сердце что-то меняется. Я вижу внутренний секрет, и если вы его увидите, то не захотите привязываться.

Следующее: когда вы видите внутренний секрет, связанный с развитием ума, благодаря этому вы хотите пребывать в уединении. Это то, что только что прочитал Андрей: с помощью шаматхи випашьяна полностью устраняет омрачения из ума, и достигается безусловно здоровое состояние ума. «Поэтому в первую очередь я разовью шаматху», – с этой целью пребывайте в уединении. Это лучшая мотивация для развития шаматхи. Если вы говорите: «Я хочу развить шаматху, потому что тогда у меня появится ясновидение, я приму участие в битве экстрасенсов, стану популярным», – это опять мирская дхарма. Вы занимаетесь медитацией не для этого. «С помощью шаматхи випашьяна будет очень

сильной, эта випашьяна полностью уберет омрачения из моего ума, и тогда мой ум будет здоровым, полностью здоровым», – это настоящая цель.

Будда говорил, что только нирвана – это покой. Это означает, что только безупречно здоровое состояние ума является настоящим покоем. Такого умиротворения вы добиваетесь с помощью шаматки и випашьяны. Поэтому вам необходимо иметь здоровые желания – достичь безупречно здорового состояния ума. Чем сильнее у вас порождаются здоровые желания, тем слабее становятся мирские. Чем больше недостатков вы отмечаете в мирских заботах, тем сильнее порождается ваше желание добиться безупречно здорового ума. Это очень важное сущностное наставление, не забывайте об этом. В повседневной жизни используйте его, и тогда вы будете немного отличаться от обычных людей. Даже если все, что вы сегодня узнаете, – вот эти два момента, используйте их, и на следующий день вы станете совершенно другим человеком.

Итак, первое – объясняется отбрасывание мирских забот, что их необходимо отбросить, созерцая недостатки. И также вы их отбрасываете, созерцая достоинства сосредоточения. Мы это закончили.

Следующее, вторая тема – это метод отбрасывания мирских забот. Потому что отбросить восемь мирских забот нелегко. Даже лама, который сидит на троне, если он не будет осторожен, тоже может попасть под влияние восьми мирских дхарм. Сейчас в нашем мире очень много таких случаев. У меня тоже есть восемь мирских дхарм, и если я не буду осторожен, забуду о них на одну минуту, то я буду заниматься самообманом, и обману вас. Поэтому нужно быть очень осторожными. Всем нужно быть осторожными – и учителю и ученикам. Потому что восемь мирских дхарм – это наша привычка с безначального времени. Мы зависим от нее, как курильщики. У тех, кто курит, есть зависимость от курения. Если вы не сильны, то все время хотите курить.

Поэтому духовный наставник со своей стороны должен быть очень осторожным, и в первую очередь должен отбросить эти восемь мирских дхарм. Вам как ученикам тоже в первую очередь нужно отбрасывать восемь мирских дхарм, тогда вы сможете достичь настоящих реализаций. Если вы не устранили эти восемь мирских забот, то у вас все превращается в мирское. Если я не буду осторожен, вроде я выгляжу, как духовный человек, я буду давать учение и сделаю всех своих учеников фанатиками, буддийскими сектантами, которые будут говорить, что наша школа самая лучшая, другие школы плохие, и они будут создавать негативную карму. Это ошибка учителя.

Учитель должен говорить о том, что можно даже не говорить о религии, вы можете забыть хорошие качества буддийской религии, главное – сделать себя хорошим человеком, но о религии других людей вы не должны говорить ни одного плохого слова, потому что это негативная карма, так нельзя. Кому-то религия полезна для развития ума, развивайте ум. Самое главное не в том, чтобы стать религиозным человеком, самое главное – чтобы вы стали добрым человеком. Поэтому учитель всегда дает учение не для того, чтобы люди стали буддистами, а для того, чтобы они стали хорошими людьми, чтобы их ум открылся, не совсем потерялся в этих мирских заботах.

Метод отбрасывания мирских забот объясняется в трех частях: первая – объяснение метода отбрасывания мирских забот посредством объяснения внутренних живых существ. Речь идет о субъективном взгляде с точки зрения живых существ. То есть, если субъективных живых существ вы понимаете ясно, то это поможет вам отбросить привязанность к мирским заботам.

Второе, что говорит Шантидева, – также вы можете отбросить привязанность к восьми мирским заботам посредством понимания внешней материи, объективного взгляда, посредством объективного рассмотрения внешней материи. Если вы понимаете реальность, даже не абсолютную, а относительную реальность касательно материального мира, то восемь мирских забот исчезнут из вашего ума. В настоящий момент вы не понимаете, каким образом существует внешний материальный мир с относительной точки зрения. Вы не думаете, что все объекты относительны, вы думаете, что все объекты постоянны. Это я сейчас вам объяснять не буду.

Третье – это отбрасывание привязанности к принесению блага живым существам. Вы можете быть привязаны к принесению блага живым существам, что, как полагается, по настоящему, вы осуществить не можете. Например, вы можете считать себя социальным служащим и всю свою жизнь посвятить этой социальной службе. Настоящего блага вы не можете так приносить живым существам, вы немного делаете, но потом на восемьдесят процентов начинаете преувеличивать. Потом люди говорят, что вы молодец, всю свою жизнь вы живете ради блага других. Вы говорите: «Да, я всю жизнь живу ради блага других». Из-за этого вы не можете развивать ум. У вас появляется привязанность к доброте, к мысли: «Я добрый человек», вы начинаете показывать другим, что вы добрый, что кому-то помогаете. Потом вы говорите, что йогины, сидящие в горах в медитации, не помогают другим, а вы по-настоящему помогаете. Такие неправильные мысли тоже приходят, и из-за этого вы не можете по-настоящему помогать.

Манджушри говорил, что когда вы медитируете в горах, то косвенно приносите огромное благо многим живым существам. Когда лама Цонкапа спросил у Манджушри: «Что нужно делать в большей степени – давать учение или медитировать?» – Манджушри ответил: «Медитировать». Поэтому лама Цонкапа большинство текстов написал в горах, поскольку он, как Миларепа, основную часть своей жизни провел в горах и не находился среди людей. Манджушри говорил, что когда ты думаешь о принесении блага живым существам, не думай о том, что этот мир – единственный. Существуют миллиарды мировых систем. Что касается принесения блага множеству мировых систем, множеству миров, то ты можешь приносить благо миллиардам миров, миллиардам живых существ, если в большей степени разовьешь потенциал своего ума. Тогда это будет очень эффективный способ принесения блага живым существам. Поэтому, если вы думаете о миллиардах мировых систем, о миллиардах живых существ, то, когда вы медитируете, вы тем самым приносите огромное благо всем живым существам.

Мы закончили эту тему. Увидимся завтра.

Шантидева спонтанно прочитал все это учение в стихотворной форме, я был просто поражен, поскольку мне трудно дать даже комментарий к какой-то части этого учения, а он прочитал все это спонтанно. И вы сейчас получаете комментарий к тексту такого невероятного мастера! Я в свою очередь получил комментарий от Его Святейшества Далай-ламы и также от других духовных учителей. Кроме этого, я также думал о смысле учения, и передаю вам комментарий, соответствующий моему пониманию. Тот мастер, который обладает более высокими реализациями, сможет дать более глубокий комментарий. Если вы хотите по-настоящему получить учение по этой теме, то необходимо получать такой подробный комментарий. Поскольку в наши дни, когда люди просят, обращаются к Его Святейшеству Далай-ламе за несколько дней передать комментарий на всю «Бодхичарьяаватару», то он просто читает этот текст. Другого выбора нет – надо закончить. Его Святейшество Далай-лама читает быстро, поэтому мы не получаем подробного комментария. Раньше я получал детальный комментарий. Есть очень много комментариев, текстов. Потом я думал. Вам тоже надо думать, потом вы почувствуете вкус и поймете, что учение Шантидевы невероятно, это великий мастер. Увидимся с вами завтра.