

Я очень рад всех вас видеть, жителей Санкт-Петербурга, после долгой разлуки. Как обычно, мы здесь собираемся вместе для получения учения по Дхарме. И поэтому в самом начале очень важно породить правильную мотивацию, не только с вашей стороны, но также и мне, с моей стороны. Если вы допустите ошибку с порождением правильной мотивации, то не получите благо. Если я допущу ошибку с порождением правильной мотивации, то я не только не обрету благо, но также для меня это будет опасно. С другой стороны, вам нужно понять, что правильная мотивация, здоровая мотивация у нас не зарождается спонтанно, нам нужно прикладывать усилия. Причина состоит в том, что наш ум очень привык к мирским заботам, поэтому мирская мотивация у нас проявляется спонтанно. Это, например, забота о славе, репутации, о том, чтобы стать каким-то особенным, умным человеком, вот такие мирские заботы у нас порождаются очень легко.

Правильная мотивация должна быть связана с заботой о здоровом уме. Вам нужно понимать, что в нашей жизни главное – это здоровый ум. Далее – здоровое тело. И последнее – это богатство, имущество, репутация. Поэтому ваша правильная мотивация должна быть такой: «Для того, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума, чтобы укротить свой ум, что является самым важным в моей жизни, с этой целью я получаю учение». Это правильная мотивация. Или вы должны быть побуждаемы сильными любовью и состраданием. В этом случае вам нужно заботиться не только о здоровье своего ума. Здесь вы думаете: «Так же как я хотел бы обладать здоровым умом, также и всем нужен такой здоровый ум. И чтобы привести всех живых существ к состоянию безупречно здорового ума, да достигну я состояния будды. И с этой целью я получаю учение». Если с такой мотивацией вы получаете учение, это становится махаянским способом получения учения. И само получение учения в этом случае станет практикой Махаяны. Что касается тем, чем вы занимаетесь в повседневной жизни, становится ваша практика махаянской или нет, это зависит от вашей мотивации. Итак, породите правильную мотивацию и слушайте учение. Мне необходимо давать учение с мотивацией сострадания, и, если вы также будете с мотивацией сострадания слушать учение, тогда это будет очень мощным действием.

Далее, вам нужно понимать, что в буддизме, и особенно в Махаяне является сутью. В первую очередь нам необходимо затронуть самую суть, далее расширить ее, и тогда ваши знания станут полезными. Если вы не затрагиваете самую суть, но при этом стараетесь как-то расширить количество информации, это не будет полезно для укрощения вашего ума. Наоборот, иногда это может превратиться в такой объект, который сделает вас высокомерным. Поэтому Миларепа говорил: «Учение, которое не затрагивает сути, если слишком много получать такое учение, слушать такие наставления, это может усилить омрачения». Получать учение очень важно, передавать учение также очень важно, и, если оно затрагивает суть, тогда оно очень полезно. Также вам нужно понимать, что в Махаяне самая главная суть – это доброта, и нам необходимо взрастить такую доброту, при которой мы о других будем заботиться больше, чем о себе. Когда вы развиваете такое состояние ума, то вам может показаться, что вы что-то теряете, но в действительности вы все приобретаете.

Но если говорить о развитии доброты, то без философии ваша доброта будет оставаться детской добротой. Например, если мы видим, что кто-то попал в аварию, сломал себе ногу, мы испытываем сострадание к этому человеку, но это сострадание, эта доброта являются детскими. Это не подлинное сострадание. В буддизме, когда говорится о любви и сострадании, речь идет не о каких-то поверхностных чувствах любви и сострадания, а о чем-то более глубоком. Основываясь на философии, вы сможете понять, что такое настоящая любовь, настоящее сострадание. И тогда, если вы взрастите эти любовь и сострадание, то сможете распространить их на всех живых существ, но, чтобы взрастить такие любовь и сострадание, очень нужна мудрость. Нам необходимо зарожать мудрость не только для реализации своего потенциала и развития благих качеств ума, но также и для устранения

негативных состояний ума. Также, чтобы достичь безупречного состояния ума, устранить одни негативные состояния ума недостаточно, в дополнение к этому нужно реализовать весь благой потенциал.

А как это можно реализовать? Одних молитв здесь недостаточно. Простого начитывания мантр также недостаточно. Вы накопите определенные заслуги, но это будет неэффективно. Чтобы это реализовать, чтобы взрастить весь потенциал своего ума и избавиться от ограничений, как говорил Будда, необходимо взрастить три вида мудрости. Какой бы практикой вы ни занимались, она должна быть связана с порождением одного из этих видов мудрости. Эти три вида мудрости помогут нам полностью устранить омрачения из нашего ума и реализовать весь благой потенциал. Итак, каковы эти три вида мудрости? И как развить эти три мудрости? Это очень важно, это суть. Какой бы медитацией вы ни занимались, это должно быть для развития такой мудрости. Какое бы учение вы ни получали, оно также должно быть для развития этой мудрости. О чем бы вы ни думали, а вы думаете день и ночь, эти мысли также должны быть связаны с развитием такой мудрости. Будда говорил, что первая мудрость из этих трех – это мудрость, возникающая на основе слушания учения. Вторая – мудрость, проистекающая из размышления. И третий вид – мудрость, возникающая на основе медитации. Первые два вида мудрости не очень трудны, вы можете взрастить эти два вида мудрости, находясь в Санкт-Петербурге.

Итак, получайте учение, читайте книги и таким образом вы сможете почерпнуть определенную мудрость. Вы будете все больше и больше отмечать свои ошибки, а это значит, что вы обретаєте определенную мудрость. Если вы, накапливая мудрость, совершенно не замечаете своих ошибок, это значит, что вы совсем не добиваетесь прогресса. Например, если на дерево вы забираетесь все выше и выше, то все яснее и яснее видите, что находится внизу. И таким же образом, по мере того, как ваших знаний становится все больше, вы все больше и больше приходите к открытию своих ошибок.

Много лет тому назад, когда однажды я играл в шахматы с одним мастером этой игры, он выиграл, и я ему сказал, что он очень хорошо играет в шахматы. Он сказал: «Геше Ла, вы допускали больше ошибок, поэтому я и выиграл. Потому что вы не изучали, какой должен быть дебют в шахматах, а я все это проходил. Тем не менее, я тоже допускал много ошибок, но вы их не замечали, и поэтому я выиграл. Потому что вы не замечали моих ошибок, а не потому, что я делал какие-то безупречные ходы». Это меня действительно впечатляет: даже когда речь идет о каких-то мирских знаниях, чем больше знаний вы обретаєте, тем больше замечаете своих ошибок и так прогрессируете. Поэтому в буддизме говорится, что первый шаг к мудрости – это распознавание своих ошибок. Учение Дхармы нужно использовать как зеркало, а не как увеличительное стекло. К сожалению многие люди в нашем мире используют учение Дхармы как увеличительное стекло для того, чтобы разглядывать ошибки других людей. Тогда это пустая трата времени. Его нужно использовать как зеркало и стараться в первую очередь рассмотреть свои собственные недостатки, а что касается ошибок других, то они вас не касаются. Вы не можете изменить ошибок других, поэтому какой смысл их разглядывать? Свои ошибки вы можете исправить, поэтому стоит их рассматривать, а чужие ошибки вы не можете менять, тогда зачем их рассматривать? Лучше смотреть на чужие достоинства, тогда вы будете больше уважать других людей, а если вы смотрите на их ошибки, то потом потеряете к ним уважение. Муж потеряет уважение к жене, жена потеряет уважение к своему мужу, и это одна из главных причин дисгармонии в семье. Поэтому, вместо того чтобы смотреть на чужие ошибки, смотрите на их достоинства, и вы будете больше их уважать. А когда вы смотрите на свои ошибки, вы становитесь более скромными, и так даже на уровне семьи вы будете создавать гармонию. Это правда, я не говорю пустых слов.

Поэтому дебютом в вашей жизни должно быть то, что вы рассматриваете свои недостатки, а что касается других, то у них вы отмечаете благие качества. Итак, это очень важный дебют, следуйте тому, о чем я вам говорю. Это многое изменит в вашей жизни. Мастер шахматной игры скажет вам: «Выстройте правильный дебют, и тогда в середине партии вы увидите, что ситуация будет очень выгодной для вас». Если вы делаете неправильный дебют, то в середине партии, даже если вы не хотите делать какие-то ходы, которые для вас неудобны, вам приходится их делать. Потому что у вас дебютная ошибка. Если вначале вы не смотрели на свои ошибки, а смотрели на чужие ошибки, если гордились своими даже очень маленькими хорошими качествами, думали о том, какой вы особый человек, то в середине, даже если вы не хотите быть злым, вы все равно будете злиться, и также, если вы хотите быть добрым, вы не сможете быть добрым. Потому что у вас дебютная ошибка.

Если вы сделали правильный дебют, то в середине вам легко быть добрым, жить с другими людьми в гармонии, в хороших отношениях. Вы будете всегда улыбаться, даже если на вас кто-то злится, вы будете относиться к нему с добром, и тогда в конце концов придет победа. Это очень важный дебют, поэтому я подчеркиваю это для вас. Я сам живу согласно этой философии. Это непросто, и это не те советы, которые я прочел в каких-то книгах, я имею опыт в этой области. Самое главное иметь не просто теоретические знания, почерпнутые из книг, самое главное – это пережить свой собственный опыт. Будда сказал: «Что я говорил – это не просто слова, информация, теория. Я сам переживал эту теорию, я ее открыл, и у меня есть опыт ее переживания. Это дает мне такое состояние ума, и я делюсь им с вами». Это наука. Все учение Будды основано на его опыте. Он говорит: «Я пережил свой опыт, получил результат, и мой ум стал здоровым». Вы тоже так делайте, и у вас на сто процентов будет такое же состояние ума. Это называется буддийским учением. Не потому, что так бог сказал, ему надо верить и не задавать много вопросов. Будда говорит, что надо задавать вопросы. И самое главное – это то, что вы переживаете свой опыт. Потом вы будете знать: да, это правильно. В этом случае у вас зародится непоколебимая вера в учение.

Когда вы получаете учение, когда вы обдумываете учение, это должно быть связано с вашей жизнью. Каждый раз, когда я даю учение и говорю об определенных недостатках, вам нужно думать: «Геше Ла говорит о моих недостатках». Тренер должен говорить своему ученику об его ошибках. Тренер хочет, чтобы ученики стали лучше. Если вам говорить: «О, вы все молодцы!» – то вы лучше не будете. Строгий тренер говорит: «Такая, такая ошибка, ты еще не молодец, тебе еще много надо работать». Это хороший тренер. Если тренер говорит: «О, у тебя все отлично», то это слабый тренер. Поэтому каждый раз, когда я обличаю какие-нибудь ошибки, вы должны думать: «Учитель указывает в этот момент на меня, а не на кого-то другого».

Когда я слушаю учение Его Святейшества Далай-ламы, в котором он говорит об ошибках учеников, в отношении любой ошибки я сразу думаю: «Это у меня». Как это полезно, я сразу становлюсь лучше! Так посредством слушания учения вы разовьете мудрость, и она изменит ваш образ мышления. К какому открытию пришли ученые? Наука говорит, что наше тело является следствием того, что мы едим. Если мы хотим обладать здоровым телом, то нам нужно заботиться о своем здоровье и питаться здоровой пищей. Почему наше тело является следствием того, что мы едим? Потому что, что бы мы ни употребили в пищу, информация обо всей этой еде хранится у нас в теле на клеточном уровне. Это сущностный момент. Поэтому, если мы хотим обладать здоровым телом, нам необходимо заботиться о своей диете, заботиться о здоровье, пока еще не стало слишком поздно.

Есть такая поговорка, что если мы не будем принимать пищу как лекарство, то нам придется в дальнейшем принимать лекарство как пищу. Это хороший совет. Таким же образом Будда говорил, что наша жизнь является следствием наших мыслей. Почему Будда сказал об этом?

Также основываясь на информации о том, что, какие бы действия мы ни совершили на уровне тела, речи и ума, они не исчезают бесследно и оставляют определенный след в нашем уме. Вся информация хранится у нас в уме. Если это был позитивный отпечаток, то он приводит к позитивному результату, а если отпечаток был негативный, то и результат будет негативный. Это называется открытием закона кармы. Будда говорил: «Я не создавал закона кармы. Это закон природы. Я просто открыл его». Поэтому, благодаря такому механизму, Будда говорил, что наша жизнь является следствием наших мыслей. И если все в нашей жизни является следствием наших мыслей, то все, что нам необходимо сделать, это изменить наш образ мышления. Это буддийская практика. Какой бы медитацией вы ни занимались, какое бы учение ни получали, о чем бы вы ни болтали, если это никак не меняет ваш образ мышления, то вы впустую тратите свою жизнь.

Даже если всю жизнь вы проводите в диспутах, но это не меняет ваш образ мышления, и вы дискутируете просто для того, чтобы побеждать других, то это пустая трата времени. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Те люди, которые искусно доказывают, что звук непостоянен, но при этом цепляются за собственное постоянство, это очень странные люди». Очень странные люди! Их образ мышления не меняется. Поэтому чтобы изменить свой образ мышления, чтобы вместо такого нездорового мышления обрести здоровое мышление, не начинайте с мудрости, возникающей на основе медитации, а начинайте с мудрости, порождаемой на основе слушания учения.

Сначала старайтесь менять себя через слушание учения. Через слушание учения вы получаете чуть-чуть мудрости, затем через размышление вы немного меняете свой образ мышления, и после этого уже приступаете к медитации. Если вы поступаете наоборот, сразу садитесь в медитацию, поскольку вы и так ненормальны, после медитации вы станете еще более ненормальным. Поэтому Будда говорил, что есть три важных практики: это слушание, размышление и медитация. Посредством слушания учения меняйте свой образ мышления, делайте свое эго меньше, делайте себя добрее. И это очень хорошо! Посредством слушания учения разглядывайте, находите больше своих недостатков, находите больше достоинств в других людях. И это тоже прогресс.

Благодаря этому вы начнете уважать других и сами займете низшее положение, будете скромным человеком. Если вы занимаете низкое положение, для вас в этом заключается огромное преимущество. Однажды Атиша сказал Дромтонпе: «Дромтонпа, взгляни на высокую гору, а затем посмотри вниз на долину. Когда идет дождь, он одинаково идет и над высокой горой, и над долиной. Но когда дело доходит до созревания, все растения произрастают в долине, а вершина горы при этом остается полностью сухой. Там не растет даже трава. Высокая гора, ничего не растет, она остается лысой, там нет ни деревьев, ни растений, ни цветов. И точно также, когда Духовный Наставник дает учение, он дает его одинаково и высокомерным ученикам, и скромным. Но когда дело доходит до созревания, то скромные ученики достигают всех реализаций, а высокомерные ученики не получают никаких достижений».

Поэтому очень важно думать, что ниже меня только земля, и нет никого, кто находился бы ниже, чем я. Но одновременно с этим не считайте себя каким-то ничтожным существом. Думайте, что я обладаю потенциалом и мой потенциал такой же, как у будды. Разницы нет. У меня есть потенциал, огромный потенциал. У всех есть огромный потенциал, но ниже меня никого нет. Мы все равны, все одинаковы. Я так думаю и от этого очень счастлив. Я ни о ком не думаю, что он ниже меня. Мы все одинаковы, у всех есть природа будды. С другой стороны, я не думаю: «О, кошмар, я ничто». У меня потенциал, равный будде. Я могу стать буддой. Если я разовью сильный энтузиазм, то могу стать буддой, и вы тоже можете, мы все

можем. У нас равный потенциал. Поэтому вы должны быть скромными, но сильными духом, как снежный лев, – вот такая стратегия.

Далее мудрость, возникающая на основе размышления. В повседневной жизни не позволяйте своему уму мыслить негативным образом: «Он сделал то-то, она сделала то-то». Никогда не держите такой злопамятности. Вместо этого мыслите здраво. Если вы изучаете «Ламрим», то начиная от темы преданности Духовному Наставнику и заканчивая союзом шаматхи и випашьяны, в «Ламрима» заключается очень богатый материал. Размышляйте над этими темами, и таким образом в вашем уме тоже зародится определенная мудрость. Ваш образ мышления день за днем будет меняться, грубые омрачения уже практически не будут возникать в вашем уме, и тогда вы станете хорошо подготовленными для медитации на шаматху.

Я не обладаю шаматхой, не обладаю випашьяной, но благодаря тому, что я взрастил два вида мудрости – на основе слушания и размышления, я могу сказать, что в моем уме грубые омрачения практически не появляются. Даже если они появляются, то сразу же исчезают, подобно надписям на воде. Потому что в этом случае нет к этому привязанности, есть здоровый образ мышления. Даже если омрачения возникают, я за ними не следую. Если они появляются по привычке, то я за ними не следую. Я сразу же меняю тему, начинаю мыслить более здоровым образом, и это омраченное состояние ума исчезает. Этого вы можете добиться без шаматхи – ваш ум становится более сбалансированным, более здоровым. И тогда такой человек подходит для развития шаматхи. А если люди обладают множеством странных мыслей и переходят к интенсивной медитации, к развитию шаматхи, то их ситуация станет хуже, они могут сойти с ума. Поэтому для медитации на шаматху подходят средние, нормальные люди. Ненормальным людям не надо заниматься медитацией. Иначе вы станете полностью ненормальными.

Поэтому лама Цонкапа говорил: «Не надо сразу же приступать к медитации, сначала подготовьтесь к медитации». Развивайте мудрость, возникающую на основе слушания, размышления. Что касается медитации, то далее обретите полное знание о том, как правильно медитировать, только после это приступайте к этому занятию, и вы станете профессиональными созерцателями. Лама Цонкапа говорил, что если вместе будут медитировать два человека, один из них будет обладать малыми знаниями Дхармы, а другой хорошими, большими знаниями Дхармы, то с точки зрения результата у них будет большая разница.

Большие компании знают об этом, поэтому на работу нанимают только профессионалов. Если человек непрофессионал, у него мало знаний, то от него нет толку, никакой пользы. Поэтому они говорят: «Мы больше будем платить, но нам нужен профессионал». Так же и в области медитации. Поэтому, чего бы я хотел? Чтобы вы стали профессиональными практиками медитации, поэтому я готовлю вас с самого фундамента. А иначе, если бы я просто сказал вам: «Сядьте в особую позу, ни о чем не думайте, что-то визуализируйте или смотрите в свой ум», – это была бы детская медитация. Ничего не думать, только смотреть в свой ум, – что это за медитация? Тогда вообще очень легко заниматься медитацией. Тогда получить удар по голове и лежать в коме – это еще лучше. Когда вы в коме, даже если хотите думать, но не можете. Что в этом особого? Не думать – в этом ничего особого нет.

Надо убирать неправильные мысли через развитие мудрости, развивать хорошие качества ума. Когда вы в состоянии комы, никаких хороших качеств в вашем уме нет. Буддизм что говорит? Что с одной стороны нужно развивать все хорошие качества ума, а с другой

стороны полностью убирать все плохие качества, все негативные эмоции, и это называется здоровьем ума. Если бы весь вопрос заключался только в том, чтобы не иметь никаких концепций, никаких эмоций, то вы могли бы попросить какого-нибудь человека ударить вас тяжелым железным предметом по голове, и вы оказались бы в состоянии комы. В коме у вас нет ни плохих, ни хороших качеств ума. Также каждую ночь вы спите по восемь часов, и в это время находитесь в состоянии практически подобном коме, ни о чем не думаете. Если бы это была медитация, то мы уже должны были бы достичь высоких реализаций. Если медитация – это просто ни о чем не думать, то мы это очень даже умеем. Например, когда вы напьетесь водки, вы спите и ни о чем не думаете. Мы это умеем. Но если говорить о том, что нужно не думать неправильных мыслей, а с другой стороны делать активными все хорошие качества ума, то это очень трудно. Когда вы активны, у вас могут проявляться хорошие качества ума, но негативные качества также приходят. А когда вы делаете негативный ум слабым, то позитивный ум тоже становится слабым. Это нелегко – делать активными все позитивные состояния ума, а с другой стороны полностью убирать негативные состояния, чтобы они вообще не проявляли никакой активности. Тогда удар по голове металлическим предметом вам не поможет, так же, как и глубокий сон. Здесь вам нужна мудрость.

Мудрость устраняет все негативные эмоции, а все позитивные эмоции делает сильными. Почему? Как говорил Дигнага, все негативные состояния ума возникают из ошибочных состояний ума, из недостоверного познания, а все позитивные состояния ума возникают на основе достоверного познания. Поэтому Дигнага так определил причину написания своего текста по логике: он говорил, что написал текст о том, что является достоверным познанием и что есть недостоверное познание, не для того, чтобы вести диспуты с другими, а для того, чтобы взрастить все свои благие качества ума и устранить все негативные состояния ума. Когда вы все поймете очень точно, логически, то с одной стороны вы устраните все заблуждения, недопонимания. А если нет никаких заблуждений, неправильного понимания, то в этом случае нет места для гнева, зависти или привязанности. В буддизме говорится, что, если у вас есть такие состояния, как гнев, привязанность или зависть, это означает, что в вашем уме есть определенное заблуждение, недопонимание. Из-за этого недопонимания, заблуждения возникают негативные эмоции. В наши дни западные ученые проводят исследования, изучают, каким образом люди воспринимают объекты, когда гnevаются. Они пришли к выводу, что, когда человек находится в состоянии гнева, он ошибочно воспринимает объект, сильно его преувеличивает. Они говорят, что это на восемьдесят процентов ошибочная интерпретация. В буддизме говорится, что это на сто процентов ошибочная интерпретация. У гнева нет ни одной основы, поэтому не существует объектов гнева. Это просто ваше заблуждение. А с другой стороны есть объекты любви, объекты сострадания. Но когда у вас нет правильно работающей логики, вы не видите этих объектов любви и сострадания. А когда логика у вас становится все лучше и лучше, вы очень ясно начинаете видеть объекты любви и сострадания. И когда вы ясно видите объекты любви и сострадания, то и ваши чувства любви и сострадания становятся все сильнее и сильнее. А с помощью мудрости они также могут быть развиты до бесконечности. И в этом самая суть буддийского учения. Так через мудрость вы поймете цену ваших эмоций. Когда вы злитесь, это означает, что вы на сто процентов неправильно поняли ситуацию. Если есть гнев, это означает полное непонимание. Шантидева в шестой главе «Бодхичарьяаватары» очень ясно объяснил, что объектов гнева нет. Это вы все неправильно поняли. Если вы ударите кошку палкой, то кошка будет злиться на палку. Она подумает, что это палка делает ей больно. Это неправильное понимание. Палку держит человек, зачем злиться на палку? Точно также человек, если кто-то скажет ему что-то плохое, сразу начинает в ответ злиться на этого человека – как кошка. Почему человек говорит вам что-то плохое? Потому что он находится под влиянием омрачений. Омрачения сначала мешают ему самому, а потом мешают вам.

Поэтому, если уж вы хотите злиться, то не на этого человека, а на его омрачения, которые его толкают, а человек подобен палке.

Тогда спросите себя: «Зачем же мне злиться, ведь мы оба жертвы омрачений?» Вы почувствуете к нему сострадание. Тогда, если человек говорит о вас что-то плохое, в ответ вы наоборот будете испытывать только сострадание, если ясно видите ситуацию. Я чуть-чуть получил эту мудрость, благодаря моему Учителю, через слушание учения, через размышления. Поэтому, когда кто-то плохо говорит обо мне, даже самый худший враг, я знаю: он в ненормальном состоянии. Нормальные люди такие вещи не будут говорить. Поэтому он ненормальный. Почему он ненормальный? Из-за влияния омрачений, я вижу это очень ясно. Поэтому я знаю: он – самая первая жертва его омрачений. Поэтому мне его жалко. На его злые слова я не испытываю гнева, я думаю: «Как его жалко! Чем я могу ему помочь? Ведь он сейчас ненормальный». В ответ на его гнев я испытываю любовь. В этот момент я могу показать ему свою любовь, сказать: «Извини меня, если я сделал тебе плохо», и сразу его ум успокоится. Когда жена злится, мужу надо сказать ей: «Дорогая, спокойно». И сразу она успокоится. Когда муж злится, жене надо сказать ему: «Дорогой, зачем ты злишься?» – и сразу он спокоен. Так нужно помогать друг другу. Мы обещали всю жизнь быть вместе, и в трудное время нужно друг другу помогать. Когда наступает трудное время? Когда муж или жена находятся под влиянием омрачений. Это самое трудное время. В это время нужно больше любить друг друга. В это время говорить «до свидания» – это неправильно.

И это не просто какие-то красивые слова, вы сможете жить таким образом. Все такие мысли, вся эта мудрость порождается на основе изучения философии, в особенности таких текстов, как «Праманаварттика», «Абхисамаяланкара», «Мадхьямакааватара». Это величайшие трактаты, в которых вы можете почерпнуть океан мудрости. Просто прочитать один маленький текст, даже если это «Ламрим», недостаточно. В него должны входить все великие трактаты. Если мы будем говорить о «Ламрime» и рассмотрим тему четырех благородных истин, то в «Ламрime» они рассматриваются очень кратко. Немного более развернуто рассматривается то, как медитировать на благородную истину страдания, благородную истину источника страдания, но все четыре благородные истины там подробно не рассматриваются. Потому что «Ламрим» – это очень краткое учение. Когда вы уже обретете определенную мудрость, возникающую на основе слушания и размышления, далее вы перейдете к развитию шаматхи, и с помощью шаматхи достигнете мудрости, развиваемой на основе медитации. Она называется випашьяна. И это то, что сможет полностью устранить омрачения из вашего ума.

Я сейчас описал вам общий механизм. Далее, корень Махаяны и семя состояния будды – это великое сострадание. Поэтому Чандракирти перед тем, как составить текст «Мадхьямакааватары» выразил хвалу великому состраданию. В действительности он писал текст по мудрости и должен был бы выразить поклонение мудрости, познающей пустоту, но Чандракирти специально выразил поклонение великому состраданию, чтобы показать нам, что даже если у нас есть мудрость, напрямую познающая пустоту, но нет сострадания, нет бодхичитты, мы не достигнем состояния будды. Поэтому великое сострадание, бодхичитта – это семя просветления. В нашей жизни великое сострадание, доброта – это самое главное. Если вы стоите перед выбором, кем вы хотите стать – добрым или умным, то говорите: «Я хочу стать добрым». Умным вначале быть необязательно. Вначале лучше стать добрым, а потом потихонечку-потихонечку вы станете умнее. Это должен быть ваш выбор. Когда я смотрю на своих учеников, я больше ценю тех из них, кто, может быть, даже не очень умен, но при этом они добрые, вот их я действительно ценю. У меня на них надежда, они могут стать источником счастья для других существ. Бывают люди очень умные, быстро все понимают, но у них нет доброты, они эгоистичны, высокомерны, и я специально делаю так,

чтобы они стали чуть-чуть спокойнее. Поэтому вам нужно понимать, что в вашей практике Дхармы в первую очередь вы должны стать добрым человеком и далее также мудрым. Поэтому Чандракирти выражал слова похвалы великому состраданию, он сказал следующее: «Великое сострадание, вначале ты подобно семени. Древо просветления произрастает из тебя. Великое сострадание, в середине ты подобно воде и удобрениям. Ты позволяешь этому семени расти быстро. Великое сострадание, в конце ты подобно плодам и делаешь счастливыми всех живых существ. Поэтому я поклоняюсь великому состраданию».

Когда вы развиваете великое сострадание, вначале вы обретаете семя просветления. В середине благодаря этому великому состраданию вы достигаете всех реализаций очень быстро. Почему? Потому что все свои практики вы выполняете с мотивацией великого сострадания. Почему вы занимаетесь практикой? Вы думаете, что для того чтобы избавиться не только вас, но и всех живых существ от страданий, вы занимаетесь своей практикой. Почему вы хотите развить шаматху? Из великого сострадания. И если это великое сострадание стало сильным, то за вами стоит огромная сила, которая толкает вас к развитию шаматхи. Любое действие, какое бы вы ни совершали, если оно побуждается великим состраданием, то вы выполняете очень мощную практику. Вы можете послушать одну из историй жизнеописания Будды, для вас в ней заключается очень хорошее учение. И вы сможете понять, что какое бы действие ни совершал Будда, оно было побуждается великим состраданием. Однажды один человек принес Будде корону. Он сказал: «Эту корону вам подносит такой-то царь, сам он приехать сюда не смог, он отправил меня с этим подарком». Ананда спросил у Будды: «Почему сам царь не пришел сюда?» Будда ответил ему: «Ананда, не говори такого. То, что он отправил свою корону, это уже очень большой шаг. Его это не позволило ему явиться сюда».

На следующее утро Будда сказал: «Теперь я отправляюсь во дворец к этому царю». Ананда удивился: «Будда, как же вы можете так поступать, что люди подумают, они вас неправильно поймут». Будда ответил: «Что подумают люди, не имеет значения. Это этого царя не позволило ему прийти сюда, а мое сострадание не позволяет мне оставаться здесь. Мне нужно отправиться во дворец». Это меня очень тронуло. Великие мастера, что бы они ни делали, они все делают из любви и сострадания. Ими движет любовь и сострадание, и поэтому они действуют очень эффективно.

Исследуйте силу, которая стоит за вашими действиями, и вы обнаружите, что это мирские заботы. Если это мирские заботы, то результат очень краткий, только в этой жизни, это называется мирская дхарма. Если вы что-то делаете только ради преимущества в этой жизни, то это пустая трата времени. Какое бы действие вы ни совершали, за этим стоит определенная сила, которая толкает вас на его свершение. И это называется карма. Карма означает намерение. И это действие оставляет отпечаток в нашем уме, который называется кармическим отпечатком. Главная карма – это ментальная карма, намерение, состояние ума. И это сила, стоящая за действиями тела, действиями речи, действиями ума. А что касается действий тела и действий речи, – это то, что называется путями кармы, это не главная карма. И это то, что Васубандху описывал в «Абхидхарме». В четвертой главе «Абхидхармы» Васубандху очень подробно рассматривал тему кармы и объяснил, что самая главная карма – это намерение, карма ума. Если ваше намерение – сделать что-то хорошее, то каждый шаг к совершению этого действия также является кармой.

Если ваше намерение – заняться медитацией шаматха, если вы хотите заняться медитацией, то каждое движение, даже если вы просто покупаете книгу, – это позитивная карма. Если вы развиваете бизнес, зарабатываете деньги ради того, чтобы заняться медитацией, ради развития ума, ради блага живых существ, то даже ваша выгода как бизнесмена, ваша прибыль, которую вы хотите потратить, чтобы заняться медитацией, это тоже позитивная



карма. Если же у вас намерение вредить другим, то даже если вы даете кому-то шоколад, подарки с целью выведать какую-то информацию и потом использовать ее для того, чтобы еще больше вредить другим, это выглядит так, как будто вы делаете добро, но это негативная карма. Почему? Все это идет от намерения вредить. Намерение вредить – это злое намерение, поэтому даже ваши подарки – это тоже негативная карма.

Если ваше намерение доброе, если ваша цель – помогать людям, то даже немного отругать кого-то и даже ударить ради его блага – это позитивная карма. Поэтому, как узнать – позитивная это карма или негативная? Это определяет ваше намерение, а не поступки. И только вы знаете, каково ваше намерение. Поэтому не судите других людей, вы не знаете, каковы их намерения. Вы можете знать только свои намерения. Если вы замечаете какие-то свои неправильные намерения, то измените их, сделайте позитивными. И в конце – великое сострадание, подобно плодам, приносит благо множеству живых существ.

Когда посредством такой практики вы достигаете состояния будды посредством великого сострадания, то ни единого мгновения не проводите в состоянии индивидуального умиротворения. Когда вы достигаете состояния будды, вы спонтанно эмануруете миллионы, бесчисленное количество разных тел для принесения блага бесчисленному количеству живых существ. А как вы приносите благо живым существам? В «Праманаварттике» Дигнага приводил следующие слова: «Ставший достоверным существом, приносящий благо живым существам, великий Учитель» и четвертой строкой Дигнага сказал: «Защитник». Эти четыре строки заключают в себе очень глубокий смысл. В конце Дигнага сказал: «Защитник». Итак, «Ставший достоверным существом», – каким образом он стал достоверным существом? С помощью великого сострадания, с помощью принесения блага живым существам. «Приносящий благо живым существам» – это означает «имеющий великое сострадание, развитое до безграничности».

Далее, следующее: «Учитель». Настоящий Учитель, наш внутренний Учитель – это мудрость, напрямую познающая пустоту. Каким образом вы становитесь достоверным существом? Посредством этих двух. Посредством великого сострадания и также великого Учителя – мудрости прямого постижения пустоты. Посредством метода и мудрости вы становитесь достоверным существом, буддой. Далее, что касается четвертого, то здесь вы ни единого мгновения не проводите в индивидуальном умиротворении, а защищаете живых существ. Почему? В силу великого сострадания.

Из-за великого сострадания ни единого мгновения вы не остаетесь в состоянии индивидуального покоя, а постоянно приносите благо живым существам. И как вы приносите благо? В «Праманаварттике» также рассматривается, как Будда приносит благо живым существам, как он их защищает. Не щелкая пальцами, не с помощью каких-то чудес, а с помощью дарования учения по четырем благородным истинам. Эта защита живых существ от страданий посредством передачи учения по четырем благородным истинам. Поэтому четыре благородные истины – это позвоночник всего буддийского учения.

Поэтому у вас должно быть намерение взрастить великое сострадание и великую любовь, без великого сострадания, без великой любви невозможно взрастить бодхичитту. А чтобы породить великую любовь и великое сострадание, вам необходима основа – это понимание учения по четырем благородным истинам. И здесь вначале вам нужно знать, что такое любовь, что такое великое сострадание. Если вы не знаете, что представляет собой суть любви, чем по сути является великое сострадание, то вы не сможете взрастить великую любовь и великое сострадание.

Вам нужно понимать, что любовь – это не вопрос того, что вам нравится какой-то объект или не нравится. Это не любовь. Любовь также – не бизнес. «Если ты будешь любить меня, то и я буду любить тебя», – это просто бизнес. «Обещай любить только меня, и тогда я тоже буду тебя любить», – это не любовь, это привязанность. А здесь речь идет о буддийской любви. Это относится не к одному существу, говорится, что вам нужно любить всех живых существ. Объект – это все живые существа.

Вначале вам нужно устранить все разграничения на друзей, врагов и посторонних. И тогда полем вашей любви станут все живые существа. А если вы не устраните таких барьеров, то объектом будут только близкие вам люди, и тогда это не подлинная любовь и сострадание. Они смешаны с привязанностью. Итак, первое, объект – это все живые существа. Далее, второе – какого счастья вы им желаете? Желаете ли вы им безупречного счастья и причин счастья? Вам нужно знать, что является безупречным счастьем, подлинным счастьем и каковы причины счастья. И кроме этого, в первую очередь вам нужно пожелать самим себе обретения такого безупречного счастья и причин счастья. Это называется отречением. Пожелание себе безупречного счастья и причин счастья – это настоящая любовь к себе, забота о себе. Если вы желаете себе того, что не приносит подлинного счастья, того, что приносит другие страдания, это называется привязанностью. В буддизме говорится, что привязанность нехороша, потому что вы желаете себе того, что не приносит настоящего счастья, того, что приносит другие страдания, и это неправильно. Вы сможете это понять, если правильно поймете четыре благородные истины.

Когда у вас появится хороший фундамент четырех благородных истин, вы станете себя чисто любить. Сначала вы себя любили очень нечисто. Тот человек, который может себя правильно любить, может о себе правильно заботиться, также сможет правильно любить других и заботиться о других. Шантидева говорил, что, если вы себе не можете пожелать такого счастья – ума, полностью свободного от омрачений, как же вы пожелаете этого другим существам?

Например, взгляните на то, чего мать желает своим детям. Того, что она считает счастьем, такого счастья она желает и своим детям. Если отец думает, что счастье – это военная карьера, военные подвиги, то он говорит сыну, что тот должен стать военным, героем, потому что он считает, что, совершая военные подвиги, его сын будет счастлив. Того, что он считает счастьем, он желает и другим. Когда вы поймете, что ум, полностью свободный от омрачений, является счастьем, тогда вы пожелаете и своим детям обретения такого ума, полностью свободного от омрачений, как подлинного счастья. И если вы очень ясно знаете, каковы причины такого счастья, то и своим детям вы пожелаете обретения таких причин счастья.

Далее, что касается сострадания, – то, чего бы вы не хотели для себя, чего сами не желаете, таким же образом вы думаете и о других живых существах: пусть они тоже не имеют всего этого. С точки зрения сострадания очень важно знать, что является настоящим страданием и причинами страдания. Будда говорил, что главное страдание, главная проблема нашей жизни – это всепроникающее страдание. Поэтому, когда вы сами желаете освободиться от такого всепроникающего страдания, то вы также сможете пожелать этого и другим. «Пусть они освободятся от всепроникающего страдания», – это означает свободу от рождения под властью омрачений.

Например, вы испытываете сострадание к тому, кто сломал себе ногу, помогаете ему, и нужно сказать, что такое сострадание не испытывают только полностью ненормальные люди. Если человек является до какой-то степени нормальным, то он обязательно почувствует такое сострадание, ему будет жалко того, кто испытывает страдание. Только

совсем ненормальные люди будут смеяться. Это совсем ненормальные люди. Даже чуть-чуть нормальный человек, который в других ситуациях быстро злится, думает: «Жалко, он сломал ногу». Это знак, что вы нормальный.

Итак, вы испытываете к нему сострадание. Это мирское сострадание. Потому что, чего вы ему желаете? Вы желаете этому человеку избавиться от страдания страдания, а не от всепроникающего страдания, рождения под властью омрачений. Поэтому, когда через год вы увидите этого же человека на дорогом автомобиле, в дорогой одежде, с дорогими часами, вы скажете: «Зря я ему помог». Потому что на его страдания вы смотрите лишь на поверхностном уровне и приходите к выводу, что сейчас его ситуация лучше, чем у меня. Вашему эго это не понравится.

А если вы испытываете сострадание не на поверхностном уровне, а в силу того факта, что он рожден под властью омрачений, потому что до тех пор, пока мы рождаемся под властью омрачений, с нами может случиться любое страдание, ничто не гарантировано, в конце концов нас всех ждет беда под властью омрачений. Если вы испытываете сострадание на таком уровне, и год спустя увидите этого человека в такой ситуации, на более дорогом автомобиле, в более дорогой одежде, то вы почувствуете точно такое же сострадание и не испытаете ни малейшей зависти. Когда у вас появляется зависть, вы завидуете успеху других, временному успеху, это означает, что вы не понимаете всепроникающего страдания. Вы не понимаете учения по четырем благородным истинам.

Поскольку я немного понял четыре благородные истины, у меня не бывает зависти, при виде человека на дорогом автомобиле и в богатой одежде я думаю: «А, это временно. Он родился под контролем омрачений, однажды все эти богатства уйдут, даже тело уйдет. Он ничего не готовит к будущей жизни, как жалко». Капли зависти нет. А кому я завидую? Будде чуть-чуть завидую, думаю: «Ваш ум такой чистый, почему у меня не такой?» Остальным я не завидую. Великим бодхисаттвам чуть-чуть завидую: «Почему вы такие прекрасные, у вас такое невероятное состояние ума, такая мудрость, почему у меня нет?» Величие, мудрость – все есть, почему у меня нет? Потом я понял: потому что я сам виноват, я ленивый. Они развивали невероятный энтузиазм. И тогда зависти тоже нет. Вначале я чуть-чуть завидовал: почему у вас есть такие хорошие качества, а у меня нет? Потом я понял, что я сам виноват: я ленивый. Поэтому я думаю: «Нет, я не буду завидовать, я буду сорадоваться вам. Вы объект моего вдохновения, вы меня вдохновляете, вы мои герои. Я хотел бы стать таким же, как вы».

Таким образом в нашем уме не останется места для зависти, только сорадование. Когда вы сорадуетесь хорошему, что есть у других, то вы счастливы в силу успеха других. Сорадование – это когда вы переживаете счастье благодаря успеху других. А зависть – это наказание себя за успех других. Это глупо. Зачем вы делаете себе плохо, когда другие люди получают чуть-чуть счастья? В конце концов они тоже страдают, стареют, умирают, а сейчас они чуть-чуть счастливы, почему же вы не можете это терпеть? Потом уже надо ругать себя: «Ты глупый, как можно даже своей родной сестре, брату завидовать, когда они получают чуть-чуть удачи?» – вам сразу будет неудобно завидовать. Скажите себе: «Ты и так глупый, а от зависти становишься еще глупее». Поэтому не надо завидовать, а надо сорадоваться. Они редко бывают счастливы, краткие мгновения, и в конце концов к ним придут гораздо большие беды. Как же можно не радоваться счастьем даже самых близких людей? Начните сначала радоваться счастьем, удаче самых близких людей, это счастье и для вас! А в конце концов надо сорадоваться счастьем всех людей, всех живых существ. Потому что это вам выгодно. Люди работают, получают чуть-чуть удачи, а вы в два раза счастливее, вы бесплатно счастливы! Сосед купил машину – это наша машина. Вы не купили, но это наша машина. Это разумно.

И поэтому мой совет для вас: когда вы обретете правильное понимание учения по четырем благородным истинам, вы никому не будете завидовать. Вы автоматически будете сорадоваться счастью других. Даже если они обретут маленькое счастье, вы будете еще больше за них рады. Когда ваши соседи включают музыку, вы будете думать: «Как хорошо, сегодня мои соседи счастливы, у них праздник». Вы не будете думать: «Вот, они музыку включили, нам спать не дают». Это ненормальный образ мыслей. Думайте так: «Мои соседи много работают, иногда они ругаются, а сегодня у них праздник, у кого-то день рождения, как хорошо! Пусть всегда они будут так счастливы». Это буддийская практика – вместо зависти вы будете сорадоваться: «Как хорошо, что они счастливы!» Я так практикую, и я прошу вас, пожалуйста, думайте так же.

Это путь счастья. Путь, который указал Будда, это не только путь к счастью, но и сам путь тоже является счастьем. Потому что, как только вы вступаете на этот путь, вы становитесь одним из самых счастливых людей. Не так, что сейчас вы будете страдать, а потом вы будете счастливы. Не так. Когда вы делаете первый шаг на этом пути, думаете таким образом, сорадуетесь другим людям, когда ваш ум открывается, вы будете постоянно счастливы. Вы видите удачу других людей – как хорошо! Вы видите, что сосед купил новую машину, он так рад – как хорошо! Но это быстро закончится, у машины может сломаться мотор, ее придется ремонтировать, постоянно покупать бензин, но пусть они будут чуть-чуть счастливы! Как можно завидовать? Так при виде удачи других вы будете счастливы, сорадуясь. Это подарок себе. А когда вы завидуете, вы будете несчастливы, это путь страданий.

Зависть – это путь к страданиям. Сам путь – тоже страдание. Что касается зависти, негативных эмоций, то это путь к страданию и сам путь тоже является страданием. Потому что в нашем мире нет ни одного человека, который сказал бы: «Сегодня я сильно завидую, поэтому я невероятно счастлив» или «Сегодня я сильно разозлился, поэтому я так счастлив». Поэтому очень ясно: гнев, зависть – это не только путь к страданиям, сам путь – это страдание. Когда вы чуть-чуть завидуете, у вас нет покоя ума, когда вы даже чуть-чуть злитесь, у вас нет счастья. Сам этот путь – это страдание. Это не только путь к страданиям, но сам путь тоже является страданием. Когда вы открываете ваши глаза чуть-чуть шире, открываете свой ум, вы не хотите сами себе делать плохо. Гнев – это когда вы себя мучаете из-за ошибок других людей. А сострадание – это ваш успех в силу ошибок других. Когда другие допускают ошибки, глупые люди начинают злиться и мучить себя. А когда кто-то допустил ошибку, мудрый человек испытает сострадание, и для него это успех. Почему? Потому что благодаря великому состраданию его ум развивается, и тогда это успех. Терпение становится сильнее, и это успех. Чем сильнее ваше терпение, тем сильнее становится ваш ум, и тогда вас уже очень трудно расстроить. Если у вас становится сильным терпение, то вы скажете, что расстроить вас очень трудно.

Так говорит герой: «Меня расстроить очень трудно». Гроссмейстер в шахматах знает: «Вы можете пойти и так, и так, но у меня все защищено». Вот так же и вы скажете: «Возможна любая ситуация, но меня расстроить трудно». И это означает, что ваше счастье в ваших руках. А иначе, если вы слабые, то ваше счастье зависит от того, что о вас думают другие, что они о вас говорят. Вы зависите от других людей, от того, что они говорят, если они говорят о вас хорошо, то вы рады, прыгаете от счастья, а если завтра они скажут о вас какое-то плохое слово, вы скажете: «Все, я не хочу жить». Тогда вы слабый человек. Вам нужно понимать, что вы не должны бояться потерять свою репутацию, бойтесь потерять свой характер. Потому что характер – это то, чем вы являетесь, а репутация – это только то, что о вас думают другие. В конце концов важнее то, что вы имеете, в отличие от того, что о вас думают другие. Потому что то, кем вы являетесь, всегда будет оставаться с вами, а то, что о

вас думают другие, навсегда останется с ними, а не с вами. Люди могут думать, что вы великий герой, но, если вы невеликий человек, то вам от этого выгоды нет. Это они просто так думают, это останется с ними, а вы с пустыми руками пойдете в следующую жизнь. Надо быть чуть-чуть умнее.

Далее, великое сострадание и великую любовь вы сможете развить только на основе учения по четырем благородным истинам. Если вы все более и более глубоко понимаете четыре благородные истины, то в первую очередь вы научитесь любить себя, научитесь заботиться о себе, и это называется отречением. Отречение – это не что-то абстрактное. Это очень искусный способ себя любить, искусный способ заботиться о себе. Тогда с основой отречения вы сможете любить других, сможете испытывать сострадание к другим.

Когда Будда достиг состояния будды, он не передавал учение, и тогда Брахма попросил Будду: «Пожалуйста, совершите поворот Колеса учения, потому что Вы обрели драгоценную мудрость». Будда сказал: «Хотя я и достиг совершенной мудрости, если я буду ее передавать сейчас, нет тех существ, которые были бы готовы ее услышать. Поэтому какое-то время я буду молчать». Затем, когда Будда увидел, что пять его учеников готовы получить учение, тогда в Варанаси Будда передал учение по четырем благородным истинам пяти своим ученикам. Итак, когда Будда впервые совершил поворот Колеса учения, он дал учение по четырем благородным истинам. Это учение по четырем благородным истинам Будда преподавал не с одной точки зрения, а с трех разных точек зрения. Многие другие учения Будда не рассматривал со множества разных точек зрения, но учение по четырем благородным истинам Будда преподавал с трех разных точек зрения. Почему? Потому что это позвоночник, это основа всех ваших благих качеств. Благодаря учению по четырем благородным истинам вы начнете по-настоящему себя любить, чистым образом.

В настоящий момент мы себя любим, но это глупый образ любви, который называется привязанностью. Это не настоящая любовь к себе. Мы к себе больше испытываем привязанности, чем любви. Также и по отношению к нашим детям у нас нет чистой любви, у нас очень сильна привязанность. Если человек не может чисто любить себя, то как же он сможет чисто полюбить других? Если человек не может нормально позаботиться о себе, то он также не сможет позаботиться и о других. И сегодня вам нужно понять, что до сих пор мы не знали, как себя чисто любить. Если человек не умеет чисто любить себя, то как он может любить других? Мы пока не умеем заботиться о себе правильно. Мы очень плохо заботимся о себе. Вроде заботимся, но делаем только хуже и хуже. Это не забота. Похоже на то, что у вас есть рана, вы хотите позаботиться о ней, но вместо лекарства вы прикладываете к ней перец, и рана ваша от этого только больше болит. Вы не умеете правильно заботиться о себе. Вы хотите проявить заботу о себе и думаете: «А, наверное, от перца мне будет хорошо», но перец делает только хуже. Вы думаете: «О, наверное, соль лучше», но соль делает еще хуже. Вот так мы заботимся о себе. Что бы мы ни делали – все хуже и хуже. Потому что мудрости не хватает.

Если вы не понимаете четырех благородных истин, то даже о своей ране на теле вы будете заботиться неправильно. К ране нельзя прикладывать перец и соль, можно обрабатывать только холодной водой, даже горячая вода не подойдет, также необходимо накладывать лекарство, слишком часто трогать рану нельзя, один раз наложить лекарство и не трогать. Так, чтобы правильно заботиться о здоровье тела, вам необходимо стать умнее, здесь вам также нужна мудрость. А если вы не умеете правильно заботиться даже о своем теле, то забота о здоровье своего ума от вас очень далеко. Если о здоровье тела вы не можете правильно позаботиться, неправильно питаетесь, курите и при этом называете себя врачом, даете советы другим людям, где забота? Такой врач сидит гордо в своем кабинете, дает советы пациентам, что это можно кушать, а это нельзя, а сам вечером идет в ресторан, ест

все, что захочется и говорит: «О, мне ничего, я врач». Это ошибка. Даже о здоровье тела нужно правильно заботиться, а вы начинаете проявлять заботу, когда уже возникают сильные боли. Но уже поздно, и это неправильно. У вас не хватает ума, чтобы позаботиться вовремя. Вам нужно понимать, что это также относится и к источнику ваших средств к существованию, вы не знаете, как о нем правильно заботиться, тратите все деньги сразу. Если у людей не было тяжелого жизненного опыта, они не умеют правильно позаботиться об источнике дохода, берут деньги в кредит. Большинство людей в Европе и Америке живут в кредит, покупают в кредит машины в расчете на будущие доходы, сегодня они тратят завтрашние деньги, и это большая ошибка. Вы должны понимать, что в любой момент вы можете заболеть, остаться без работы, поэтому у вас должен быть какой-то запас денег. Это забота о себе. Не тратьте свои последние деньги на покупку каких-то вещей, имейте деньги в запасе. Тогда вы никогда не придете к мысли, что деньги – это самое главное. Если вы с самого начала неправильно проявляете заботу о себе, то потом у вас не будет хватать денег, чтобы купить лекарства для лечения себя, своих детей, родных. Буддийской философией эту болезнь не вылечить. Потом вы говорите: «А, буддийская философия, знания не помогают, мантры не помогают, деньги – это самое главное». Почему? Потому что у вас дебютная ошибка. С самого начала вы неправильно создаете стратегию. Если вы в своей жизни правильно заботитесь об источнике дохода, то в вашу голову никогда не придет, что деньги – это самое главное.

Вы всегда будете думать: «Здоровье ума – это самое главное. Здоровье тела – на втором месте, а деньги – на третьем месте». Поэтому очень-очень важно научиться о себе правильно заботиться. Но с другой стороны, когда я говорю, что самым важным является здоровье вашего ума, это не означает, что можно пренебречь физическим здоровьем или богатством, имуществом, это было бы глупо. Вам необходим здоровый ум, но, чтобы обладать здоровым умом, вам нужно иметь здоровое тело. Каким образом появляется здоровье вашего тела? Благодаря здоровому питанию. А здоровое питание из пространства не придет, нужны деньги. Поэтому источник денег тоже нужен. Очень важен баланс. Никогда ничего не игнорируйте. Шахматисты не говорят, что ферзь – это самое главное. Конечно, он важен, но пешки тоже очень важны. Если нет пешек, то с одним ферзем все можно потерять, поэтому пешка тоже очень важна. Все фигуры важны в равной степени. Также очень важно смотреть на несколько ходов вперед, знать даже один ход вперед – это тоже важно. Итак, вам необходимо все правильно оценивать и ничем не пренебрегать, тогда ситуация в вашей жизни будет становиться все лучше и лучше.

Я – как шахматный тренер в вашей жизни. Ваша жизнь – это как шахматная игра. Когда вы делаете правильные ходы, ваша жизнь становится совсем другой, в ней будет большой прогресс. Я так живу, и вы делайте так же, вам это тоже будет выгодно. Всегда нужен баланс, крайности не нужны. Не нужно быть слишком духовными, я боюсь, когда некоторые мои ученики становятся слишком духовными, сидят так демонстративно, не надо, нормально сидите, у меня на это аллергия. Главное – чтобы внутри у вас не было мирских взглядов. Если вы надеваете большие четки, глаза у вас становятся большими, это знак, что вы будете чуть-чуть странным человеком. Таких учеников я не люблю. Я хочу, чтобы мои ученики были здравомыслящими людьми. Я хотел бы, чтобы мои ученики обладали здравомыслием. Если время для медитации, то занимайтесь медитацией, время телевизор смотреть – смотрите телевизор. Время кушать – нормально кушайте. Время играть – играйте. Все мешать не надо. Когда вы играете, немного проявляйте конкуренцию, тогда интереснее будет. Если вы думаете: «Я буддист, я отдам вам победу», – тогда зачем играть? Игра – это игра. Все смешивать не надо. Медитация – это другое. Внутри победу отдай другому, а когда игра идет, играй нормально. Во время игры вы просчитываете шаги, развиваетесь, ваш партнер тоже развивается, если он проиграл, вы будете знать: потом он

будет играть лучше, а я проиграю, а сегодня я лучше. Вот такая конкуренция – это тоже хорошо.

Теперь, что касается учения по четырем благородным истинам. Будда давал учение по четырем благородным истинам с трех точек зрения. Это очень важный фундамент для развития любви к себе, для развития отречения, а также для любви ко всем живым существам, для чувства сострадания ко всем живым существам. Это делает вас настоящим человеком с очень мощной любовью и состраданием. Поэтому, если вы хотите быть устойчиво добрым человеком, то без философии это невозможно.

Поэтому, начиная с завтрашнего дня, я вам передам настоящее учение по четырем благородным истинам, и это подлинная философия. С такой философской основой постарайтесь сделать себя более глубоким человеком. В одном случае Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. В следующий раз Будда дал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции. И в третий раз Будда дал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции и результата.

Теперь, почему? Первое – Будда объяснял четыре благородные истины с точки зрения их сущности, так вы можете очень подробно понять сущность четырех благородных истин. В тексте «Абхисамаяланкара» четыре благородные истины очень подробно рассматриваются с точки зрения сущности, а в «Праманаваерттике» четыре благородные истины доказываются с помощью достоверных умозаключений. Поэтому очень-очень важно открыть для себя четыре благородные истины с точки зрения сущности. Почему? Например, почему мы достигли такого высокого материального развития? Это осуществилось не мгновенно, то есть это не просто несколько ученых взяли и создали эти объекты. Главным образом, это заслуга тех ученых, которые пришли к глубинным открытиям в области материи. Чем более подробно мы открываем материю, тем лучшего материального развития мы достигаем. Таков механизм. Поэтому не говорите, что тот ученый, который создал компьютер, самый умный. Нет. Другой ученый, до этого, очень детально объяснил материю, функции электрона, протона, нейтрона. В особенности, если говорить об открытии мельчайших частиц, электронов, протонов и нейтронов, то они играют очень важную роль. И также важны другие открытия в области материи в качестве основы, на которой далее возникает материальное развитие.

Также это относится и к развитию ума. Чем более подробно вы знаете четыре благородные истины с точки зрения их сущности, тем большего ментального развития вы сможете добиться. Сущность четырех благородных истин невероятно обширна. Далее, второе учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции предназначено для практики. Как только вы обретете подробную информацию о сущности четырех благородных истин и возникнет вопрос, как их практиковать, тогда вам нужно рассмотреть четыре благородные истины с точки зрения функции.

В «Ламриме» четыре благородные истины рассматриваются с точки зрения функции. И это само собой разумеется, что те, кто практикует, медитирует на четыре благородные истины, уже имеет в качестве основы понимание сущности четырех благородных истин, которая объясняется в «Абхисамаяланкаре» и «Праманаваерттике». Итак, четыре благородные истины с точки зрения функции предназначены для практики. А далее, в учении по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата говорится о том, к какому результату вы придете, если будете их практиковать. В учении по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата говорится, что результат непревзойденный.

Завтра мы с вами рассмотрим четыре благородные истины с этих трех точек зрения. И также на основе коренного текста я дам вам комментарий. Коренной текст – это слова Будды, и далее необходимо комментировать, что говорил Будда. Иначе учение не будет чистым, будет ньюэйджевским. В наши дни, когда мастера передают учение, если вы спросите, на основе каких текстов они передают учение, то окажется, что они излагают учение, исходя из каких-то своих собственных интерпретаций, не опираясь на коренные тексты. Это называется ньюэйджевским учением. И также они дают учение, которое было бы вам интересно. Но ваш интерес неважен. Гораздо важнее то, что вам полезно.

Ваш тренер не будет спрашивать, что вам интересно, он скажет, что вам полезно. Ваш врач также не будет спрашивать, какое лекарство вы хотите принимать, нет, он скажет: «Вам нужно принимать это лекарство. Хотите или не хотите, принимайте». Он не будет спрашивать: «Желтое вы хотите лекарство или красное? Может быть, синее хотите? Какое вам интересно?» А вы говорите: «Я хочу синее», – «Хорошо, ладно, синее пейте». Это не врач, это аферист.

Завтра утром состоится учение в Дхарма-центре. Завтра в одиннадцать часов приезжайте в Дхарма-центр, там состоится краткое учение и также аудиенция. Я также хотел бы сказать, что в Санкт-Петербург приехал один из моих друзей, тибетский доктор, он тоже здесь присутствует. Я могу сказать, что он подлинный доктор. Не только он, он занимается этим со своим другом. В России они производят подлинные лекарства тибетской медицины. Вам нужно понимать, что те лекарства, которые производятся в вашей стране, для вас полезны, очень эффективны. Я прошу их, чтобы они занимались этим делом не для коммерции, не чистой коммерцией. Им также нужна определенная прибыль, но из сострадания также важно заботиться о здоровье других людей. Итак, тибетский доктор ведет прием в тибетском центре «Асанга». Триста рублей стоит консультация. Все эти деньги полностью отправляются в центр, а доктора берут деньги за лекарства.

Эти доктора также посещают и другие мои центры: в Ростове, в Калмыкии, в Москве. Очень многие люди принимают их лекарства и говорят, что они действительно помогают. Поэтому я вам рекомендую. Обычно я не даю таких рекомендаций. Также они говорят, что лекарства очень дешевые. Лекарства не должны быть слишком дорогими, если слишком дорого, будьте осторожны, это аферисты. Также я прошу своих друзей, тибетских врачей, чтобы они проявляли к вам сострадание, вам тоже нужны деньги, нужен баланс. Но для приготовления лекарств также нужны деньги для покупки множества ингредиентов, готовить лекарства нелегко. Бесплатными они быть не могут. Но слишком дорогими они тоже не должны быть. Нужна золотая середина.

Итак, это моя рекомендация. Вы можете рассказать своим друзьям. Это очень полезные тибетские лекарства. Я очень редко рекомендую людям докторов. Потому что мне нужно удостовериться, хороший это врач или нет. Итак, свяжитесь с центром, узнайте, где проходит прием. А врач здесь пробудет еще три дня. Итак, здоровый ум, здоровое тело являются очень важными. Что касается тибетской медицины, то это Будда Медицины, Будда в форме Будды Медицины передал систему знаний о лекарствах, о том, как обрести здоровое тело. Это основано на балансировке четырех элементов. Также говорится о том, как правильно соблюдать диету. Что касается тибетских лекарств, то они состоят из всевозможных корней растений, совершенно чистые субстанции для улучшения работы органов. В мире такого больше нигде не существует. Антибиотики уничтожают бактерии, но при этом в нашем мире нет таких лекарств, которые бы усиливали работу наших органов. Это уникально для тибетской медицины. Что касается подробностей, то я точно не знаю, как функционируют эти лекарства. Я не профессионал в тибетской медицине. Вот врач это



знает намного лучше. Увидимся с вами завтра в семь часов. А в центре встретимся в одиннадцать часов утра. Всем вам добро пожаловать.