

Я очень счастлив видеть вас сегодня. Помните: получая драгоценное учение об укрощении своего ума, слушайте его с правильной мотивацией.

Укрощение своего ума – лучший способ освободиться от страдания. Именно из-за своего неукрощенного ума мы возвращаемся в сансаре, поэтому мы сможем достичь освобождения, только полностью подчинив наш ум. Это нелегко; вам потребуется много времени, чтобы овладеть искусными методами, потому что укротить свой ум с помощью грубой силы вам не удастся. Вы должны как можно чаще слушать подлинное учение, читать подлинные тексты и размышлять о прочитанном и услышанном, и постепенно вы будете обретать мастерство.

Первый шаг в укрощении ума – ослабить в себе привязанность к этой жизни. Для этого Лама Цонкапа указывал на необходимость размышлять о драгоценности человеческой жизни и о непостоянстве и смерти. Затем, согласно Ламе Цонкапе, нужно устранить в себе привязанность к будущим жизням с помощью размышлений о карме и страданиях сансары. Об этих страданиях говорится в учении о четырех благородных истинах. Сегодня я вкратце объясню вам эти благородные истины и расскажу, как размышлять над шестнадцатью их аспектами. Благодаря размышлениям и медитации над этими аспектами великие мастера прошлого достигли очень высоких реализаций.

Четыре благородные истины – настоящие истины, но люди не осознают их ценности. Первое учение, которое Будда дал после достижения просветления, было учением о четырех благородных истинах. Будда сказал: “Во-первых, признайте благородную истину о страдании. Во-вторых, откажитесь от благородной истины об источнике страдания. В-третьих, осуществите благородную истину о пресечении страданий. И, в-четвертых, медитируйте над благородной истиной о пути”. Когда Будда давал это учение, некоторые из его учеников, имевшие высокие кармические отпечатки из прошлых жизней, постигли его глубинную суть и в тот же момент достигли высочайшей реализации.

Какой смысл признавать страдания? По словам Будды, не желая страдать, мы должны сначала признать наличие страдания и узнать, что это такое. Например, желая излечиться от туберкулеза, вы должны узнать, что это за болезнь, и не пытаться бороться лишь с кашлем и высокой температурой, принимая эти следствия за причину болезни. В нас присутствует много разнообразных телесных и умственных страданий, поэтому мы должны уяснить их настоящую природу. С точки зрения буддизма, наши обычные представления о страдании – это лишь симптомы, настоящее же страдание заключается в другом.

В буддизме говорится о трех видах страдания.

Первый вид – страдание от страдания. Это всем нам знакомо: всевозможные неприятные ощущения, болезни, депрессии.

Второй вид – страдание перемен. Когда страдание от одной крайности сменяется страданием от другой крайности, мы воспринимаем эту смену с облегчением и думаем, что это счастье. Например, зимой вы сильно замерзли на улице и, наконец-то вернувшись домой, сели у камина. В течение нескольких минут вы будете крайне счастливы. В действительности же это никакое не счастье – просто страдание от холода сменяется страданием от жара. Чем дольше вы сидите у огня, тем сильнее страдаете от жара.

Некоторые люди, живя в одиночестве, страдают от своего образа жизни и мечтают: “Если у меня будет партнер, я буду очень счастлив, все мои проблемы будут решены”. Когда же у

них появляется спутник, в течение нескольких дней они и вправду испытывают счастье. В действительности же прежнее страдание от отсутствия партнера уменьшилось из-за возникновения нового страдания – от наличия партнера. Через три дня новое страдание начинает расти, и когда оно станет достаточно сильным, человеку захочется расстаться со своим спутником. И он расстается. И тогда у него снова начинает усугубляться страдание от отсутствия партнера, человек снова ищет и находит себе нового мужа или жену, и так вся жизнь проходит впусую, в бесконечных метаниях.

В большинстве случаев мы привязываемся именно к страданию перемен. Мы не осознаем, не воспринимаем его как страдание, мы полагаем, что это счастье, и постоянно стремимся к нему. Применяя мирские методы, мы устраняем с их помощью одни страдания и неизменно создаем другие, потому что цель, к которой мы стремимся, – это страдание перемен. Когда вы, наконец, действительно поймете, что страдание перемен – это страдание и ни что иное, ваш интерес к мирским делам уменьшится, а к духовной жизни, к методам обретения настоящего счастья увеличится. Всякое мирское желание возникает из-за непонимания, что страдание перемен – это страдание. Это сущностное наставление, проверьте его на своем опыте. Многие наши проблемы возникают от нашего неправильного понимания, неправильного отношения к чему-либо. Мы много трудов вкладываем в малозначимые вещи: не будет их – нет никакой беды, если же будут, то мало что изменят в вашей жизни. Итак, все восемь мирских дхарм – это страдание перемен, они не приносят настоящего счастья.

Третий вид страдания – “всепроникающее страдание”. Наши тело и ум, перерождаясь под властью омрачений, обретают природу страдания: они как бы становятся одной большой невидимой раной – основой для нашего страдания. Наше тело быстро замерзает, быстро перегревается, постоянно испытывает голод и жажду, болеет, стареет. Наш ум подвержен разным расстройствам, теряет равновесие из-за каких-то мелочей – от одного слова может впасть в депрессию. Если мы не желаем страдать, мы должны излечить эту рану. К примеру, один человек посредством духовной практики устранил свою умственную рану, а у другого человека присутствует большая рана в уме. Однажды к ним приходит третий человек и говорит: “Эй, два глупца, чем вы тут занимаетесь?”. Первый человек просто засмеется или улыбнется в ответ: “Если я действительно глуп, то он сказал правду, если же я не глупец, то он не прав. Его слова – просто пустяки”. Слова подобны прикосновению: если у вас нет раны, вы не почувствуете боли, если же прикоснуться к незажившей ране, вы испытаете сильную боль. Поэтому второй человек глубоко расстроится и разозлится: “Как он посмел назвать меня глупцом?! Я москвич! Самый умный мужчина в России!”

Люди, излечившие свою умственную рану, воспринимают разные неприятные слова в свой адрес как средство, помогающее укрепить здоровье ума. Это похоже на массаж, помогающий укрепить здоровье тела. Если вы стремитесь освободиться от страданий, вам нужно избавиться от всепроникающего страдания, подобного невидимой ране. Этого желают все люди, вне зависимости от того, духовные они или нет. Но в настоящий момент большинство из нас прибегает к внешним методам: мы не лечим свою умственную рану, а только стараемся оградить ее от многочисленных рук, которые тянутся, чтобы прикоснуться к ней. Мы много сил затрачиваем на изменение внешних обстоятельств, но каков результат? Человечество производит множество реактивных самолетов, суперсовременных машин и других технических новинок, но проблемы у нас остаются по-прежнему. Великие мастера прошлого знали о материальном развитии и о том, что оно полезно, но они также знали, что только лишь материальным развитием мы не сможем решить свои проблемы. Поэтому Шантидева сказал: “Если вы попытаетесь устлать всю поверхность земли кожей, чтобы ваши ноги не натыкались на колючки и не испытывали боль, то вам не хватит кожи. Поверхность земли так велика, что вы не сможете покрыть ее

полностью. Лучший способ – обуть свои стопы в небольшие кусочки кожи, и тогда вашим ногам нигде не будет больно”.

Итак, когда вы думаете о страдании от страдания, страдании от перемен и о всепроникающем страдании, то в глубине вашего сердца рождается сильное искреннее желание освободиться от этих трех видов страдания. Вы должны сказать себе: “Пока я нахожусь под властью своих омрачений, я всегда буду пребывать в природе страдания”. В сансаре не бывает настоящего счастья. Все, что мы принимаем за счастье, в действительности счастьем не является, это лишь страдание перемен. Так, нормальные люди при виде кайфующего наркомана знают, что это не настоящее счастье, а всего лишь наслаждение от галлюцинаций. Арии смотрят на нас тоже как на наркоманов, когда мы стараемся испытать какое-то удовольствие, употребляя водку или загорая на пляже. Они понимают, что мы гоняемся за ненастоящим, сансарическим счастьем, то есть за страданием перемен.

Сансарическое счастье быстро превращается в страдание. К примеру, вы едите вкусное блюдо и думаете, что эта пища дарит вам счастье, и поэтому не желаете ни с кем делиться, стараетесь все съесть сами. Так нередко поступают маленькие дети: сначала все сладости себе пригребают, мол, сам все съем, а когда сладкое счастье начинает превращаться в мучение, отталкивают еду и говорят: “Пусть остальные доедают”. Если бы еда приносила вам настоящее счастье, то чем больше вы ели бы ее, тем счастливее становились бы. Но через десять-пятнадцать минут принятия пищи она начнет причинять вам неприятные ощущения, страдание. Пища уменьшает ваше страдание от голода, но увеличивает страдание от переедания, которое начинает расти сразу, как только вы начинаете кушать. Изучите ваши жизненные ситуации и вы поймете, что мирские методы, которыми мы пользуемся, не очень-то искусны. Наша ошибка в том, что мы стремимся избавиться от страдания с помощью грубого метода, когда одно страдание устраняется с помощью другого страдания, поэтому страданиям нашим нет конца.

Чтобы действительно освободиться от страдания, вам сначала необходимо глубоко изучить три вида страдания, восемь видов страдания и шесть видов страдания, и тогда вас заинтересует истинная причина всех этих страданий. Именно в этот момент следует использовать вторую благородную истину – об источнике страдания. Будда сказал, что благородную истину об источнике страдания нужно отбросить: не желая страдать, мы должны сначала понять, в чем причина страданий, а затем устранить эту причину, и тогда исчезнет и само страдание. В буддизме говорится, что причина страдания не есть нечто внешнее, но находится внутри нас, возникает в нашем уме. В нашем сознании возникает множество разных состояний ума, поэтому следует знать, что основное страдание рождается не из всякого ума, но лишь из омраченного. Все наши омраченные состояния ума можно объединить в три коренных омрачения, или в три яда: неведение, привязанность и гнев, или ненависть. Из них неведение – основное, оно является корнем привязанности и гнева.

Неведение – это неправильное понимание своего я и всех феноменов, и, более того, цепляние за полностью ложное представление об их способе существования. Ваше я существует, но не так, как вы привыкли его воспринимать, и оно представляет собой не то, за что цепляется ваш ум. Из-за такого неведения возникают привязанность, гнев и все остальные омрачения, и мы возвращаемся в сансаре, постоянно перерождаясь под властью своих омрачений. Причина сансары – омрачения, в особенности неведение. Сансара не есть нечто внешнее – именно эти оскверненные тело и ум, которые мы получили при перерождении под властью своих омрачений, называются сансарой.

Третья благородная истина говорит о нирване, о пресечении страдания. Когда ваш ум полностью освобождается от причины сансары, то есть от омрачений, вы достигаете нирваны. Это по-настоящему счастливое состояние. Как только вы обретете его, вам уже не придется снова и снова пытаться достичь этого состояния. Поэтому полное освобождение нашего ума от всех омрачений должно стать нашей главной целью. Однако следует понимать, что моментально достичь его мы не сможем. Пока ваш ум не полностью свободен от омрачений, вы не сможете обрести настоящее счастье и будете испытывать какие-либо страдания. Такова буддийская теория. Не старайтесь кем-либо стать, чего-либо достичь, уехать в какое-либо другое место. Прежде всего вы должны постоянно стараться освобождать свой ум от омрачений, стремиться к полной его чистоте, свободе от всех омрачений. Постарайтесь именно в этом ясно увидеть свою цель.

Чтобы ваш ум полностью освободился от омрачений и достиг нирваны, вам совсем не обязательно становиться каким-то другим человеком. Нет необходимости менять свой стиль одежды, брить голову – оставайтесь внешне тем, кем вы были раньше, но меняйтесь внутренне: старайтесь освобождать свое сознание от омрачений. Физические перемены не обеспечат вам состояние нирваны. Кроме того, вовсе не обязательно уезжать в Индию или Тибет, вы можете и здесь получать учение и работать над изменением своего сознания. Если удалось поехать – хорошо, если не получилось – не имеет большого значения. Да, в тех местах больше практикующих духовных мастеров, от которых вы можете получить учение, но Тибет и Индия, в конце концов, не нирвана – там тоже страдания, это тоже сансара.

Чтобы достичь чистоты ума, которая называется нирваной, вам нужен метод – четвертая благородная истина о пути. Поэтому Будда сказал: “Медитируй над благородной истиной о пути”. Это избавит вас от болезни омрачений, то есть от благородной истины об источнике страданий. Полностью устранив благородную истину об источнике страданий, вы освободитесь от самого страдания и достигнете благородной истины о пресечении страданий. Благородная истина о пути – это мудрость, непосредственно познающая пустоту. Корнем же сансары является неведение, то есть цепляние за совершенно противоположный реальному способ существования нашего “я” и феноменов. Мудрость, непосредственно познающая пустоту, понимает, что “я” пусто от подобного существования. Наше неведение, как только оно соприкоснется с нашим “я”, сразу же начинает цепляться за его постоянное и независимое бытие.

Когда кто-то при большом скоплении людей называет вас дураком, вы воспринимаете свое “я” очень конкретным, пребывающим у вас где-то в груди. Затем вы сердитесь: “Как он посмел назвать меня дураком!” Исследуйте себя в этот момент, и вы поймете, что цепляетесь за полностью ложное представление о существовании своего “я”. Ваше тело – это не ваше “я”, ваш ум – не ваше “я”. Когда человек называет вас дураком, он имеет в виду глупость вашего ума, но ваш ум – это не вы. Когда кто-то говорит: “Этот цветок некрасив”, вы не злитесь, потому что понимаете: цветок – не вы. Точно так же и ваше тело не вы, зачем же гневаться? Однако когда вас кто-то назовет уродом, вы вряд ли задумаетесь, что этот человек имеет в виду ваше тело, – вернее всего у вас возникнет образ плотного, монолитного “я”, которое оскорбляют. И тогда вы думаете: “Все люди говорят, что я красив. Как он может говорить, что я урод!” В этот момент ваш ум полностью охвачен неведением, вслед за которым возникают и гнев, и привязанность, и другие негативные эмоции.

Мудрость, непосредственно познающая пустоту, ясно и отчетливо видит, каким образом существует наше “я”. Она знает, что “я” полностью пусто от какого бы то ни было вещественного, неизменного бытия, что нет никакого истинно существующего “я”, а есть

лишь иллюзорное “я”, которое, впрочем, не совсем галлюцинация. Когда вы понимаете, что спите, и в этом сне вас кто-то называет дураком, вы же не злитесь. Все, что мы переживаем в своей жизни, очень напоминает историю, рассказанную Буддой. Это была история о женщине, которая уснула и увидела во сне, что она родила детей и была очень счастлива. Затем ей приснилось, что ее дети умерли, и она очень страдала. Наконец, проснувшись, женщина поняла, что это было всего лишь сновидение, поэтому не было никакой причины для радости и ни малейшей причины для страдания.

Мудрость, непосредственно познающая пустоту, воспринимает вещи совершенно иначе, чем воспринимает их наше неведение. Один и тот же объект наше неведение воспринимает как обладающий самобытием, а мудрость – как не имеющий самобытия, и по мере возрастания мудрости неведение исчезает. Сансара подобна тьме, в которой мы бродим, не разбирая дороги под ногами, спотыкаемся, падаем и испытываем боль, страдания. Чтобы освободиться от сансары, мы должны устранить тьму. Руками мы не сможем ее разогнать, поэтому нам нужно создать несовместимое с ней противоречие, то есть мудрость. Неведение и мудрость – как тьма и свет. Поскольку тьма и свет не могут существовать одновременно, они называются несовместимыми противоречиями. Когда огонь мудрости разгорается в полную силу и постоянно поддерживается, тьма неведения больше не может существовать и омрачения уже не смогут возникать в вашем сознании. Чтобы достичь этого, вы должны снова и снова медитировать на благородную истину о пути – приучать свой ум к мудрости, непосредственно познающей пустоту.

Первая благородная истина подобна болезни. Вторая благородная истина – причина этой болезни. Третья благородная истина – полное излечение от болезни. Четвертая благородная истина – лекарство, полностью освобождающее ваш ум от болезни. В настоящий момент у вас есть две благородные истины: о страдании и об источнике страдания. Примерно в середине вашей духовной практики вы достигнете четвертой благородной истины о пути, то есть обретете прямое познание пустоты. Вы будете иметь три благородные истины и станете арьем – очень необычным, особым существом. У вас уже не останется никаких сомнений в том, что вы полностью освободитесь от омрачений, потому что в ваших руках будет настоящее лекарство. Сейчас у вас нет этого истинного лекарства, зато есть много второстепенных лекарств, которые не могут полностью излечить вашу болезнь, но могут немного ослабить ее. В итоге у вас останется две благородные истины – третья и четвертая. Благородная истина о пути устраняет благородную истину об источнике страдания и благородную истину о страдании. Остается пресечение страданий и источника страданий, то есть третья благородная истина, которая иначе называется нирваной.

С точки зрения Прасангики Мадхьямики чистота ума сама по себе – еще не нирвана, нирваной же является пустота этого чистого ума. Прасангика Мадхьямика утверждает, что когда мы ведем речь о пресечении страданий, это пресечение неотделимо от пустоты чистого ума. Облака появляются из небесного пространства, и когда они исчезают, то растворяются в том же самом небесном пространстве. Исчезновение облака неотделимо от пространства, в котором оно исчезает. Подобным же образом, говорит Прасангика Мадхьямика, омрачения возникают из сферы пустоты и вновь растворяются в той же пустоте, поэтому пресечение омрачений – это пустота ума. Пустота чистого ума – это нирвана. В настоящий момент в нашем уме есть пустота, но нет чистоты, поэтому нет состояния нирваны.

Может возникнуть вопрос: какой смысл в достижении нирваны, если она постоянна? Я сейчас рассуждаю не как буддист. Я долго анализировал нирвану и убедился, что она постоянна, потому что нирвана это пустота ума. Пустота – это нечто постоянное, а постоянное не может действовать. Вы говорите: “Я хочу достичь счастья”, и пытаетесь

обрести то, что не может действовать. Зачем вам это? Сансарические методы не решают ваших проблем – на месте одной проблемы возникает другая; зато сансарические методы могут действовать. Буддисты же много рассуждают о нирване, говорят, что она делает нас счастливыми, но нирвана же постоянна, она не может дать что-либо сверх уже имеющегося. Какой смысл ее достигать? Что бы вы на это ответили?

Ответ: Нирвана не действует, а действует ум в состоянии нирваны.

Геше: Нет, вопрос был задан так: “Какой смысл достигать нирваны? Какое счастье может дать вам нирвана?”

Ответ: Пресечение страданий.

Геше: Значит, нирвана действует? Если нирвана действует, значит, она непостоянна. Если нирвана не действует – какой смысл ее обрести?

Ответ: Смысл в пресечении страданий.

Геше: Какова цель достижения нирваны, что для вас может сделать нирвана?

Вы должны понять: когда вы достигнете нирваны, она не даст вам какой-то особенной формы счастья. Нирвана есть пресечение страдания и источников страдания, но само по себе отсутствие страданий и есть счастье. Наша цель – полностью освободиться от страдания и его источников, а не заполучить какое-то счастье, которое, как нам кажется, ожидает нас где-то в нирване. Обычный мирской метод – “если я получу тот объект, то он даст мне счастье” – к нирване применить нельзя. Нирвана постоянна, и самое главное в ее достижении – полностью освободиться от омрачений, только в этом случае наш ум обретет чистоту. Ум сам по себе не есть чистота от омрачений. Чистота от омрачений – это пустота ума. Поэтому Нагарджуна сказал: “Мудрость, познающая пустоту, очистит омрачения в сфере пустоты”.

Чистота от омрачений неотделима от пустоты вашего сознания. Таково воззрение Прасангики Мадхьямики. Поэтому, стремясь достичь освобождения, не думайте о существовании какой-то конкретной нирваны, ожидающей вас где-то в заоблачных высях, которую вы должны обрести. Это не так. Пустота вашего чистого сознания и есть нирвана. Когда вы достигнете полной чистоты ума, в тот же момент осуществится и пустота этого чистого ума. Поскольку наш ум зависит от обозначения, следовательно, он пуст от самобытия.

Теперь несколько слов о принятии Прибежища. В буддизме говорится, что две благородные истины – о пресечении страдания и о пути – это и есть настоящая Дхарма. Когда вы принимаете Прибежище в Дхарме, вы обращаетесь именно к этим двум благородным истинам. Принятие Прибежища есть порождение благородной истины о пути в нашем сознании. Что такое Будда? Это существо, обладающее благородными истинами о пути и о пресечении страдания, и, кроме того, реализовавшее весь потенциал своего ума. Такое существо является объектом Прибежища, оно обладает великим состраданием и любит других больше, чем себя. В таком объекте мы и должны принимать Прибежище, кем бы и откуда бы он ни был – даже из другого мира, с другой планеты, из другой конфессии – христианства или ислама. Обладая указанными истинами и полностью реализовав весь свой потенциал, это существо полностью освободилось от омрачений и является объектом Прибежища, то есть оно – будда, даже если на нем христианские одежды. Чтобы стать буддой, необязательно быть буддистом, потому что будда – состояние, качество ума. Принимая Прибежище, вы обращаетесь к Будде, как к любому живому существу, обладающему такими качествами. Наконец, сангха – это любое существо, обладающее прямым познанием пустоты, то есть благородной истиной о пути.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вопрос: Причина страдания – желание, а причина желания – неведение. А что является причиной неведения? Если причина неведения в отсутствии мудрости, тогда мудрость – это некий внешний объект.

Ответ: Нет. Причиной неведения является предыдущее неведение. Предыдущее неведение возникло из предшествующего ему неведения, и этот процесс не имеет начала, точно так же, как процесс существования сознания. Текущий момент сознания порождается из предшествующего ему момента в потоке того же сознания.

Вопрос: Тогда чем отличается неведение от предыдущего неведения?

Ответ: Разница та же, что между вашим нынешним моментом ума и предшествующим ему. К примеру, огонь: нынешний момент существования этого огня возник именно из предшествующего мгновения; предыдущий момент уже не существует, его нет, но горящее в настоящий момент пламя сохраняет все прежние характеристики, разница лишь во времени.