

Как обычно для того, чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в особенности учение по «Бодхичарьяаватаре», которое является царем наставлений по тренировке ума, породите правильную мотивацию. Здесь вам необходима альтруистическая мотивация: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды, и с этой целью я получаю учение». Если с такой альтруистической мотивацией вы получаете учение, то само получение учения становится для вас практикой Дхармы. Вчера мы с вами начали обсуждать восьмую главу «Бодхичарьяаватары», главу, посвященную сосредоточению, что является медитацией.

Шантидева говорит, что для того, чтобы развить сосредоточение, очень важно устранить препятствия, беспокоящие факторы, мешающие сосредоточению, и такой главный беспокоящий фактор – это привязанность. Вам нужно понимать – мы думаем, что привязанность не очень опасна. Иногда с помощью привязанности мы добиваемся определенного временного счастья, и таким образом приходим к мнению, что привязанность нам в жизни необходима. Но в действительности привязанность никогда не приносит нам счастья, а делает ситуацию только хуже и хуже.

Причина, по которой вы не можете развить щедрость – чувство, связанное с даянием, не можете развить желание практиковать даяние, причина этого – привязанность. Итак, из-за привязанности вы не можете выполнять практику щедрости. Что касается нравственности, то также из-за привязанности вы нарушаете обеты. Далее, почему мы не можем практиковать терпение? Причина этого тоже в привязанности. Если у вас не будет сильной привязанности к своей славе, репутации или к похвале со стороны других людей, и кто-нибудь скажет что-то дурное в ваш адрес, то вы не расстроитесь. Почему мы обижаемся? Из-за привязанности к восьми мирским дхармам. Итак, это привязанность делает вас несчастными.

Что касается этих приятных слов, которые вы слушаете, то вам нужно понимать, что они немного приятны, но при этом они создают невидимую рану в вашем уме. Тогда позже, если кто-то дотронется до этой раны, вам это причинит невыносимую боль. Например, если девушка привыкла слушать слова, что она красивая, это чуть-чуть приятно. Когда вы привязаны к этому, у вас образуется рана. Потом кто-то говорит одно слово, что сейчас она не так красива, как раньше, и это будет больно, потому что есть рана. Это очень ясно. У мужчин привязанность к тому, что он такой крутой мужчина, богатый бизнесмен. У него такая привязанность, потом случается небольшая неудача, и ему будет очень тяжело ездить на «Жигулях». Раньше он ездил на дорогой машине и говорил, что умрет, но на «Жигули» не переседет. Потому что у него рана. Какая разница – какая машина? Но вам очень стыдно быть одетым в простую одежду, ездить на простой машине, и это ненормально. Все эти беспокойства ума возникают из-за дебютной ошибки – привязанности. Если бы с самого начала у вас не было привязанности, то даже если бы у вас был очень удачный бизнес, вы бы жили скромно. Бизнес идет хорошо, но вы скромно ездите на «Жигулях». Потом бизнес стал не таким хорошим, а вы все так же спокойно ездите на «Жигулях».

Поэтому, привязанность – это очень большая дебютная ошибка в нашей жизни. Из-за нее мы очень быстро расстраиваемся. Если мы устраним привязанность к восьми мирским заботам, то в кризис мы будем спокойны. Если вы не летаете, то вы и не упадете. Если вы сидите на земле, то вы никогда не упадете. Это очень важная стратегия.

Большинство ваших проблем создано большим количеством ваших нездоровых желаний. Если бы я был психологом, то я сказал бы вам, что главный корень ваших проблем, при том, что вы люди, имеете российское гражданство, паспорт, у вас достаточно еды, но при этом у вас возникает множество психологических проблем, из-за неправильного образа мышления. В некоторых ситуациях, когда у вас нет ног, в стране идет война, у вас болеют дети, но нет

денег на покупку лекарств, я скажу, что вы правы в том, что у вас есть проблемы, хотя это тоже не очень страшно. Итак, в таких ситуациях я могу сказать, что у вас есть оправдание, у вас есть проблемы. Но в большинстве случаев вы, русские люди, – избалованные дети, ваши проблемы вы придумали сами, это не настоящие проблемы. Вы как в «Доме-2», где люди сами придумывают себе проблемы, у вас одинаковые проблемы. Там дают еду, все есть, но они плачут, говорят, что не хотят жить, хотят умереть, это проблемы «Дома-2», потому что проблемы созданы умом. В центральной Африке опасно жить, не хватает питьевой воды, это серьезные проблемы, но на буддийском высшем уровне говорится, что это тоже только симптомы. Это не главные проблемы.

Главная проблема – болезнь ума, болезнь омрачений. Это самое страшное. Если вы скажете мне: «Геше-ла, мне страшно». Я спрошу, почему вам страшно. Вы ответите: «У меня много омрачений, я не могу их вылечить». Я отвечу: «Ты правильно говоришь, это правда». Все остальное, если вы приезжаете и говорите, что у вас кошмар, какой у вас кошмар? Вы жалуетесь: «Мой муж ушел». Но это хорошо, какой в этом кошмар, это еще лучше, вы сейчас свободны, вам надо сказать: «Большое спасибо, что предоставил мне свободу». Или некоторые мужчины говорят, что их жена ушла. Это еще лучше. Если она ушла к другому хорошему мужчине, это очень хорошо, вы должны сказать ему: «Пожалуйста, забирай».

Вы знаете, что это хорошо, но при этом не можете так себя вести из-за привязанности. Потому что вы не знаете, как применять противоядие от привязанности. И вы не применяете противоядие от привязанности. Что вы делаете? Вы просто давите на себя, говорите себе: «Не привязывайся, не привязывайся», но это не применение противоядия. Настоящее применение противоядия – это раскрытие своего ума. Не говорите себе: «Не привязывайся, не делай этого, не делай того», а просто раскройте свой ум. Если вы говорите себе: «Не надо привязываться», то наш ум очень странный, он еще больше будет привязываться. Скажите ему: «Хорошо, давай, привязывайся, но что ты получишь?» Что из этой привязанности вы получите, какую выгоду получите? Посмотрите – какую выгоду вы получаете, и сколько вреда приносит привязанность вашему уму. Тогда вы скажете: «Да, да, я не хочу привязываться». Тогда вы по-настоящему откроете свой ум.

В настоящий момент не поступайте таким образом, чтобы устранить полностью всю привязанность. Потому что если у вас вообще не останется никакой привязанности, то это тоже будет таким несбалансированным состоянием. Вы скажете: «Геше Тинлей сказал, что привязываться не надо, теперь все мирские заботы надо бросить». Вы бросаете все мирские заботы, неподвижно сидите, но это будет еще хуже. Потому что эта доза для вас слишком сильная. Я всегда говорю, что надо пить лекарство согласно собственной ситуации. Итак, соблюдать баланс очень важно. Поэтому вначале вы можете немного радоваться похвале и немного расстраиваться из-за критики, но это не очень опасно. А вот если вы очень сильно радуетесь похвале и сильно расстраиваетесь из-за критики, то именно это вам нужно устранить. Потому что это делает вас совершенно обыкновенным, очень глупым ребенком. Слишком радоваться похвале, слишком сильно расстраиваться из-за какой-то небольшой критики – это нужно убирать через развитие ума.

Это же относится к наличию богатства, имущества. Не слишком радуйтесь наличию богатства и имущества, и не слишком сильно расстраивайтесь из-за его отсутствия. Не слишком радуйтесь славе и репутации, и не слишком огорчайтесь из-за отсутствия славы и репутации. На это вы способны. Если я скажу: вообще не радуйтесь похвале, это тоже будет трудно. Чуть-чуть – ничего страшного. Потом вы будете знать: зачем радоваться похвале? В этом нет ничего полезного, она наоборот мне мешает. Зачем мне обижаться на критику? Она наоборот мне помогает. Тогда вы будете рады критике, и не будете радоваться похвале. Таким образом, вам необходимо раскрывать свой ум постепенно, шаг за шагом.

Поэтому, когда послушав, что привязанность – это плохо, вы сразу отказываетесь от всего, не хотите ни к чему привязываться, даже есть перестаете, то два дня вы так сможете, но потом вы еще больше будете ко всему привязываться. Это как женщина, когда видит, что немного потолстела, перестает есть вообще, она два дня ничего не ест, а потом на третий день ест очень много, и ее фигура становится хуже. Вот так и вы занимаетесь буддийской практикой. Два, три дня помните, что вообще не надо привязываться, не привязываетесь, говорите: «Какой я счастливый», а потом начинаете привязываться еще сильнее, и ваш сансарический ум становится толстым. Потом вы теряете баланс и падаете, приходит депрессия. Это у всех одинаково, это наша человеческая ошибка – экстремальность. У вас, русских, одна ошибка – вы очень экстремальные. Вы или вообще живете без привязанности или у вас очень сильная привязанность. Вы не умеете придерживаться золотой середины. Баланс очень важен. При этом не говорите людям, что все это сансара. Вам нужно думать так внутри. Причина, по которой вы не можете практиковать терпение, – это привязанность.

Затем посмотрите на энтузиазм. Энтузиазм – это когда вы с радостью занимаетесь развитием ума. Но у вас нет такого состояния ума. Почему? Если вы исследуете, то обнаружите, что главная причина – опять же привязанность. Если бы у вас не было привязанности к временному сансарическому счастью, то ваш ум с радостью занимался бы развитием ума. Почему вы ленитесь? Из-за привязанности. Вы хотите спать, не хотите чем-либо заниматься из-за привязанности к сну. Вы привязаны к просмотру телевизора, не хотите ничего делать. Вы привязаны к еде. Вы привязаны к временному счастью, и не хотите создавать причин счастья. Поэтому появляется лень. У этого корень – тоже привязанность.

Таким образом, главная причина, по которой мы не можем развить большое количество благих качеств в своем уме, – это привязанность. Привязанность – это главное препятствие. Это главный мешающий фактор к развитию благих качеств ума. В особенности для медитации, для развития однонаправленного сосредоточения. Шантидева говорил, что привязанность – главный беспокоящий фактор, мешающий развитию однонаправленного сосредоточения.

Что касается привязанности, то различают два вида привязанности, которые порождают нездоровые желания. Один вид – это привязанность к счастью этой жизни, это мирские заботы. Следующий – это привязанность к счастью в будущей жизни, то есть к счастью в сансаре. Итак, если вы думаете, что в сансаре можете обрести какое-либо счастье, то это ошибочная теория. Если вы думаете, что в этом мире вы можете найти какое-то счастье, то это тоже ложная теория. Например, вы можете подумать: «Если я стану профессором, тогда я стану счастлив», – это ложная теория.

Если вы думаете, что когда за вами придет принц на белом коне, тогда вы станете счастливыми, то это ложная теория. Если вы думаете, что станете счастливыми, когда встретите свою противоположную половинку, то это тоже ложная теория. Так вы себя оскорбляете, унижаете, то есть говорите, что представляете собой всего лишь половину и не станете полноценными, пока не встретите вторую половину. Это позор! Нет такого, что ваша половина пришла – и вы стали полными, стали счастливыми, это иллюзия. Это выдумка. Это неправда. Когда мы думаем, что все это принесет нам счастье, то это ошибочная теория. Это все равно, что ночной мотылек считает масляный светильник объектом счастья.

Недавно я видел фильм о том, как один человек загадывал желания. И одно из его желаний было – стать президентом, потому что он думал, что так станет счастливым. Он сразу стал

президентом Америки. И вот он сидит в машине, и ему говорят, что сейчас есть проблемы в Сирии, тогда он сразу сказал: «Нет-нет, зачем я захотел стать президентом?» Потом он решил, что хочет стать ученым. Он превратился в Эйнштейна, у него появились усы, он стал старым, и ему это сразу стало неинтересно. Все, что он придумывал, он получал, но не становился счастливым. Это было шутивное кино, но мне очень понравилось. Это правда, если вы кем-то станете, то, что там может быть интересного?

Мы всегда видим, что другая сторона горы более зеленая. Но если вы окажетесь там, то ничего особенного не увидите. Поэтому русские говорят: «Лучше там, где нас нет». Это все иллюзия. Из-за этого вы не цените то, чем обладаете. Из-за привязанности к объекту, который, как вы считаете, сделает вас счастливым, вы теряете свою драгоценную человеческую жизнь, вы не развиваете свои способности. У вашего ума и ума Будды потенциал одинаков. Но наш потенциал не развит. Наш ум и ум Будды – это как два ноутбука одной и той же компании. Но при этом вы спрашиваете: «А почему в ноутбуке Будды так много разных программ? Какой интересный ноутбук у Будды, там столько разных программ, а у меня ничего нет». Это потому, что вы программу не создали. У вас одинаковые ноутбуки, но вы говорите: «Какой хороший ноутбук у Будды, как ему повезло, что у него есть такой ноутбук». У вас тоже есть такой ноутбук, но вы его не используете. Вы всегда смотрите на то, какой у них хороший ноутбук, а свой отличный ноутбук ума того же производителя, компании «Apple», не используете. У нашего ноутбука ума и ноутбука ума Будды производитель одинаковый – это природа будды. Одинаковая компания, разницы нет, потенциал одинаков, но что происходит? Мы не создаем программу из-за лени.

Таким образом, то благое, чем вы обладаете, вы не цените, а то, чего у вас нет, вы цените. То, что есть, такой огромный потенциал ума, невероятную природу будды – это вы не цените. Вы никогда не говорите: «Как хорошо, у меня есть природа будды. Не только это, у меня есть драгоценная человеческая жизнь». Природа будды есть и у животных, у насекомых, но у них нет потенциала для того, чтобы создавать программу. До того момента, пока они не станут человеком, они не смогут создавать программу на ноутбуке ума. Только когда они станут человеком, тогда они смогут создать программу. У вас это есть. Не только ноутбук, у вас есть человеческая жизнь, вы можете создать такую программу, поэтому вы можете стать источником счастья для множества живых существ. Об этом мы не думаем.

Такие мысли не возникают в вашем уме из-за привязанности. Поэтому, если бы я как мастер шахматной игры раскрывал вам ваши дебютные ошибки, я бы сказал вам, что это привязанность к сансаре. В особенности привязанность к восьми мирским заботам – это очень большая дебютная ошибка. Несколько лет назад я давал очень подробное учение по восьми дебютным ошибкам. Это дебютные ошибки вашей жизни. Здесь Шантидева очень кратко объясняет недостатки привязанности, поэтому я объяснил это более подробно.

Теперь, что касается второго положения, оно относится к тому, как устранить этот беспокоящий фактор – привязанность. Как применять противоядие, как это устранить. Эту тему Шантидева объясняет очень подробно, поскольку эти техники очень важны. Итак, поскольку вы слушаете это учение, то вам необходимо его практиковать, то есть применять противоядие и стараться делать привязанность как можно меньше. Не говорите, что мне не нужно привязываться вообще, но при этом делайте привязанность все слабее и слабее. И скажите себе, что это глупое состояние ума. Итак, вам нужно понимать, что привязанность – это глупое состояние ума, которое не знает, как отпускать. Поэтому оно удерживает какой-то один объект, не отпускает его. Из-за этого в уме в дальнейшем возникает боль.

Это тупой ум. Ему не хватает гибкости. Когда вы становитесь мудрым, ваш ум становится гибким, и вы уже не будете цепляться. Нет никакой проблемы в том, чтобы пить чай. Но

если вы привязаны к чаю, и в один момент чая нет, то для вас наступает кошмар, вы не можете жить без него. Не надо привязываться к чаю. Если нет чая, пейте воду. Если нет воды, в худшем случае вы умрете, но в этом нет ничего страшного, вы переродитесь. Если есть вода, то это хорошо, а если её нет, то ничего страшного. Если умрете, то переродитесь. Поэтому не надо говорить, что если нет не вечного фактора счастья, то это кошмар. Если есть – хорошо, вы будете жить, если нет – то, что вы можете поделать? Нужно согласиться с этим. Не надо привязываться, думать, что вы не сможете прожить без этого.

Недавно я написал один совет. Этот совет звучит следующим образом: «Если вы следуете толпе, то не уйдете дальше толпы». Как мы поступаем? Именно таким образом. Мы следуем толпе, и все время пребываем с этой толпой. Толпа – это сансарическая толпа. Мы крутимся в шести мирах, и дальше не двигаемся. Если вы хотите сделать свою жизнь значимой, то вам нужно сделать что-то такое, чего вы никогда не делали раньше. Что это? Это означает полностью укротить свой ум. Это то, чего в прошлом вы никогда не делали. В отношении всего остального – нет ничего такого, чего бы вы ни делали раньше, вы делали все, что только возможно. Вы были главой страны, вы были царями, были очень крутыми людьми, бизнесменами, но ваши проблемы не решены. Потому что вы всегда делали что-то такое, что делают обыватели. Если вы будете делать то, что делают святые существа, сделаете то, чего никогда не делали раньше, то есть укротите полностью свой ум, тогда ваша жизнь обретет смысл.

Что для этого является главным препятствием? Это ваши внутренние препятствия, привязанность. Привязанность – один из главных беспокоящих факторов, мешающих укрощению ума. Поэтому здесь мы подошли к разделу, в котором Шантидева объясняет, каким образом применять противоядие от этого беспокоящего состояния ума.

Второе – как применить противоядие от привязанности. Эта тема рассматривается в трех частях. Вначале мы рассмотрели первую главу – это общие недостатки привязанности. Теперь переходим ко второй главе – как применять противоядие от этого беспокоящего состояния ума, от привязанности, которая является главным мешающим фактором к развитию однонаправленного сосредоточения. Когда вы медитируете, главным препятствием для медитации является блуждание ума, которое возникает из-за привязанности. Вам нужно понимать этот механизм.

Откуда возникает притупленность ума? Когда у вас нет никаких желаний. Если вы применяете противоядие от привязанности, то устраняете негативные желания, и это очень хорошо. Вы устраняете нездоровые желания, это очень хорошо, благодаря этому устраняется блуждание ума. Но затем, если в уме вообще нет никаких желаний, начинает проявляться притупленность ума. Это следующая ошибка. В вашей жизни так же, если вы все время применяете противоядие от нездоровых желаний, но при этом в вашем уме нет здоровых желаний, то это будет большая ошибка. Тогда вы станете сухим, как камень, у вас не будет чувств, это тоже неправильно.

Ненормальные желания убрали, а вместо них надо развивать здоровые желания. Это, например, желание обрести высокое перерождение в будущем, чтобы вы могли продолжать заниматься практикой. Смерть может наступить в любой момент. Как минимум, удостоверьтесь, что вы обретете высокое перерождение, чтобы вы смогли продолжить заниматься практикой. Нирвана – это не детская игра, её нельзя получить сразу. Поэтому самый безопасный ход – это если вдруг завтра вы умрете, чтобы было больше шансов получить хорошее перерождение, тогда вы сможете продолжать практику. Вам нужно совершить такой ход. Желание обрести в будущей жизни хорошее перерождение – это очень важное желание, но его у вас нет. Следующее здоровое желание – это обрести безупречно

здоровое состояние ума, нирвану. Третье – желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Когда эти желания у вас становятся сильными, то притупленность уже не сможет возникнуть.

Вам нужно понимать этот механизм: когда вы принимаете противоядие от нездоровых желаний, от привязанности, то сразу же блуждания ума становятся меньше, но при этом может возникнуть притупленность ума, если у вас нет здоровых желаний. В жизни тоже, когда привязанностей становится меньше, вы говорите, что ничего не хотите делать. Раньше вы делали что-то из-за привязанности, а потом ничего не хотите делать, потому, что у вас нет здоровых желаний. Если у вас будут здоровые, нормальные желания, то вы будете хотеть что-то делать. Устранять нездоровые желания и одновременно с этим менять их на здоровые желания очень важно. Тогда, если говорить о развитии шаматхи, то вы сможете развить ее гораздо быстрее. Это очень важное сущностное наставление, которое заключается в том, что для устранения блуждания и притупленности ума вам необходимо устранять нездоровые желания, но чтобы устранить притупленность ума, вам нужно развивать здоровые желания. Тогда шаматху вы сможете достичь намного легче.

Соблюдать баланс очень важно. Шаматха – это практика сохранения баланса. Например, если вы идете по канату, вам нужно удерживать равновесие. Иначе вы завалитесь на одну из сторон, впадете в одну из крайностей. Поэтому, даже если вы применяете противоядие, вам нужно делать это очень искусно, чтобы не потерять баланс.

Применение противоядий от мешающего фактора – привязанности объясняется в трех главах. Первая – устранение привязанности к живым существам. Здесь говорится о своего рода внутренних живых существах, то есть речь идет о тех живых существах, которые живут на этой планете. Планета – это нечто внешнее, а внутреннее – это живые существа этой планеты. Здесь в заголовке говорится об устранении привязанности к внутренним живым существам. Второе – это устранение привязанности, нездорового желания в отношении внешних материальных объектов. Третье – это устранение привязанности к принесению временного блага живым существам, в отношении чего вы не обладаете нужным потенциалом. Это очень интересные вещи. Иногда вы думаете: «Я добрый, самое главное – это помогать». Но вы не можете развивать свой ум, сильно помочь тоже не можете, поэтому впустую тратите свою жизнь.

Шантидева подчеркивал, что эти три пункта – очень важная стратегия для развития ума. Шантидева здесь дает объяснения как тренер шахматной игры, он объясняет, что эти техники очень важны. Какой стратегии надо придерживаться, какие есть дебютные ошибки. Вы слушали много общих учений по философии. Сейчас пришло время для технических наставлений, которые помогут развиваться вашему уму. Вы сразу будете другим человеком, ваш ум будет спокойным, счастливым. У вас не будет много желаний. Меньше желаний – меньше проблем. Чем больше у вас здоровых желаний, тем больше у вас покоя ума. Чем больше нездоровых желаний, тем больше проблем. Все ваши проблемы возникают из-за нездоровых желаний. Поэтому развивать ум тоже будет легко, вы всегда будете счастливо жить, в вашей жизни будет смысл. Это практика.

Теперь слушайте об этом и используйте это, меняйте свой образ мышления в повседневной жизни, это совершенно безошибочное учение Шантидевы. Это самая чистая теория, там нет ни единой ошибки. Шантидева – это великий мастер, Манджушри в человеческом теле, это настоящий Манджушри, который пришел в человеческом теле ради блага людей. Без сомнения вы можете положиться на его учение. Очень многих вещей, тонких, вы не можете знать, вы не можете все знать. Но на слова, которые говорит такой человек, как Шантидева, я могу положиться полностью, без сомнения, невозможно, чтобы там были ошибки. Я не

могу верить на сто процентов Эйнштейну, потому что он написал одну правильную теорию относительности, но другую теорию он написал неправильно, поэтому я не могу стопроцентно положиться на то, что говорит Эйнштейн. С тем, что он написал правильно, я согласен, но с остальным я согласен не во всем. Но в том, что написал Шантидева, в этом нет ни одной ошибки. Все великие мастера прошлого говорили единогласно, что это великий мастер. Поэтому ему можно верить на сто процентов. Такая вера в Будду, вера в учение Будды, вера в учение Шантидевы – это прибежище в Дхарме. Когда у вас есть такое прибежище, каждый день вы становитесь все лучше и лучше. Вам это выгодно.

Теперь, первое – применение противоядия от привязанности к внутренним живым существам. Эта тема рассматривается в двух частях. Первая – недостатки привязанности, ущерб привязанности. Это знать очень важно, насколько велик ущерб от привязанности. Второе – Шантидева объясняет недостатки объектов привязанности. Это два очень важных момента. Почему мы привязаны? Потому что мы не знаем недостатки чувства привязанности. Привязанность – это яд. Её функция – это только вредить вам и вредить другим. Чем больше муж привязан к жене, тем меньше у жены свободы. Если она опоздала на пять минут, он ее уже допрашивает: «Куда ты ходила, наверное, ты встречалась с другим мужчиной». Он мучает жену. Он привязан к жене и у жены нет свободы, она не может свободно вздохнуть. Чем больше жена привязана к мужу, тем больше мучается муж. Кто их мучает? Их мучает привязанность.

Первое – в общем рассматриваются недостатки привязанности. А второе – рассматриваются недостатки объектов привязанности. Тогда у вас возникает вопрос: «Зачем же мне привязываться к этим объектам?» Из-за объектов привязанности возникает очень много недостатков. Почему нам нужно думать таким образом? Потому что в настоящий момент мы похожи на ночного мотылька, который считает масляный светильник объектом счастья. Если вы знаете, что этот масляный светильник, хотя горит очень ярко, но не является объектом счастья и обладает большими недостатками, то вы не будете привязываться к нему. Один из недостатков – если вы подлетите к нему близко, то он обожжет вас. Он не даст вам никакого счастья, он сожжет вас. Если вы знаете это, то даже если кто-то позовет вас к нему, вы откажетесь, скажите, что не хотите. Бабочка, которая открыла это для себя, даже если ей предложат сто долларов за полет к светильнику, она от этого откажется, потому что знает, что он сожжет ей крылья. Если я спрошу эту бабочку: «Почему другие бабочки летят к светильнику?» Она ответит, что они тупые, поскольку светильник красив, они думают, что он даст им счастье. Она скажет, что не так тупа и не полетит. Точно также и бодхисатвы говорят об объектах привязанности, что они их не хотят. Они не хотят их даже бесплатно, потому что они мудрые.

Открыть истину очень важно для уменьшения привязанности. Вам нужно практиковать все это. Делайте так, чтобы нездоровых желаний в вашем уме становилось меньше, и сразу же вы станете счастливее. Одна из ваших ошибок состоит в том, что когда у вас в уме появляется одно нездоровое желание, вы все время обдумываете его, думаете на эту тему все снова и снова, и у вас возникает страдание от отсутствия этого объекта. Вы начинаете выстраивать множество хитрых комбинаций, чтобы заполучить этот объект. Вы начинаете заводить друзей, играть очень много всевозможных шахматных партий. Вы звоните другу, звоните даже врагу, чтобы сделать его другом с помощью комбинаций. Вы создаете новые комбинации, чтобы заполучить желанные объекты. Звоните другу, говорите какие-то красивые слова. Друг становится вашим врагом, ваш враг становится вашим другом, от этих глупых игр уже пора бы устать. Поэтому, когда нездоровых желаний становится меньше, какое это счастье! Это настоящее счастье, потому что беспокоящих ум факторов становится меньше. И ум становится сразу счастливым. Это то, что я могу сказать вам, опираясь на

собственный небольшой опыт. Тогда это будет очень хорошая стратегия для развития ума, для развития шаматхи, а не только для обретения счастья.

Далее четырнадцать строк, которые в общем раскрывают недостатки привязанности. Здесь Шантидева объясняет недостатки привязанности:

«Ибо, зачем невечному человеку
Питать привязанность к другим невечным существам,
Если в течение многих тысяч перерождений
Он не встретит снова своих любимых?»

В разлуке с ними ты несчастен,
И твой ум не способен достичь самадхи.
Но, даже увидев их, ты не знаешь покоя.
Желание терзает тебя, как и прежде.

Не в силах познать истинную реальность,
Ты теряешь отвращение к самсаре.
Желая встретить любимых,
Ты терзаешься от тоски.

Если думать лишь о любимых.
Жизнь пролетит впустую.
Из-за невечных существ
Потеряешь нетленную Дхарму.

Если в своих деяниях уподобишься незрелым людям,
Неприменно переродишься в низших мирах.
А если не станешь им подражать, они тебя невзлюбят.
К чему же тогда с ними водиться?»

Здесь Шантидева в качестве главного объясняет недостатки привязанности. Первое, Шантидева подчеркивает, что когда одно непостоянное существо привязывается к другим непостоянным объектам, это очень глупо. Каждый миг он разрушается, и объект его привязанности тоже каждый миг разрушается, в следующий момент то, к чему привязываешься, уже не существует, поэтому очень глупо привязываться. Это не только глупо, но из-за такой привязанности в течение многих жизней вы не обретете счастья. Из-за неполучения счастья вы не будете счастливыми.

С другой стороны, из-за привязанности вы не сможете развить сосредоточение. Как я говорил вам до этого, привязанность представляет собой очень большое препятствие, из-за привязанности мы не можем развить сосредоточение. Также из-за привязанности мы не можем развить энтузиазм. Все это недостатки привязанности. Из-за привязанности у вас нет терпения, и вы быстро начинаете злиться. Из-за привязанности ваш ум очень слабый и вас легко огорчить. Если вы устраните эту привязанность, то ваш ум станет сильным, и очень трудно будет как-то побеспокоить покой вашего ума. Из-за привязанности вы также не можете, как полагается, практиковать нравственность. Из-за привязанности вы не можете нормально практиковать щедрость. И для развития сосредоточения это также одно из главных препятствий.

Далее Шантидева говорит, что даже если вы обретете высокое перерождение, если родитесь человеком и обретете определенное временное счастье, то из-за привязанности к временному счастью это будет подобно тому, как вы пьёте солёную воду, у вас не будет

удовлетворенности. Чего бы у вас ни было, вам всего этого будет мало. Из-за привязанности, если у вас нет этих объектов, то вы несчастны. Но даже если вы обретаете этот объект, то все равно у вас возникают проблемы, потому что вам мало. Также возникает страх потери этих объектов. Как собака, вы все время думаете о том, что кто-то может украсть вашу кость с мясом, и из-за этого не можете спать спокойно. Многие богатые бизнесмены в мире, когда приходит кризис, не могут спать. Они думают: «Что будет дальше? Этот банк закрылся, другой банк закрылся. Мои деньги в таком-то банке, закроется ли этот банк?» Они не могут спать, думают, что нужно сделать? Они беспокоятся из-за привязанности. Вы это тоже хорошо знаете. Те, у кого мало денег в банке, спят спокойно, не смотрят среди ночи, в каком положении сейчас финансовый кризис. Они не следят за тем, упал русский рубль или не упал.

Далее, следующее, о чем говорит Шантидева. Если вы привязываетесь к живым существам, то есть, если одно непостоянное существо привязывается к другому непостоянному существу, то это укрепит ваши заблуждения, и будет очень трудно увидеть абсолютную природу феноменов. Поэтому в настоящий момент, сколько бы я ни объяснял вам теорию пустоты, вам очень трудно понять смысл этого учения главным образом из-за привязанности. С того момента как ваша привязанность станет меньше, у вас будет более ясное видение относительной реальности. Тогда, если я начну объяснять вам абсолютную реальность, вы сможете легче понять это учение. Почему в настоящий момент у вас не возникает ясного понимания абсолютной реальности? Это происходит из-за заблуждения в отношении относительной реальности. Нечто непостоянное вы считаете постоянным. Это одна из иллюзий. То, что обладает природой страдания, вы считаете объектами счастья. То, что по природе уродливо, вы считаете красивым. Поэтому возникает привязанность. Если вы устранили эти заблуждения, то даже если вы скажете привязанности: «Не уходи, я не хочу тебя устранивать», она все равно не сможет у вас оставаться. Поэтому один из тантрических обетов – не отбрасывать привязанность.

Когда йогины обретают понимание относительной реальности, то привязанность, нездоровое желание полностью уходит из их ума. Если у вас не остается желаний, то вы не можете привнести это желание на путь. Поэтому для тантрических практиков, йогинов полное устранение привязанности – это нарушение самаи. Поэтому необходимо иметь определенную маленькую привязанность для привнесения ее на путь. Потому что, когда они открывают для себя эту логику непривязанности, у них вообще не возникает желаний. Они видят, что привязанность – это яд, но потом они понимают, что им необходимо чуть-чуть этого яда ради изготовления лекарства. Ради переживания ясного света нужно чуть-чуть привязанности. Через знание они специально оставляют чуть-чуть привязанности. Это нелегко. Почему это легко для вас? Многие йогины говорят, что соблюдать обет неполного отказа от привязанности очень трудно. Для вас это никаких проблем не составляет, этот обет вы соблюдаете очень чисто. Здесь нам необходимо понимать механизм, стратегию. Это стратегия для развития ума, в особенности для использования ясного света, для этого иметь немного привязанности очень важно.

Далее Шантидева говорит, что из-за нездоровых желаний в основном ваш ум пребывает в несчастном состоянии и все время испытывает страх. Страх, беспокойство ума – все это возникает из-за нездоровых желаний. Когда у вас вообще нет нездоровых желаний, у вас нет страхов. Вы не боитесь, что муж уйдет к другой женщине. Или не боитесь, что жена уйдет к другому мужчине. Не боитесь, что ваши деньги закончатся. У вас не бывает таких страхов. Ум спокоен, вы хорошо спите. Когда просыпаетесь, радуетесь тому, что вы все еще живы. Все мирские депрессии, то, с чем сталкивается восемьдесят процентов людей в Америке, в Европе, в основном возникают из-за привязанности и нездоровых желаний.

В конце Шантидева говорит о том, что из-за привязанности люди занимаются множеством глупых, бесполезных дел и их жизнь проходит впустую. Некоторым людям сейчас по восемьдесят лет, посмотрите назад, что вы сделали? Вы не сделали ничего полезного. В этой жизни вы всегда были несчастны. В вашей жизни всегда чего-то не хватало. Вы ничего не подготовили для будущей жизни. В чем ваша ошибка? Все ошибки из-за привязанности. Старые люди думают: «Если бы я вернулся назад, если бы это было возможно – вернуться в прошлое, я бы жил без привязанности, тогда бы в моей жизни был смысл». Это так на сто процентов.

Итак, это общие недостатки привязанности, которые вам нужно понимать. Это очень важные советы, которые Шантидева дает нам из собственного опыта. Из всех сил старайтесь становиться немного мудрее и уменьшать привязанность. Если вы уменьшите привязанность, то все эти недостатки, которые я только что перечислил, исчезнут. Наоборот, вы станете счастливыми, и ваша жизнь станет значимой. Жизнь за жизнью вы будете иметь высокое перерождение и чем бы ни обладали, вы будете довольствоваться этим, благодаря меньшему количеству нездоровых желаний. У вас нет удовлетворенности из-за того, что у вас слишком много нездоровых желаний.

Теперь, второе положение – это недостатки объектов привязанности. Даже если вы не запомните все это полностью, не переживайте, скоро это учение выйдет в качестве книги, вы сможете прочитать все это снова. Читайте каждый пункт, затем обдумывайте его, проводите аналитическую медитацию. Вначале для аналитической медитации необязательно сидеть в строгой позе, в вашем уме нет большого количества пунктов для медитации, вы просто будете тратить время впустую. Лучше читайте книги, это тоже аналитическая медитация. Читайте книги, потом думайте, анализируйте прочитанное. Думайте так: «Это правда, но я еще не понял смысл этого. Если это так, тогда и то тоже так. Тогда у меня получается противоречие». Если вы чего-то не поняли, тогда надо задать вопрос Учителю, если у вас есть живой Учитель. Это называется аналитическим размышлением.

Анализ – это когда один человек дал вам бизнес-проект, но вы сразу не говорите, как он хорош, сначала вы его изучаете. Вы думаете: «Если я буду тратить деньги, то нужно, чтобы банк дал мне деньги, но если деньги не будут оборачиваться, то я стану банкротом, очень много денег уйдет, но нет надежного источника, чтобы вернуть их обратно, я этого не хочу. Если это правильный бизнес-проект, то он должен быть на сто процентов правильным». Так же вам нужно анализировать учение, задать себе вопрос: «Если у меня не будет привязанности, то, как я буду дальше жить?» Потом вы понимаете: «Здесь сказано, что нужны здоровые желания, а нездоровые желания нужно уменьшить». Шантидева вначале не говорит, что нездоровые желания совсем не нужны. Он говорит, что нужно сделать нездоровые желания меньше. Это очень правильный совет. Потому что вначале вы не сможете дышать совсем чистым воздухом. Человеку, который постоянно живет в городе, если он начнет дышать чистым воздухом, то ему, наоборот, сделается плохо. Нам нужно дышать немного загрязненным воздухом. Потому что наша система такая, мы к ней привыкли. Потом мы привыкнем дышать все более и более чистым воздухом, и в конце сможем дышать совсем чистым воздухом. Точно так же, вначале нужно уменьшить желания. Если сказать человеку, что нужно жить вообще без привязанности, то это невозможно, это ненормально. Это как сказать: «Я вообще не буду дышать грязным воздухом, хотя до этого я постоянно дышал им». В обоих случаях вы умрете. Вы умрете, если не будете совсем дышать, и умрете, если будете дышать чистым воздухом. Поэтому нужно придерживаться золотой середины. Потом вам будет не так трудно. Потому что вашу привычку нельзя остановить в один день. Это очень большой психологический удар. Поэтому нужно потихонечку открывать ум, и постепенно ваших желаний станет меньше. Потом, когда желаний станет меньше, ваш интерес к объектам привязанности тоже

ослабнет, вы начнете думать больше о других, хороших вещах. Вы будете больше думать о здоровых желаниях, и потом ваш один неправильный интерес постепенно перерастет в здоровый интерес. Психологически это тоже правильно. Психологи правы, они проводили много исследований и говорят, что сделать так, чтобы человек совсем перестал интересоваться каким-то объектом, невозможно. Но этот интерес можно убрать, если взамен предоставить другой объект интереса.

Поэтому, если совсем забрать все игрушки у ребенка, ребенок будет кричать. Про опасные игрушки вы говорите, что они опасны, вы забираете их, но взамен даете ребенку другую безопасную игрушку. Так надо тренировать и свой ум.

Итак, недостатки объектов привязанности. Эта тема объясняется в двух частях. Здесь под объектами привязанности понимаются субъективные живые существа. Это объясняется в двух главах. Здесь говорится об опоре на обычных существ, подобных детям. Это мысли, когда женщина думает, что ей обязательно нужен муж. Или мужчина думает, что ему обязательно нужна жена. То есть я хочу опереться, положиться на мирское, детское живое существо. Это ошибка. Потому что из-за этого возникает множество проблем. Если вы думаете, что это мой спутник жизни, мой объект счастья, то это тоже неправильная стратегия. В буддизме не говорится, что не нужно жениться или выходить замуж, но все равно это неправильная стратегия. Поэтому в буддизме не существует особых церемоний, свадеб. Если бы была такая церемония, то, о чем бы сказал лама? Все непостоянно, с вами может случиться все, что угодно. Может быть, этот брак продлится лишь год, кто знает. Вы оба не являетесь объектами счастья, вы объекты страданий. Если лама скажет такое, то они сразу же разведутся. Может быть, вначале проводились такие церемонии, но затем, сразу же, они заканчивались разводами, поэтому их прекратили. Я просто шучу.

Далее, второе – рассматривается, какое вам необходимо отношение к обычным существам, подобным детям. Что здесь понимается под детьми? Здесь речь не идет о возрасте, что кто-то старше, а кто-то младше с точки зрения возраста. Здесь речь идет о детях с точки зрения образа мышления. Вам может быть восемьдесят лет, но при этом ваш образ мышления такой же, как у маленьких детей, с этой точки зрения вы все еще дети. Поэтому говорится о существах, подобных детям. Итак, второе – это как вам необходимо обращаться с существами, подобными детям.

Первое – недостатки привязанности к обычным существам, подобным детям. Здесь восемь строк:

«Если думать лишь о любимых.
Жизнь пролетит впустую.
Из-за невечных существ
Потеряешь нетленную Дхарму.

Если в своих деяниях уподобишься незрелым людям,
Неприменно переродишься в низших мирах.
А если не станешь им подражать, они тебя невзлюбят.
К чему же тогда с ними водиться?»

Из-за привязанности к мужу и жене, из-за неправильной стратегии вы хотите осесть в этом мире, как-то остепениться. Вы будете планировать оседлый образ жизни, и не будете думать о долговременном духовном путешествии. Поэтому для тех, кто стремится к освобождению, заводить семьи, полагаться на обычных живых существ – это стратегическая ошибка. Но те, кто живёт в семьях без привязанности, тоже могут достичь освобождения. Здесь Шантидева

главным образом говорит для монахов. Основное количество его учеников в монастыре Наланда были монахами, и он обращался к ним. Итак, он говорит, что если вы стремитесь создать семью, обрести спутника жизни, то полностью потеряетесь в этой жизни. Что касается состояния освобождения, то такая цель у вас исчезнет.

Далее следующий недостаток. Из-за пребывания с обычными существами, подобными детям, вы очень легко будете подвержены их негативному влиянию. Хорошему влиянию поддаться очень трудно. Негативному влиянию поддаться легко. Из-за этого ваш ум станет более омраченным, и будет очень высока вероятность для вас – переродиться в низших мирах. Из-за пребывания с обычными существами, подобными детям. Это тоже стратегическая ошибка.

Далее третье положение. Если вы слишком близко водитесь с обычными существами, подобными детям, то ваше направление будет противоположно направлению арьев. Арьи говорят, что вам нужно заботиться о других больше, чем о себе. Ваш спутник жизни скажет, что вам нужно заботиться о нашей семье больше, чем о чем бы то ни было. Арья скажет: «Практикуй щедрость ради блага других живых существ». А ваш спутник жизни скажет наоборот: «Приноси все в нашу семью». Таким образом, ваша жизнь станет бессмысленной. Зачем же тогда полагаться на обычных живых существ, подобных детям?

Но для тех из вас, кто уже женат или замужем, уже слишком поздно, не думайте таким образом. Иначе завтра все пойдут разводиться после учения геше Тинлея. Все мужчины и женщины решат не жить вместе. Они скажут: «Ты существо, подобное ребенку, из-за тебя у меня все проблемы, с этого момента я больше с тобой жить не буду». Это объяснение Шантидева дает монахам, а сейчас я вам прокомментирую его слова вам, как мирянам. Потому что и я также живу как мирянин. Итак, когда вы живете вместе, не позволяйте своему партнеру, существу, подобному ребенку, оказывать на вас влияние. Если вы постараетесь порадовать его, хотя бы один раз, этому далее не будет конца. С самого начала не надо много радовать. Это подобно тому, что если вы положите сразу много сахара в чай, то для вас другой чай будет уже несладким. С самого начала кладите чуть-чуть сахара, тогда вам даже с небольшим количеством сахара будет вкусно. С самого начала не надо класть много сахара. Мужчины в самом начале дарят цветы, подарки, говорят, что готовы отдать свою жизнь ради женщины, так не надо делать. Женщина тоже не должна слишком сильно портить мужчину. С самого начала нужно придерживаться стратегии, что не надо слишком сильно баловать партнера. Кто бы ни давал вам какие-то плохие советы, вам нужно сразу же говорить этому человеку: «Это нехороший совет, не говори так».

В прошлом также были бодхисаттвы, которые женились, заводили детей. Они думали о том, чтобы эти дети принесли определенное благо стране. Если вы заводите семью, то думайте о том, что вы заведёте детей, чтобы эти дети в дальнейшем принесли благо обществу. Тогда это уже другой образ жизни. Тогда в семье вы, как полагается, сохраните практику и также передадите её своим детям. Таким образом, буддизм проживёт дольше. Почему в Индии буддизм деградировал? Одна из стратегических ошибок состояла в том, что буддизм практиковали только в монастырях. В монастырях монахи не могут заводить детей. Постепенно эти монахи умирали, и буддизм тоже мало-помалу исчезал. Почему индуизм стал очень сильным? Индуизм практиковали миряне, у них были дети. Они передавали свои знания своим детям. А дети – своим детям. Это такая система, подобная пирамиде. Это знание распространялось по всей Индии, и индуизм стал очень сильным. Если бы буддизм был обычной религией, такой же, как индуизм, христианство, если бы послание было такое же, как в индуизме, христианстве, то это не имело бы особого значения. Тогда какая разница – индуизм есть, христианство есть. Буддизм – это такая богатая религия, это философия, наука об уме, и если это потеряется, то будет очень жалко. В нашем мире это самая богатая

наука об уме. Она может потеряться. Поэтому я говорю, что это нужно сохранить. Это могут сохранить миряне. Поэтому муж и жена, если у вас родились дети, думайте, что эти дети продолжат эту богатую культуру, богатые традиции, богатую науку ума, поэтому думайте так: «Мне нужна семья, я хочу вырастить детей, тогда эта богатая культурная традиция не умрет». Сейчас Тибет контролируется Китаем. Культура там почти уничтожена. Сейчас нам не надо думать о прошлом. Сейчас в России есть буддийские республики, здесь нужно развивать чистую культуру и традиции. Если вы будете с такими мыслями создавать семью – ради блага Учения Будды, ради его сохранения, тогда в этом есть смысл.

Мать Асанги и Васубандху была дакини. По собственным причинам (для себя) она не хотела выходить замуж. Внутри она была чистой монахиней. Но она специально вышла замуж и родила двоих детей главным образом для сохранения чистого учения. Поэтому, когда у нее родились сыновья: Асанга и Васубандху, то с самого раннего возраста она им говорила о том, для чего они родились в этом мире, – не для того, чтобы получать обычное удовольствие. Она говорила им: «Вы родились на этой планете с особой миссией. Ваша миссия – это сохранить богатое Учение Будды, оно сейчас деградирует». Итак, она дала им такую ответственность – сохранить учение.

Поскольку по этому совету родителей дети полностью всем сердцем сфокусировались на сохранении чистого учения Будды, Асанга был одним из главных распространителей буддийского учения, тот, кто сохранил махаянское учение. Потому что в то время, время жизни Асанги в Индии, махаянское учение почти полностью исчезло. В хинаянской традиции говорится, что Махаяна – это не Учение Будды. Благодаря Асанге махаянская традиция очень хорошо распространилась, сейчас для нас это большая удача – встретиться с этим учением Махаяны. Благодаря чьей доброте мы встретились с таким махаянским учением? Благодаря этой дакини, матери Асанги. Если бы она не родила такого ребенка, как Асанга, если бы она стала монахиней, то и махаянское учение почти исчезло бы.

Поэтому существуют разные ситуации. Для некоторых людей очень хорошо становится монахами и монахинями, а для других лучше не быть монахами и монахинями. Вам нужно поступать в соответствии с вашей ситуацией. Но самое главное – не привязывайтесь к семье. Принимайте на себя ответственность, делайте для них что-нибудь хорошее, но не привязывайтесь. Также давайте детям хорошее образование, чтобы они стали источниками счастья в будущем. Это мой комментарий для мирян. Время закончилось.