

Итак, как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Получайте это учение с намерением укротить свой ум. Сегодня рассмотрим тему четырех благородных истин. Это основная тема буддийской философии, посредством которой мастера прошлого, сначала слушая, затем обдумывая, потом медитируя, добивались больших реализаций. Вначале благодаря слушанию учения ваш ум становится шире, вы начинаете видеть все в более далекой перспективе. Затем вследствие размышления ваш ум становится стабильнее и еще шире. Далее с помощью медитации вы добиваетесь реализации. Вы обретае такое видение, которого не имеют обычные люди.

Сначала необходимо понять четыре благородные истины в целом. Когда Будда впервые давал учение, он произнес:

*Признайте благородную истину страдания.*

*Отбросьте благородную истину источника страдания.*

*Осуществите благородную истину пресечения страдания.*

*Медитируйте на благородную истину пути.*

В этих четырех строках сокрыто очень глубокое учение. Что такое благородная истина страдания и почему Будда сказал, что нам необходимо ее признать? В учении о благородной истине страдания говорится не только о том, что вы привыкли считать страданием, но о страдании в полном его объеме. Будда говорил так: «Если вы хотите, освободиться от источника страдания, сначала осознайте, что представляет собой страдание».

Например, если вы хотите избавиться от болезни, сначала необходимо поставить правильный диагноз – узнать, какой болезнью вы страдаете. Если вы до конца не понимаете, в чем состоит ваша болезнь, и устраняете лишь поверхностные ее проявления, тогда вы не сможете излечиться от этой болезни полностью.

В прошлом люди не знали, что представляет собой туберкулез. Они думали, что у них просто высокая температура и кашель, и пытались избавиться только от этих симптомов. Им удавалось немного сбить высокую температуру, но, так как они полностью от болезни не излечивались, симптомы проявлялись вновь. Точно так же мы, живые существа, стараемся избавиться от страданий, но устраняем только поверхностные виды страдания, не зная, что представляет собой страдание в полном объеме. С безначальных времен и до сего дня мы старались решить свои проблемы, но получалось так, что на смену разрешенной проблеме тут же приходила следующая, таким образом, мы не смогли избавиться от всех своих проблем.

Живые существа, буддисты они или небуддисты, люди они или животные, – все не хотят страдать, в этом между ними нет разницы. Все стараются решить свои проблемы. Но первая их ошибка заключается в том, что они не знают, что представляет собой страдание целиком. Они, как маленькие дети, распознают только поверхностный его уровень. Избавившись от поверхностных видов страдания, они очень счастливы, радуются жизни. Потом их настигает еще одно страдание – и они опять впадают в уныние. Вначале очень важно узнать, что представляет собой страдание, поэтому Будда учил: «Признайте благородную истину страдания».

Существует три вида страдания:

Первый вид – *страдание от страданий* – это, например, ваша головная боль, депрессия и тому подобное. Почему он называется страданием от страдания? Потому что это именно тот вид страдания, который признают страданием все.

Второй вид – *страдание перемен*. Что это такое? Все, что мы считаем мирским счастьем, в буддизме называют страданием перемен. Это не настоящее счастье, а лишь очередной вид страдания. Например, вам холодно и вы встаете рядом с огнем; в этот момент вы думаете, что огонь приносит вам счастье. Но в действительности огонь никогда не дает вам счастья, он просто сокращает страдание от холода, но в то же самое время увеличивает страдание от жара. В середине, когда вам уже не слишком холодно, но еще и не слишком жарко, вы испытываете приятные ощущения. Но если бы огонь действительно даровал вам счастье, то, чем дольше бы вы оставались рядом с ним, тем более бы становились счастливыми. Но в реальности от долгого пребывания рядом с огнем у вас нарастает страдание от жары.

В буддизме говорится, что все сансарические объекты, подобно огню, не дают вам истинного счастья. Они могут только сократить крайние виды страдания, что само по себе хорошо, но для счастья не достаточно.

Например, вы выходите замуж или женитесь, надеясь, что муж (или жена) подарит вам настоящее счастье. Он (она) может избавить вас от страдания одиночества, но истинного счастья дать вам не может. Такое понимание освободит вас от завышенных ожиданий. В наше время люди часто играют свадьбы с большими ожиданиями друг от друга. Например, муж думает, что его жена будет готовить для него и т. д., а жена ждет, что муж станет покупать ей различные вещи (и оба считают будущий брак счастьем). Так они ожидают друг от друга слишком много, а затем, когда не получают ожидаемого, разводятся. Вы должны понимать, для чего в обществе люди женятся или выходят замуж: не для того, чтобы сделать друг друга счастливыми, а для того, чтобы избавлять от крайних видов страдания партнера и помогать друг другу в сложные времена. Когда вы женитесь или выходите замуж с этой целью, тогда у вас будут прочные отношения, потому что они основаны не на завышенных ожиданиях.

Третий вид – *всепроникающее страдание* – это ваши скандхи, то есть тело и ум. В буддизме говорится, что тело и ум, поскольку они рождены под контролем омрачений, являются основой всех ваших страданий. Из-за такого тела нам очень быстро становится холодно или, наоборот, жарко; мы часто хотим есть; мы легко заболеваем. До тех пор пока ваш ум находится под властью омрачений, ваши скандхи будут оставаться всепроникающим страданием – основой для всех ваших страданий. Осознав это, вы уже до некоторого уровня поймете благородную истину страдания, объект которой находится не где-то во внешнем мире – ваши собственные тело и ум сами по себе являются страданием.

Вторая благородная истина – это истина источника страдания. Что это такое? Мы ищем источник наших страданий где-то во внешнем мире. Например, я считаю, что у меня возникла некая проблема, потому что кто-то сделал что-то неправильно. Но в действительности все ваши источники страдания находятся не снаружи, а внутри нас. Что же такое источник ваших страданий? Это ваши омрачения и негативные кармические отпечатки. Ваш гнев, привязанность, зависть и т. д. – все это источники ваших страданий, которые находятся в вашем уме.

В силу гнева, неведения, зависти мы создаем негативные действия, оставляющие отпечатки в нашем сознании. Эти отпечатки тоже являются источником наших страданий. Из-за подобных отпечатков мы страдали в прошлом, страдаем в настоящем и в будущем снова будем страдать. Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания».

Если вы не хотите страдать, сначала вам необходимо узнать, что представляет собой источник страдания, для того чтобы потом отбросить его. До сих пор мы не пытались это сделать, вместо этого мы гнались за страданием, а на то, что является его источником, мы рассчитывали как на своего защитника. Мы полагали, что гнев защитит нас. Едва возникала какая-то проблема – гнев появлялся тут же как наш защитник, а не источник проблем.

А на себялюбие мы смотрели как на премьер-министра, который принимает решения в королевстве нашего ума. Себялюбие – это хитрый ум, который думает только о себе и никогда не заботится о других. Это немудрый и ненадежный ум, все время создающий дурацкие комбинации, из-за которых у нас потом возникают проблемы. Как можно быть счастливым с таким премьер-министром, который утром, только открыв глаза, начинает думать о себе: «Что мне надо? Что бы сделать такое, чтобы забрать у других деньги? С этим человеком надо разговаривать строго, а с тем – мягко, потому что он богат и у него можно выпросить денег». Если вы думаете так, то вы не отбрасываете источник страдания, а наоборот, гонитесь за ним.

Если вы гонитесь за источником страдания, то в результате будете страдать все больше и больше – такова природа этого источника. Разглядев, что омрачения в действительности источник ваших страданий, а не источник счастья, с этого же момента объявите им войну. В чем заключается духовная практика? Основная ее цель – совершить внутреннюю революцию и выиграть войну против омрачений. Кого называют архатом? Архат означает «победитель врага». Те, кто полностью победил внутренних врагов, называются победителями или героями. Вы сами представляете собой армию, которой предстоит устранить внутреннего врага – омрачения. Но армии необходимо оружие. Чтобы обрести это оружие, вы должны осуществлять три вида тренировки.

Первая – *тренировка нравственности* – является вашей основной защитой от омрачений. Для того чтобы сражаться, в начале вам необходимо принять оборонительные меры, и нравственность является основным способом защиты от нападения омрачений. Нравственность бывает трех видов:

- нравственность непричинения вреда другим,
- нравственность накопления заслуг,
- нравственность помощи другим.

Когда вы практикуете три вида нравственности, вы как воин становитесь гораздо сильнее, у вас укрепляется самооборона.

Для сражения с внутренним врагом понадобится оружие, которым должна стать ваша концентрация, *сосредоточение*. Шаматха – это мощное оружие, посредством которого вы сможете уничтожить своего внутреннего врага.

Но оружие, в котором нет пули, не способно сразить врага. Самая лучшая пуля – это *тренировка мудрости*. Мудрость, познающая пустоту, – это та пуля, которая устранил из вашего ума неведение.

Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания», имея в виду, что от этого источника нужно избавиться, уничтожить полностью, а для этого нам необходимо выполнять три вида тренировки. Посредством этих трех тренировок вы сможете полностью изгнать из потока ума источник ваших страданий – вашего внутреннего врага.

Третья строка этого учения гласит: «Осуществите благородную истину пресечения». Что это значит? Если вы хотите счастья, вам необходимо создавать для него причины. Если

просто оставаться в бездействии, счастье к вам не придет. Что же нам нужно сделать? Нам следует осуществить благородную истину пресечения страдания, только тогда мы обретем истинное счастье. Будда говорил, что все остальные вещи, которые мы считаем счастьем, на самом деле приносят нам лишь страдания перемен. Мы думаем, что будем счастливы, став кем-то. Например, нам кажется, что президент очень счастлив и министр, наверняка, тоже. «Если бы я была певицей, о, как я была бы счастлива!» – думаете вы, или: «Если бы я был знаменитым футболистом, я забивал бы голы и получал бы много денег» – все это иллюзии. Кем бы вы ни стали, до тех пор пока ваш ум находится под контролем омрачений, вы не будете счастливы.

Самые богатые люди в Америке являются еще более несчастными, чем простые смертные, потому что знают, что деньги очень ненадежны и что всегда есть кто-то, кто хочет заполучить их деньги каким-то образом. Это похоже на положение одинокого оленя в стае волков и тигров, всегда желающих его съесть. В настоящий момент все наши мысли – детские. Все, о чем мы думаем, – это как бы нам куда-то уехать, кем-то стать или что-то обрести. Вы полагаете, что таким образом сможете стать счастливыми, – в этом заключается детскость вашего мышления. Но нет ни одного сансарического объекта, который мог бы подарить вам настоящее счастье. Вначале он может доставить вам какую-то маленькую радость, но затем сделает вас еще более несчастными. Чем больше такие объекты дарят вам счастья вначале, тем сильнее у вас депрессия и боль в дальнейшем. Проанализируйте этот момент и сами поймете, так ли это.

Будда говорил, что настоящее счастье – это нирвана, а все остальные наслаждения обманчивы. Две с половиной тысячи лет назад Будда учил: «Если вы хотите счастья, то вначале вам необходимо узнать, что это такое». Мы же не распознаем счастья и стараемся угнаться за причинами страдания, думая, что они сделают нас счастливыми. Таким образом, наша человеческая жизнь проходит совершенно впустую. Смерть для вас становится трагедией, потому что вы совершенно не готовы к ней и уходите в следующую жизнь с пустыми руками. Почему так происходит? Ваша ошибка состоит в том, что вы не распознали правильно, что такое счастье и что такое страдание. Коротко говоря, все то, что вы считаете сейчас своим счастьем, на самом деле не счастье, а дурацкая мечта. Например, если я спрошу одну группу людей, что такое счастье, они ответят мне, что это значит получить образование, найти хорошую работу, купить машину и дом. «Больше мне ничего не надо» – вначале скажут они, но потом, получив все это, они захотят еще. Поскольку мирские объекты в сансаре не дают настоящего счастья, людям всегда будет мало того, что есть. Если бы все эти вещи даровали истинное счастье, тогда они сказали бы: «Я это получил. Все, теперь мне достаточно».

Будь у вас хоть сто одежд, все равно будет мало: «У меня-то всего лишь сто, а у моей подруги больше». Сто туфель – тоже мало. Вы никогда не чувствуете удовлетворенности, потому что все эти объекты не дают настоящего счастья. Если у вас две ноги, зачем вам сто туфель? Например, если вы носите очень дорогие туфли, разве ваши ноги очень рады этому? Дорогие туфли или недорогие – какая разница? Не тратьте весь свой бюджет на то, чтобы приобрести дорогие туфли.

А если я спрошу у другой группы людей, что такое счастье, они ответят, что это когда ты стал мэром города, получил власть над людьми: «Если есть власть, значит, все есть». Это тоже ошибка. Стать мэром города – это не способ обретения счастья, а очередной источник страдания. Первое ваше страдание, когда вы станете мэром города, – это отсутствие сна. Нормально спать вы уже не сможете, не сможете спокойно ужинать, общаясь со своей семьей. Таким образом, мы можем исследовать и обнаружить, что переживание, принимаемое нами за счастье, на самом деле является страданием перемен. В настоящий

момент, когда у вас появляются желания, сразу же вспомните учение о том, что подобные объекты не дадут вам счастья, а дадут лишь страдание перемен. Скажите себе: «Если у меня появится этот объект – хорошо, если нет, то ничего страшного».

Вы должны понимать, что различают два вида желания. Первый вид – это *омраченное желание*, которое не основано на здравом смысле, не имеет правильного обоснования. Вы неверно оцениваете ситуацию и смотрите на объект, ошибочно понимая его природу, считая при этом, что он даст вам настоящее счастье. Таково омраченное желание, причиняющее вам одни лишь страдания.

Другой вид желания – это *желание, у которого есть достоверная основа*, нормальная причина. Например, вам нужна одежда, и у вас возникает желание приобрести ее – это нормальное желание. Оно появилось не потому, что, купив одежду, вы надеялись стать счастливым, а потому, что вы хотели с ее помощью защититься от холода. Вы понимаете, что одежда даст вам только страдание перемен, тем не менее, в Туве холодно, и поэтому необходима одежда, которая позволит не мерзнуть в холодное время. Такое желание вполне естественно. Но стремление купить одежду ради ощущения счастья – это негативное желание, потому что причина его недостоверна. Иногда те, кто начал изучать буддизм, неправильно понимают значение желания и начинают подавлять любые желания: отказываются от одежды, еды, и вследствие этого их голова начинает работать ненормально. Итак, Будда не утверждал, что вообще не нужно иметь желаний, он говорил, что не следует иметь глупых желаний, основанных на неправильном видении ситуации и ошибочном понимании природы объекта.

Например, желание поесть тоже вполне обосновано, потому что для выживания вам необходима пища. А думать, что пища сделает вас счастливым, питаться ради наслаждения только хорошей и дорогой пищей – все это проявления глупых, омраченных желаний. Принимая пищу с таким намерением, вы будете совершать тем самым негативное действие. А есть с осознанием, что вы тем самым поддерживаете свое тело, а также жизнь множества микроорганизмов, обитающих в вашем теле, – это тоже своего рода практика Дхармы, накопление позитивной кармы. Вы принимаете пищу ради поддержания жизни своего тела, необходимого вам для практики Дхармы, – вот это обоснованное желание. Вы теперь поняли разницу между разумным и дурацким желанием? Все глупые желания – это омрачения.

Если вы будете накладывать косметику, для того чтобы порадовать окружающих, это значит, что вы практикуете Дхарму. Результат использования одной и той же косметики разными людьми зависит от их мотивации. Например, дакини всегда украшают себя не ради убажания собственного эго, а для того, чтобы порадовать окружающих. Тувинские леди, думайте, что вы накладываете косметику, чтобы порадовать тувинских мужчин. Я шучу.

Желание заняться практикой Дхармы тоже не является омраченным, поэтому не думайте, что все желания негативны. Омраченными называются лишь те стремления, что возникают из гнева, привязанности, зависти и т. д., потому что причины их недостоверны. Вы также должны понимать, что, если ваши желания связаны с поддержанием вашей жизни, то они нейтральны. А если вы думаете, что вам необходимо выжить, для того чтобы практиковать Дхарму, то это позитивное желание. Те же намерения, что основаны на любви и сострадании, – это желания высочайшего уровня. Стремление достичь нирваны – это тоже желание очень высокого уровня. Если правильно поймете четыре благородные истины, вы будете днем и ночью думать: «Как было бы здорово полностью избавить свой ум от омрачений!» Такое желание называется отречением.

Желание достичь Пробуждения для того, чтобы принести благо всем живым существам, – это самое высшее желание, именуемое бодхичиттой. Благодаря такому намерению все благие качества ума будут возникать непринужденно. В настоящий момент у нас нет таких позитивных желаний. Большинство наших желаний порождает в нас негативные качества ума и приносят неблагоприятные результаты.

Например, жил мальчик, у которого раньше было только желание развлекаться, курить и пить водку, и это было источником его страдания. Однажды он понял, что школа предназначена не для того, чтобы развлекаться, курить и пить водку, что теперь самое время учиться и развивать здоровый ум. Он осознал, что его жизнь – в его руках. Затем у него появилось правильное желание – хорошо учиться и поступить учиться дальше. Он понял, что прежние его желания были источником его страдания. Настоящий источник счастья – это каждый день развивать свой ум, становиться лучше, мудрее. Осознав это, он стал усердно заниматься каждый день.

Человек, совсем лишенный желаний, подобен трупу. Иногда люди, неправильно понимающие буддизм, утверждают, что вообще не надо иметь желаний и что любое желание – это привязанность. Не все желания являются привязанностью, например, отречение – это не привязанность. Наоборот, это противоположность привязанности. Если человек вдруг решит избавиться от всех желаний, он перестанет работать и вообще создавать что-либо, сядет и будет только читать мантры – это очень опасно. Когда человек, не имея правильного понимания философии, только читает мантры, думая, что божества придут и благословят его, и надеется стать необычным человеком – в результате такого ненормального мышления он становится только хуже. Таким образом, в духовной области у вас возникают нереалистичные желания, которые тоже по природе – привязанность.

Поймите, что желания должны иметь реальное, достоверное основание. А если вы видите ситуацию искаженно, то ваше желание в это время основано на неведении, поэтому оно будет называться омраченным. Только не опирающееся на неведение, гнев или привязанность и имеющее правильную основу желание может быть достоверным.

«Чтобы общество могло развиваться, людям, в том числе и мне, нужно работать» – такое основание может быть у достоверного желания найти работу. Если все буддисты перестанут работать, тогда буддизм быстро придет в упадок. Поэтому буддизм говорит, что нормальные, здоровые желания нужны, но вот дурацких желаний, направленных на достижение лишь собственного блага, постарайтесь иметь поменьше. Нормальными объектами желания являются не деньги в огромном количестве, а крыша над головой, одежда для тела, пища для желудка и Дхарма для ума. Вот эти четыре вещи очень важны.

Итак, вы должны понимать, что для вас настоящим счастьем будет ум, полностью свободный от омрачений. А все остальные объекты могут дать вам лишь какое-то временное счастье. Подлинное же счастье невероятно, его невозможно передать словами: вашему телу всегда комфортно, ум все время находится в умиротворенном, счастливом состоянии. Даже если в ваше тело воткнут нож, вы не почувствуете боли. Ваше тело никогда не замерзнет, даже оказавшись в очень холодном месте; огонь не сможет сжечь ваше тело. Такое нерушимое тело можно обрести только тогда, когда ум полностью освободится от омрачений.

Иногда люди повторяют: «Как здорово было бы стать богатым!» Вы же вместо этого всегда вспоминайте и повторяйте: «Как здорово было бы обрести ум, полностью свободный от омрачений!» Когда вам станет действительно интересно узнать, как можно освободить ум

от клеш, в этот момент слушание учения принесет вам наибольшую пользу. После этого самым интересным вам покажется учение о пустоте. Оно как раз будет демонстрировать, каким образом можно обрести полную свободу от омрачений.

Будда говорил, что нирвана – это естественное состояние, его нужно осуществить, тогда все счастье придет к вам само. После этого вам уже не будет нужды вновь и вновь искать счастья. Обретя нирвану, вам уже нечего будет обретать. Если же вы все свои силы тратите на накопление богатства, со временем иссякающего, тогда вам снова и снова придется прилагать усилия: надо будет постоянно работать ради обретения этого ненадежного прибежища. Всю жизнь вы копили богатство, но, умирая, забрать его с собой вы не можете и уходите в другую жизнь с пустыми руками.

В течение жизни постоянно будут возникать желания, поэтому не надо сразу начинать их осуществлять. Следует посмотреть и подумать: разумное это желание или дурацкое. Исполнение разумных желаний делает вас счастливым. Человек без желания не становится лучше и не становится хуже. Но если вы не будете контролировать свои желания, то они заставят вас страдать, поэтому в настоящий момент не позволяйте неверным желаниям диктовать вашему уму свою волю. Не делайте в точности то, что они вам приказывают. Сейчас я расскажу историю о том, как безосновательные желания делают вас несчастными.

Один весьма обеспеченный молодой человек однажды отдыхал под деревом. Хотя он имел немало имущества, но в его голове возникла такая мысль: «Я еще не самый богатый. Если я стану самым богатым в этом городе, вот тогда я стану счастливым». Как только у него возникло это желание, он сразу сказал: «О, я действительно не самый богатый человек!» – и тут же он стал страдать от этого. Такой работой ума он сам создал себе страдание.

Например, женщина жила очень спокойно и счастливо, пока однажды к ней не пришла подруга и не спросила ее, замужем ли она. И между ними зашел разговор о замужестве. В это время у женщины возникло желание выйти замуж, и вместе с этим сразу же появилось страдание от отсутствия мужа. Можно проследить на примере психологии этой женщины, как страдание порождается из желания.

Или рассмотрим пример с мужчиной, у которого не было машины. Как только у него возникает желание иметь машину, он уже плохо спит, плохо ест, то есть во второй момент желания у него возникает страдание от отсутствия машины. Это также психологическое страдание. Как только утром он открывает глаза, сразу в его голове появляется образ машины. Потом на улице, глядя на чужие машины, он будет еще больше взращивать свое желание иметь автомобиль.

В буддизме нет догм – в действительности все в нашей жизни зависит от механизма работы нашего ума. По этой причине Будда сказал: «Никто не создавал и не создает твои страдания. Они возникают из дурацких желаний, порождаемых твоим умом». Поймите, что не так важно, есть ли у вас машина или муж. Если они есть – это хорошо, а если их нет – может быть, это еще лучше. Самое главное – иметь здоровый ум, вот это действительно счастье.

Вернемся к нашей истории. Этот молодой человек, который захотел стать самым богатым в своем городе, все время носился с этой идеей. Наконец, его голова стала уже не совсем нормальной: ест ли он или идет куда-то – в мыслях вертится только это желание. Он решил вырубить все деревья на своем земельном участке, посадить там зерно, собрать урожай, а затем продать его и разбогатеть. Как только это план созрел, он быстро побежал

просить у соседа топор, чтобы начать рубить деревья. Но за один день столько деревьев не вырубил. Вечером он пришел возвращать топор, но сосед в это время ужинал, и пришлось оставить топор у двери. А кто-то этот топор украл. На следующее утро пришел сосед и спрашивает: «Где мой топор?» Человек ответил, что оставил его рядом с дверью. Сосед стал кричать, что там топора нет – и начался спор.

Так же происходит и в вашей жизни. Если же вы станете немного мудрее, то проблемы исчезнут естественным образом.

Потом подошла жена того человека и тоже начала его ругать: «Ты глупец, все время наступаешь на одни и те же грабли!» Так все принялись его бранить. Он не выдержал этого и убежал. Это случилось во времена Будды, и тому человеку посчастливилось убежать не в бар, куда в наше время сбегают мужчины заливать водкой свои семейные ссоры, а в лес.

Войдя в лес, там он увидел медитирующего Будду. Он заметил, что Будда очень спокоен и умиротворен, и подумал: «Этот человек выглядит очень счастливым». Стоило ему так подумать, Будда кивнул головой и подтвердил: «Да, я очень счастлив». Тогда человек спросил у Будды: «Почему ты так счастлив, а я нет?» Будда ответил: «Потому что я не хочу стать самым богатым человеком в городе. Не имея такого желания, я не был вынужден рубить деревья. Так как мне не надо было рубить деревья, мне не пришлось занимать топор у соседа. Не взяв топор, я его не потерял. Поскольку я не терял топора, сосед меня не ругал. А поскольку у меня нет жены, жена меня тоже не ругала. Поэтому я счастлив». Здесь Будда демонстрирует нам механизм возникновения наших страданий, причиной которых являются неразумные желания. Разумные желания, тем не менее, нужны.

Итак, третья благородная истина – это ум, свободный от омрачений. В настоящий момент у вас его нет. Объекты первых двух истин – страдание и источник страдания – это нечто весьма нехорошее, и у вас они есть. Объекты двух вторых благородных истин – это счастье и причины счастья, которых вы пока не имеете. Поскольку мы не хотим страдать, нам необходимо избавиться от объектов первых двух благородных истин. Мы хотим быть счастливыми, но счастье само к нам не придет, его нужно создавать. Настоящее счастье – это ум, свободный от омрачений. Вы, наверное, заметили, что, когда вы могли хоть немного избавиться свой ум, например, от гнева, ровно настолько ум становился счастливее. Насколько меньше станет в вашем уме глупых желаний, настолько же меньше в нем будет страданий. Сокращение дурацких желаний и возвращение мудрых намерений называется практикой Дхармы.

Когда у вас появляется разумное желание, в этот момент вы должны быть активными, тогда это будет созидательная активность. Если у вас появляется негативное желание, и, побуждаемые им, вы становитесь активным, тогда ваша активность неблагая, разрушительная. Это очень опасно. А если у вас вообще нет желаний, вы просто ничего не делаете – в этом тоже нет ничего хорошего. Итак, я вам объяснил очень важные вещи, не забывайте об этом.

Четвертая благородная истина говорит о пути, или о причинах счастья. Итак, Будда сказал: «Осуществите благородную истину пресечения страдания и медитируйте на благородную истину пути». Тем самым он утверждал, что настоящее счастье – ум, полностью свободный от омрачений, – не придет к вам само. Оно закрыто и скрыто от вас невежеством. Чтобы осуществить, реализовать это счастье, вам нужно избавиться от невежества. А для этого необходимо применить противоядие от невежества. Здесь под невежеством понимается цепляние за «я» и объекты как за нечто истинно существующее. Противоядием от него является познание пустоты «я» и феноменов от истинного существования.

Неведение и мудрость, познающая пустоту, рассматривают один и тот же объект с разных сторон. Неведение считает, что истинное существование есть на самом деле, потому что верит в видимость такого существования. Мудрость путем анализа объекта постигает, что никакого истинного существования нет, оно только является нам как обманчивая видимость. Когда мы очень отчетливо понимаем, что истинного существования нет, тогда неведение исчезает.

Будда говорил: «Для того чтобы обрести безупречное счастье, нам нужно медитировать о пути», то есть медитировать на пустоту. Мудрость, познающая пустоту, называется «путь». В настоящий момент у вас нет такой мудрости, поэтому основную часть времени ваш ум пребывает под властью неведения. По этой причине не стоит иметь слишком много желаний – все они так или иначе возникли на основе неведения. Хотя нам они кажутся разумными, но основа у них – неведение, поэтому новичкам в самом начале лучше постараться уменьшить количество желаний.

Третья тренировка – тренировка мудрости – подобна пуле. Для того чтобы осуществить в вашем уме эту мудрость, познающую пустоту, вам необходимо оружие – шатахта, или тренировка сосредоточения. Итак, развитие концентрации очень важно. Сосредоточение позволит вашему уму стать гораздо острее, тогда понять природу феноменов вы сможете очень быстро. А для развития сосредоточения в качестве фундамента необходима нравственность.

Нравственность должна быть основана на законе кармы. Следуя этому закону, не вредите другим. Если вы помогаете другим, то вы косвенно помогаете себе, поэтому старайтесь помогать другим изо всех сил. Вы можете делать все что угодно, но не вредите никому. Вам нет необходимости закрывать лицо. Откройте лицо, ешьте что хотите, только не создавайте проблем людям, дайте им жить спокойно. Это и есть буддийская нравственность. Не вредить другим – это самый важный этический принцип в буддизме. Совершая активные физические действия, следите за телом, чтобы не повредить кому-то. Когда вы находитесь в окружении людей, контролируйте свою речь, а, находясь в одиночестве, проверяйте свой ум. Ваша практика также состоит в том, чтобы довольствоваться тем, что у вас есть.

Постоянно развивайте желание обрести безупречное счастье, то есть ум, полностью свободный от омрачений. «Как было бы здорово достичь нирваны! Будды и бодхисаттвы, благословите меня на развитие такого состояния ума. Ум под властью омрачений имеет природу страдания. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, защитите меня от страданий и помогите избавиться от сансары! Из-за того, что мой ум всегда пребывает под контролем омрачений, я создаю негативную карму, в результате проявления которой я попаду в низшие миры – это ужасно. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от падения в низшие миры!» – такая молитва и называется принятием Прибежища. С того момента, когда у вас появляется такое Прибежище, вы становитесь буддистом. Вначале порождайте Прибежище, затем – желание достичь освобождения, понимая, что, пока в вашем уме властвуют клеши, он будет обладать природой страдания. «Как бы я хотел полностью освободиться от омрачений и обрести безупречное счастье» – такое желание называется отречением.

Если вы ведете себя как порядочный человек, чтобы продемонстрировать окружающим свои положительные качества, – это не нравственность, это самоистязание. Только будучи основанной на отречении, ваша нравственность станет подлинной. «Для того чтобы освободить свой ум от омрачений, достичь нирваны – абсолютного счастья, я перестану

вредить другим и буду делать все возможное, чтобы им помогать» – это настоящая нравственность, которая становится причиной освобождения. Благодаря такой нравственности вы сможете развить сосредоточение гораздо быстрее.

Однажды вы поймете, как правильно медитировать, получив точное представление о пяти ошибках медитации, восьми противоядиях, девяти стадиях, шести силах, четырех способах вступления в медитацию, – посредством всего этого вы добиваетесь шаматхи. Шаматха сделает ваш ум очень пронизательным, с ее помощью вам будет проще увидеть реальность. После обретения шаматхи вы станете способны концентрироваться на объекте столько времени, сколько хотите. Вы сможете не просто делать это с легкостью, но наслаждаться пребыванием на объекте в течение неограниченного количества времени, переживая блаженное состояние ума и тела.

От большого количества мыслей ум начинает закипать. А когда он сосредоточен на объекте, он становится совершенно спокойным. Развив шаматху, вы можете подумать, что уже достигли нирваны, но это еще не нирвана. Это просто очень счастливое состояние. После реализации шаматхи вы можете приступить к медитации на пустоту. Тогда обрести мудрость вам станет гораздо проще. Вначале ваше понимание пустоты будет концептуальным.

Но прежде чем вы обретете концептуальное понимание пустоты на основе шаматхи, вам необходимо породить бодхичитту. С помощью шаматхи развить этот драгоценный ум, который заботится о других больше, чем о себе, будет несложно. Вы станете постоянно стремиться достичь Пробуждения на благо всех живых существ. Желание счастья всем существам – самое высшее, оно полностью противоположно эгоистическим желаниям. Когда такая устремленность обретет силу, ваши эгоистические желания исчезнут сами по себе, поскольку бодхичитта станет противоядием от них. Эгоистическое желание – это тьма, а желание всем живым существам счастья – это свет. Когда возникает свет, тьма эгоистичного ума рассеивается: «Я один, а живых существ миллиарды и миллиарды. Кто важнее – я или множество существ? Конечно, счастье других важнее – даже ребенок может об этом догадаться».

Вы также сможете познать на опыте, что, желая всем живым существам счастья, вы сами будете счастливы в первую очередь. Когда у вас появится спонтанное желание достичь Пробуждения ради блага всех живущих, тогда вы вступите на первый путь Махаяны – на *путь накопления*. Но вы сможете встать на первый путь только с помощью шаматхи. Далее, медитируя на пустоту посредством шаматхи снова и снова, вы обретете концептуальное познание пустоты и тем самым станете на второй путь Махаяны – *путь подготовки*. С опорой на шаматху вы продолжите медитировать на концептуальный образ пустоты, постепенно этот образ будет становиться все яснее и яснее, и однажды вы познаете пустоту напрямую. В этот момент вы вступите на третий путь Махаяны – *путь видения*. Тогда вы станете арьей – значит, у вас будет не только оружие, но и пуля, посредством которой вы можете устранить из вашего ума омрачения.

Мудрость, познающая пустоту, – это настоящая пуля, которая действительно может уничтожить все ваши омрачения. Путь видения будет длиться всего один момент, и уже в следующий миг после обретения видения вы вступаете на *путь медитации* – это четвертый путь Махаяны. На этом пути есть *десять бхуми*. На седьмом бхуми вы полностью избавитесь от всех омрачений, но все еще не достигнете Пробуждения. Почему? Потому что в вашем уме останутся препятствия к всеведению.

Существуют два вида загрязнений: первый – это ваши омрачения, второй – это препятствия к всеведению. Например, в чашке лежит чеснок, поэтому от чашки пахнет чесноком. Чеснок подобен омрачениям: когда вы выбрасываете его, хотя в чашке уже нет чеснока, но его запах все еще остается. Таким же образом, когда вы избавляетесь от омрачений в своем уме, то запах, или след, омрачений останется в вашем уме, и он станет препятствием, не позволяющим познать все феномены.

Восьмой, девятый и десятый бхуми называются тремя чистыми бхуми. На этих трех бхуми вы избавляетесь от препятствий к всеведению. На десятом бхуми благодаря однонаправленному пребыванию на пустоте вы устраняете самые наитончайшие препятствия к всеведению и уже в следующий момент обретаете Пробуждение. Вы не прерываете свою медитацию, а продолжаете пребывать в созерцании абсолютной природы всех феноменов, и в то же время вы будете познавать их относительную природу. Только Будда может, не выходя из медитации на пустоту, одновременно познавать и относительную природу всех феноменов. В один миг он может познавать и относительную, и абсолютную природу явлений, не выходя из состояния медитации. Это называется Дхармакайя. Будда никогда не выходит из Дхармакаи, постоянно пребывая на познании абсолютной природы вещей, но в то же самый момент из сострадания он порождает Рупакаю, Формное Тело.

Тонкая Рупакайя называется Самбхогакайей – это тело божества, которое способны видеть только арьи. Далее, для того чтобы приносить благо живым существам, эмануируется множество тел: некоторые из них представляют собой тела обычных существ, например тело Будды Шакьямуни, а некоторые проявляются в обликах божеств, таких как Авалокитешвара. Все эти формы возникают для того, чтобы приносить благо разным живым существам согласно их наклонностям.

Опираясь на четыре благородные истины, Будда достиг Пробуждения. Что же делают те, кто полностью пробудился? Посредством учения о четырех благородных истинах они указывают путь другим. Этот путь состоит в том, чтобы заботиться обо всех живых существах. А самый лучший способ, которым Будда может помочь живым существам, – это передать им учение о четырех благородных истинах.