

Во время моего отъезда, пожалуйста, не прерывайте вашу практику. Я объяснил, как делать ее формально и неформально. Если у вас не хватает времени на формальную практику, это не так важно. Занимайтесь неформальной практикой. Главное – старайтесь в повседневной жизни изменить свое отношение к ситуациям. Старайтесь больше думать обо всем с точки зрения Дхармы. Слишком эмоциональными быть не надо. Оставаясь в повседневной жизни практичными людьми, в тоже время думайте и о Дхарме тоже и старайтесь хоть немного измениться, это очень важно. Легко пребывать в состоянии восторженного подъема в течение двух – трех дней, но это не дает никакого результата. Напротив, если ваша духовность эмоционального плана, то вам придется столкнуться со многими трудностями. В течение трех дней вы можете пребывать в состоянии духовного подъема, думая, что все кругом сансара, что вся мирская деятельность бесполезна, только Дхарма хороша, нужно много помогать другим, а себе не надо... Сразу научиться так жить – трудно. Вы должны, с одной стороны, изучать философию, а с другой стороны – быть практичными. Начните с того, что 10% своей деятельности вы будете помогать другим, а 90% – себе. А потом постепенно изменяйте это соотношение в сторону большей помощи другим. Иногда люди хотят в первый же день на 100% помогать другим, а потом вообще не хотят, устают.

Не старайтесь показать внешне, какой вы духовный, добрый, как хотите всем помочь, пусть все это чувство будет внутри вас. Итак, ваша доброта остается внутри, а в нужное время вы должны быть готовы помочь. Но если вы помогаете без всякой надобности в вашей помощи, то вместо того, чтобы помочь, вы вредите. Если вы хотите помочь вам надо знать, как именно необходимо помочь. Например, если вы дадите 100 долларов ребенку, то нетрудно догадаться, как он их потратит и что на них купит. Практик Махаяны должен правильно определить время, когда нужна его помощь. Когда вы знаете, как помочь другому, то, даже если вы прикладываете небольшое усилие, помощь как бы маленькая, а на самом деле вы помогаете очень сильно. Например, если вы даете страдающему от жажды чашку воды, то это будет гораздо большая помощь, чем дать еды тому человеку, который и так уже объелся.

Один бодхисаттва говорил: «Вначале наша доброта подобна небольшому пламени, и мы не должны выносить его на улицу, на всеобщее обозрение, где любой порыв ветра сможет загасить его. Поэтому вначале пламя должно быть ограждено и оставаться внутри». Старайтесь любить других и заботиться о них, но не надо им об этом рассказывать. Далее, когда огонь встречается с дровами, пламя становится сильным. Тогда это пламя вы уже не должны держать внутри себя, вам следует направить его на внешний мир. Тогда порыв ветра только поможет раздуть это пламя, а не задует его. Точно так же и ваша любовь и сострадание: пламя любви и сострадания должно быть подкреплено дровами двух видов – двумя практиками бодхичитты. И тогда, если пламя вашей любви и сострадания встретится с ветром (это трудности, недоброжелательство в вашей жизни, когда люди будут пытаться использовать вас в своих целях), он не сможет навредить пламени вашей любви. Наоборот, этот ветер будет только раздувать пламя любви и сострадания, делать его все более и более сильным.

Если вы будете практиковать таким образом, то буддизм не покажется вам очень трудным. Но если вы пойдете по противоположному пути, то вначале вам все покажется очень простым, в течение трех дней вы будете очень хорошим буддистом, но через три дня вам это надоест и вы вообще не захотите быть буддистом. Это был общий совет.

Теперь мы продолжим учение о четырех благородных истинах.

Мы говорили о том, как заниматься медитацией, чтобы развить в себе отречение. Отречение – это основа для бодхичитты. Шантидева говорил: «Если кто-то не может

освободить от страдания сам себя, как же он может освободить от страдания других? Это просто благое намерение, не более». Если вы хотите быть хорошим практиком Махаяны, то вначале вы должны развить в себе отречение, а для этого следует медитировать, для того чтобы понять, что такое настоящее страдание, в чем его причина, и затем – как освободить себя от причины страдания. Поскольку вы уже поняли, размышляя о четырех благородных истинах, почему страдаете сами, вам будет легко понять, глядя на других людей, от чего страдают они, и почувствовать к ним сильную любовь и сострадание. Это более глубокие любовь и сострадания, чем обычно.

Нам легко испытать любовь и сострадание, когда мы видим, как кто-то страдает. Но когда мы наблюдаем за людьми, которые богаче нас, у которых дела идут лучше, которым больше везет в жизни, то вместо того, чтобы испытать сострадание, мы испытываем зависть. Потому что мы не понимаем как следует четыре благородные истины. Поэтому очень важно медитировать на тему четырех благородных истин. Когда вы медитируете на эти истины, чтобы развить в себе отречение, вы должны размышлять над четырьмя пунктами, четырьмя основными положениями.

1. Страдание – порочная природа сансары.

В данном случае, когда говорится о страдании, речь идет о благородной истине страдания. Доказывается эта порочная природа сансары через три, потом через восемь и через шесть видов страдания. Рассуждая о благородной истине страдания, мы не говорим о чем-то, что существует вне нас, это существует внутри нас, внутри нашего тела и ума. Точнее, сама совокупность наших тела и ума – это и есть благородная истина страдания. Почему? Потому что они результат благородной истины источника страдания. Этот результат – это неведение, омрачения, отпечатки загрязненной кармы. Если вы сажаете семя ядовитого дерева, то и дерево будет ядовитым. Когда мы перерождаемся под контролем таких омрачений, как неведение, гнев, зависть, привязанность, и под контролем загрязненной кармы, то, кем бы мы ни родились: человеком ли или животным, – все равно мы получаем сансарическое тело. Само наше тело – это сансара. Но если вы думаете, что вам достаточно отбросить ваше тело, чтобы освободиться от сансары, то вы ошибаетесь, потому что сансара – это не только тело. Это совокупности тела и ума, находящиеся под контролем омрачений. В дальнейшем, если вы не начнете заниматься практикой, если вы снова будете принимать рождения под контролем омрачений, то вы по-прежнему будете находиться в сансаре и просто получать новые сансарические дела. В настоящий момент у вас человеческое сансарическое тело. Если вы не будете осторожны, то получите сансарическое тело животного.

Есть два вида кармы. Один вид кармы называется незагрязненная карма, другой вид – загрязненная карма. Что такое незагрязненная карма? Это любая карма, которая возникает из прямого познания пустоты. Это подлинная причина для освобождения. Пока в вас нет прямого познания пустоты, в вас нет зерна нирваны.

Что такое загрязненная карма? Это любая карма, которую вы создаете, не имея прямого познания пустоты. Такая карма может быть как позитивной, так и негативной, но все равно она будет загрязнена. Лама Цонкапа говорит: «Карма, которая мотивируется сильной бодхичиттой или создается по отношению к особому объекту, все же может быть незагрязненной, хотя и не исходит из прямого познания пустоты». Если есть какой-то особый объект, например, практика тантры, но нет прямого познания пустоты, то карма, которая создается, все равно загрязнена. Кроме мотивации бодхичитты, а также особого объекта, в отношении которого создается карма, любая карма, созданная без прямого

познания пустоты, ведет к дальнейшему вращению в сансаре. Не имея бодхичитты и прямого познания пустоты, создавая карму, вы вращаетесь в сансаре.

Загрязненная карма может быть положительной и отрицательной. Негативная карма – это те неблагие деяния, о которых мы говорили: убийство, воровство и т. д. Они служат причиной для низкого перерождения. Если у вас нет прямого познания пустоты, но вы создаете положительную карму (например, занимаетесь благотворительностью, совершаете простирания, произносите мантры), все ваши благие деяния служат причиной для более высокого перерождения, но все равно, поскольку ваша карма загрязнена, вы перерождаетесь в сансаре. Те тело и ум, которыми мы обладаем сейчас, являются результатом благородной истины источника страданий. Через неведение, омрачения появились сейчас эти наши совокупности тела и ума.

Желтый цветок возникает из семени, но семя возникает из желтого цветка, а желтый цветок возникает из предыдущего семени, которое возникло из предыдущего цветка. Ученым известно, что это идет из бесконечности, вы не можете определить, когда было начало семени цветка. На вопрос: «Что же было вначале – семя или цветок?» нельзя ответить, поскольку начала не было.

Итак, то тело, которое мы имеем, пришло к нам из безначальности. Правда, цветок – это не совсем подходящее сравнение для того, что мы представляем собой сейчас. Скорее мы похожи на отравленное дерево (смех). Будда говорит: «Те совокупности тела и ума, которыми мы обладаем, называются загрязненными, потому что они происходят из загрязненной кармы». Когда Будда говорит о загрязненности совокупности нашего тела и ума, он не имеет в виду, что мы внешне грязные. Посмотрите на то, что у вас внутри: скажем прямо, это не очень-то чисто, и причина не очень чиста. Будда говорит: «Какова причина, таков будет и результат».

Итак, учение Будды о том, как же обращаться со страданием. Будда говорит: «Если у вас на руке открытая рана и вы принимаете обезболивающее, то этого недостаточно. Это помогает вам облегчить боль, поэтому полезно, но это не искусный метод врачевания раны». Или сансару можно уподобить какой-то очень опасной болезни. Болезнь ума, которой мы страдаем, – это омрачения. Будда говорит: «Человек, который заболел, должен вначале изучить свой недуг и понять, насколько он опасен. Точно так же вначале мы должны изучить свое страдание». Когда больной понял, что представляет собой его заболевание, тогда он хочет узнать и его причину. Он будет размышлять, можно ли полностью избавиться от этой болезни и искать метод, как это сделать.

Вот в таком порядке Будда изложил учение о четырех благородных истинах. Первая истина – о сансарическом страдании. Или можно назвать это, используя аналогию, сансарической болезнью. Когда вы ясно поняли, в чем заключается болезнь, тогда вам захочется понять, в чем причина болезни, причина страдания. Когда вы поняли это, тогда вы захотите узнать, можно ли избавиться от него. Если нельзя, то нечего делать, просто не думайте о страдании, старайтесь радоваться тому, чему можете. Но если можно избавиться от болезни, прекратить страдание, тогда вам есть над чем поразмыслить. Вот это и есть третья благородная истина, говорящая о том, что возможно полностью освободиться от страдания, полностью освободившись от омрачения. Это называется нирвана.

Если продолжить сравнение с болезнью, то нирвану можно уподобить полному освобождению от заболевания. Это будет такая маленькая нирвана, которую вы можете получить в любой больнице, полностью вылечившись от болезни, но никак не вследствие использования наркотиков. Иногда люди принимают наркотики, думая, что они достигают

нирваны, это ошибка, это неправильно. Когда вы поймете, что вы можете освободиться от страданий, то вы начинаете искать метод, с помощью которого можно освободиться. И тогда вы обратите свой ум к четвертой благородной истине, которую изложил Будда. Это прямое познание пустоты.

Теперь мы возвращаемся от прямого познания пустоты к нашей благородной истине страдания, которая представляет собой совокупности тела и ума. Посмотрите на себя. Когда я буду вам рассказывать о трех видах страданий, смотрите на себя, не ищите их в других людях, ищите их в себе. Это ваши болезни.

Итак, из трех видов страданий, которые мы все испытываем, первое – это страдание страдания. Оно всем нам хорошо известно. Мы часто страдаем от голода или от жары. Мы легко заболеваем. Почему? Посмотрите на мою руку: на ней ничего нет, я не испытываю боли, дотрагиваясь до нее, поскольку на ней нет раны. Но если есть рана, даже чуть-чуть дотронувшись до раненой поверхности, я испытаю боль. Почему? Потому что есть рана. Архат, будда – существа, полностью освободившиеся от омрачений, даже если находятся в аду, они не чувствуют жара. Это правда. Если архат или будда станут есть какую-нибудь отравленную пищу, когда она будет попадать к ним в рот, она приобретет необыкновенно приятный вкус. Почему? Для этого должна быть какая-то причина. Потому что в архате, будде нет основы для страдания. Это подобно тому, как на руке отсутствует рана, и вы можете дотрагиваться до руки, не причиняя руке боль.

Мы страдаем от холода, жары, нас очень легко обидеть, потому что в нас есть сансарическая рана. Сансарические раны тоже бывают большими и маленькими. У людей, которые занимаются практикой, сансарические раны становятся поменьше. Если взять двух сансарических людей, один которых практикует Дхарму, второй не практикует, и они встретят третьего, который скажет им: «Эй вы, дураки, что вы делаете?» Человек, который не практикует Дхарму, почувствует себя от таких слов несчастным, а тот, кто занимается практикой, подумает: «Это, конечно, неприятно, но какое это имеет значение? От того что меня называли дураком, я дураком не стал».

Итак, основа для страданий – это сансарическая рана, сансарические болезни. Эти загрязненные совокупности – основа для всех страданий. Из-за этого возникают страдания страданий, которые нам всем так хорошо известны. Мы пытаемся избавиться от них, но при этом применяем обезболивающее, а не лекарство, которое лечит саму болезнь. В этом мире существует так много методик, так много образования. Проанализируйте, зачем изучают экономику, для чего занимаются наукой и т. д. Для чего все это мы стараемся изучить? Для того чтобы избавиться от страданий, чтобы достичь мира и счастья. Это главная цель изучения всех наук. Что касается страдания, то нам представляется, что страдание страданий – это главное, основное страдание.

Но существует второй вид страдания – страдание перемен. Этот вид страданий представляется нам счастьем, и мы стремимся достичь его. Все методы, которыми человечество в течение многих веков пользовалось до настоящего момента для того, чтобы избавиться от страдания страданий, полезны, но они не прекращают страдания. Иногда они даже умножают их. Поразмыслите сами над историей человечества. С древнейших времен до наших дней мы достигли большого материального прогресса, но уменьшили мы или увеличили число страданий в этом мире? Поразмыслите над этим. Человечеству не удалось уменьшить количество страданий в этом мире, иногда лишь удается на некоторое время остановить страдание, что подобно принятию обезболивающего, не вылечивающего болезнь. Те методы, которыми мы пользуемся, чтобы избавиться от страдания страданий, подобны обезболивающему. Иногда обезболивающее полезно, но нельзя на него

полагаться полностью, как нельзя полагаться полностью на те методы, которыми мы пользуемся, пытаюсь избавиться от страдания страданий.

Страдания перемен большинству из нас кажутся счастьем. Например, когда мы страдаем от холода, мы заходим в дом, подходим к горящему камину и говорим: «Как хорошо, тепло!» Рассмотрите эту ситуацию. Является ли это подлинным счастьем? Страдание от холода уменьшается благодаря жару. Но в то же время начинает возрастать страдание от жара. Если вы долго и близко будете находиться от огня, то вы начнете страдать от жары и скажете: «Не нужен мне этот огонь». Точно так же, если вы бедны, вы испытываете страдания бедности и думаете, что быть богатым – это счастье. Вы хотите достичь богатства очень быстро. Но многие люди не могут стать богатыми. Они много работают, но не могут разбогатеть, потому что нет кармических причин. Но если только им удастся стать богатыми, они чувствуют себя очень счастливыми. С этого же времени уменьшается их страдание от бедности, которое подобно страданию от холода, и появляется и начинает расти страдание от богатства, которое подобно страданию от огня. У богатых есть свои страдания. У бедных – страдания бедности, у богатых – страдания богатства. Хотя в середине можно испытать небольшое кратковременное счастье, но все равно вы находитесь в природе страдания.

Когда вы не осознаете, что страдания перемен – это тоже не счастье, у вас возникает алчущий ум, стремление к обладанию. Приведу один небольшой пример. Вы думаете: если бы у меня была бы машина, я был бы очень счастлив. Очень тяжело все время ездить на метро. Постепенно это желание усиливается и превращается в жажду обладания этой машиной. Вам очень хочется получить машину. Вы много и усердно работаете, чтобы ее получить. Наконец, вы зарабатываете достаточно денег и покупаете себе машину. Вы говорите себе: «Ну вот, теперь у меня есть машина». В течение нескольких дней вы чувствуете себя счастливым, потому что страдания от того, что у вас не было машины уменьшились с получением машины. Но вы испытывали страдание от того, что у вас нет машины, исключительно из-за желания ее иметь, благодаря вашей привязанности. Если бы у вас не было желания иметь машину, то у вас и не было бы и страдания от того, что машины нет.

А как возникает желание? От непонимания того, что страдание перемен – это тоже страдание. Если вы не понимаете, что страдание перемен – тоже страдание, то у вас возникают желания. Например, иметь машину. И, соответственно, страдания от того, что вы не имеете машины. Когда вы получаете машину, страдания от того, что вы ее не имеете, уменьшаются, но с того же самого момента начинают расти страдания от того, что вы обладаете машиной. В первый день эти страдания еще невелики, вы немножко хуже спите, потому что боитесь, как бы вашу машину не стащили. Пока у вас не было машины, вы прекрасно спали по ночам, но теперь любой звук заставляет вас вскакивать с постели и проверять: на месте ли ваша машина. Это пока еще маленький симптом тех страданий, которые приносят вам обладание машиной. Но затем можно попасть в аварию. Это уже больший симптом страданий, связанных с обладанием машиной.

Можно вспомнить множество таких примеров наших желаний и тех страданий, которые появлялись после их осуществления. Просмотрите на прожитую вами жизнь. Посмотрите, как вы ее прожили. Очень легко увидеть недостатки в других и критиковать их. Но посмотрите на себя, на собственную жизнь, как вы ее прожили, был ли в ней смысл? Если вы взглянете на то, как вы ее прожили, вы поймете, что мы подобны детям, которые бросаются от одной игрушки к другой, получают одну, хватают ее, потом подходят к другой, бросают первую, и так проходит вся жизнь. Посмотрите на ваше отношение к одежде. В одежде нет ничего плохого. Но если вы заняты только этим, то это не мудро.

Мы, человеческие существа, можем делать что-то более значимое, чем все время менять куклы, в которые мы играем.

Итак, постарайтесь распознать собственные страдания перемен. Когда вы осознаете на своем примере страдания перемен, тогда у вас будет меньше желаний. Когда в вас станет меньше желаний, меньше жажды обладания, тогда вы будете меньше страдать. Чем больше в вас желания, тем вы больше страдаете от того, что вы не имеете того или этого. В России люди достаточно богаты, но многие из них говорят: «я бедный». Почему? Потому что у них много желаний. «У моих соседей есть то и это, а у меня этого нет. Я хочу это получить». А кто создает те страдания, которые вы испытываете то того, что у вас нет того или иного предмета? Ваши же собственные желания и создают ваши страдания. Я не говорю, что вы вообще не должны иметь никаких желаний, но ваши желания должны быть разумны. Достаточно иметь необходимый минимум, чтобы чувствовать себя счастливым.

Это был мой небольшой подарок вам, чтобы сделать вас счастливыми и богатыми. Настоящее богатство вы не можете обрести, пытаясь собрать его где-то вовне. Вы можете пойти к самому богатому человеку в Москве и спросить его: «Ты доволен тем, что у тебя есть, тебе достаточно?» «Нет, у меня того нет, этого нет» – будет ответ. На самом деле у него нет настоящего, подлинного богатства. В чем состоит подлинное богатство? Иногда я говорю, что я самый богатый человек в Москве. Не потому, что у меня много денег, а потому, что мне достаточно денег и для меня, и для того, чтобы помогать другим.

Я знаю, с чем мне сравнивать свое богатство. Я сравниваю то, что имею, с имуществом тех людей, у которых его меньше. Вы не можете сказать, велика или мала вещь сама по себе. Вот, например, этот стол: большой он или маленький? Вы можете познать это в сравнении. По сравнению с чашкой стол большой. Но если сравнить его со всем этим зданием, то он будет маленьким. А если сравнить здание с горой, то и здание покажется очень небольшим. Нет ничего, что было бы самосуще маленьким или самосуще большим.

Даже если у вас есть богатство размером с эти часы, если сравнить его с какой-нибудь крошечной частицей, например, с атомом, то вы обладаете огромным богатством. В этих часах содержится множество частиц, с помощью которых вы можете помочь многим людям. Вы можете использовать его сами и помочь другим. Помощь другим подобна тому, что вы сажаете в землю семена деревьев, и они вырастают. Такой образ мышления – это настоящая практика буддизма. Если вы поймете, что страдания перемен – это тоже страдания, и благодаря этому у вас уменьшатся желания, то вы будете меньше страдать и станете по-настоящему богатым. Тогда у вас будет больше времени для вашей духовной практики.

Некоторые люди говорят, что в древности у людей было много свободного времени, а у нас сейчас его нет совсем. Как же это получилось, кто это сделал? Это сделал наш вожделеющий ум. В древние времена у людей было меньше желаний, больше довольства тем, что они имели. А в наше время количество желаний у людей все растет и растет. Телевизор и многое другое стимулируют в нас возникновение желаний. Кроме того, мир, в котором мы находимся, называется миром желаний.