

Итак, для того чтобы у всех вас породилась правильная мотивация, сейчас Майя прочтет мое стихотворение о бодхичитте, которое было написано этой весной в Омске. А вы слушайте внимательно и старайтесь порождать в себе мотивацию бодхичитты.

*[Майя читает стихотворение о бодхичитте]*

Если вам эти стихи показались полезными, старайтесь читать их ежедневно, и старайтесь порождать в себе бодхичитту. Когда будете читать их, представляйте, что я говорю вам эти слова напрямую.

Итак, я объяснил вам, что такое сансара, что такое нирвана, дал их определение. Что-то мы еще не обсудили? Вы должны понимать, что учение о четырех Благородных Истинах – это основополагающее учение буддизма. Оно излагается не только в колеснице Хинаяны, но так же подробно дается и в Махаяне. До этого я дал вам общее представление о четырех Благородных Истинах, а теперь переходим к их подробному рассмотрению. До этого мы анализировали с помощью философии, логики, что такое сансара, что такое нирвана, определение сансары и нирваны. Это все равно, что давать определение электрону, протону и нейтрону. Также мы обсудили, что такое четыре Благородные Истины, каждой в отдельности дали определение. А теперь подробно поговорим об электроны, протоне, нейтроне, то есть поговорим о том, что такое Благородная Истина страдания и Благородная Истина источника страдания, о всех классификациях, которые входят в эти Истины. И основная цель, для чего все это необходимо знать, – это развитие в себе отречение от сансары для того, чтобы лучше понять страдание, которое присуще природе сансары.

Когда вы поймете, что природа сансары – это страдание, вы перестанете искать в сансаре счастье. Почему живые существа не достигают настоящего счастья? Потому что они ищут счастье в страдании, ищут счастье в том, природа чего – страдание. Если вы попытаетесь подоить коровий рог, то молока из этого рога вы не извлечете. Сколько бы вы ни дергали корову за рога, никакого молока не будет. И точно так же и мы пытаемся найти счастье в сансаре, как человек, который пытается подоить коровьи рога. Если вы хотите молока, это молоко следует искать в коровьем вымени, но не в ее рогах. Поэтому тема четырех Благородных Истин крайне полезна для понимания того, что такое сансара, что такое нирвана.

Лама Цонкапа говорил: «Размышляя о первой Благородной Истине, у практикующего появится желание освободиться от сансары». Если мы не обдумаем как следует Благородную Истину страдания, то все наше желание освободиться будет лишь пустыми словами. Но в действительности желание освободиться от сансары у нас не появится. Точно так же, говорит Лама Цонкапа, если мы не размышляем над темой Благородной Истины источника страдания, мы не узнаем, как можно подсесть сансару под корень. Если мы не поймем, что источник всех наших страданий – это наша загрязненная карма и омрачения, в особенности неведение, то мы не будем знать, где наша цель, в какую цель мы должны будем попасть. Мы будем выпускать стрелы, но совершенно мимо цели. Практика тантры и все другие практики подобны стрелам, но для того чтобы выпустить стрелу, для начала нужно увидеть, где мишень, где цель.

А без этого нет никакого смысла вставать в шесть утра, звонить в колокольчик, стучать в даммару. Если вы не понимаете всего этого, то тогда людям будет казаться, что вы делаете много разных практик, читаете мантры и так далее, но вместо того чтобы идти к Освобождению, вы только крепче будете связывать себя цепями сансары. Если же вы, как следует, поймете, усвоите учение о четырех Благородных Истинах, то даже сам ваш образ мышления уже станет путем к Освобождению. Когда вы будете видеть, как какой-нибудь человек медитирует, вы будете радоваться за него, говорить: «Как замечательно, что он медитирует!», и ваше сорадование будет становиться причиной вашего освобождения. Простое сорадование. Когда, например, много человек делают практику, а вы в это время

лежите, спите, отдыхаете, но при этом искренне радуетесь за всех этих людей, кто практикует в этот момент, и поскольку вы радуетесь за большое количество людей, вы накопите больше заслуг, чем они. Итак, практика сорадования, если вы знаете, как правильно радоваться за других, принесет вам очень много заслуг.

В буддизме очень большое значение имеет мышление, образ вашего мышления, а также умение накапливать заслуги. Я вам уже рассказывал раньше, что когда я проводил ретриты в горах, я был самым ленивым из всех практикующих отшельников в этом ретрите. Я не мог с утра пораньше сесть за практику. Я спал допоздна, а все мои друзья просыпались в четыре-пять утра и занимались медитацией. И когда они заканчивали первую утреннюю сессию, я только просыпался. Умывшись, я начинал радоваться за всех них, я говорил: «Как замечательно! Сколько у вас энтузиазма, как я за вас рад! Я радуюсь за вас от чистого сердца». Я знал при этом: Лама Цонкапа же говорил, что если радуешься за других, то накапливаешь такие же заслуги, как и они. А если вы не умеете радоваться за других, если вы только соперничаете, соревнуетесь с ними, то все ваши практики как детские игры. Какой в них смысл? Ну, встают они рано, и пусть встают. Вы спите, но радуйтесь за них.

Я все время вам повторяю: в начале не надо чрезмерно усердствовать, не надо чрезмерного энтузиазма. Расслабьтесь. У вас заслуг не хватает. Поэтому если вы без заслуг слишком интенсивной практикой начнете заниматься, то с ума сойдете. Лучше радуйтесь за других, занимайтесь сорадованием, тогда – я гарантирую – вы никогда с ума не сойдете. В буддизме читать мантры – это очень важно. Но самое важное – это изменить свое мышление. Поэтому я снова расскажу вам одну историю. Я вам ее уже рассказывал, но хотел бы еще раз ее напомнить.

В Тибете один человек решил практиковать Дхарму, но он не знал, как практиковать Дхарму. И тогда он задумался: что такое практика Дхармы? Потом он увидел, как большое количество людей делает простирания, совершают обхождения вокруг ступы. И тогда он решил, что практика Дхармы – это простирания, и усердно занялся практикой простираний, очень много стал простираться и надеялся достичь на этом каких-то особых сиддхи. Если он сделает эти простирания, то к нему придет Будда и скажет: «Молодец, парень! Сейчас я дам тебе сиддхи», – так он думал. Но он не был знаком с учением о четырех Благородных Истинах. Он не знал, где мишень, в которую надо целиться. Поэтому он совершал простирания, только простирания, и очень много простираний.

Я вам уже говорил, что нирвана – это не есть нечто внешнее, до чего можно долететь или что кто-то может вам подарить. Это пресечение омрачений, состояние пресечения омрачений в вашем уме. Чтобы достичь ее, вам нужно сначала очистить свои омрачения. А он этого не знал, и поэтому слишком много делал простираний. Однажды в этот город спустился с гор один Учитель традиции Кадампа. И этот человек пришел к нему и спросил: «Последнее время я делаю очень много простираний. Как у меня дела с практикой Дхармы?» И Учитель Кадампа, который действительно был великим мастером, великим йогином, который подробнейшим образом знал учение о четырех Благородных Истинах, очень хорошо знал, где находится мишень, сказал этому человеку: «Простирания делать хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы еще лучше». И ушел.

Учителя древней традиции Кадампа никогда не давали учение без просьбы со стороны учеников. И тогда этот человек снова стал думать, размышлять, что же такое практика Дхармы. «А-а, – догадался он, – практика Дхармы – это читать мантры». И тогда он побежал по разным Учителям, стал просить у них передачу большого количества мантр, как вы обычно это делаете. Вам кажется, что если у вас будет передача очень многих мантр, то вы станете особенными.

Когда буддизм только распространился в Тибете, тибетцы тоже не знали, как практиковать, были похожи на вас, тоже бегали за всякими мантрами, посвящениями Один великий индийский махасиддха сказал: «Вы, тибетцы, читаете столько различных мантр разных божеств, но не достигаете реализации ни одного божества, а мы, индийские махасиддхи, практикуем йогу только одного божества, но в результате достигаем реализаций сотни божеств». В этом есть свой смысл.

Итак, этот человек стал читать очень много мантр: вставал рано поутру, звонил в колокольчик, стучал в дамару, сам не спал и другим не давал. Читал очень громко мантры. Однажды тот же Учитель Кадампа снова спустился с гор в это селение. Повстречав его, этот человек сказал: «Последнее время я читаю очень много разных мантр. Как у меня с практикой Дхармы?» Учитель Кадампа на это сказал: «Читать мантры – это очень хорошо, но если бы ты Дхарму практиковал, это было бы еще лучше». «Да что же это такое, практика Дхармы?» – стал он ломать голову. И его осенило: «А-а, практика Дхармы – это медитация!»

Итак, он стал медитировать, примерно так же, как это делают европейцы: сидел по четыре часа, не шелохнувшись ни разу. Они-то думают, что если сидеть в неподвижной позе, то это медитация. Он все время старался на публике где-нибудь так сесть и сидеть, чтобы все его видели, с большими четками на шее, в позе медитации. Но сидеть-то он сидел, а в уме думал: «Что там, интересно, люди про меня думают?» Но положение тела он не менял ни разу, даже не шелохнулся ни разу. Даже если муха садилась ему на нос, он терпел, но не двигался, так как он знал, что если он пошевелится, то люди скажут, что он не медитирует, поэтому ему надо во что бы то ни стало сидеть и не двигаться. Все это – детские игрушки.

Однажды тот же Учитель Кадампы спустился с гор. И этот человек сказал ему: «Последнее время я очень мощно медитирую. Я четыре часа могу просидеть в медитации, не шелохнувшись. Как у меня с практикой Дхармы?» «Медитировать – это хорошо, – сказал Учитель Кадампы, – но если бы ты занялся практикой Дхармы, это было бы гораздо лучше». Тогда он в отчаянии кинулся ему в ноги и стал умолять: «Пожалуйста, скажите мне, наконец, что такое эта практика Дхармы?» И тогда Учитель дал ему то учение Ламрим, которое я вам даю сейчас. Тогда он, наконец, понял, что такое практика Дхармы.

Не слушая учение Ламрим, очень трудно понять, что такое практика Дхармы. Лама Цонкапа тоже об этом говорит. Особенно, если вы не знаете четыре Благородные Истины, не знаете эту тему, то вся ваша практика Дхармы будет беспорядочным пусканием стрел в разных направлениях, не зная цели. Если же вы хорошо знаете, что такое четыре Благородные Истины, даже если вы выпускаете всего одну стрелу, она попадает точно в цель, и есть результат. Поэтому многие великие Учителя прошлого говорили: «Понять, как практиковать Дхарму важнее, чем практиковать Дхарму. А укрощать ум важнее, чем понять, как практиковать Дхарму». Вы должны понять, что для того, чтобы практиковать Дхарму, вы должны сначала понять, узнать, как ее практиковать. А все знание о том, как практиковать Дхарму, предназначено вовсе не для того, чтобы стать ученым, а для того, чтобы укрощать свой ум. Это очень важно. Эти наставления не забывайте. Я все время вам их даю, но вы все время их забываете. Поэтому мне приходится снова и снова повторять одно и то же.

Лама Цонкапа также говорит: «Если вы не понимаете, что подлежит отбрасыванию, значит вы не понимаете третью Благородную Истину – Благородную Истину пресечения». Третья Благородная Истина – это пресечение омрачений, и если вы не знаете, что следует отбросить, пресечь, то, значит, вы не понимаете, что такое пресечение омрачений. И тогда ваше понимание нирваны очень смутно и абстрактно. А все ваши желания достичь нирваны – это пустые слова, это не настоящие чувства, идущие от сердца.

Итак, зарождение ума, стремящегося достичь освобождения от сансары, объясняется в двух частях. Первая – это определение помысла об освобождении. Что это за помысел? В этой связи я вам объяснил четыре Благородные Истины и так далее. Второй раздел – это способ зарождения стремления освободиться от сансары. Для того чтобы породить в себе стремление освободиться от сансары, очень важно подробнейшим образом размышлять о страданиях сансары, страданиях, присущих сансаре по природе. Этот способ разъясняется специально для медитации, специально для того, чтобы потом он был применен для медитаций, для развития настоящего желания освободиться от сансары. Чем более подробно вы анализируете природу страдания сансары, тем больше у вас появляется мысль о том, как же вам освободиться от этого страдания. Здесь в связи с этим мне в первую очередь хочется объяснить шестнадцать аспектов четырех Истин. Потом мы более подробно поговорим о страданиях сансары. Тема шестнадцати аспектов четырех Благородных Истин также очень важна для медитации.

Итак, первые четыре аспекта Благородной Истины о страдании. Наши сансарические загрязненные скандхи и место, где мы вращаемся в сансаре, окружающая среда – все это имеет четыре аспекта. Первый – это непостоянство. Непостоянство имеет две формы, и поэтому о непостоянстве говорится с двух точек зрения: говорится о грубом непостоянстве и о тонком непостоянстве. Поскольку наши сансарические скандхи непостоянны, то они зависят от причины. Что же является их причиной? Их причина ядовита, потому что их причина – это омрачения. Это их основная причина. И именно под воздействием негативной кармы и омрачений, мы перерождаемся. Поэтому наши скандхи, или психофизические совокупности, являются страданием по своей природе.

Грубое постоянство я уже объяснял раньше. С момента нашего рождения мы ежесекундно приближаемся к смерти, и поэтому, рано или поздно, мы расстанемся с этими нашими нынешними скандхами. Это первый грубый аспект Благородной Истины страдания. А тонкий аспект состоит в том, что ежесекундно мы разрушаемся. Наши скандхи не остаются в статичном положении. Когда мы говорим, что они ежесекундно разрушаются, то под словом «разрушение» мы подразумеваем изменение: они не стоят на месте, они ежесекундно меняются.

С самого первого момента существования все производное начинает разрушаться. Поэтому мы говорим, что наши скандхи ежесекундно разрушаются. И не только наши скандхи. И все то, к чему мы привязаны в сансаре, то, чем мы пользуемся в сансаре, непостоянно по своей природе. Все это ежесекундно разрушается. Но мы этого не знаем. Мы думаем, что все то, что является Благородной Истиной страдания, все сансарические объекты на самом деле постоянны. Мы думаем, они статичны, неизменны, и из-за этого чувствуем к ним привязанность. Но когда мы анализируем тот или иной объект, мы понимаем, что он непостоянен, он меняется, он разрушается. Но когда мы к чему-то очень сильно привязаны, мы не думаем о том, что он разрушается. Именно потому, что непостоянное мы считаем постоянным, мы сами себя обманываем. Мы считаем грязное чистым, и опять же обманываемся. В сансаре нет ничего чистого, ни одного чистого объекта, в сансаре все грязное по природе. Уродство мы считаем красотой. Все это обман.

Второй аспект Благородной Истины страданий – это страдание. Это означает, что до тех пор, пока у вас остается Благородная Истина страдания, вы будете страдать. Вы несвободны от омрачений. И, поскольку вы не свободны от омрачений, вы обречены на страдания. Поэтому Благородная Истина о страдании – это страдание, она несет в себе природу страдания.

Третий аспект первой Благородной Истины – это пустота. Это значит, что все наши сансарические скандхи, а также все окружающие объекты – все это пусто от самобытия. Но мы думаем, что это существует истинно и из-за этого вращаемся в сансаре. Итак, вы должны понять, что Благородная Истина страдания пуста от самобытия.

Четвертый аспект – бессамость. Мы – те, кто вращается в сансаре, тоже пусты от самобытия. Иначе говоря, бессамостны, не имеем самости, не имеем самосущего «Я». Так как мы верим в самосущее «Я», мы верим в самобытие вещей, то из-за этого цепляния мы вращаемся в сансаре. Мы сами привязываемся в сансаре, никто нас не держит в сансаре. Итак, из-за непонимания всех этих четырех аспектов Благородной Истины страдания мы вращаемся в сансаре. Таковы четыре аспекта Благородной Истины страдания. Очень важно их понимать.

Далее – четыре аспекта Благородной Истины источника страдания. Во-первых, это причина. Какая причина? Мы должны понимать, что Благородная Истина источника страдания – это причина всех наших страданий. Мы должны понимать, что причина нашего страдания находится не где-то вне нас, она находится прямо в нас самих, в нашем сердце, в нашем уме – это наши омрачения. Это – причина всех наших страданий. Итак, первый аспект Благородной Истины источника страданий – это причина. Вы должны понимать, что Благородная Истина источника страданий – это причина всех наших страданий.

Второй аспект Благородной Истины источника страданий – это источник, источник всех наших страданий. Если вы исследуете, откуда берутся все наши страдания, то вы поймете, что они берутся из этих омрачений. Страдать нас заставляют не соседи, не кто-либо еще, а только эти наши омрачения. Это источник наших страданий. Это второй аспект.

Третий аспект Благородной Истины источника страданий – это условия всех наших страданий. Это не только причина, но и условия. Когда у нас возникают гнев или зависть, эти эмоции являются условиями для проявления негативной кармы. А когда негативная карма проявляется, у нас прибавляются страдания. Вы, таким образом, должны понимать, что негативная карма – это причина, но условия для проявления этой негативной кармы – это также Благородная Истина источника страданий. Вторая Благородная Истина источника страданий – это не только причина нашего страдания, но и условия возникновения нашего страдания. Не знаю, как вам, но мне эта тема очень интересна.

Четвертый аспект второй Благородной Истины источника страдания – это сильное порождение страдания. Наши омрачения, то есть Благородная Истина источника страдания, являются сильным порождением страдания. Например, кто-то случайно ударил, ушиб вас. У вас образовалась рана на ноге, вам больно. Но если бы у вас не было умственным омрачений, то эта боль была бы всего лишь физической, телесной болью. Но если кто-то ударит вас, и у вас возникнет боль в ноге, у вас ведь еще возникнет и гнев. А гнев вызывает сильное порождение вашего страдания, усиливает ваше страдание. Какие бы проблемы у вас ни возникали, они не очень серьезные. Вообще, человеческие проблемы не такие уж и серьезные. Но Благородная Истина источника страдания – это как топливо, как бензин: вы подбавляете топливо, бензин в маленький огонек, и он вспыхивает ярким пламенем. И тогда вы говорите: «Какой кошмар, я не могу так больше жить». Итак, Благородная Истина источника страдания – это не только условие, не только причина нашего страдания, но также и сильное порождение нашего страдания, она с силой порождает наши страдания. И если вы поймете эти четыре аспекта, то вы будете очень бояться своих омрачений, вы будете очень осторожными со своими омрачениями.

Если бы Благородная Истина источника страданий была бы только лишь причиной наших страданий, тогда еще все было бы ничего. Мы могли бы создавать причины страдания, но обходить стороной условия проявления страданий. И страдания бы не проявлялись. Однако, Благородная Истина источника страданий является не только причиной наших страданий, или, иными словами, наши омрачения, карма не только являются причиной наших страданий, но и источником наших страданий, условием проявления наших страданий, да еще и сильным порождением наших страданий. Поэтому, как говорил

Шантидева, если и есть, чего нам бояться в этих трех мирах, так это омрачений. Нет ничего страшнее омрачений. Шантидева говорит также, что никто не создавал адский жар, адский огонь, никто не создавал служителей ада, которые режут вас на части в аду, поджаривают вас. Все эти существа, все эти страдания – это проявление вашей собственной негативной кармы. А эта негативная карма – следствие омрачений. Поэтому вам нужно бояться омрачений. Итак, подумайте о четырех аспектах Благородной Истины источника страданий, и тогда вы начнете немножко больше остерегаться Благородной Истины источника страданий, чем раньше.

Теперь четыре аспекта Благородной Истины пресечения. Не надо говорить «пресечения страданий» или «пресечения омрачений». Просто «пресечения». Такова оригинальная терминология. В данном случае под пресечением имеется в виду пресечение страданий и источника страданий. Когда на тибетском языке говорят о четырех Благородных Истинах, обычно говорят: «Благородная Истина страдания», «Благородная Истина источника», «Благородная Истина пресечения» и «Благородная Истина пути». Таков буквальный перевод этих названий четырех Истин. Иногда я волей-неволей использую терминологию, которую используют некоторые западные переводчики, и потом ловлю себя на том, что это не очень точный перевод. Я хотел бы больше использовать термины, которые употребляются на тибетском языке, то есть буквальный перевод. Так что «Благородная Истина страдания», «Благородная Истина источника», «Благородная Истина пресечения» и «Благородная Истина пути». Вы должны понимать смысл каждого из этих четырех терминов.

*Вопрос:* В чем разница между источником и причиной?

*Ответ:* Источник не обязательно является причиной. Что-то может возникать из чего-то, но при этом это что-то не является причиной. Например, источником ваших доходов может быть спонсор, но спонсор – это не причина ваших денег. Он источник, но не причина. Вообще понятия сходные, но это не одно и то же. Также вы должны понимать, что источник наших страданий – это омрачения, и причина наших страданий – это тоже омрачения. Источник – это то, *откуда* что-то приходит, а причина – это то, *из чего* что-то появляется.

Теперь четыре аспекта третьей Благородной Истины – Истины пресечения. Первый аспект называется «пресечение». То есть, само по себе пресечение – это первый аспект Благородной Истины пресечения. О каком пресечении мы здесь говорим? Когда вы обретете ум, полностью свободный от всех омрачений, то тем самым достигнете пресечения омрачений. А когда будет достигнуто пресечение омрачений, то тем самым будет достигнуто и пресечение страданий. Поэтому пресечение страданий и источника страданий – это есть счастье, покой. С другой стороны, когда в вашем уме будет достигнуто пресечение страданий и источника страданий, в вашем уме будет автоматически достигнуто состояние покоя.

Например, кто-то что-то громко орет прямо вам в ухо, а вы лежите и пытаетесь уснуть. А потом, когда крик прекратился, наступило пресечение, прекращение, и, соответственно, покой. Омрачения – это как кто-то, громко кричащий прямо вам в ухо. В сансаре мы только и делаем, что слышим этот крик наших омрачений. Из-за этого мы не можем спокойно уснуть. Как я вам говорил, пресечение омрачений само по себе явление постоянное, нефункциональное, но когда вы достигнете пресечения омрачений, в вашем уме наступит покой. Итак, первый аспект – это пресечение.

Второй аспект – умиротворение. Настоящее умиротворение – это когда ваш ум полностью свободен от всех омрачений. Вот тогда наступает настоящее умиротворение. В уме не остается ни малейшей беспокоящей эмоции, которая бы волновала вас. А поскольку нет причины для волнения ума, то ум пребывает в покое. Если вы все время будете взбалтывать воду палкой, вся грязь всплывет на поверхность воды, вода помутнеет и станет грязной. Таков и наш сансарический ум. Мы сами постоянно лишаем себя покоя.

Например, вы смотрите телевизор, вы достаточно спокойны при этом. Ну, конечно, ваш ум не очень спокоен, потому что омрачения никуда не делись. И в этот момент кто-то входит в комнату и говорит: «А Олег про тебя сказал то-то и то-то!» И тогда вы берете палку сансары и начинаете болтать этой палкой воду в своем пруду. И вы начинаете думать: «Так. Значит, до этого Олег говорил про меня то-то, потом он опять про меня это сказал когда-то. А в прошлый раз я заметил его в обществе своего врага. Значит, они теперь что-то против меня замышляют!» И тогда от таких мыслей ваш ум очень сильно загрязняется. Ваш ум лишается покоя, он становится неумиротворенным, в нем нет покоя. Никто этого не делал, это сделали только вы.

Когда вы полностью очистите свое сознание от омрачений, когда у вас уже не будет этой сансарической «палки», которая все время взбалтывает воду в пруду вашего ума, вся пыль, вся грязь осядет на дно, и вода сама по себе станет чистой. Итак, когда наступает пресечение омрачений, то оно влечет за собой не просто временное умиротворение, а совершенное, безупречное умиротворение. И если не остается ни малейшей причины для волнения ума, то ваш ум обретает непреходящее состояние покоя, непреходящий вечный покой. При этом вы должны понимать, что с другой точки зрения еще одним аспектом Благородной Истины пресечения омрачений является безупречное умиротворение. Тогда можно сказать: «Если хочешь подлинного умиротворения, используй пресечение».

Третий аспект третьей Благородной Истины называется «высшее благоприятствование». Третий аспект Благородной Истины пресечения омрачений – это нечто превосходное, безупречное, лишённое каких-либо пороков, изъянов, и поэтому называется высшим благоприятствованием. Не остается никаких изъянов, потому что все изъяны пресечены. Даже если мы постараемся говорить о каких-то недостатках, то мы их не найдем: недостатков не осталось. До тех пор, пока у нас в уме остаются омрачения, у нас остаются и недостатки, остаются все слабости, изъяны. Например, в настоящий момент мы не безупречны. У нас столько омрачений! Но иногда нашему уму хочется этого совершенства, хочется быть безупречным. Если кто-то нас критикует, в душе нам это не нравится, это означает, что в душе мы хотим быть безупречными. Но если вы хотите быть безупречными и совершенными, то вы должны достичь этого состояния, состояния пресечения, третьей Благородной Истины. Это очень интересно.

Четвертый аспект Благородной Истины пресечения – бесповоротный выход. Что это означает? Это означает, что все омрачения, все источники страдания уходят от вас бесповоротно, либо вы выходите из этого состояния омраченности и страдания бесповоротно. Выходите за его пределы. А поскольку вы бесповоротно уходите за их пределы, то это означает, что эти омрачения к вам больше не вернуться. Они вас покинули бесповоротно, ибо вы вышли за их пределы бесповоротно.

Если у вас какая то болезнь, вы вылечили ее, она вроде прошла, но потом она возникает снова, это означает, что до конца справиться с болезнью мы не можем, мы не можем бесповоротно уйти от своих болезней. Временно они прекращаются, но потом опять возникают. Поэтому мы не можем сказать, что вышли бесповоротно за пределы болезни, бесповоротно покинули болезнь, достигли этого пресечения болезни раз и навсегда. Мы не можем такого сказать. Шантидева говорит, что когда мы говорим об обычных болезнях, то когда мы вылечиваемся от какой-то болезни, потом она может вернуться к нам снова. Но когда мы пресекаем омрачения в своем сознании, то после достижения пресечения омрачений, омрачения больше не вернуться. Омрачения ушли от нас раз и навсегда, безвозвратно. Поэтому, когда вы достигаете состояния бесповоротного выхода, то не может быть такого, чтобы омрачения вернулись к вам снова. Поэтому это очень устойчивое, стабильное состояние. Можно сказать, что мы бесповоротно вышли за пределы страданий.

После бесповоротного выхода болезнь омрачений уже не вернется к вам снова. Это состояние очень прочное. Самое устойчивое состояние – это достижение Благородной Истины пресечения. Как только вы достигнете его, омрачения покинут вас раз и навсегда и больше к вам не вернуться. Президентский пост, любое другое положение в обществе – все это не стабильно и ненадежно, продлится несколько лет, потом изменится. Выздоровление от болезни тоже нестабильно: вы можете вылечиться от нее, а потом, через несколько лет, она опять к вам вернется. Но когда вы достигнете Благородной Истины пресечения, то бесповоротно выйдете за пределы страданий и источника страданий, вы в это состояние не вернетесь. Поэтому Благородная Истина пресечения – самое прочное положение, которого вы можете достичь. Как только вы достигнете Благородной Истины пресечения, ваш ум обретет невиданную до этого устойчивость. Вам больше не надо будет ни о чем волноваться.

Теперь четыре аспекта Благородной Истины пути. Вы должны обдумать каждый из этих аспектов, вышеупомянутых мной, например, в отношении аспектов Истины пресечения вы должны поразмыслить и прийти к выводу, что, действительно, это правда, что состояние пресечения омрачений – это действительно высшее благоприятствование, потому что это приносит безупречное счастье. Это действительно умиротворение, это действительно бесповоротный выход. Как только вы достигнете пресечения, омрачения и страдания к вам больше не вернуться. Поэтому это бесповоротный выход. Это самое надежное из всего, что только может быть.

Почему «Мерседес» так дорого стоит? Потому что он более надежная машина, чем многие другие, но и «Мерседес» может сломаться. Приобретение «Мерседеса» – это не бесповоротный выход. Когда вы покупаете «Мерседес», вы не достигаете бесповоротного выхода, потому что остаются изъяны машины «Мерседес». Вы не достигаете бесповоротного ухода от поломок «Мерседеса». Несколько лет машина может проработать, а потом опять сломается, или с ней случится что-то еще. Но когда вы достигнете Благородной Истины пресечения, то вам больше ничего не нужно будет: само по себе это состояние пресечения будет необычайно надежным, ваш ум будет пребывать в непреходящем состоянии покоя, и омрачения больше никогда не вернуться.

Это состояние ума можно назвать безупречным. «Как же мне достичь такого состояния ума?» – задумаетесь вы. Чем больше вы размышляете о четырех аспектах Истины пресечения, тем больше у вас возникает желание достичь такого состояния. Рано или поздно это станет вашей мечтой. Если вас спросят, о чем вы мечтаете, вы ответите: «Я мечтаю достичь состояния ума, полностью свободного от омрачений». Если вы, например, встретитесь с джином из бутылки, и он скажет вам: «Загадай одно желание, и я исполню его», вы не скажете ему: «Сделай так, чтобы я не работал, но получал деньги». Нет, вы скажете ему: «У меня только одно желание – достичь состояния ума, полностью свободного от омрачений. Чтобы омрачения ушли окончательно и бесповоротно». И джин скажет: «Нет-нет, проси все, что хочешь, но это я не могу сделать. Я могу тебя в гаишника превратить, но это состояние ума дать тебе не в моих силах!» И даже Будда не сможет этого сделать. Только вы сами сможете. Будда может показать вам путь, но только вы сами способны вылечиться от вашей болезни омрачений. Именно из-за этой болезни омрачений вы находитесь в сансаре, и, пребывая в сансаре, вы постоянно будете испытывать страдания. Это было и в прошлом, это есть сейчас и будет в будущем: если вы не освободитесь от этих омрачений, ваши проблемы никогда не кончатся.

В сансаре мы столько стараемся, столько ездим, бегаем туда-сюда, чтобы решить свои проблемы, но попытки решить наши проблемы в сансаре подобны бритью бороды: чем больше, чем чаще мы бреемся, тем быстрее она отрастает. И никогда не настанет момент, когда мы сбреем свою бороду навсегда. Если вы мне не верите, обратите свой взгляд в историю: все эти древние могущественные цари, короли, все эти правители, решили ли они свои проблемы? Они столько всего сделали за свою жизнь. Посмотрите на историю – сколько они всего сделали, сколько всего завоевали! Но они так и умерли, не решив своих

проблем. Они умерли даже более несчастными, с большими тревогами и волнениями. И в чем же их ошибка? Их ошибка в том, что они не знали, в чем источник их страданий. Они не знали, в чем заключаются четыре аспекта Благородной Истины страдания. Они думали, что страдания приходят к ним извне, они старались помешать этим внешним страданиям. Почему они обносили свои владения такими огромными каменными стенами, почему они строили такие прочные крепости? Чтобы защититься от внешних проблем. Они думали, что это защитит их от проблем, эти стены защитят их от проблем. Теперь четыре аспекта Благородной Истины пути.

*Вопрос:* Это состояние не постоянно, как же поддерживать эту стабильность, о которой шла речь?

*Ответ:* Действительно, наш ум непостоянен. Периодически возникают благоприятные и неблагоприятные причины и условия, в силу которых поток нашего ума болтается, как на волнах, то вниз, то вверх, никакой устойчивости у него нет, он не ровный, он очень неустойчивый. Что же касается достижения вами Благородной Истины пресечения, то после этого уже не останется никаких причин для волнения ума. То есть, все причины и условия будут по-прежнему возникать, но они все будут исключительно благоприятными. Поэтому ум будет постоянно ровен, и ничто не будет его колыхать. Это и есть состояние безупречного счастья. В общем, подумайте об этом.

Теперь четыре аспекта Благородной Истины пути. Первый аспект – путь. Когда мы говорим о Благородной Истине пути, она определяется как мудрость, напрямую познающая пустоту. Именно мудрость, напрямую постигающая пустоту, является путем к Освобождению. Без этого пути освободиться невозможно, никаким другим путем к Освобождению прийти нельзя. Итак, это и есть путь, и таким путем можно достичь Освобождения. Это первый аспект.

Пригодность – это второй аспект четвертой Истины. Что здесь имеется в виду? Здесь имеется в виду, что эта мудрость, познающая пустоту, действительно пригодна для нашего сознания, в то время как омрачения – негодны. Когда наш ум полон омрачений, эти омрачения непригодны для нашего ума. Из-за этой непригодности омрачений для нашего ума наш ум постоянно находится в волнении, постоянно находится в депрессии, в тревоге. Просто омрачения непригодны для ума, как неудачный спутник жизни. Ну а мудрость, познающая пустоту, соответственно лучший спутник жизни, который только может быть. Об этом Миларепа в одной из своих песен пел: «Если ищешь спутника жизни, то лучшего, чем мудрость, познающая пустоту, не найдешь».

Если кто-то из вас ищет спутника жизни, имейте в виду, что спутник жизни, состоящий из плоти и крови, ненадежен. Самый надежный спутник – это мудрость, познающая пустоту. Но почему? Даже если вы проживете до старости вместе, вам придется расстаться, когда вы умрете, не сможете продолжать свой путь с этим человеком и останетесь в одиночестве. Вам сейчас обязательно нужен какой-то спутник жизни. Кто такой спутник жизни? Это тот, с кем вы будете идти по жизни жизнь за жизнью. А с кем вы можете идти вместе жизнь за жизнью, рука об руку? Только с мудростью, познающей пустоту. Тогда у вас никогда не будет депрессии. А все остальные подпадают под правило «все встречи заканчиваются расставаниями». Поэтому то, что действительно пригодно для вашего ума, – это мудрость, познающая пустоту. Омрачения непригодны для вашего ума.

В настоящий момент вместо мудрости, познающей пустоту, вашими спутниками являются гнев, зависть, привязанность, неведение. Но это не спутники жизни. А вы, как русские мужчины, у которых должно быть очень много спутниц. И все они вам не подходят. Некоторые говорят: «Чем больше у тебя жен, тем больше у тебя проблем». Понятное дело, поскольку они вам не подходят, они то и дело прибавляют вам проблем. Итак, вы должны понять: «Эти омрачения мне не подходят, они непригодны для меня. Но мудрость, напрямую познающая пустоту, – самая подходящая для меня, она должна быть моим спутником жизни». Если вы обретете хотя бы небольшое понимание пустоты, в вашем уме прибавится

покоя, потому что мудрость, познающая пустоту, подходит для вашего ума, она пригодна для вашего ума. Даже небольшое понимание пустоты уже добавит вам покоя. Если же вы действительно постигнете пустоту, вы обретете необычайный покой, вам не захочется выходить из медитации на пустоту, потому что эта мудрость действительно подходит вашему уму, она по-настоящему пригодна для вас. Итак, в этом есть глубокий смысл.

Третий аспект четвертой Истины – это осуществление. С помощью мудрости, познающей пустоту, мы можем осуществить все, чего хотим. Но в жизни вы не можете достичь осуществления своих желаний. Если вы хотите осуществить их полностью, вам необходима мудрость, напрямую познающая пустоту. Поэтому во время аналитической медитации скажите себе: «У нас у всех очень много желаний, мы все хотим осуществить очень многое. Но, если я действительно хочу исполнения своих чаяний, своих надежд и желаний, я по-настоящему нуждаюсь в мудрости, познающей пустоту: она может принести мне осуществление желаемого». Поэтому мудрость, напрямую познающая пустоту, даже драгоценнее, чем драгоценность, исполняющая все желания. Благодаря ей вы исполните все свои желания. Благодаря ей вы полностью освободитесь от всех своих омрачений, обретете полное счастье, очень прочное положение, проблемы будут полностью разрешены. Благодаря мудрости, познающей пустоту, вы полностью освободитесь от сансары, вы решите все свои сансарические проблемы. Кроме того, если вы хотите помогать другим, вы еще сможете и помочь другим. Поэтому не деньги являются средством осуществления, а мудрость, познающая пустоту.

Иногда, в глубине души мы думаем, что для того, чтобы осуществить все наши желания, нам нужны деньги. У нас может быть такое подсознательное ощущение, мы можем в этом себе не признаваться, но в подсознании все-таки оно сидит у нас. Вот если кто-то придет и спросит у вас: «Что ты хочешь взять на выбор – миллион долларов или мудрость, познающую пустоту?» Вот это будет дилемма. Вам будет трудно принять решение. В этот момент вы должны честно, объективно заглянуть к себе в сознание и увидеть, что вы думаете, что миллион долларов мог бы принести вам исполнение всех ваших желаний, а мудрость, познающая пустоту, положила руку на сердце – не верится, чтобы она помогла бы вам осуществить все желания. Но если у вас появится очень сильная убежденность, что именно мудрость, познающая пустоту, является осуществлением всего желаемого, то тогда у вас проблем с выбором не возникнет. Вы скажете: «Конечно, мне нужна мудрость, познающая пустоту, а не миллион долларов».

Допустим, если вы умрете завтра, то какой вам смысл умирать с миллионом долларов? Даже если вы не умрете завтра, вам может грозить опасность, вас могут убить из-за этого миллиона. Миллион долларов не только не исполнит ваши желания, но вселит в вас больше страха: вы будете бояться за свою жизнь и за этот миллион долларов. Например, спросите у Березовского – у него очень много миллионов долларов, – достиг ли он осуществления всех своих желаний? Он скажет: «Нет-нет, я даже не могу жить в Москве, я не могу спокойно жить. Я пытался тихо, мирно поселиться в Англии, но прокуратура и до Англии добралась, стала меня там преследовать». Но вот если я скажу Березовскому, что средством осуществления являются не деньги, а мудрость, познающая пустоту, тогда он немножко задумается. «Это правда. – скажет он, – У меня столько денег, но я так и не смог исполнить свои желания. Может, мне стоит попытаться применить на практике буддийскую теорию».

Четвертый аспект называется полное избавление. Мудрость, познающая пустоту, является полным избавлением от омрачений. Эта мудрость, напрямую познающая пустоту, несомненно, полностью избавит нас от всех наших страданий и источников страданий. Если мы хотим избавиться от источника страданий, нам, несомненно, необходима мудрость, напрямую познающая пустоту. С точки зрения избавления от страданий и источника страданий эта мудрость, напрямую познающая пустоту, является полным избавлением. Без мудрости, напрямую познающей пустоту, вы не можете полностью избавиться

от страданий и источника страданий, потому что она – единственное противоядие. По этой причине вы должны сказать себе: «Я должен, я обязан породить в себе мудрость, напрямую постигающую пустоту».

Итак, когда вы размышляете над всеми этими шестнадцатью аспектами, во время размышлений над первыми восемью аспектами – аспектами страданий и источника страданий, – вы размышляете для того чтобы породить отвращение к сансаре. Во время размышлений над этими темами вы понимаете всю грязь, всю ущербность и порочность сансары, и у вас порождается к ней отвращение. А когда вы размышляете над другими восемью аспектами – Благородной Истины пресечения и Благородной Истины пути, – у вас порождается вдохновение, желание достичь этого. Чем больше вы размышляете над шестнадцатью аспектами четырех Благородных Истин, тем больше в глубине вашего сердца зарождается искреннее желание достичь Освобождения. И перед вами ясно вырисовывается ваша цель. Вот тогда тантра может принести вам пользу. Тантра – это самый кратчайший путь к достижению вашей цели. В тантре у вас именно эта цель: устранение Благородной Истины страдания и источника страданий и достижение и осуществление Благородной Истины пресечения и Благородной Истины пути.

Итак, мудрость, познающая пустоту, – это одно крыло, а другое крыло – это бодхичитта. Если у вас будут эти два крыла, вы перелетите через океан сансары и достигнете состояния Будды. Итак, в буддизме есть два средства Освобождения от сансары и достижения состояния Будды: это, с одной стороны, мудрость, познающая пустоту, а с другой – бодхичитта. Обрести и то, и другое – очень-очень важно. А основой служит отречение. Как раз учение о четырех Благородных Истинах и является этой основой. Вот эти три Основы Пути – отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, – являются сутью всего учения Будды. Итак, вы должны обязательно обрести эти три Основы Пути.

А завтра утром в десять часов, по просьбе учеников, здесь состоится благословение Манджушри. Манджушри – это божество мудрости. Поэтому, когда вы получаете благословение Манджушри в такой благоприятный день лунного календаря, как восьмой, а завтра восьмой день, ваша мудрость в результате увеличится. Очень важно, чтобы такое благословение произошло именно в благоприятный день. В 9.30 я приду сюда готовиться, а вы можете прийти к 10-ти часам. Также оповестите всех людей в городе, кого это заинтересует: они могут прийти сюда завтра на благословение, никаких ограничений не будет, все могут прийти сюда.