

Сегодня наш последний день учения по философии. Завтра в семь утра мы сделаем нагапуджу. Завтра день нагов, пятнадцатый день лунного календаря. Дней нагов в течение года очень мало: может быть двенадцать или пятнадцать. Когда вы делаете подношение нагам в этот день, это подношение очень эффективно. Оно благоприятно для их и нашего здоровья. Молитва подношения нагам не будет слишком длинной. После этого в десять часов утра я вновь передам обеты Прибежища и бодхичитты, меня об этом просили. У кого уже есть эти обеты, почувствуйте, что после получения такого учения они станут еще крепче.

Еще несколько человек попросили меня передать обеты буддиста-мирянина. Есть пять обетов буддиста-мирянина. Вы можете взять все пять, четыре или три из них. Минимум вы можете принять один обет. Первый из этих пяти обетов – отказ от убийства, второй – отказ от воровства, третий – воздерживаться от прелюбодеяния, четвертый – не лгать о том, что у вас есть какие-то реализации. Здесь идет речь о том, когда вы обманываете других, что вы необычный человек. Это очень опасная ложь. Также отказ от обмана с целью причинить людям вред. Если вы с плохой мотивацией обманываете людей, чтобы использовать их в своих целях, ведете их в неправильном направлении, это очень опасно. Пятый обет – не принимать алкоголь.

Из этих пяти обетов вы можете взять все пять, либо четыре, либо три. Как минимум один обет вам следует принять, потому что, принимая обет Прибежища, вы обещаете не вредить другим. В особенности это касается убийства – вы уже обещали отказаться от него, приняв обет Прибежища. Также важно принять обет не воровать. Это несложно. К тому же подумайте, зачем вам воровать? Если у вас возникли проблемы с деньгами, попросите кого-нибудь о помощи. Никогда в жизни не воруйте. Если у вас недостаток денег, и вы при этом воруете, ваша проблема от этого только усугубляется. Вам всегда будет не хватать денег. Хотя вы будете воровать, ваша ситуация будет становиться все хуже и хуже.

Честных людей охотно приглашают на работу, потому что в них работодатели уверены. Сейчас в России не хватает честных людей. В России много специалистов, профессионалов, но руководители больших компаний говорят, что им не хватает честных людей. У многих людей есть по два, три диплома, но они не играют роли, потому что первостепенное значение придается честности. Сейчас дефицит честных людей во всем мире. Поэтому, когда вы честны, работа у вас появляется сама собой. Честность – лучший диплом.

После принятия обетов и посвящения заслуг председатели всех центров выступят с речью благодарности. Вы всем должны сказать спасибо: организаторам ретрита, владельцам этого места. Помолитесь о том, чтобы в будущем у нас было свое небольшое стабильное место, подобное чистой земле. Завтра состоится пикник. Вы пообедаете, а затем мы соберемся вместе в районе трех часов на Байкале. Там пройдет пикник, будет чай и так далее. Мы будем отдыхать. Послезавтра в десять утра я уезжаю, и вы также разъезжаетесь. Любая встреча заканчивается расставанием. Когда мы расстанемся, не слишком расстраивайтесь, потому что любое расставание опять заканчивается встречей. Мы встретимся вновь.

Сейчас я объясню вам важную тему – шестнадцать аспектов четырех благородных истин. Это учение вы не сможете найти в Ламриме. Там учение представлено в сжатом виде. Изучать только Ламрим недостаточно. Вам также необходимо подключать тексты, написанные великими мастерами прошлого: «Абхисамаяланкара», «Мадхьямака-аватара», «Праманаваггтика» – это коренные тексты. Изучение таких текстов подобно восхождению на гору Меру. Поднявшись на вершину Меру, все остальные горы вы увидите очень ясно. Если вы изучаете один небольшой текст, это можно сравнить с тем, что вы находитесь на одной небольшой горе и не видите с нее остальных гор. Тогда вы думаете, что все знаете.

Шестнадцать аспектов четырех благородных истин предназначены специально для медитации, для достижения реализаций. В прошлом все великие мастера выполняли аналитические медитации на шестнадцать аспектов четырех благородных истин и обретали реализации. В настоящем это также справедливо и в будущем, если не будете медитировать на шестнадцать аспектов четырех благородных истин, вы будете думать, что добиваетесь какого-то результата, но на самом деле вы никуда не придете. Четыре благородные истины имеют по четыре аспекта, так вместе получается шестнадцать аспектов.

Первые четыре аспекта благородной истины страдания. Для того чтобы изучать четыре аспекта благородной истины страдания, в первую очередь вам необходимо иметь представление о том, что такое благородная истина страдания. Существует множество страданий, но для вас важно думать о вашем собственном страдании, о вашей сансаре. Все, что является результатом омрачений, есть страдание. Можно сказать, что, кроме нирваны, кроме мудрости познающей пустоту, чистых земель, все остальное – страдание.

Размышляя о благородной истине страдания, вы понимаете, что сансара – это ваши загрязненные совокупности. Кратко можно сказать, что ваши загрязненные тело, речь и ум, находящиеся под контролем омрачений – это объект благородной истины страдания. У нее есть четыре характеристики, но вы представляете характеристики этих совокупностей совершенно иначе.

Первый аспект: поскольку совокупности рождены под властью омрачений, они непостоянны. У вас неправильное представление о них как о чем-то постоянном, пребывающем длительный период времени. Вы думаете, что ваши совокупности имеют аспект постоянства. В буддизме же говорится, что наши совокупности, в первую очередь, непостоянны. Различают два вида непостоянства – грубое и тонкое.

Рассмотрим четыре вида грубого непостоянства наших тела, речи и ума. Будда объяснял это во множестве текстов. Здесь идет речь о четырех завершениях. Все, что возникло в силу причин и условий, заканчивается одним из этих четырех способов. Первое завершение – любое рождение заканчивается смертью. Думая об этом, вы понимаете, что, в конце концов, вы умрете, ведь любое рождение заканчивается смертью. Зачем привязываться к этой жизни? Когда я родился, это можно сравнить с тем, что я выпал из самолета и с каждым мигом приближаюсь к земле. Это подлинный аспект нашей реальности.

Второе завершение – любая встреча заканчивается расставанием. Вы встречаетесь со своими родственниками, друзьями, но в итоге вы обязательно расстанетесь. Пока вы вместе, не слишком привязывайтесь друг к другу и не слишком злитесь друг на друга. Зачем друг друга ругать? Все равно рано или поздно, нравится вам это или нет, вы расстанетесь и долго не увидите друг друга. Поэтому, будучи вместе, очень важно жить в гармонии. Даже если вы потеряете что-то от этого, ничего страшного, потому что вы знаете, что скоро расстанетесь.

Когда к мудрому человеку приходят в дом гости, он не расстраивается, что гости заберут лучший кусок хлеба, потому что знает – они скоро уйдут. Если вы будете думать, что все люди являются гостями в вашем доме, то отношение к окружающим у вас изменится. Отдавайте свою победу другим, принимайте на себя их поражение, потому что в конце концов вы все расстанетесь и не увидите еще очень долго. Чему мы учимся у этого завершения? Мы учимся тому, что, пока мы вместе, не нужно слишком привязываться друг к другу и не нужно слишком гневаться. Нужно учиться принимать поражение на себя и

отдавать свою победу другим, потому что вы расстанетесь и не встретитесь вновь очень долго. Вы вместе лишь на короткое время.

Итак, любое рождение заканчивается смертью. Неизвестно, когда наступит смерть. Она может прийти в любой момент, поэтому не имеет смысла привязываться к этой жизни. Так медитируйте на шестнадцать аспектов четырех благородных истин. Думайте, что первый аспект – непостоянство, второй аспект – страдание и так далее. Это настолько обширный материал, что на размышление над одним аспектом может уйти целая сессия.

Сейчас мы говорим о четырех видах грубого непостоянства. Третье завершение – любое накопление заканчивается растратой. Чему это учит нас? Не стремитесь к накоплению, потому что все равно вы растратите все накопленное. Нет смысла копить. Невозможно стать богатым, накапливая что-то. Есть ясные примеры тому в нашем мире: люди копят деньги, не делятся с другими, не используют их сами, не дают пользоваться другим, но инфляция уничтожает все их накопления, и деньги превращаются в простые бумажки. В конце концов у них ничего не остается. Если вы вкладываете свои деньги куда-то, то инфляция на вас не отразится: ваши деньги будут постоянно приносить вам прибыль. Мирские теории говорят, что инвестиции – самый лучший способ сохранить и преумножить свой капитал.

Однако мирские инвестиции также ненадежны: многие богатые люди вкладывали деньги, но в итоге теряли их. Сначала они думали, что экономическая теория очень надежна, что можно инвестировать, прокручивать деньги и получать еще больше. Потом они поняли, что это тоже ненадежно. Буддизм давно открыл ненадежность банков. Банки ненадежны так же, как все остальное. Вы иногда верите профессорам, которые выглядят очень умными и уважаемыми и говорят, что все деньги нужно вложить в компанию «МММ». Даже самый надежный государственный банк и то ненадежен. Из мирских объектов невозможно выбрать ни одного надежного объекта прибежища. Любой мирской объект подобен столу. На него можно поставить чай, положить книги, но опереться на него всем телом нельзя. Полагаясь на него полностью, вы в конце концов упадете.

Самый надежный объект, на который вы можете положиться, – это Будда, Дхарма и Сангха. Здесь Дхарма означает практику кармы. Есть много видов Дхармы, один из них – это закон кармы. Положитесь на него, он очень надежен и никогда не обманет вас. Вложение в карму – лучшая инвестиция. Это отличная система, в которой невозможно банкротство. Она дает стопроцентный результат. Если вы немного знаете закон кармы, если вы по-настоящему умны, после такого учения ваши глаза должны открыться. Вам следует понять, что нужно инвестировать. Я не знаю, умны ли вы по-настоящему. Играя в шахматы, вы умны, вы делаете хитрые комбинации. Вам хватает сообразительности создать самолет. Но я еще не видел умных людей в той сфере, где по-настоящему требуется мудрость: в том, что приносит пользу жизнь за жизнью, а не в «детских игрушках».

Если вы полностью положитесь на закон кармы, будете чисто практиковать в соответствии с законом причины и следствия с ясным пониманием, тогда вы по-настоящему умны. Если у вас просто слепая вера в закон кармы, это не очень надежно, такая вера может подвести вас. Важно положиться на закон кармы с ясным пониманием, тогда можно будет сказать, что у вас по-настоящему открылся третий глаз. Это даже лучше, чем третий глаз. Стопроцентная вера в закон кармы лучше ясновидения. Если у вас появится ясновидение, то в первый день вам будет немного интересно. Даже если вы научитесь летать, что в этом особенного?

Вспомните фильм о Миларепе. Мастер черной магии говорил: «Я популярен, все люди знают, что я мастер, но когда сегодня умер мой благодетель, я не смог спасти его жизнь. Зачем мне эта сила, если я не могу помочь? Помогать очень трудно, а нанести вред кому-то я могу легко». Поэтому он посоветовал Миларепе искать настоящего мастера, который сможет дать учение Дхармы, который научит, как укротить свой ум и как помочь другим. Зачем нужно учиться вредить другим? Вчера, когда мы смотрели фильм «Миларепа», я видел, что некоторые из вас думали: «Как здорово с помощью мысли перемещать камни!» и хотели тоже этому научиться. Зачем вам нужны эти навыки? В этом нет ничего особенного. Что особенного в том, чтобы быстро бегать? Есть самолеты, они летают еще быстрее. Такие вещи не должны вас впечатлять.

Вас должны впечатлять тонкие советы, которые открывают ваши глаза. Раньше в Тибете такое учение по Ламриму, детальное учение по закону кармы, люди получали очень редко. В этом плане вы очень удачливы. Когда вы слушаете такое учение, открываются ваши глаза. Зачем вам нужно ясновидение? Ясно, что другие думают так же, как вы. У других тоже есть привязанность, гнев, много разных мыслей. Сансарические умы думают одинаково. Можно понять это логически, зачем видеть, что думают окружающие? Наверное, у них больше негативных мыслей. Позитивные мысли возникают редко, большую часть времени их мысли негативны. Лучше не знать, что думают окружающие. Мне не интересно с помощью ясновидения пытаться узнать, что думают другие. Мне вообще неинтересно, что они думают.

Самое главное – развивать мудрость, научиться понимать, что такое правильные и неправильные действия. Закон кармы понимать очень важно. Чем глубже вы его понимаете, тем сильнее ваша вера в него. Делайте инвестиции на основе этого закона. Не держитесь за свое богатство, будьте щедрыми. Это отличные инвестиции, на сто процентов дающие результат. В конце концов, деньги придут к вам сами. Прошу вас один раз мне поверить и заняться практикой щедрости. Во многих предыдущих жизнях я просил вас практиковать щедрость, но вы не слушали меня. Я не знаю, был ли я вашим учителем раньше или нет. Наверное, много других мастеров просили вас это делать, но вы их не слушали. Сейчас я снова попробую вам помочь.

Любое накопление заканчивается растратой. Не держитесь за свое богатство. Если вы будете его удерживать, это можно сравнить с тем, как вы держите в ладони кусок льда. Когда вы раскроете свою руку, в ней ничего не останется. Практикуйте щедрость. Когда кому-то нужна еда, помогите ему. Не бойтесь, что вы отдадите все и вам ничего не достанется. К вам сама будет приходиться работа, деньги и так далее. Если вы создаете позитивную карму, то вам не будет необходимости за чем-то гнаться. Деньги придут к вам сами. Поверьте в закон кармы: какую причину вы создаете, такой результат и получите. Тогда вам не придется ни о чем беспокоиться. Худшее, что может с вами произойти в этой жизни, – это смерть от голода, но если вы воздерживаетесь от воровства, то жизнь за жизнью вы будете богаты.

Здесь приводится подлинная история. Два нищих человека – муж и жена – поднесли свою последнюю одежду Будде. Затем они умерли от бедности, но в силу накопленных заслуг жизнь за жизнью они рождались сразу в одежде, в очень богатых семьях. Когда вы создаете причины богатства, оно приходит к вам само. Когда вы воруете, обманываете людей, забираете у людей обманом последние деньги, это очень плохо: даже в этой жизни вы станете бедным. Обманым путем забирать деньги у других людей – очень нехорошая карма. Обманутые люди будут огорчаться, переживать о том, что им не отдали их деньги, которые они собрали с таким трудом. Если человек наживается за счет обмана и воровства, забирает чужие деньги, то даже в этой жизни он не будет счастлив. Даже если у него будет

много денег, еда ему будет казаться безвкусной. Таков закон кармы. Потом жизнь за жизнью такой человек не сможет найти даже куска хлеба. Его жизнь будет жизнью голодного духа, который, имея слишком узкое горло, не в силах проглотить даже каплю воды. Это результат неправильных поступков в прошлой жизни, результат того, что вы забирали деньги обманом, а потом не возвращали их.

Если вы поступали так в прошлом, то мысленно попросите прощения. Как раньше, следуя таким путем, нельзя было стать счастливым, так же это верно для настоящего времени, и этот закон останется неизменным в будущем. Правильный путь – честный. Вместо того чтобы воровать, нужно практиковать щедрость. Вы не бодхисаттвы и не можете отдать все деньги, что у вас есть, но придите к решению, что 10% своих денег вы будете отдавать на помощь другим. Если вы сейчас отдадите все, что имеете, то на следующее утро вы уже не захотите быть буддистом. Будьте практичны. Используйте 10% своего дохода для блага других, будьте готовы всегда поступать так. Это не трудно. Если люди просят у вас кусок хлеба, но вы пока не в состоянии отдать половину, отдайте десятую часть. Когда человек очень нуждается, отдайте 20% хлеба, если вы сильный человек, отдайте половину.

Доброта должна быть очень умелой. Я не хочу, чтобы вы были добрыми «по-русски». Если русский становится добрым, он делает это на 200%, становится слишком добрым, но когда русский человек не в духе, он не проявляет вообще никакой доброты. Вы должны быть всегда добрыми, постоянно готовыми поделиться с людьми десятью процентами того, что имеете. Не нужно в один день быть очень добрыми, а на другой день вообще не проявлять доброты. Следует руководствоваться здравомыслием. Когда вы всегда готовы отдать 10%, у вас не возникает трудностей, вы без труда каждый день копите заслуги. Когда ваш ум немного окрепнет, вы сможете жертвовать 20%. Потом действуйте согласно ситуации, согласно состоянию своего ума. Когда-нибудь вы будете готовы отдавать 50%. Когда у вас будет хороший, стабильный источник денег, вы сможете жертвовать еще больше. Действуя в соответствии с ситуацией, вы не испытываете трудностей.

Четвертое грубое непостоянство – любой взлет заканчивается падением. Это действительно так. Не привязывайтесь к статусу, репутации, все это пустые слова. В конце концов вы упадете. Чем выше подниметесь, тем дальше вам падать. В сансаре лучшее место – на земле. Не поднимайтесь слишком высоко, потому что все равно упадете. Скажите себе, что вы больны и вам лучше сидеть на земле: «Мой ум болен, в нем так много омрачений. Если я начну летать, то упаду». В уме нет баланса, поэтому в итоге вы упадете. Лучше сидеть скромно на земле. Это положение учит вас не привязываться к статусу, к репутации, занимать низшее положение и оставаться скромным.

Это четыре весьма важных совета. Когда вы думаете о них, ваша решимость становится еще сильнее. Скажите себе, что будете жить в соответствии с этими советами. Живя в соответствии с ними, вы станете настоящим духовным практиком. Хороший результат невозможно получить через неделю. Даже через год вы не сможете получить подлинный результат духовной практики. Результат черной магии можно получить через семь дней. Но вылечить ум за неделю невозможно. Лечением ума нужно заниматься жизнь за жизнью. Будда говорил, что излечение от болезни омрачений и приближение к состоянию будды вам необходимо практиковать три бесчисленных эона. Будда говорил, что, практикуя три бесчисленных эона, он достиг Просветления. Такое состояние не может прийти очень просто, поскольку оно является результатом невероятной причины. Невероятную причину невозможно создать за семь дней, даже за год.

Далее рассмотрим тонкое непостоянство, которое заключается в том, что «я» и все функциональные объекты разрушаются каждый миг. Разрушение не зависит от какой-то

посторонней причины – то, что производит, само является причиной разрушения, поэтому каждый миг произведенные феномены разрушаются. Этот довод служит логическим доказательством того, что все функциональные объекты разрушаются каждый миг, ни на мгновение они не пребывают неизменными. Если вы хорошо владеете логикой, этого обоснования для вас достаточно, чтобы прийти к очень твердому убеждению в тонком непостоянстве всего производного. Это весьма тонкий анализ, который приводил мой Учитель: причина возникновения сама по себе является причиной разрушения анализируемого феномена. Когда я думаю об этом, из моих глаз текут слезы.

Наша жизнь – как вода в реке, с каждой минутой она утекает. С каждым мигмом мы все ближе к смерти. В таком положении нет ничего важного. Поскольку с каждой минутой вы приближаетесь к смерти, в этой жизни неважно все, кроме Дхармы. Когда у вас будет глубокое понимание этого, вам будет не интересна магия, способность летать, ясновидение, чудеса. Вам будут интересны Будда, Дхарма и Сангха. Вы будете просить Три Драгоценности защитить вас от рождения в низших мирах. Пока для вас рождение в низших мирах представляет большую опасность – у вас так много негативной кармы. Вы должны быть очень осторожны и заботиться о своем будущем. Поэтому вам не следует отвлекаться на магию.

В традиции Гелуг запрещено демонстрировать магические способности. В монашеских общинах, в особенности в тантрических колледжах, нельзя демонстрировать чудодейственные силы. Если кто-то делает это, его сразу же выгоняют из колледжа. В наше время у людей очень слабый ум, и если их будут интересовать только эти мелочи, они не станут заниматься действительно важными вещами.

За эти 12 дней у вас породилась убежденность в законе кармы, ваш ум открылся. Это невероятная реализация, но вы не понимаете ее ценности и не можете продемонстрировать ее другим людям. Если бы эти 12 дней я вас учил силой мысли передвигать камни, вы были бы счастливы и рады показать эту реализацию другим. Знание закона кармы, который открыл ваши глаза, нельзя показать другим людям. Поэтому вам нужно думать, что, если другие не считают это значимым, для вас это неважно. Если же вы радуетесь своей способности двигать камни силой мысли, а другие этим восхищаются, значит, у вас слабый ум.

Мы закончили обсуждать первый аспект благородной истины о страдании – непостоянство. Я не могу подробно описать все шестнадцать аспектов за короткую сессию. Сначала в общих чертах я опишу четыре аспекта благородной истины страдания, четыре аспекта благородной истины источника страдания, четыре аспекта благородной истины пресечения и четыре аспекта благородной истины пути, а после этого более подробно расскажу о некоторых из них. Даже если в этот раз я не закончу эту тему, неважно, на следующий год мы продолжим.

Второй аспект благородной истины страдания – природа страдания. Здесь говорится, что наши загрязненные совокупности, рожденные под контролем омрачений, имеют природу страдания. Вы думаете, что ваше тело, речь и ум – это источник вашего счастья, поэтому каждое утро вы умываете лицо, накладываете косметику. Вы думаете, что ваша красота – источник вашего счастья. Ваша красота не является источником счастья. Она является причиной ваших страданий, потому что скоро она превратится в уродство. Ваша кратковременная красота делает вас немного счастливым, но затем, когда она превращается в уродство, это причиняет вам очень большие страдания. Эти страдания намного превышают счастье, которое приносила вам красота. Потом вы не захотите смотреться в зеркало. Когда вы утром открываете глаза и видите зеркало, то

расстраиваетесь. Человек, который с самого начала был некрасивым, не страдает так от своего старения. Когда он видит уродство в зеркале, то думает, что он уже давно такой, и не расстраивается. Если вы в молодости были красивы, а сейчас смотрите в зеркало и вспоминаете, каким были раньше, это причиняет вам сильную боль.

Природа нашего тела – это уродство, а не красота. Уродство мы расцениваем как красоту. В действительности наше тело по природе уродливо. Уродливы не только мы, другие также по природе уродливы. Когда мы видим кого-то красивым – это обман, результат неправильного анализа. Находясь на большом расстоянии от объекта, вы не увидите красоту. Если посмотрите на объект очень близко, тоже никакой красоты не увидите. Рассматривая лицо под микроскопом, вы увидите на нем много бактерий. Где красота? Не существует красивых объектов, это обман.

Когда вы находитесь от объекта не слишком далеко и не слишком близко, то можете увидеть что-то красивое. Если человек будет слишком сильно смеяться, то его лицо не покажется вам красивым. Когда глаза закрыты, красота лица не воспринимается. Красота зависит от многих обстоятельств. Поэтому модели на фотосъемках принимают множество различных поз. Из множества снимков выбирается тот, на котором девушка оказалась не слишком близко и не слишком далеко, глаза полностью открыты, нос и рот находятся в нормальном положении. Это тщательно выбранное фото и есть ваша красота. Но этот снимок – один из множества забракованных кадров. Вы добиваетесь красивого эффекта при помощи специального освещения, компьютерной графики.

В первую очередь необходимо думать об уродстве собственного тела: вы думаете, что в вашем теле нет ничего красивого. Все, что оно собой представляет – это кости, плоть и кожа. Далее, заглянув внутрь, вы поймете, что ваше тело – это фабрика по производству испражнений. Сначала вы едите, потом ваша фабрика производит фекалии. Почему тогда вы думаете, что красивы? В вас нет ничего красивого, это правда. У вас внутри мясо, сердце, легкие. Все это жидкое, что в этом красивого? Наше тело на 80% состоит из воды. В Байкале тоже много воды. Тело – это вода. Если вы уберете воду из тела, то ничего не останется. Останется песок, в котором красоты тоже нет. Думая так, вы перестанете привязываться к собственному телу.

Привязанность к себе – словно тяжелый груз. Если вы не привязаны к собственному телу, то не будете привязываться и к телам других. Тела других существуют таким же образом, как ваше тело, в их телах тоже нет красоты. Понимание этого факта сократит привязанность к сансаре. Для развития отречения важны две медитации: это медитация на природу страданий и уродливую природу. Аспект сансары – это природа страдания. Далее вы размышляете об одной части этого аспекта – уродстве вашего тела. Аспект уродства представляет собой часть страдательной природы сансары. Тело не только имеет природу страданий, оно также имеет уродливую природу.

В «Бодхичарья-аватаре» Шантидевы есть часть, посвященная медитации на уродство собственного тела и уродство тел других. Это очень полезно, поскольку открывает ваши глаза. Когда уменьшается привязанность, вы как будто освобождаетесь из тюрьмы. Тогда, что бы ни случилось с вашим телом, вы не будете испытывать боли, ведь оно с самого начала было уродливым, зачем же много размышлять над этим? У вас не будет депрессии. Когда врач сообщит вам о какой-либо болезни, у вас не будет шока. Ваше тело имеет природу страдания и в конце концов обречено умереть. Однажды вы непременно заболеете, потому что это тело – основа для страданий. Болезнь не должна быть для вас шоком. Если врач скажет, что у вас рак, вы должны ответить, что давно ожидали этого. В конце концов, вы заболеете раком или какой-нибудь другой болезнью и умрете из-за этого.

Вы будете рады, что у вас есть еще год или полгода до смерти, потому что сможете за это время подготовиться к ней. Вы не будете считать свою болезнь кошмаром.

В прошлой жизни вы допустили ошибку: вы не применяли никаких противоядий от омрачений, поэтому родились под их контролем. Это тело – результат омрачений и загрязненной кармы. Что вы можете ожидать от такой плохой причины? Какая причина, таков и результат. Нет ничего удивительного во всех плохих новостях, потому что причина плохая. Вас должны шокировать хорошие новости, потому что вы не создавали хороших причин, и это произошло по благословию Будды. Когда у вас проблемы – это не благословение. Это происходит потому, что вы сами создали причины для своих проблем. Когда в вашей жизни происходит что-то хорошее – это благословение.

Мастера Кадам говорили, что те, кто должен заболеть, заболеют; те, кто должен умереть, умрут – и в этом нет ничего удивительного. Самое главное – устранить причину страданий. Если вы не устраните причину – омрачения, то страдания будут продолжаться. Такое было в прошлом, так обстоят дела в настоящем, и в будущем эта взаимосвязанность останется прежней. Когда вы думаете о страдательной природе себя и других, у вас остается одно желание – освободить свой ум от омрачений. Любое страдание будет подводить вас к мысли, что самое важное – излечить свой ум от болезни омрачений.

Если вы будете размышлять о природе страдания, у вас возникнет желание достичь освобождения. Самым значимым для вас станет достижение здорового состояния ума. Именно здоровье ума вы начнете считать счастьем. Это называется отречением. Отречение возникает благодаря размышлению о страдательной природе сансары. Здесь вы подробно размышляете о трех видах страдания, восьми видах, шести видах страдания и так далее.

Мой Духовный Наставник Пано Ринпоче говорил мне, что даже этих размышлений о трех, восьми, шести видах страданий недостаточно. Вам необходимо размышлять о ста восьми видах страданий, которые объясняются в коренных текстах, в частности в тексте, который называется «Чанса» («Бхуми бодхисаттвы»). С таким материалом эта тема будет для вас эффективной, она изменит ваш ум. У меня сейчас нет времени на то, чтобы все это детально объяснять.

Третий аспект благородной истины страдания – пустота. Здесь под пустотой понимается, что все феномены пусты от истинного существования. Четвертый аспект – бессамость. Поскольку ваше тело и ум пусты от истинного существования, то «я», основой которого они являются, так же бессамостно. «Я», которое является названием, наложенным на это тело и ум, является бессамостным. Основа – тело и ум – не имеет истинного существования. Как же тогда название, наложенное на эту основу, может иметь истинное существование? Ваше тело и ум, которые сами по себе являются страданием, пусты от истинного существования, то есть не существуют такими, какими являются вам.

В контексте четырех аспектов вы должны думать о себе как о благородной истине страдания. В настоящий момент, вы – всепроникающее страдание. Ваше тело и ум относятся к благородной истине страдания, поскольку рождены под контролем омрачений.

Теперь рассмотрим четыре аспекта благородной истины источника страдания. Первый – это причина. Что такое благородная истина источника страдания? Определите, где находится ваша благородная истина источника страдания. Все страдание возникает из вашего ума, из ваших омрачений и кармических отпечатков. Эти два являются источниками ваших страданий. Когда вы думаете о благородной истине источника страдания, то думайте именно о ваших омрачениях и вашей загрязненной карме.



Первый аспект – это причина. Что это означает? Это означает, что ваши омрачения и загрязненные кармические отпечатки являются причинами всех ваших страданий. Из-за них вы вращаетесь в сансаре и страдаете, они являются основной причиной страданий. Снаружи никаких причин нет. Причина находится внутри. Поэтому не ищите внешних врагов. Когда у вас возникают проблемы, вы полагаете, что их создал кто-то вовне. Вы злитесь, думая, что этот человек – ваш враг, потому что считаете его источником своих проблем. Причина ваших проблем – не этот человек. В прошлой жизни вы поступали с этим человеком определенным образом, говорили ему плохие слова, вредили, поэтому в этой жизни ваша карма без выбора толкает его поступать с вами так же. Ваша карма вредит ему, поэтому он должен сказать вам нечто плохое. Он не является вашим врагом, вы – враг самому себе. Вы и ему вредите.

Нет других врагов, кроме ваших омрачений. Они – причина всех ваших страданий. Все нежелательные события происходят из-за омрачений. Не существует никакой другой причины для страдания, это определено так. Думайте об этом, анализируйте. Детально я расскажу вам об этом позже. Позже вы придете к выводу, что причина ваших страданий – только ваши омрачения. Это первый аспект второй благородной истины.

Второй аспект второй истины называется источник. Ваши омрачения и загрязненная карма – не только причина, но также и источник всех страданий. Если вы исследуете их, именно из них возникают страдания. Есть разница между причиной и источником. Можно пояснить ее на примере с водопроводом у вас в доме. К вашему дому подходит труба, по которой поступает вода. Эта труба является источником воды для вашего дома. Причина – магистральный трубопровод, по которому течет вода ко всем остальным домам.

В примере с водой источник и причина отличаются. В отношении ваших страданий – и причиной, и источником страданий являются ваши омрачения и загрязненная карма. Источник всех ваших страданий и проблем – ваша негативная карма и омрачения. Убедившись в этом, вы захотите пресечь этот источник. Например, вы убираетесь у себя дома, но в доме все равно постоянно влажно, вы никак не можете закончить эту работу. У вас всегда на полу вода. Сколько бы вы ни убирались, вода постоянно появляется снова.

Теперь пришло время узнать об источнике этой воды: откуда она поступает. До тех пор пока вы не поймете, в чем настоящий источник этой воды, вы никогда не сможете устранить эту воду. До сегодняшнего дня вы не могли идентифицировать источник страданий, вы просто старались избавиться от поверхностных проявлений страдания. Поэтому ваша работа никогда не заканчивалась, ваш метод не приносил безупречного результата. Это как человек, который все время убирается у себя дома, день и ночь моет пол, но все время пол остается мокрым.

Много работать – не главное. Главное – эффективно работать. Эффективно работать вы можете, зная источник и причину. Чтобы вылечить ваше тело, нужно точно знать источник болезни. Возбудителя болезни анализируют под микроскопом. Потом используют специфический антидот к возбудителю к болезни, и вы выздоравливаете. Точно так же нужно анализировать ваши страдания: откуда они берутся, в чем их причина, где их корни, источник. Когда вы знаете, где дыра, через которую попадает вода в дом, вы можете залатать эту дыру, тогда у вас дома станет сухо и вам не нужно будет больше так много убираться. Точно так же важно установить источник ваших страданий, только тогда вы сможете его заткнуть.

Посредством такой аналитической медитации вы приходите к выводу, что источник всех ваших страданий – омрачения и загрязненная карма. В будущем, когда вы достигнете реализации шаматхи и с помощью нее будете заниматься аналитической медитацией, которая называется випашьяна, ваша убежденность станет еще более сильной. В настоящий момент випашьяна для вас невозможна. Випашьяна – это аналитическая медитация, которую вы можете проводить только на основе шаматхи. Без шаматхи нет випашьяны, а без випашьяны невозможно обрести высшее видение. Випашьяна и означает «высшее видение».

Третий аспект – это условие. Ваша негативная карма – это причина ваших страданий, но она не может являться их условием. Когда вы размышляете о третьем аспекте, то размышляете конкретно об омрачениях. Омрачения хуже, чем карма, потому что они не только причина, и источник, но также условие ваших страданий. Негативные кармические отпечатки, отпечатки загрязненной кармы, являются причиной и источником ваших страданий, но не являются условием для них. Для того чтобы могли проявиться кармические отпечатки, необходимы условия. Без условий они проявиться не могут. Условия подобны воде, необходимой для прорастания семян. Для того чтобы кармические отпечатки в будущем проявились, необходимым условием являются ваши омрачения.

Например, ввергающая карма рождения в аду проявляется у вас в уме благодаря омрачениям. Причина кармы – также омрачения. Если ввергающая карма, которая является третьим звеном двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, не встретится с условием – влечением и цеплянием, восьмым и девятым звеньями, – она не проявится. Сейчас, может быть, это не очень ясно, неважно. В будущем я вам объясню тему двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения более подробно. Тогда эта тема станет для вас еще более ясной. Ввергающая карма встречается с восьмым и девятым звеньями двенадцатичленной цепи, и после этого возникает десятое звено – существование.

Есть три вида существования: существование умирания, существование бардо и существование перерождения. Это важно знать. Из-за такого существования вы рождаетесь в аду. Родившись в аду, вы не проходите через бардо. У вас сначала возникает существование умирания, а затем в следующий миг – сразу существование рождения в аду.

Что такое существование? Второе и десятое звено двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения – это кармические отпечатки. Оба звена являются кармическими отпечатками. В чем разница? Второе звено двенадцатичленной цепи – это кармические отпечатки, которые не встретились с условиями. Это сухие семена. В момент смерти второе звено встречается с восьмым и девятым звеньями (влечением и цеплянием), которые являются омрачениями, и они становятся условиями, подобно воде для прорастания семян. В силу того что семя встретилось с водой, оно начинает прорастать, это называется существованием. Момент, когда зерно прорастает, и есть существование. Первый момент – это существование умирания, второй момент – существование бардо. Он длится в зависимости от того, сколько вы пребываете в бардо. Далее, когда вы принимаете зачатие в материнской утробе, то обретаете существование перерождения. Все это десятое звено цепи – существование. Далее для вас возникает ад, или вы рождаетесь животным, голодным духом и так далее.

Так возникают страдания низших миров. Условием для них являются ваши омрачения – влечение и цепляние. Привязанность, влечение движимы вашим неведением. Это ужасный цикл, в котором звенья двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения поддерживают друг друга, замыкаются в цикл, вращаются, именно это и называется сансарой. Это как черная дыра. Ученые говорят, что существует много факторов, в силу

которых черные дыры поддерживают друг друга. Поэтому они вращаются все сильнее и сильнее, их очень трудно остановить. Это очень похоже на сансару. Причины поддерживают друг друга и колесо сансары вращается. Мы так же крутимся в сансаре. Внешние и внутренние явления очень похожи. Это циклическое существование называется сансарой. Корень вашей сансары – омрачения, а не кармические отпечатки. Омрачения являются не только причиной, но также и условием страданий.

Четвертый аспект – сильное порождение. Ваши омрачения являются не только причиной и условием для ваших страданий, они также усиливают ваши страдания. Они подобны бензину, который вы подливаете, и огонь разгорается сильнее. Когда проявляются ваши негативные кармические отпечатки, у вас возникают проблемы. Ваши омрачения усугубляют ваши страдания. В итоге ум несчастен. Омрачения подталкивают вас к мысли, что в проблемах виноваты окружающие, что люди вредят вам. Эти неправильные мысли делают вас еще более несчастным. Омрачения являются не только причиной, не только условием, не только источником, но также они делают все ваши проблемы еще хуже, они подобны бензину.

Этих восьми аспектов вам пока достаточно, обдумывайте их. В следующий раз, когда вы сюда приедете, эти восемь аспектов благородной истины страдания и благородной истины источника страдания вам нужно знать наизусть.

Является ли ваша загрязненная карма источником страдания? Да. Является ли она причиной страдания? Да. Является ли ваша загрязненная карма условием для страдания? Нет, не является. Карма опасна, но вы должны знать, что омрачения еще опаснее. На первом уровне практики следует бояться негативных кармических отпечатков, как яда. На промежуточном уровне вы тоже должны бояться кармы, но больше нужно бояться омрачений. Если ваш ум полностью свободен от омрачений, то карма не проявляется, как не прорастает сухое зерно. Если нет условий, сухое зерно не может дать результат.

Как говорится в «Праманаварттике», неискусно прикладывает усилия только для очищения негативной кармы. Говорится, что основной акцент нужно перенести на устранение омрачений. Архаты полностью избавились от омрачений, но кармические отпечатки из предыдущих жизней остаются в их уме, они не могут полностью избавиться от всех кармических отпечатков. Мы существуем с безначального времени. Даже за одну жизнь мы создаем миллиарды кармических отпечатков. Их так много накоплено, что все невозможно очистить. Даже у архата остаются кармические отпечатки, но они не проявляются, потому что не встречаются с условиями. Как зерно, которое не встретилось с условием – водой, не может прорасти, так и эти отпечатки, не имея условий – омрачений, не проявляются.

Ваши кармические отпечатки являются сильным порождением? Нет, не являются. Ваши проблемы усугубляются из-за омрачений. Например, вы теряете ребенка. Это результат вашей кармы. Нет ничего, что может с вами произойти без кармических отпечатков. В этот момент ваш ум не перестает быть нормальным, омрачения в уме усиливаются. Вы думаете, что беда только у вас, что кроме вас никто не страдает. Вы начинаете роптать на Бога, начинаете искать виновных в смерти вашего ребенка. Омрачения усиливают ваши проблемы. Вам достаточно больно из-за того, что вы потеряли своего ребенка, но неправильные мысли делают ситуацию еще хуже. Когда болеете, вы испытываете физическую боль, зачем нужно делать дополнительно несчастным свой ум? Зачем размышлять о том, что ваша болезнь тяжелая, беспокоиться о том, как вы будете жить дальше с такой болезнью? Если вы загоняете себя в депрессию, болеет не только ваше тело, заболевает ваш ум.

Ясно, что омрачения являются не только причинами, условиями и источником ваших страданий, они также усиливают ваши страдания и проблемы. Поэтому в любой ситуации не допускайте омраченных мыслей. В настоящий момент у вас нет противоядий от омрачений. Вы можете выполнять очистительную практику, тогда причин страданий будет становиться меньше. Для того чтобы не усиливать свои проблемы, не позволяйте омрачениям доминировать в вашем уме, то есть мыслите здраво. Если вы будете думать, основываясь на здравом смысле, у вас будет меньше проблем. Это легко говорить другим, но очень трудно применять к себе.

У одного человека умерла мать. Он встретил одного монаха и рассказал ему, что расстроен и плачет из-за смерти матери. Монах очень красиво сказал, что все непостоянно, поэтому зачем плакать? Ваша мать непостоянна, мы все непостоянны. Нужно думать о непостоянстве и не огорчаться. Затем монах ушел. Через неделю человек увидел монаха плачущим. Оказалось, что монах плакал из-за того, что умерла его корова. Человек удивился – ведь монах сам учил, что мать непостоянна, он сам непостоянен – все непостоянно. Он спросил, почему он не думает, что и его корова тоже была непостоянна? Монах ответил, что, когда умирает кто-то чужой, так думать не трудно. Но у него теперь нет коровы: где он теперь найдет себе молоко на завтрак?

Не нужно вести себя так. Мы, люди, легко раздаем окружающим советы о непостоянстве, но сами не можем вынести даже смерти своей коровы. Рассуждая о чужих потерях, вы вспоминаете о том, что все непостоянно. Сами же переживаете, даже если потеряли сто рублей. Поступайте наоборот. Не слишком много советуйте другим людям, но про себя думайте о непостоянстве, сансаре, а также о том, что на сансарические вещи нельзя положиться, потому что все ненадежно.

Не рассказывайте, что вы буддист, что были на ретрите в течение нескольких дней. Когда вы вернетесь назад, измените образ своего мышления, а ваши тело и речь должны быть такими же, как раньше. Я знаю, что вы любите показать в своих разговорах, что вы умный, особенный, сильно изменились. Внутри же вы думаете о том, какое впечатление производите на окружающих. Ваши тело и речь должны остаться прежними, но внутри нужно перейти на другой уровень мыслей. Даже если вам скажут, что вы не изменились, подтвердите, что невозможно измениться за двенадцать дней. Вы можете сказать, что немного поняли Дхарму, но не могли измениться так быстро. Столь быстрое изменение возможно, если вы учитесь черной магии. Вы же поехали лечить свой ум. Никто не может вылечить ум за двенадцать дней. За это время можно понять, как следует пить лекарство, но лечение займет много времени.