

Как обычно, вначале развейте правильную мотивацию: намерение укротить свой ум, получать учение ради блага всех живых существ. Каждое учение вы получаете для того, чтобы обуздать собственный ум. Каждую мантру вы читаете для этого. Будьте уверены, что без укрощения собственного ума любая практика бесполезна. Даже обыденная ваша деятельность с неукрощенным умом бесполезна, не принесет желаемого результата. Может, вы немного станете богаче, но не разрешите своих проблем: исчезнут одни проблемы, но появятся другие. Они возникнут от того, что появились деньги. Лучший метод, который был показан Буддой, это обуздание, приручение, усмирение собственного ума. Это нелегко, этого возможно достичь с помощью установления правильного образа мыслей и устранения неправильного образа мыслей. Все неправильные виды мышления возникают из неправильной основы. У нас очень много неправильных основ. Худшая основа – неведение: мы верим тому, как феномены проявляются перед нами, принимаем это за действительность.

Как ребенок смотрит на Землю и думает, что Земля плоская, верит этому. Так люди в древности верили в то, что Земля плоская, потому что видели ее плоской.

В прошлый раз мы с вами говорили о четвертой благородной истине, истине пути. Благородная истина пути это причина для достижения счастья. Если вы хотите достичь счастья, то должны взращивать в себе благородную истину пути. Благородная истина пути это мудрость, напрямую постигающая пустоту. А для того, чтобы обрести эту мудрость, практик должен вначале достичь концептуального постижения пустоты. Именно благодаря слушанию учения возможно концептуальное постижение пустоты.

Есть два вида познания концептуального познания пустоты: интеллектуальное постижение пустоты и концептуальное постижение через медитацию. Для второго постижения вы должны достичь совершенства шаматхи. Без шаматхи невозможно глубокое концептуальное постижение пустоты, а тем более прямое ее постижение. Поэтому, если вы хотите реализовать благородную истину пути, вы должны реализовать шаматху.

Теперь я буду говорить с вами о **шестнадцати аспектах четырех благородных истин**. Эти шестнадцать аспектов суть основа для выработки правильного образа мышления. Противоположные шестнадцати аспектам понятия суть основа для неправильного образа мышления, на основе которого наш ум становится ненормальным.

У всех нас есть эти шестнадцать неправильных аспектов. Мы их не узнаем, но это как вирус, он присутствует в латентном, скрытом состоянии и, когда появляются условия, тут же проявляются. А на основе этих неправильных аспектов тут же возникают омрачения.

Мы будем говорить с вами о четырех аспектах первой благородной истины. Я хочу, чтобы вы просто размышляли над этим, открывали самих себя, не обязательно медитировать. Не надо впустую использовать это красивое слово «медитация». Просто думайте о себе, вместо того чтобы думать о том, кто и что вам сделал неправильно. Посмотрите внутрь себя, на своего министра иностранных дел: что вы сделали неправильно. Смените министров иностранных дел и внутренних дел. У вас внутри сейчас нет министерства внутренних дел, вы его закрыли.

Очень важно знать, каким образом действует внутренняя система царства вашего ума. В настоящий момент оно функционирует очень плохо, поэтому необходима внутренняя революция. Это и есть буддийская практика. Революция это не значит все уничтожить, это значит заменить плохое правительство хорошим, свергнуть любое правительство – это еще

опаснее. Надо сделать так, чтобы ваша система ума была сохранена. Просто устранить ум невозможно. В системе своего ума надо обнаружить все плохое и заменить его хорошим.

Сначала вы должны хорошо понять, что объект первой благородной истины – ваши тело и ум под контролем омрачений, это благородная истина страданий. У вас есть четыре неправильных понимания ваших загрязненных скандх, которые вы должны заменить правильными. Первое – иллюзия постоянства вашего тела и ума. На самом деле ваше существование похоже на то, что вы при рождении выпали из самолета и падаете. Но вы никак не хотите считать, что вы падаете, это очень опасно. Когда человек, который падает, думает, что он не падает, это очень опасно. После того как вы родились, каждый момент вы приближаетесь к смерти так же, как выпавший из самолета приближается к земле. Он не парит, не находится в какой-то точке пространства, он падает.

Реальность такова – нам кажется, что мы живем и жизнь очень долгая. Но на самом деле мы не живем, мы каждый момент умираем. А мы думаем, что мы постоянны, существуем постоянно. Например, наша должность кажется нам прочной, вечной, поскольку у нас сильна концепция постоянства. Наши желания тоже кажутся нам неизменными. В этом нас убеждает и телереклама, которая говорит, что вещи, которые нам показывают, прочны и надежны. Это привлекает нас, порождает желание купить эти вещи. Если бы нам сказали, что они постоянно меняются и разрушаются, у вас не возникло бы желания их иметь.

Буддизм говорит, что у концепции постоянства есть пять недостатков. Поэтому эту концепцию, которая есть у всех, необходимо поменять на концепцию непостоянства. Для этого очень важно знать недостатки концепции постоянства и преимущества концепции непостоянства. Формировать концепцию непостоянства – не значит постоянно твердить, что вы умираете. Здравомыслие: нет ничего постоянного, и нет гарантии, что завтра вы будете живы – пойдет вам только на пользу.

Из теории вероятностей вытекает, что умереть завтра гораздо вероятнее, чем выжить. Это реальность, а не способ вас запугать. Ведь для того, чтобы прервалась ваша жизнь, есть очень много условий, а для того, чтобы она продолжилась, нет ни одного. Мы состоим из четырех элементов, и если нарушится баланс между ними, то наступит смерть. Есть очень много смертельных болезней, природные катаклизмы, транспорт и много чего еще. Сверх этого и то, что наше тело очень хрупкое. Человек может умереть даже во сне от остановки сердца. Мы все время думаем, что такое может случиться с другими, а не с нами, но это может случиться с нами в любой момент. Когда это случится, уже будет слишком поздно что-то менять.

Наше тело это не современный «Мерседес», это очень старые «Жигули». Когда мы едем на старой машине, у нас в багажнике есть запчасти и, когда мы достигаем цели поездки без поломок, то говорим: «Слава богу, добрались». Поэтому каждый день, проснувшись, говорите себе: «Слава богу, я проснулся живым». Эта концепция очень полезна и проста.

Вы знаете актрису Шерон Стоун? У нее были проблемы с мужем. Муж хотел развестись и требовал восемьдесят процентов ее состояния. Она очень испугалась и от испуга впала в кому. Долгое время она была начинающей буддисткой, практиковала поверхностно. Когда она вышла из комы, то вспомнила учение о непостоянстве. Она начала думать над этим, и в результате так поменяла свою оценку существующего мира, что эти восемьдесят процентов перестали для нее представлять какую-либо ценность. Она сказала себе: «Счастье в том, что я просыпаюсь каждый день и вижу вокруг близких и знакомых людей и в том, что они живы и здоровы». Из-за того, что она реализовала концепцию непостоянства, она не потеряла эти восемьдесят процентов, а отдала их в помощь нуждающимся.

Концепция непостоянства, если ее придерживаться, поможет вам в этой жизни и в будущих. И наоборот, концепция постоянства ничего, кроме расстройств, не принесет вам. Подъем цен, изменение условий – все это будет расстраивать вас.

Иногда человек хуже собаки. У собаки нет дома, она не думает, что будет есть завтра, и при этом спит спокойно, потому что у нее нет концепции постоянства. Она думает, что, когда наступит завтра, тогда найдется еда и кров. А у человека очень сильна концепция постоянства. Если у него даже есть что-то на один день в запасе, ему этого мало, ему надо, чтобы запас был на год, на два, на десять лет, на пятьдесят, на сто лет. Это мешает вам, не дает спокойно спать, потому что все время в голове существует концепция постоянства. Она мешает вам даже в этой жизни.

Если взглядеться, то очень много жизненных ошибок возникает из-за дебютной ошибки под названием концепция постоянства. Точно так же в шахматной игре: человек, который плохо играет, придерживается концепции постоянства, думая, что после его хода противник сделает такой-то ход, далее так-то и, в конце концов, проигрывает. Вы думаете, что противник не станет менять сложившуюся ситуацию и будет играть так же, как раньше, не будет делать невыгодные вам ходы. На самом деле нет ничего постоянного. Хороший шахматист знает, что все может поменяться в любой момент, нужно быть готовым ко всему. Если сейчас, сегодня сделать этот ход, то завтра он может сделать не тот ход, на который мы рассчитываем.

Если противник делает не тот ход, который мы ожидаем, ничего страшного. Настоящий шахматист выигрывает, потому что знает, что все может измениться в этой ситуации. У вас в жизни нет четкого сценария, определенного порядка событий, нет постоянства. Зная это, вы не будете напуганы неожиданным поворотом событий.

Первый недостаток концепции постоянства заключается в том, что вы не помните о Дхарме и полностью теряетесь в нынешней жизни. О такой драгоценности, которая является источником счастья жизнь за жизнью, вы даже не думаете. Дхарма в этой ситуации – как парашют для нас, выпавших из самолета. А когда человек думает, что он не падает, то отказывается от парашюта. Вместо этого он просит поставить ему большой трон, садится на него и считает это счастьем. Непамятование о Дхарме – это самообман, катастрофа.

Само по себе это не сложно, но осознать это очень сложно. Те, кто раньше получал это учение, думали, что оно очень простое. А сейчас, когда начали размышлять над ним, понимают, что оно очень глубокое. Оно доходит до вашего сердца, проникает внутрь. Вы чувствуете, переживаете и после этого начинаете меняться. Хорошо, когда происходит так. Если вы сейчас не проникаетесь этим, то дальнейшее занятие медитацией на эту тему вам не пойдет на пользу, не изменит вас.

Второй недостаток опоры на концепцию постоянства – даже если вы помните о Дхарме, вы не практикуете ее, откладывая на потом. Это похоже на то, что вы падаете из самолета, и Учитель протягивает вам парашют, но вы считаете, что сейчас вам он пока не нужен, а нужен будет попозже. Среди моих учеников очень много таких. Они говорят: «Спасибо, но сейчас его очень неудобно таскать. Открывать его неудобно, очень много дел надо сделать. Потом я надену его и открою». Но потом никогда не наступит.

Есть такая шутка: один учитель все время заставлял своего ученика работать. Однажды ученик спросил учителя: «Когда же мы будем отдыхать, когда пойдем на пикник?»

Учитель ответил: «Когда ты закончишь эту работу, тогда у нас будет пикник, мы пойдем отдыхать». Но потом он так же говорил про каждую новую работу. Работа никогда не заканчивается, и ученик сильно устал. Однажды они с учителем вышли на улицу и навстречу им шли четыре человека, несшие на носилках труп. Так как учитель был старый и плохо видел, он спросил ученика: «Что там происходит, кого несут?» Ученик ответил ему: «Несут человека, который закончил свою работу и отправился на пикник». Точно так же ваше намерение закончить свои дела и потом приступить к практике. Скорее всего, это будет на кладбище, когда будет слишком поздно. Никогда не откладывайте практику. Откладывание происходит из-за концепции постоянства.

Третий недостаток, обусловленный концепцией постоянства: даже если вы вспомнили о Дхарме и заставили себя заниматься буддийской практикой, ваша практика не будет чистой. Восьмой Кармапа говорил: «Если утром я не вспомню о непостоянстве и смерти, то вся утренняя практика становится пустой. Если днем не буду помнить об этом, то и дневная практика пройдет впустую. Если не помнить о непостоянстве и смерти, то девяносто девять процентов вашей практики будет направлено на достижение радости и счастья в этой жизни. Вы как будто занимаетесь практикой, читаете молитвы, мантры, но при этом думаете: «Сегодня я сделал то-то, завтра буду делать это и то». Такая практика становится временем планирования ваших мирских дел. Эти недостатки возникают из-за привязанности к концепции постоянства.

Четвертый недостаток: из-за цепляния за концепцию постоянства все другие омрачения – гнев привязанность и т. п. – увеличиваются день за днем. Когда кто-то нагрубил вам, вы, побуждаемые цеплянием за постоянство, думаете, что если вы ему сейчас не ответите, то завтра и послезавтра и через неделю он будет снова и снова это о вас говорить. А если у вас есть реализация непостоянства, вы отнесетесь к этому равнодушно: может быть, завтра вы не увидите этого человека. Вероятно, умрете вы или умрет он. Цепляние за постоянство заключает вас в тюрьму, тогда как концепция непостоянства освобождает вас.

Пятый недостаток: в момент смерти вас будет сопровождать чувство великого сожаления.

Есть четыре типа концепции постоянства. Первый заключается в представлении, что «я не умру и буду жить очень долго». У вас есть внутренне врожденное чувство, что вы проживете как минимум пятьдесят лет. Даже если вам уже шестьдесят, вы думаете, что точно проживете хотя бы лет сорок. Сто лет прожить почти невозможно, но есть концепция постоянства. Конечно, вы не думаете, что никогда не умрете, вы не настолько глупы. Некоторые, самые глупые, вообще не думают, что когда-то умрут. Значит, они полагают, что будут жить вечно.

Один йогин сидел под деревом, когда к нему подошел человек и спросил: «Где живет мой друг? Где-то в этой деревне его дом. Подскажите мне его адрес». Йогин сказал: «Пройди прямо по этой улице, в конце поверни направо, и там будет его дом». Человек пошел путем, указанным йогинем, и пришел на кладбище. Он рассердился и вернулся к йогину. «Зачем ты меня обманул?» – спросил он. «Я не обманул тебя, – ответил тот. – Я сказал тебе его постоянный адрес. Это не только его, но и твой, и мой постоянный адрес. Временный адрес твоего друга я не знаю. Возможно, и сам он его не знает, потому что ездит туда-сюда».

Вы должны понимать, что и наш постоянный адрес – кладбище. Каждый однажды попадет туда. Человек осознал глубокий смысл слов йогина, сделал простирания и попросил наставлений. На самом деле этот йогин в предыдущей жизни был Духовным Наставником того человека. Когда у вас сильная связь с Духовным Наставником, даже если вы

потеряетесь в круговороте сансары и придете просто спросить адрес, он так вам ответит, чтобы ответ принес вам пользу, чтобы открылся ваш ум.

Для того чтобы отбросить четыре концепции постоянства, необходимо иметь четыре концепции непостоянства, или четыре завершения. Так, неправильная концепция долгой жизни, бессмертия должна быть заменена концепцией непостоянства и смерти.

Эти наставления о четырех завершениях Будда, будучи бодхисатвой, получил с большим трудом. Однажды он родился принцем, получал множество разных наставлений, но они не были направлены на укрощение ума. Они были направлены на возвращение эго. А он стремился получить знания именно об усмирении ума. Тогда он велел объявить повсюду: «Тот, кто имеет учение об укрощении ума, пусть придет ко мне. За драгоценное учение я дам ему все, чего он пожелает». Очень долго никто не приходил. Однажды к нему пришел мудрец и сказал, что у него есть драгоценная Дхарма, и он готов дать ему это учение, но не дает его просто так, поскольку оно имеет невероятную ценность. Принц сказал: «Возьми все мое золото и драгоценности, но только дай мне это учение». Мудрец ответил: «Все твое золото не стоит малой доли этой драгоценной Дхармы. Мне не нужны металлические побрякушки. Но если ты сможешь вонзить в себя тысячу игл, я передам тебе это учение».

Принц с радостью вонзил в свое тело тысячу игл и попросил мудреца дать ему это учение. Если я вас попрошу воткнуть в свое тело хотя бы сто игл, вряд ли найдется такой смельчак, а если и найдется, то он будет ненормальным.

В качестве наставления мудрец сказал принцу: «Конец рождения – смерть, конец встречи – расставание, конец накопления – растрата, конец высокого положения – падение». Этими словами мудрец высказал четыре аспекта непостоянства. А непостоянство – это первый из четырех аспектов первой благородной истины.

В следующем стихе мудрец сказал: «Все производное непостоянно. То, что рождается под контролем омрачений, обладает природой страдания. Пять скандх пусты от истинного существования, поэтому нет ни «я», ни «моего», все бессамостно». Здесь мудрец говорил о четырех аспектах первой благородной истины.

Из шестнадцати аспектов четырех благородных истин четыре аспекта первой благородной истины страдания самые важные. Как только вы поймете эти аспекты, остальные двенадцать будет несложно постичь.

Только лишь услышав слова мудреца о четырех аспектах первой благородной истины, принц-бодхисаттва отринул четыре неправильных понимания благородной истины страдания. Погрузившись в медитацию, он укрепил это понимание и достиг высокой реализации.

Когда вы много раз получаете наставления о том или ином аспекте четырех благородных истин, с каждым разом они становятся все глубже, и вы получаете все больше мудрости. Когда же вы достигнете совершенного понимания этих истин, лишь услышав слова «все производное непостоянно, все рожденное под контролем омрачений обладает природой страдания, пять скандх пусты от истинного существования, поэтому нет ни “я”, ни “моего”», вы не сможете сдержать слез. Не надо думать, что шестнадцать аспектов четырех благородных истин – нечто легкое для понимания и можно тщательно это не изучать. Все буддийское учение включено в эти шестнадцать аспектов.

Какой бы высокой практикой вы ни занимались: тантрой, махамудрой или дзогченом, если вы не постигли сути шестнадцати аспектов четырех благородных истин, вся ваша практика – пустое место. Если заглянуть в сутры, в них Будда говорит о том, что в своих предыдущих жизнях он практиковал шестнадцать аспектов четырех благородных истин, двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения, и именно это открыло его ум, за счет этих учений он достиг реализации. Другие ученики тоже достигли реализаций благодаря этим учениям.

Это учение важнее, чем учение тантры. Не медитируя на шестнадцать аспектов четырех благородных истин, только за счет практики тантры невозможно достичь никаких реализаций. С другой стороны, если вы, постигнув четыре благородные истины, их шестнадцать аспектов, даже без практики тантры вы можете освободиться от сансары. Ведь практики Хинаяны не практикуют тантру, но достигают освобождения. Но если вы соедините эти практики вместе, для вас это будет лучший путь.

Далее рассмотрим, как размышлять о непостоянстве и смерти. Здесь нужно размышлять над тремя положениями. Первое: *смерть обязательно наступит*, все мы без исключения однажды встретимся с ней. Надо думать так: «Через пятьдесят или шестьдесят лет меня уже точно не будет в этом мире. Каким бы популярным я ни стал, вся моя слава – пустой звук. Через некоторое время от меня останется только имя, поэтому какая польза от известности и репутации?» Очень важно об этом думать.

Второе важное положение – *момент смерти неизвестен*. Смерть не станет ждать, когда вы закончите свои дела. Она периодически посылает вам приглашения, но вы не обращаете на них внимания. Например, когда ваши волосы становятся седыми, это приглашение смерти. Она не собирается придти внезапно, она предупреждает о своем скором приходе. Но, получив приглашение, что мы делаем? Мы начинаем красить волосы. Затем смерть посылает еще одно приглашение – морщины. Тогда вы делаете пластическую операцию. Так вы постоянно обманываете себя.

Когда ваши волосы поседеют, не закрашивайте седину, скажите: «Смерть, я получил твоё приглашение и буду готовиться». Надо быть всегда готовым, потому что время смерти неизвестно. Мастера Кадам перед сном всегда переворачивали свою чашку вверх дном, напоминая себе, что завтра она может им не понадобиться. Если однажды перед сном вы перевернете свою чашку и скажете себе: «Может быть, завтра я буду жив, а, может, нет», тогда ваш сон будет спокойным и позитивным. Как же засыпаете вы? Вы никогда не задумываетесь о непостоянстве и смерти. Перспектива заболеть или умереть завтра кажется вам очень страшной. Но вы никогда не задумываетесь над тем, как будет хорошо, если завтра вы будете живы!

Наш ум – как очень плохой калькулятор. Существует такая аналогия: в тюрьме тысяча заключенных, и надзиратель каждое утро убивает пятьдесят человек. Нельзя сказать, кто останется жив на следующий день, попадете ли вы в их число. Вы закрываете глаза, а сумасшедший надзиратель стреляет наугад. Если вы вернулись утром в камеру живым, как вы будете себя чувствовать? Невероятно, сколько было у вас в это утро возможностей поучить пулю, но вам повезло! Мы не думаем об этом, мы обнаглели по отношению к смерти, к ее приглашениям.

А мастера традиции Кадампа, встав утром, переворачивали свою чашку обратно и говорили: «Как мне повезло! В этот день я смогу наполнить смыслом свою жизнь».

Если вы живете таким образом, ваша практика Дхармы с каждым днем становится чище. Концепция постоянства все время вас обманывает. Поэтому лучшая защита в начале практики – придерживаться концепции непостоянства и смерти. Размышляя о непостоянстве, вы защищаетесь как от рождения в низших мирах, так и в повседневной жизни – от депрессии, отчаяния, горестных ощущений. Когда у вас наступает депрессия, подступают проблемы, финансовые или семейные, в этот момент подумайте о концепции непостоянства. Как Шерон Стоун. Тогда мирские проблемы начинают разрушаться и разрешаться.

Каждый день напоминайте себе аспекты непостоянства: рождение заканчивается смертью, встреча – расставанием, все накопления будут растрочены, конец высокого положения есть падение.

Третье положение: *в момент смерти ничто не поможет вам, кроме практики Дхармы.* Эти три положения точно описывают вашу жизненную ситуацию.

Еще пример: ваше положение похоже на ситуацию старой женщины, живущей в арендованном доме. Она думает, что дом принадлежит ей, и не знает правды. Хозяин дома может безжалостно выгнать ее из дома в любой момент, но она думает, что будет жить в этом доме всегда. Она без устали украшает свой дом, ухаживает за ним, ремонтирует, обставляет красивыми вещами, но когда хозяин выгонит ее, ничего из того, что сделала, она не сможет унести с собой. Только если у нее будут деньги, она сможет купить другой, лучший дом. Но она сильно привязана к дому и, не зная своего истинного положения, часто сердится на детей, которые срывают цветы в ее садике перед домом, и завидует соседям, у которых дома красивее и больше.

Однажды к ней пришел мудрый человек и сказал: «Я расскажу тебе о трех твоих жизненных проблемах, о которых ты не знаешь. Первая – дом не принадлежит тебе, вторая – хозяин эгоист и может тебя выгнать в любой момент, третья – ты много сил отдаешь на содержание и украшение этого дома, но когда тебя выгонят, ты не сможешь взять с собой ничего, даже крошки. Но если у тебя будут деньги, которых сейчас нет, тогда ты сможешь купить новый дом, даже лучше прежнего. Подумай над этим». Она стала думать и, осознав свое истинное положение, сказала себе: «Надо же, сколько драгоценного времени я потеряла впустую!»

Когда на следующее утро дети сорвали цветы в ее садике, она сказала: «Сорвите еще сколько хотите». У нее исчезла зависть к соседям, их цветам и домам. Она стала жалеть их, потому что те тоже не знали, в какой ситуации они находятся.

Точно как вы, когда вы испытываете зависть к соседу, который купил машину, вы похожи на эту женщину. Вы все находитесь в подобной же ситуации, поэтому не думайте, что старая женщина из этой истории просто глупа. Дом в этом примере – ваше тело. Вы думаете, что оно принадлежит вам, но это не так. Вы просто взяли это тело в аренду на деньги своей кармы. Когда кармические деньги кончатся, вам придется это тело покинуть. Тем более, если даже ваше собственное тело вам не принадлежит, неправильно считать своими машину, дачу, жену и другое. Невозможно по-настоящему обладать чем-то материальным, вы просто временно заботитесь об этом, а потом все ваше имущество переходит к другим людям. Никто не был собственником нашего мира в прошлом, не является им сейчас и не будет в будущем. Величайшие завоеватели покоряли империи и страны, а сейчас от них осталось только имя, не осталось даже их тел, поскольку тела не принадлежали им.

Когда вы познаете реальность – непостоянство (что, в общем, не сложно), вы не будете стремиться обладать собственностью. Но временно вы являетесь владельцем этого мира. Вы должны понимать, что это временно ваш мир, ваша Земля. Так как эта Земля произведена и вашей кармой, вы частично и временно владеете этой планетой. Все, что есть на ней, временно ваше, но постоянно вы, как и кто-либо в мире, ничем не можете завладеть. В этом смысле между вами и Березовским нет разницы. Но у вас перед ним есть одно преимущество – вы можете спать спокойно, а он не может.

Вернемся к примеру с той женщиной. Как хозяин может выгнать ее в любой момент, так и смерть в любой момент может прийти к вам. Это может случиться завтра или послезавтра. Это истинное положение вещей. Точно так же, как старая женщина при выселении не возьмет с собой ни чистоту дома, ни домашний уют, так и мы ничего не сможем взять с собой во время смерти. Как этой женщине для покупки нового дома деньги, так и нам нужны кармические деньги для обретения высшего рождения.