

Я очень рад снова видеть вас. Продолжим учение по трем основам пути. Первая основа это отречение, вторая – бодхичитта, третья – правильное воззрение. Без отречения мы возвращаемся в сансаре, у нас множество желаний и привязанностей, из-за которых мы часто ошибаемся. Из-за этой слабости живые существа постоянно попадают в ловушку объектов своих желаний. Например, показав рыбе наживку, вы поймаете ее на крючок. Вообще-то рыбы умные существа, но когда дело касается объекта их желаний, они глупеют. То же самое с людьми: они постоянно друг друга обманывают с помощью объектов желаний. Если я покажу какому-нибудь умному человеку нечто желанное для него, он станет глупым. В шахматах опытный игрок ловит своего противника на приманку и выигрывает.

С безначальных времен и по сей день мы сами себя обманываем, следуя за своими привязанностями и желаниями. Кажется, они помогают нам избавляться от проблем, но в действительности создают еще большие трудности. Будда сказал, что привязанность подобна соленой воде – сколько ее ни пить, жажда не уменьшится, но станет сильнее. Мы никогда не сможем утолить свою жажду славы, репутации, денег, власти, богатства. Однако в буддизме не запрещается иметь деньги и пищу. Пища и некоторый уровень комфорта нужны для жизни. Существует различие между желаниями и насущной необходимостью. Поскольку все мы – люди, живые существа, то не можем прожить без пищи, она нам необходима. Все, без чего можно прожить, является излишним и относится к области желания. Мысль, что тот или иной предмет подарит нам настоящее полноценное счастье, это и есть желание. Это самообман: такие объекты не могут дать нам истинного счастья.

Что же такое счастье? Любой человек желает быть счастливым и не желает страдать. Но многие живые существа не понимают, в чем заключается настоящее счастье. Различные группы людей имеют различные представления о счастье. Например, школьники или студенты скажут: “Счастье – это поменьше учиться, ходить на вечеринки, выпивать, курить, танцевать”, и будут использовать такие глупые способы достижения своего счастья. Более взрослые, семейные люди скажут: “Счастье – иметь трехкомнатную квартиру, машину, дачу. И много денег, конечно же”, и воспользуются соответствующими методами достижения этого счастья. В глубине души они считают нирваной именно свое понимание счастья. В чем тогда заключается их практика Дхармы? Не успев открыть утром глаза, они начинают начитывать в уме мантру: “Деньги, деньги, деньги...”, и делают все возможное, чтобы получить как можно больше денег. Когда их желание доходит до крайней степени, ради его исполнения они готовы убивать. Никто из живущих людей по своей природе не имеет желания убивать других живых существ, но ослепленность желанием способна сделать нас преступниками.

Если ваши представления о счастье именно таковы, то Учение влетает вам в одно ухо, а в другое немедленно вылетает; ваша ежедневная практика не является Дхармой и все ваши занятия – лишь мирская дхарма. В буддизме говорится, что ни деньги, ни пища, ни другие материальные блага не могут сделать вас по-настоящему счастливыми. Будда говорил: “Если бы все эти предметы могли даровать вам настоящее счастье, то, наслаждаясь ими больше и больше, вы становились бы более и более счастливыми”. Так, если вы сильно проголодались и немного покушали, эта пища кажется вам источником очень большого счастья. В этот момент в целом мире ничто, кроме пищи, не сделало бы вас таким счастливым. Однако если бы еда могла подарить вам истинное счастье, то чем больше вы съели бы ее, тем более счастливыми стали бы. В действительности же чрезмерное количество съеденной пищи причиняет вам сильные страдания. Таковы и другие сансарические объекты: чем ближе вы к ним подходите, чем дольше времени с ними проводите, тем больше у вас появляется страданий. Ни один из них не способен дать вам настоящего счастья.

Вы должны проверить слова Будды на своем опыте и на опыте других людей. При этом следует помнить, что мудрец учится на ошибках других, а глупец – на собственных. Допустим, когда у вас появляется мысль, что деньги могут сделать вас счастливыми, вы можете подумать о каком-нибудь очень богатом человеке. Поразмыслите в качестве примера над его ситуацией и постарайтесь понять, действительно ли приносят ему счастье все эти деньги, которыми он обладает. Вы обнаружите у этого человека много проблем: он производит одно впечатление, но его реальная жизнь не имеет никакого отношения к этому образу. Вы должны понять, что мирские объекты не могут сделать нас по-настоящему счастливыми, они всего лишь вводят нас в заблуждение. Обманываясь, мы тратим много сил, идя в ложном направлении, роем землю в поисках золота в тех местах, где золота в принципе не существует.

В буддизме объясняется, что такое настоящее счастье. Будда, испытавший все на собственном опыте, говорил, что настоящее счастье это ум, полностью свободный от омрачений и реализовавший весь свой благой потенциал, это уменьшение негативных и развитие позитивных состояний ума. Чем меньше омрачений в вашем сознании, тем больше вы счастливы, и никогда не настанет момент, когда вы скажете: “Я так устал из-за того, что у меня мало омрачений”. Даже имея кусок простой ткани вместо одежды и единственный кусок хлеба, вы будете несравненно счастливее любого богача, который в своем роскошном доме будет пьянствовать и ломать мебель. Настоящего счастья вы не сможете найти во внешнем мире, вам придется отыскать его в себе. Ни один сансарический объект не сделает вас действительно счастливыми, настоящее счастье вы обретете, лишь освободив свой ум от омрачений. Такое понимание и называется отречением.

Ум, полностью свободный от всех омрачений, называется нирваной. В мире существует много систем обучения, созданных нарочно, чтобы делать людей счастливыми и избавлять их от страданий. Но большинство этих систем и образовательных учреждений основаны на ложной идее, что счастье зависит от наличия у нас внешних объектов, и поэтому мы должны научиться зарабатывать деньги, чтобы в итоге заполучить эти объекты. Такова ситуация и в Америке, и в Индии, и в России. Действительно, деньги необходимы, но они не являются объектом счастья. В буддизме утверждается, что счастье заключается не в овладении каким-либо внешним объектом, но в устранении из ума всех омрачений, и рассматриваются способы освобождения от омрачений. Сделать это нелегко, невозможно очистить свой ум от омрачений так же просто, как вымыть грязную тарелку. Все омрачения ума связаны между собой и основаны на неведении. Поэтому если вы будете устранять омрачения по отдельности, на завтра они появятся вновь. Если вы не подрубите дерево под корень, а будете просто отрезать у него отдельные веточки, срывать листики, то они опять вырастут, поэтому в буддизме много внимания уделяется глубокому рассмотрению корня всех омрачений. Так учил Будда, когда проповедовал учение о четырех благородных истинах.

Первая благородная истина – о страдании. Она заключается в тех оскверненных совокупностях, или скандхах, которые мы имеем и которые появились в результате омрачений и неведения. Это ни что иное, как наше физическое тело. Поскольку мы родились под властью своих омрачений, наши тело и ум – одна сплошная невидимая рана, и поэтому мы подвержены постоянным страданиям. Наш ум легко расстраивается из-за какого-нибудь незначительного слова. В действительности нет причины горевать, ведь если кто-то и назовет вас дураком, глупее от этого вы не станете. Но из-за невидимой раны в нашем уме малейшее обидное слово в наш адрес выводит нас из равновесия настолько, что мы не можем спать несколько ночей подряд. Человек, залечивший эту умственную

рану, не огорчится; даже если тысяча людей назовет его глупцом, он будет просто улыбаться. Невидимая рана нашего ума является следствием омрачений.

Итак, сансара – это наши омраченные тело и ум, это перерождение под властью омрачений. А что такое нирвана? Когда наши тело и ум полностью освободятся от всех омрачений, когда мы избавимся от этих оскверненных тела и ума, тем самым мы обретем нирвану. При этом наши тело и ум продолжают существовать, но они будут чисты. Такая должна быть у вас высшая цель, смысл жизни. Если вы не стремитесь к освобождению, если у вас нет отречения, вы не сможете породить в себе бодхичитту. Шантидева сказал: “Если у тебя нет желания освободиться от омрачений и достичь освобождения, как же ты можешь пожелать освободить всех живых существ?” Поэтому отречение является основной причиной порождения бодхичитты. Для этого мы должны сначала в подробностях изучить все пороки сансары, ясно понять ее ущербность, иначе наше отречение будет лишь на словах.

В своем труде “Ламрим” Лама Цонкапа говорит о трех видах страдания, о восьми видах страдания и шести видах страдания, которые доказывают ущербность сансары. Мы испытывали все эти страдания с безначальных времен и продолжаем их испытывать сейчас. Если в нашем нынешнем воплощении мы не попытаемся полностью освободиться от омрачений, то продолжим страдать и дальше. Представьте, что ваши занятия – бизнес или какие-то другие дела – все это вы уже делали раньше, несчетное количество раз повторяя одно и то же, и нет таких дел, которых вы еще не делали. Но поскольку вы руководствовались неверной теорией, надеясь обрести счастье с помощью каких-то внешних объектов, вы никогда не достигали желаемых результатов. Поэтому один великий мастер сказал: “Живые существа страдают не потому, что они ничего не делают, но потому, что они не знают, как делать правильно. Во-первых, они не знают, в чем заключается настоящее счастье. Во-вторых, они не знают методы достижения истинного счастья”. Поэтому мудрому человеку не обязательно делать много дел, он должен, прежде всего, ясно понимать, в каком направлении ему нужно двигаться. Зная это направление, он может сделать небольшое дело, и оно будет очень эффективно.

Три вида страдания я уже неоднократно вам объяснял. Теперь о восьми видах страдания. Вам полезно слушать снова и снова о видах страдания: чем больше вы слушаете, тем лучше запоминаете их, и тогда в повседневных жизненных ситуациях невольно будете вспоминать о них и осознавать порочность сансары. Ни один мирской метод не способен избавить вас от какого-либо из этих восьми видов страдания.

**Первый вид – страдание рождения.** Если вы не освободились от омрачений, вам неизбежно придется снова и снова рождаться, испытывая при этом сильные страдания. Представьте, что вам два дня пришлось провести внутри воздушного шара, стенки которого покрыты нечистотами и в котором трудно дышать. Как бы вы себя чувствовали? В таком положении вам приходится пребывать в материнской утробе девять месяцев. Когда вы только-только появляетесь на свет, ваше тело очень чувствительное, как будто у вас вообще нет кожи, и любое прикосновение вызывает сильнейшую боль. Помимо всего прочего, у вас не остается никаких воспоминаний о своей предыдущей жизни, лишь скрытые отпечатки. У вас есть пустота и огромный страх – что же со мной будет дальше? Вы не способны выразить свои желания, потому что не умеете говорить. Когда мудрые люди размышляют над этим, они говорят себе: “Я должен успеть освободиться от омрачений, пока не умер”.

Не думайте, что со смертью все кончится, нет – ваше сознание продолжит существование. Невозможно пресечь поток сознания, уничтожить его. Это закон природы. Невозможно полностью стереть с лица Земли ни один объект: даже если вы как будто уничтожили его

на грубом уровне, частицы этого объекта продолжают существование. Согласно буддийской теории, невозможно что-либо создать заново, то есть создать что-то принципиально новое, какую-то частицу, которой никогда не было раньше. Таким же образом, невозможно полностью что-либо уничтожить. Поэтому какой бы предмет вы ни взяли, даже носовой платок, все его частицы существуют с безначальных времен. Сознание каждого из нас также существует с безначальных времен и продолжит свое существование до бесконечности. Но его будущее – пойдет ли оно вверх или скатится вниз – зависит от определенных причин.

Такова теория буддизма и она подтверждается открытым наукой законом сохранения массы и энергии. Если вы верите в эту теорию, то понятие “бог-творец” для вас уже не может существовать, иначе вам придется поверить, что когда-то из пустоты появилась какая-то новая частица. Значит, жизнь после смерти продолжается, говорю вам точно. Верить в это или нет – ваше личное дело, но жизнь после смерти есть, и в момент вашей смерти вы убедитесь в этом. Когда вы окажетесь в промежуточном состоянии бардо, будет уже поздно, и поскольку вам предстоит принять будущее рождение под властью омрачений, вы испытаете страдание рождения.

**Второй вид – страдание старения.** Несмотря на все научные открытия, новые технологии, невозможно освободиться от страдания старения. Никакие, даже самые продвинутые, ученые специалисты не могут освободить человечество от этого страдания. Не буду объяснять этот вид страдания, потому что большинство из вас старше меня. Пока вы не освободитесь от омрачений, вам снова и снова придется проходить через это страдание. Вы можете сделать себе пластическую операцию и месяца два после этого ходить счастливыми, но страдание старения вас все равно настигнет.

**Третий вид – страдание болезней.** Пока вы в сансаре, вы неизбежно подвержены всем этим страданиям, они неминуемо к вам придут. Когда вы заболеваете, в этом нет ничего странного и не надо удивляться: “Чего это я вдруг заболел?” Болезнь – обычное явление в сансаре. Если вы не желаете страдать, вам остается только одно – освободиться от сансары. Стоя посреди горящего дома, вы обжигаетесь и не удивляетесь, потому что ожог от огня – это естественно. Не желая сгореть, вы должны каким-то образом выбраться из горящего дома. Один из мастеров Кадампы сказал: “Кто должен болеть – болеет; кто должен стареть – стареет; кто должен умирать – умирает, и здесь нечему удивляться. Если ты действительно хочешь сострадать живым существам, ты должен сострадать им с тем, чтобы они освободились от омрачений”.

**Четвертый вид – страдание смерти.** Всем нам рано или поздно придется пережить это страдание. С момента рождения мы с каждым мгновением приближаемся к смерти, словно человек, выпавший из самолета, с каждым мгновением приближается к земле. Нам предстоит умереть и снова родиться, потом опять умереть и опять родиться, и этот круговорот будет продолжаться бесконечно, до тех пор, пока мы не освободимся от омрачений. Когда мудрые люди осознают это, у них появляется сильное желание: “Я должен освободиться от омрачений, ради этого я могу вытерпеть что угодно. Я не могу смириться с тем, что мной управляют омрачения”.

**Пятый вид – страдание встречи с нежеланными объектами.** В нашей жизни присутствует много неприятностей, нам постоянно приходится сталкиваться с нежеланным. Можно закрыть все двери и окна, но неприятности все-таки будут просачиваться в наш дом разными путями, в особенности так бывает с дурными новостями. Вы должны сказать себе: “Пока я нахожусь под властью омрачений, эта ситуация будет продолжаться, и я все время буду сталкиваться с неприятными, нежеланными объектами.

Кем бы я ни стал – даже президентом, даже самым богатым человеком на Земле, – все равно не смогу избежать неприятностей”. Один из таких неизбежных нежеланных объектов это смерть. Я знал одного очень богатого человека, который был уже на грани смерти и умолял своего врача: “Пожалуйста, я тебе все отдам, только сделай так, чтобы я жил”. Эти истории из жизни могут изменить наше сознание, открыть для нас новое измерение. Люди, живущие в мире, должны понять, что существует нечто более важное, чем деньги, власть, грязная политика. Когда многие люди поймут эту истину, наш мир действительно станет мирным.

Я не обещаю, что практика буддизма научит вас летать, но это ведь, в сущности, не важно. Какая польза человеку от полетов? Птицы летают, но мы не можем назвать их счастливыми. Однако если вы будете изучать буддийскую философию и практиковать ее, то в вашем уме и сердце станет меньше омрачений и больше спокойствия, вы станете счастливее. Даже одиночество и скудная пища не смутят ваш ум – он будет пребывать в состоянии глубокого покоя. Если у нас мало денег, это не страшно, деньги – не самое главное. Нам нужно всего лишь немного еды, чтобы поддерживать наше тело, теплая одежда и теплый дом. Если жить с таким образом мышления, то ничего ужасного в российской жизни нет. У всех вас есть свой дом и достаточно пищи. Зачем вам бояться каких-то кошмаров? Все ваши страхи и тревоги возникают потому, что в вашем уме присутствует много желаний: “У моих соседей есть две машины, есть хорошая дача, в прошлом году они к Черному морю ездили. А я на Черном море не была, у меня нет машины, нет дачи, о ужас!” Вы сами себе проблемы создаете. Настоящий ужас – это ваш омраченный ум. Поскольку у вас уже есть этот большой кошмар, то худшего уже не будет, не волнуйтесь. Он преследует вас с безначальных времен по сей день, и в будущем он продолжится, и если вы желаете устранить его из своей жизни, вам следует освободить свой ум от омрачений.

**Шестой вид – страдание неполучения желаемого.** Всю жизнь вы что-то пытаетесь сделать, чего-то достичь, но никогда не получаете желаемого. Это не получилось, то не получилось, в итоге вы начинаете себя жалеть. Это сансара. Вы должны напоминать себе: “В сансаре так и должно быть”, и тогда перестанете глубоко переживать свои неудачи, это станет для вас лишь небольшим страданием.

**Седьмой вид – страдание расставания с желаемыми объектами.** Представьте, что вы преодолеваете много препятствий, к чему-то отчаянно стремитесь, и наконец-то вам удастся заполучить желаемый объект. Некоторое время вы счастливы, а затем начинаете страдать от разлуки с ним, поскольку все мирские объекты непостоянны и не могут всегда быть с вами. Ваши власть, богатство, любимые вещи когда-нибудь непременно вас покинут, и если вы сильно привязаны к этим объектам, то испытаете сильные страдания.

Все страдания сансары это следствие ваших желаний. Изначально не имея желаний, вы не страдали бы ни от неполучения этих объектов, ни от расставания с ними. В России многие из тех, кто обращаются ко мне за помощью, испытывают три вида страданий: первые не встречаются с объектами желания, вторые разлучаются с объектами желания, а третьи встречаются с нежеланными объектами. Не ожидайте, что у вас появится новый президент и от этого ваши страдания уменьшатся. Новый президент придет, но ваши страдания останутся прежними. Как-то раз лежал у дороги безрукий и безногий, с израненным лицом, человек, и его лицо облепили густым слоем мухи. Мимо проходил другой человек, пожалел калеку и прогнал мух с его лица. Тогда калека спросил: “Зачем вредишь мне?” Прохожий удивился: “Я не хотел тебе вредить, наоборот, хотел помочь”. И калека ответил: “Мухи, сидевшие у меня на лице, уже напились моей кровью. Теперь ты их согнал, и на их место прилетят голодные и выпьют еще больше моей крови”. Мух из этой истории можно

сравнить с президентом. Если прогнать объевшуюся муху, на ее место прилетит голодная. Поэтому лучше не менять сразу же президента, а сперва залечить рану на лице. Когда раны полностью затянутся – и мухи кровь пить перестанут.

**Восьмой вид – страдание обладания оскверненными совокупностями, или скандхами.** Эти скандхи подобны тяжелой ноше, которую вы тащите на спине. Когда вы, наконец, сбросите ее, это будет огромное облегчение, огромное счастье. Страдание от оскверненных совокупностей, как и все остальные страдания, это следствие наших омрачений. Вы должны понять, что ваш злейший враг – это враг, живущий у вас в сердце. Другие живые существа не могут быть вашими наихудшими врагами, потому что они похожи на голодных мух, которые хотят отпить немножко крови из вашей раны. Именно ваши омрачения препятствуют вашему счастью и счастью других существ, они – подлинный источник ваших страданий. Если вы действительно хотите защитить себя, защищайтесь от омрачений.

Теперь о шести видах страдания. Эти шесть видов, как и предыдущие восемь, являются результатом сансары. Чем больше вы размышляете над каждым из этих видов страдания, тем больше у вас появляется отречение от сансары. Лама Цонкапа сказал: “Если ты не практикуешь глубокие размышления о страданиях сансары, тебе не развить отречения”. При поверхностных размышлениях у вас появляется мимолетное чувство отречения, но оно вскоре исчезает. Настоящее отречение рождается только в результате вдумчивого подхода, глубокого анализа, обстоятельных размышлений, затрагивающих глубину вашего сердца, и от систематической медитации.

Не породив отречения, от сансары вы освободиться не сможете. Не желая по-настоящему вылечиться от той или иной болезни, вы не будете серьезно относиться к лечению и, соответственно, никогда не вылечитесь. Человеку, который болен, к примеру, туберкулезом, нужно доступно объяснить опасность этой болезни, и если он осознает серьезность своего положения, то сам будет принимать лекарства. Даже если кто-то ему скажет: “Сегодня не принимай лекарства, расслабься, у нас праздник”, он ответит: “Нет, я должен, потому что мне надо выздороветь”. Если у вас сильное желание освободиться от омрачений, от сансары, вы не можете себе сказать: “Сегодня я Дхарму практиковать не буду”, вы будете продолжать практику, она станет непрерывной. Новый год сегодня или какой-либо другой праздник – не имеет значения, вы должны каждый день выполнять свои обязательства по практике. Новичкам важно на первом этапе читать мантру ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ по сто раз в день – это ваше первое обязательство. Это мантра Авалокитешвары, божества любви и сострадания. Чем больше вы будете читать эту мантру, тем добрее будет у вас становиться сердце. Это одна из основных буддийских практик. Если же вы, практикуя буддизм, становитесь более недобрыми, значит, вы неправильно практикуете.

Испытывая какие-то трудности, никогда не просите других людей за вас молиться – это большая ошибка, это все равно, что вы больны и просите врача: “Пожалуйста, выпейте лекарство, чтобы я поправился”, и еще даете ему денег. Если врач шарлатан, он согласится и возьмет у вас деньги. Помните, вы не вылечитесь от сансары и от страданий, только лишь попросив какого-нибудь ламу за вас помолиться. Лама подобен врачу, он может прописать вам нужное лекарство, которое освободит вас от страданий, а вам следует принимать это лекарство. Я, к примеру, тоже лама и каждый день молюсь, чтобы все освободились от страданий, но от этого никто не освободился от страданий. Почему? Потому что я не всемогущ, одного лишь моего желания и моих молитв недостаточно, вы должны какие-то усилия со своей стороны приложить. Я могу указать вам правильный путь, но вы должны сами пойти по нему, заняться практикой. Я могу вам дать лекарство Дхармы, но вы должны

принимать это лекарство, практиковать, и тогда освободитесь от страданий. Более того, непрерывная и правильная практика поможет вам полностью устранить все ваши страдания.