

Я очень счастлив, что имею возможность дать вам учение по четырем Благородным Истинам. Когда я даю такое учение, как четыре Благородные Истины, для меня это очень полезно. Я не знаю, полезно ли это вам, но мне это очень полезно. Для меня это как медитация. Поскольку вы попросили меня об учении, я должен был почитать книги, обдумать то, чему я буду учить вас. Поэтому ко мне вы очень добры. Спасибо. В противном случае, поскольку я ленив, то я мало читаю. Кроме того, когда я даю вам учение, я становлюсь посредником, медиумом всех будд и бодхисаттв. Через меня они дают вам учение, через мое тело. И в этом процессе я так же получаю благословение от всех будд и бодхисаттв. Это тоже благодаря вашей доброте.

Что касается четырех Благородных Истин. Вначале у вас две Благородные Истины. И вы, наверное, знаете, что это за две Благородные Истины. Не думайте, что четыре Благородные Истины – это абстрактное теоретическое понятие. Четыре Благородные Истины – это вся ваша жизнь. Когда Будда давал учение о четырех Благородных Истинах, он давал его следующим образом. Он сказал: «Признайте Благородную Истину о страдании». Следующее, что он сказал, было: «Отбросьте Благородную Истину об источнике». Затем Будда сказал: «Осуществите Благородную Истину о пресечении». И, наконец, он сказал: «Медитируйте на Благородную Истину о пути». В самом конце, последней фразой он сказал: «Медитируйте на Благородную Истину о пути. Потому что, если вы не распознаете, что такое Благородная Истина о страдании, то вы не поймете, что такое сансара. Страдания вам будут казаться счастьем, и в этом страдании вы будете искать счастья. То, что нам сейчас кажется счастьем, на самом деле это не счастье, это страдание. Но мы не можем распознать это страдание как страдание, не можем увидеть в нем страдание. Что касается каких-то грубых уровней страдания, то мы понимаем, что это страдание и пытаемся избавиться от него.

Но не только люди понимают, что такое грубое страдание. И насекомые тоже знакомы с этим грубым уровнем страдания. Поэтому они все время стремятся от него избавиться, убежать от этого грубого страдания. Что касается болезней, если вы знаете только симптомы болезни, если вы не знаете, в чем основная причина болезни, например, туберкулеза, то вы будете пытаться вылечить симптомы болезни, но не саму причину этой болезни.

В настоящий момент мы именно таким образом пытаемся решить свои проблемы. Допустим, мы не знаем, что больны туберкулезом, но у нас есть симптомы туберкулеза. Это кашель, высокая температура. И мы пытаемся бороться с этими симптомами. Пьем лекарства от этих симптомов и совершенно не боремся с основной причиной, с самим туберкулезом. Поэтому, когда симптомы болезни пропадают, вы очень радуетесь. Вы говорите: «О, как я счастлив!» Но потом симптомы проявляются вновь. Если вы не вылечите туберкулез, эти симптомы будут постоянно у вас проявляться. Раньше люди ничего не знали о туберкулезе, поэтому туберкулез был трудно излечим. Сейчас же они выявили причину, установили саму болезнь и нашли способы лечения туберкулеза. Сейчас люди знают, как вылечиться от туберкулеза, потому что существует правильная диагностика.

Чтобы вылечиться от болезни тела, крайне важно поставить правильный диагноз. Точно так же, чтобы излечить болезнь омрачений ума, точный диагноз тоже необходим. Поэтому Будда сказал: «Сначала распознай Благородную Истину страдания». Иными словами, он говорил: поставь правильный диагноз своему уму. И когда вы поставили правильный диагноз, на следующем этапе вы должны установить, что является источником страдания, в силу чего мы вращаемся в сансаре, эволюцию нашего существования в сансаре. Все это нужно узнать. Нужно понять, каким образом с безначальных времен и по сей день мы вращались в сансаре. Такова эволюция нашей жизни, нашего бытия. И мы должны попытаться ее понять. Мы против своей воли вращаемся в сансаре. Вынужденно вращаемся в сансаре. Поэтому, для того, чтобы освободиться от сансары, мы должны установить причины сансары.

В древние времена многие великие мастера, йогины полностью отбрасывали причины сансары, причины своего вращения в сансаре. И в силу этого сумели освободиться от сансары. Они освободились от этого бесконтрольного перерождения в сансаре и обрели власть над своими будущими рожденьями. То есть, они приобрели способность, возможность переродиться по своему выбору, по своей воле там, где они хотели родиться. Вот это называется свободой. Сейчас же мы этой свободы лишены. Сейчас мы все – рабы этих омрачений. Мы поработаны ими. Мы говорим «свобода, свобода», любим повторять это слово. Но настоящая свобода – это что? Это полная свобода от омрачений. Ведь никто не хочет гневаться. Никто не хочет быть омраченным. Но нам приходится быть омраченными, испытывать гнев, потому что это как болезнь Мы полностью подвластны ей. Она властвует над нами.

Поэтому до тех пор, пока мы в сансаре, все мы достойны жалости, достойны сострадания. Все мы рабы своих омрачений. Когда вы это поймете, осознаете, что находитесь в этом положении, что вы именно так вращаетесь в сансаре, вы почувствуете отречение. А когда вы увидите точно так же, как и другие живые существа вынужденно, неуправляемо вращаются в сансаре, вы почувствуете к ним сострадание.

Все живые существа, которые вращаются в сансаре, являются объектами сострадания. Все они объекты сострадания, потому что, какое бы высокое положение они ни занимали, будь они хоть президентом Америки, России, все они рабы своих омрачений. У них нет свободы выбора, свободы воли. Они все подчинены своим омрачениям. Они рабы своих омрачений. Они не знают, когда они умрут. Они не знают, где они переродятся вновь. Никто этого не знает. У них нет никакого выбора в этом вопросе. Вы находитесь точно в такой же ситуации, подобно сухим листьям, которые могут полет в любом направлении под порывом ветра. Такова наша ситуация. В любой момент вы можете сорваться и упасть в пропасть низших миров. В любой момент.

Такова наша ситуация. Когда вы осознаете эту ситуацию, тогда вы совершенно искренне, от чистого сердца захотите принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. И тогда вы остро почувствуете, что ваша ситуация сейчас крайне не благоприятна. Вы скажете: «Я нахожусь в очень плохом положении. Я хочу свободы. Я хочу освободиться от этих омрачений. Потому что сейчас мой ум сопровождает много непригодных, неподходящих для него состояний ума. Поэтому все может случиться. Тогда вам захочется найти для себя подходящего, пригодного спутника, то есть, мудрость, познающую пустоту. Вот если с таким пониманием четырех Благородных Истин вы примете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, с пониманием того, что вы, как сухой лист, который может полететь в любой момент куда угодно...

Такова ваша реальная ситуация. Если вы с пониманием этого обратитесь к прибежищу в Будде, Дхарме и Сангхе и скажете: «Будда, Дхарма и Сангха, я совершенно беспомощен, мной управляют омрачения, я не знаю куда они меня занесут. Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью от сансары и, в особенности, от рождения в низших мирах». И вот если вы действительно искренне обратитесь за прибежищем к Будде, Дхарме и Сангхе с пониманием всего этого, то это будет очень мощный уровень принятия прибежища. И только после подобного понимания вы впервые по-настоящему займетесь практикой Дхармы. Это будет ваша первая настоящая практика Дхармы. До этого все ваши практики были детскими. Что бы вы ни говорили: «Я порождаюсь в облике Ямантаки», - или что другое, все это лишь детские игры. Если же с таким пониманием вы от чистого сердца принимаете прибежище, то это станет вашей первой настоящей практикой Дхармы.

В тантре Гухьясамаджи говорится: «Для начинающего тантра Гухьясамаджи не глубинна. Для начинающего глубинна практика прибежища». Именно по той же причине. Поэтому учение Ламрим – это невероятное учение, которому на самом деле мы очень многим обязаны. Вам очень повезло. Вы

очень счастливые, удачливые люди, потому что вам представилась такая возможность получить подробный комментарий по Ламриму.

Считается, что если человек находится уже на смертном одре, если в этот момент к его голове приложить текст Ламрима, то ему не понадобится никакая пхова. Прикосновение этого священного текста к голове будет ему как самая лучшая пхова. Потому что Ламрим – это самая суть, самое сердце, самые сливки учения Будды. Как говорится, если 84 тысячи томов учения Будды подобны молоку, то если сбить это молоко получится масло – учение Ламрим.

Итак, в данный момент у вас есть первая и вторая Благородные Истины. Ваши пять скандх, которые вынужденно перерождаются под властью омрачений, - это первая Благородная Истина, Истина страдания.

Что такое пять скандх?

Первая – это совокупность форм, это наше тело. Как мы обретаем это тело? Мы обретаем его после зачатия в материнской утробе, куда мы попадаем под властью омрачений, движимые нашими омрачениями, вынужденно, неуправляемо.

Вторая совокупность, или вторая скандха – это ощущения. Приятные, неприятные ощущения – все относятся ко второй скандхе. Все ощущения относятся к категории вторичных видов ума, не первичного, не основного ума.

Третья скандха – это совокупность различения. Наша способность отличать одно от другого. Он калмык, она русская и так далее. Подобное различение относится тоже ко вторичному уму. В настоящий момент эта третья наша скандха также омрачена.

Четвертая это так называемая сканскара-скандха, или скандха волевых импульсов. К этой скандхе относятся, например, наши кармические отпечатки. Вообще-то, скандха, которая не относится ни к форме, ни к сознанию, как раз и называется сканскара-скандха, или скандха волевых импульсов. Кармические отпечатки, которые остаются в нашем уме, как раз не являются ни сознанием, ни формой. Это так называемые волевые импульсы. Они не постоянны, но способны выполнять функции. К сканскара-скандхе также относится ваше «Я». «Я» не является ни телом, ни сознанием. Но при этом «Я» может ходить, может сидеть, кушать. Но это не тело и не ум. Таким образом, «Я» попадает в категорию сканскара-скандхи, скандхи волевых импульсов.

Пятая скандха – это совокупность сознания. Первичное сознание.

Итак, эти пять скандх, находящихся под властью омрачений, называются Благородной Истиной страдания. Вы должны распознать это. Поскольку Благородная Истина страдания находится в вашем теле, вашем уме, то куда бы вы ни отправились, как бы далеко ни заехали, везде вы будете возить с собой это страдание. Даже если вы в ракете улетите в космос, все равно это страдание будет с вами и там. Даже если эти пять скандх, являющихся по своей природе страданиями, нарядить в особые одежды, водрузить на голову царскую корону, усыпанную бриллиантами, посадить на трон, как раньше делали с царями, все равно ничего не изменится. Страдающая природа останется там же, где и была. Как если бы человек, страдающий туберкулезом, даже если нарядится в красивую одежду, не лечась при этом от своей болезни, то какая от этого будет польза? Прекрасная одежда не вылечит его от болезни.

Итак, вы должны понимать, что красивая одежда, высокий трон, все это не избавляет от страданий. И наоборот, высокое положение, высокий трон лишь добавляют вам проблем. Если вы не верите мне, спросите об этом президента Буша. Он скажет вам, что когда он стал президентом, у него стало больше проблем, чем раньше.

А что такое Благородная Истина источника страдания? Это омрачения, которые пребывают в вашем уме. Негативные кармические отпечатки, которые остаются в вашем уме, тоже Благородная Истина источника страдания. Загрязненные кармические отпечатки. Позже я подробнее затрону тему кармических отпечатков.

Итак, мы полностью наделены этими Благородными Истинами: Благородной Истиной страдания и Благородной Истиной источника страдания. Обе они полноценно присутствуют у нас. Поэтому мы находимся в сансаре. Здесь полный набор, в нем нет ничего недостающего. Омрачения и все остальное выстроено в правильном порядке, так как и должно быть. Все работает так, как надо. Благодаря этому круговорот бытия – сансара – так же работает бесперебойно. Его не остановить. С безначальных времен мы вращались в этом порочном круге, вращаемся до сих пор. На этот раз, когда мы обрели драгоценную человеческую жизнь, если не используем шанс, чтобы освободиться из него, то продолжим это вращение и впредь. Сейчас же у нас появился шанс изменить этот механизм. Если мы исследуем этот вопрос, то сможем гораздо глубже постичь страдание и источник страдания. В процессе этого исследования мы можем обнаружить противоядие от причины страдания, которое полностью устранил из нашего сознания причину страдания. Это возможно.

Если мы, обрета драгоценную человеческую жизнь, не используем ее для того, чтобы устранить страдание и причину страдания, то в будущем мы будем точно также вращаться в сансаре. И впредь нам будет очень трудно освободиться от нее в течение очень долгого времени. Поэтому Шантидева и сказал, что на лодке драгоценной человеческой жизни ты можешь переплыть океан сансары, но в будущем подобную лодку ты можешь не найти. Это большая редкость.

Затем, когда вы приступите к практике, в середине пути у вас будет три Благородные Истины. У вас останется Благородная Истина страдания, Благородная Истина источника страдания, но к ним прибавится еще Благородная Истина пути. Вы должны понимать, что когда вы обретете прямое познание пустоты, даже после этого омрачения не смогут мгновенно покинуть ваше сознание.

В настоящий момент мы находимся в сансаре, в нас присутствуют причины сансары, и у нас нет настоящего противоядия от неведения. У нас сейчас есть какие-то противоядия от гнева, от привязанностей, от зависти. Учение, которое вы получаете, как раз является временным противоядием от всего этого. Оно ослабит ваши омрачения. Но настоящего противоядия от неведения у вас пока нет. Настоящее противоядие от неведения – это мудрость, познающая пустоту.

Но постепенно благодаря медитации, благодаря порождению бодхичитты, концептуальному пониманию пустоты вам удастся напрямую познать пустоту. После концептуального познания пустоты вы приобретете четвертую Благородную Истину. И у вас станет три Благородные Истины: первая, вторая и четвертая. Затем вы продолжите усиленную медитацию. В результате у вас станет две Благородные Истины – третья и четвертая. Когда первая и вторая Истины исчезнут, им на смену придет третья.

Третья Благородная Истина – это отсутствие первой и второй. Поэтому она и называется Благородная Истина пресечения. Как, например, у больного человека сначала есть болезнь и причина болезни. Когда его кладут в больницу, у него появляется три фактора: к болезни и причине болезни добавляется еще и

лекарство. Лекарство можно уподобить четвертой Благородной Истине. Когда, благодаря курсу лечения, больной устранит болезнь и причину болезни, им на смену придет третья Благородная Истина – пресечение болезни и причины болезни. Это прекращение болезни и ее причины подобно третьей Благородной Истине.

Нагарджуна говорил, что на таком примере надо пытаться постичь четыре Благородные Истины. Этот пример привел Нагарджуна. Он является очень точным. В конечном итоге у вас останутся только две Благородные Истины: это Благородная Истина пресечения и Благородная Истина пути.

*Вопрос:* Почему остается Благородная Истина о пути после достижения пресечения?

*Ответ:* Мудрость, познающая пустоту, у вас не исчезнет даже после достижения нирваны. Она останется с вами. Поскольку мудрость, познающая пустоту, является качеством ума, кроме того, она подходит уму, то ее можно развивать до бесконечности. Как говорится у Дхармакирти в «Праманаваерттике»: «Все благие, подходящие уму качества можно развивать до бесконечности. А непригодные для ума качества не могут быть развиты до бесконечности». Кроме того, все негативные состояния ума, негативные эмоции основаны на недостоверном сознании. Их основа недостоверна. Соответственно, их фундамент, на котором они зиждутся, нестабилен, неустойчив. Когда вы поймете, что этот фундамент неустойчив, вам достаточно один раз рубануть по этому фундаменту, и вся постройка рухнет. Допустим, вы играете с кем-то в шахматы, и ваш противник делает красивый ход. Но если вы понимаете, что этот ход не основан на правильной теории, не является частью продуманной стратегии, то вы можете надавить на слабое место противника, и его позиция на доске разрушится.

Точно также можно сказать, что все омрачения основаны на неправильной теории. Мы же не видим их уязвимые места, поэтому сейчас они нас побеждают. Когда я играю в шахматы с другими любителями, я побеждаю, но не потому, что я делаю очень хорошие ходы, а потому, что они не понимают, что мои ходы тоже не основаны на правильной теории, а они этого не видят. Поэтому я их обыгрываю. Но когда такие ходы я делаю, играя с компьютером, компьютер мне не проведет. Потому что компьютер знает, что все мои ходы не основаны на правильной теории. Поэтому компьютер легко меня обыгрывает. Если я подумаю, буду делать ходы в соответствии с теорией, компьютеру будет сложнее меня обыграть. Наоборот, я могу обыграть компьютер. Но когда я перестаю руководствоваться правильной теорией, изобретаю свои ходы, я совершаю много ошибок. В итоге компьютер меня обыгрывает. Он знает мои слабости. Точно так же, какие бы красивые ходы не делали наши омрачения, теория, на которой они построены, не верна. Если вы исследуете их получше, то увидите их слабые места. Если вы знаете, как уничтожить омрачения, вам будет легко. Если не знаете, то очень трудно.

Например, в шахматах. Если вы хотите атаковать, вы должны посмотреть, где главная фигура, на которую завязаны все остальные фигуры на доске у противника. И атаковать вам надо именно эту главную фигуру, тогда вся комбинация рассыплется. Вы, наверное, знаете, что шахматы изобрел один буддийский монах. Белые фигуры на доске символизируют позитивные качества ума. А черные – негативные эмоции. Итак, когда вы играете в шахматы, вы должны понимать, что боретесь с негативными состояниями ума. Исходя из этого понимания, следует строить стратегию, как победить противника. Тогда эта игра превратится в буддийские шахматы.

Буддийская практика это то же самое, что шахматная игра – поединок между негативными и позитивными состояниями ума. Здесь та же теория. Я могу сказать, что черные фигуры на доске не имеют под собой правильной основы. Поэтому, если вы знаете их уязвимые места, вы сможете легко их обыграть. Сейчас мы с вами находимся в Шахматном городке, так что представляйте, что это духовный шахматный городок. Некоторые люди очень хорошо играют в шахматы на столе, но очень слабо играют

в настоящие шахматы своей жизни. А для вас самое главное – это хорошо уметь играть в шахматы своей жизни. Каждый ваш ход должен быть очень хорошо просчитан.

В шахматах так получается, что какие ходы вы делаете в начале, то вы и видите на своей доске в середине игры. Никто другой это не создал. Это последствия ваших собственных ходов. То же самое в нашей жизни. Бог не является творцом всего в нашей жизни. То, что мы испытываем в середине нашего жизненного пути, это результат тех ходов, которые мы сделали в начале: либо тех, что мы сделали в этой жизни, либо тех, которые мы сделали в предыдущих жизнях. Итак, вы сами за себя отвечаете.

Когда вы играете в шахматы и понимаете, что в середине у вас будут такие-то проблемы, то вы постараетесь сделать правильный дебютный ход. Самый первоочередной и важный шахматный дебют в нашей жизни – это преданность Учителю. Благодаря ей вы сможете реализовать свой потенциал, устранить множество препятствий и создать очень хорошие связи на будущее. А также хорошими дебютами являются медитации на драгоценность человеческой жизни, непостоянство и смерть, принятие прибежища. Очень важный дебют для вас: основывайте все свои ходы на законе кармы. Если вы нарушите законы своего государства, то вы еще сможете избежать правосудия, но если вы нарушите закон кармы, вам не избежать наказания. А если вы будете играть в соответствии с такой стратегией, то, несомненно, сможете выиграть.

Я хочу сказать, что у омрачений нет достоверной основы. А поскольку мудрость, познающая пустоту, имеет под собой прочный фундамент, пригодный для ума, то ее можно развивать до бесконечности. Если некое качество подходит уму, то для своего преумножения это качество не нуждается в каком-то новом импульсе. Поэтому это пригодное для ума качество может развиваться до бесконечности, безгранично.

А теперь способ развития помысла об Освобождении. Автор говорит, что для того чтобы развить в себе искренне, идущее от самого сердца, стремление освободиться от сансары, стремление к истинной свободе, для начала вы должны увидеть то, каким образом сансара вас поработает. Вы должны более подробно узнать, что такое страдание, то есть, Благородную Истину страдания.

В этой связи лама Цонкапа излагает три вида страдания, восемь видов страдания, шесть видов страданий. Все они составляют наши страдания в сансаре. С безначальных времен и по сей день мы испытывали и испытываем три вида страдания, восемь видов страдания и шесть видов страдания. Если мы не вылечимся от болезни омрачений, то в будущем будем вновь испытывать эти же страдания.

Когда я начну подробно рассказывать вам об этих видах страдания, вам будет неприятно, вы, возможно, испытаете дискомфорт. Но для вас это будет очень полезно. Когда врач рассказывает больному туберкулезом, какая это опасная болезнь, он не хочет расстроить пациента. Он хочет помочь человеку стать более осторожным, более бдительным. Он хочет, чтобы пациент сам захотел излечиться от своей болезни, чтобы он взял в свои руки инициативу за свое излечение. Если инициатива не будет в руках самого пациента, то врач не будет насильно вливать ему в глотку лекарство. Потому что как только врач уйдет, больной выбросит все лекарства. Они ему не помогут. Он будет сам себя обманывать. Поэтому врачу очень важно объяснить пациенту, какой болезнью тот болеет, насколько она опасна. Тогда пациент сам захочет вылечиться и станет проявлять осторожность.

Итак, сейчас я поставлю вам диагноз, диагноз сансары. Я скажу вам, сколько у вас страданий, сколько болезней. У вас три, восемь и шесть болезней. Все люди, живущие в сансаре, испытывают эти страдания. Никакой разницы между ними в этом плане нет.

Сначала мы поговорим о трех видах страдания. Прежде, чем перейти к изложению трех видов страдания, автор говорит, как медитировать в соответствии с умственным потенциалом. Если у вас хорошие умственные способности, вам полезно подробно медитировать на все виды страдания. Для медитации очень важно составить план медитации, состоящий из сущностных положений. Эти положения будут напоминать вам о тех подробных учениях, которые я вам давал. Сущностные пункты медитации крайне важны. Если же у вас не очень хорошие способности, то можно заниматься более общей медитацией, не слишком углубляться в детальное рассмотрение всех пунктов.

Итак, медитировать нужно в соответствии со своими умственными способностями. Для начала вы можете медитировать в общем на основные положения. А в дальнейшем на каждом этапе более подробно размышлять над каждым пунктом. Этот механизм работает довольно странно. Когда вы начинаете подробно медитировать на страдания сансары, это лечит вас от депрессии. Помедитировав на эти страдания, вы, когда смотрите на свои повседневные мелкие проблемы, перестаете придавать им значение. Они вам кажутся пустяковыми, детскими по сравнению с теми страданиями, которые вы обдумываете в медитации.

Когда вы сейчас жалуетесь на свои проблемы, вы напоминаете избалованного ребенка, который, немного порезав пальчик, прибегает с рыданиями к маме. Поэтому если у вас депрессия, то вы напоминаете избалованного ребенка, у которого возникла проблема, и он из-за этого впал в депрессию. Если же вы как следует размышляете над страданиями сансары, то даже если вы потеряете ногу, вы скажете: «Все подвержено разложению в сансаре. Вот оно и происходит. Я родился в сансаре. В конечном итоге я потеряю не только ногу, но и все тело. Оно тоже истлеет. Поэтому сейчас мне повезло, потому что пока я лишился лишь ноги. Но даже потеря всего тела – не самое страшное. Вот если проявится одна из моих негативных карм, и я получу рождение в низших мирах, вот тогда это будет для меня кошмаром». А в человеческих проблемах вообще ничего кошмарного нет. Самое худшее, что может быть у человека, это смерть. В худшем случае мы все умрем. Ну, умрем, потом опять родимся. Но вот если под властью своих омрачений вы попадете в низшие миры, вот это будет кошмар, ужас, катастрофа. Если вы будете думать в таком ключе, ваш ум станет очень сильным, очень крепким. Если вы будете размышлять о страданиях сансары, то это будет как сауна для вашего ума, которая очень сильно его укрепит

Как говорится, сталь закаляется в огне. Точно так же ваш ум закалится в огне аналитической медитации о страданиях сансары. Он станет по-настоящему крепким, сильным. Вам будет немного жарко, как в сауне, но в итоге ум станет очень сильным. В противном случае, если сейчас вы не хотите думать о страданиях в сансаре, вы гоните от себя эти мысли, даже о смерти вы не хотите думать, вы все мечтаете о чем-то, погружены в свои сладкие грезы, не хотите думать ни о чем плохом, а только о приятном, когда у вас возникнет мелкая проблема, для вас она будет кошмаром. Потому что вы будете, как избалованный ребенок, совершенно ни к чему не подготовлены.

Хороший шахматист готов к любому ходу своего противника. Ни один ход не может выбить его из колеи. «Если он пойдет туда, я пойду сюда». У хорошего шахматиста все в уме уже готово. А ребенок, который учится играть в шахматы, хочет поставить противнику детский мат. Он даже не предполагает, что противник может сделать какой-то ход. Ребенок уже все просчитал: «Сначала пойду туда, потом туда, потом поставлю мат». Но это не происходит на практике, и для него это кошмар. А потом он у противника просит: «Пожалуйста, не ходи туда». Точно так же и мы молимся богу: «Бог, пожалуйста, пусть у меня этого не будет в жизни». Вы думаете, что вам все бог устраивает, посылает все, что с вами происходит, поэтому и просите его.

Нагарджуна очень высоко ценил медитацию о страданиях сансары и о страданиях низших миров. В начале наш ум очень избалован. Поэтому нам не надо в начале много медитировать о нирване, о ее четырех аспектах и так далее. Надо больше медитировать о сансаре, о природе и страданиях сансары.

Как сказал один из моих Духовных Наставников Самдонг Ринпоче, у всех нас сейчас такое положение – наше тело ослаблено, мы почти умираем. В таком положении нам не надо мечтать о победе на Олимпиаде в 100-метровой дистанции и о золотой медали. Сейчас нам надо пить витамины и укреплять свой организм. В будущем все возможно, а пока нам надо заниматься этим. А практика тантры и есть та самая стометровка и победа в ней – золотая медаль. «Так же и для нас, - сказал мой Учитель, - самое практичное, самое лучшее – это медитация на Ламрим, особенно, медитация на страдания низших миров и страдания сансары. Эта медитация сделает наш ум приземленным, очень практичным».

Итак, когда вы поймете все преимущества размышлений о Благородной Истине страдания, то с удовольствием будете об этом думать. Медитация на страдания сансары это как сауна для ума: неприятно, но очень полезно. Некоторые говорят, что им нравится медитация, что они наслаждаются ею. Медитация нужна не для удовольствия, не для наслаждения. Она нужна для излечения нас от болезни ума, для укрепления ума, для его тренировки.

Когда мне кто-то говорит, что наслаждается медитацией, я удивляюсь. У меня это не получается. Для меня медитация как тяжелый труд, тяжелая работа по укрощению ума. Это очень полезное, но очень трудное дело. Если честно, то мне оно не доставляет большого удовольствия. Сидеть в сауне не так-то просто, но очень полезно. Поэтому мы заставляем себя в ней сидеть. И я заставляю себя в ней сидеть. Точно так же медитирование – не очень приятное, но очень полезное. Если вы будете знать, что это полезно, то это не превратится для вас в наказание. И вам это будет доставлять удовольствие. Почему люди любят ходить в сауну? Потому что они знают, что это полезно. Но если я их запру там в качестве наказания, они будут кричать и ломиться в дверь, и говорить: «Вот, Геше Тинлей мне самую худшую пытку устроил»

Если я не объясню вам все преимущества медитации на страдания низших миров, на страдания сансары и при этом просто попрошу вас медитировать на эту тему, то вы будете жаловаться, что у вас и так достаточно проблем, а Геше Тинлей их еще больше прибавил. Он хочет, чтобы вы еще больше думали о проблемах, чем вы уже это делаете. Если какому-то человеку и так жарко, а я запихну его в сауну, то он скажет: «Мне и так уже жарко, а Геше Тинлей затолкал меня в парилку в качестве наказания». А если вы понимаете преимущества этого, то заплатите деньги и охотно пойдете в парилку. А потом скажете «спасибо».

Итак, вы должны понимать, что лучшее лекарство от вашей депрессии – это медитация на страдания сансары. Не забывайте об этом. Лучшее средство укрепления вашего ума – это медитация на страдания сансары и страдания в низших мирах. Нагарджуна сказал: «Если утром не думаешь о страданиях низших миров, то весь день пройдет впустую».

Будда попросил своего ученика Мунгалаяну заботиться о своих двух племянниках. А поскольку племянники Будды принадлежали к царской семье, оба они были очень избалованы. Они не особенно медитировали и учение не слушали. Они просто теряли время, как вы его теряете. Ну что поделаешь – избалованные дети. И вы такие же избалованные. Вас мама избаловала. С детства она бегала вокруг вас: «Мой зайчик, что тебе еще принести?» Поэтому вы тоже избалованные дети.

Мунгалаяна стал думать, как же укротить их умы. Он пробовал всякие средства, но ему никак не удавалось. И когда он стал думать, каким же способом справиться с ними, его осенила одна идея. Тогда

он с помощью своих чудесных сил перенес этих юношей в чудесным образом сотворенный ад. Это был не настоящий ад, а его творение. Перенеся их туда, он сказал: «Вы тут пока осмотритесь, а я посижу помедитирую». Они пошли бродить по этому аду, увидели огромный котел с кипятком, в котором мучился человек. Его там заживо варили. Какие-то существа с головой буйвола и с головой тигра резали его в этом котле.

Они пошли дальше и увидели два котла с кипятком, а вокруг наготове уже стояли служители ада. Они поинтересовались, почему в этих котлах никого нет. «А мы ждем прибытия двух племянников Будды», - сказали те. Тогда юноши страшно перепугались и спросили: «Почему?» «Сейчас они пока в мире людей, но Дхарму не практикуют, - ответили им, - Они впустую проживают свою жизнь. Кроме того, у них много негативной кармы. Когда она проявится, как Будда им поможет?» Например, когда вам сказали, что вы выпили яд, то пока не началось его действие, вы можете ввести противоядие. А когда яд уже начал действовать, то слишком поздно что-нибудь делать.

Служители сказали этим юношам, что если они не будут практиковать, то родятся в этом аду, и тогда их порубят на куски и будут варить в котлах. У них все волосы на теле стали дыбом от ужаса. Они в страхе убежали. И когда Мунгалаяна перенес их домой, они стали просить, чтобы он дал им какую-нибудь практику, научил их практиковать. Каждый раз, когда юноши вспоминали про ад, у них пропадал аппетит. От этих воспоминаний они не могли ничего есть, поэтому усердно практиковали, старались. Просили все учения, пытались все понять. Стоило им отвлечься и начать играть, как только они вспоминали про ад, они тотчас же бросали все игры и возвращались к практике.

Поэтому нам сейчас очень важно думать о страданиях низших миров, о страданиях сансары, тогда вы не будете впустую тратить свою жизнь. Вы будете практиковать, и ваша практика будет очень эффективна. Если вы с таким сознанием будете заниматься практикой Ямантаки, то вы будете делать это, чтобы освободиться от сансары, от страданий низших миров, а не для того, чтобы какое-то чудо произошло с вами. Не для того, чтобы вдруг полететь, чтобы вас видели люди и говорили, какой вы великий.

На примере этой истории вы понимаете, как важно размышлять о сансаре и страданиях низших миров. Даже я, хоть я и Духовный Наставник, если не буду думать о страданиях низших миров и страданиях сансары, я буду сам себя обманывать. Даже и я могу ввести себя в заблуждение, а вы уж и подавно, если не будете думать о страданиях низших миров и страданиях сансары. Вы несомненно введете себя в заблуждение.

А вот теперь я объясню вам про страдания. Сейчас я отведу вас на экскурсию по страданиям сансары, как Мунгалаяна это сделал с двумя племянниками Будды. Но это будет более интересно, чем обычно излагается. Не волнуйтесь. Это был первый раздел – как медитировать в соответствии с умственными способностями.

Второй подзаголовок: медитация должна быть свободна от блужданий и вялости ума.

Когда вы занимаетесь аналитической медитацией, вы должны придерживаться структуры медитации. Вы должны обдумывать темы пункт за пунктом, в правильной последовательности, а не сумбурно: что на ум придет, о том и думать. Итак, пункт за пунктом вы обдумываете для того, чтобы в сердце возникло какое-то чувство. Если же вы просто сидите в позе медитации, и какая бы мысль ни пришла вам в голову, вы тут же за нее цепляетесь и начинаете обдумывать эту мысль, вот в этом случае вы не медитируете, а страдаете блужданием ума, как объясняет здесь лама Цонкапа.

Итак, Шантидева сказал, что, чем бы вы ни занимались – медитацией ли, чтением мантры, чтением текста, если при этом ваш ум блуждает, все ваше занятие становится бессмысленным, сколько бы вы им

ни занимались. Поэтому аналитическую медитацию следует выполнять в строгой последовательности, по порядку, пункт за пунктом, и не позволять своему уму уходить в сторону от заданных тем.

Что же касается навыков аналитической медитации, то вы должны здесь применять такие же навыки, какие у вас есть в негативной медитации. Как в том примере, когда вы сидите и смотрите телевизор, в комнату кто-то входит и говорит: «А Олег про тебя говорит то-то». Тогда у вас включается негативная аналитическая медитация. Все темы вы обдумываете в строгой последовательности, по порядку. В результате достигаете реализации гнева: ваше лицо краснеет, глаза наливаются кровью. Те же навыки вам нужно применять и здесь. У вас есть уже навыки негативной аналитической медитации, вы искусны в этой медитации. И это же искусство надо применять в аналитической медитации на позитивные темы.

Пока вы не способны успешно медитировать на благие позитивные темы, потому что у вас недостаточно пунктов для этой медитации. Что же касается негативных медитаций, то здесь у вас все на месте. У вас очень хорошая память. Вы прекрасно помните обо всех пунктах негативной медитации, помните об их последовательности и строго придерживаетесь этой нужной последовательности. Поэтому, когда вы занимаетесь негативной аналитической медитацией, даже если ваш ребенок носится вокруг вас и громко кричит, он вам не мешает. Вы не говорите своему ребенку: «Не мешай мне, я медитирую на гнев». Вы даже не слышите, что он там делает. У вас есть способности. Вы мне говорите, что не можете медитировать у себя дома, потому что дети бегают, носятся вокруг, по вечерам телевизор шумит, и вы не можете сосредоточиться. Так почему же тогда вы можете сосредоточиться, когда занимаетесь своими привычными негативными аналитическими медитациями? Почему вам ничто не мешает?

Третий раздел.

Вы должны понимать, что все реализации Хинаяны и Махаяны являются следствием аналитической медитации и однонаправленного сосредоточения. Аналитическая медитация и однонаправленная медитация являются основным источником всех реализаций.

А теперь переходим к теме трех страданий.

Первое страдание называется страданием от страданий. Если вы хотите помедитировать на три вида страданий, сначала надо сесть в позу медитации, представить перед собой Поле заслуг. Если вы ежедневно читаете Гуру Пуджу, прочтите ее. Если ежедневно читаете молитву, прочтите молитву. Очистите негативную карму. Попросите благословения у Поля заслуг. Когда вы читаете мантры, то представляйте, что сначала исходит белый свет из Поля заслуг, он очищает вас от негативной кармы. А затем исходит желтый свет и дает вам благословение. Обратитесь к Полю заслуг с такой просьбой, скажите: «В течение всех моих предыдущей жизнью из-за того, что я не медитировал на страдания сансары, во мне ни разу не появлялось искреннее желание, идущее от самого моего сердца, желание освободиться от сансары. Я думал всегда, что сансара это счастье. Я искал счастье в сансаре. Из-за этого я все время страдал. Поэтому будды и бодхисаттвы благословите меня, чтобы я понял, что природа сансары это страдание».

После этого сначала медитируйте на три вида страдания, потом на восемь видов страдания, и потом на шесть видов страдания. Для начала нужно медитировать на три вида страдания следующим образом.

Первое страдание – это страдание от страданий. Все страдания, которые испытывают существа в аду – страдания от жара, страдания от холода – относятся к категории страдания от страдания. «Сейчас я человек, но однажды я могу родиться в аду, если не буду осторожен. И тогда я испытаю все эти страдания. Как я могу их вынести? Если я даже случайно плесну себе на тело кипятка, как я буду кричать от боли!» Когда же вы находитесь в аду, ваше тело становится не делимым от огня. Не думайте, что ад это где-то далеко отсюда. Ад – это проявление вашей негативной кармы. На самом деле

все мы создали очень тяжкую негативную карму. Например, такую: в состоянии сильнейшего гнева вы совершали вредоносные действия по отношению к другим. Например, вы пронзали ножом тело человека много-много раз, пытали его, измывались над ним, затем убили. И все это в состоянии сильнейшего гнева. Все это было в ваших прошлых жизнях. В предыдущих жизнях мы так поступали. Кармические отпечатки этих действий до сих пор остались в нашем сознании. Все зависит лишь от условий. Если возникнет подходящее условие, все это проявится.

Проявление негативной кармы – это очень странная вещь. Сейчас я расскажу вам об одном проявлении негативной кармы. Когда раньше мне кто-то рассказывал, что ад находится на несколько километров под землей, в таком-то месте, мне очень слабо верилось в это. Но потом мой Духовный Наставник рассказал мне о проявлении негативной кармы. Тогда мое отношение к этому изменилось. Мой Учитель рассказал мне одну историю. История эта очень интересная. Она объясняет нам, каким образом может проявиться негативная карма ада.

Один человек был мясником. Все время убивал животных. Однажды к нему пришел мудрый человек и сказал:

- Будь осторожен. Если ты будешь продолжать заниматься этими убийствами, то последствия для тебя могут оказаться очень плачевными. Я говорю это тебе, исходя из заботы о тебе. Ты создаешь очень большую негативную карму.

- Да, я знаю, что создаю негативную карму, - сказал мясник, - Но другого выхода у меня нет. Мне нужно кормить семью, своих детей. А другую работу мне не найти.

Тогда этот мудрец сказал ему:

- Ты можешь дать обещание не убивать животных по ночам?

- На это я способен, - сказал мясник.

- Хорошо, дай мне обещание, что не будешь убивать животных по ночам, - сказал мудрец. И мясник дал ему такой обет. С тех пор, кто бы ни делал ему заказ, по ночам он никогда не убивал животных. Только днем это делал. Так прошла его жизнь. Когда мясник умер, проявилась его смешанная карма.

Вследствие этого он родился в аду. Днем в аду он находился в ужасном месте, самом отвратительном, которое только есть. Самое уродливое, самое безобразное, отвратительное место, которое можно себе представить.

Не обязательно, чтобы все адские миры выглядели одинаково. Для одних, может быть, это будет что-то красивое, для других что-то ужасное, но поскольку это проявление вашей индивидуальной негативной кармы, для вас это будет самое худшее, что только может быть. Именно для вас. Это интересный момент.

Ну вот, он находился в этом ужасающем, отвратительном для него месте, варился в кипящем котле. Его тело рубили на куски четыре слугителя ада, с головами тех животных, которых он убивал при жизни. И место это было жаркое, отвратительное. Но когда наступала ночь, это место превращалось в прекрасный дворец. И эти четыре адских прислужника со звериными головами превращались в прекрасных даков и дакин, прислуживающих ему. И место становилось благоуханным садом. И по ночам он наслаждался жизнью. На рассвете с наступлением утра все опять превращалось в страшное адское место. И до тех пор, пока не истощился его кармический потенциал, он жил такой жизнью.

Вы должны понять, что когда проявится наша негативная карма, она проявится в соответствии с собственным потенциалом. Есть подлинная история про одного японского императора, который при жизни убил очень многих людей. И негативная карма ада проявилась еще при жизни, в старости. Его стали преследовать галлюцинации, навязчивые идеи, будто его преследуют какие-то адские существа,

атакуют его, грызут, жарят, рубят. Хотя в действительности этого не происходило. Никто, кроме него, этого не видел. Такое возможно.