

Я очень рад всех вас видеть, жителей Новосибирска после долгого перерыва, и как обычно, для получения драгоценного учения Дхармы, в первую очередь я хотел бы попросить вас зародить правильную мотивацию. С моей стороны также очень важно породить правильную мотивацию. Правильная, здоровая мотивация у нас не порождается спонтанно. Нам нужно прикладывать усилия. Что означает мотивация? Мотивация – это сила, стоящая за действиями наших тела, речи и ума.

Итак, что касается вашего действия слушания учения, то если рассматривать силу, которая должна стоять за этим действием, если эта сила связана с намерением укротить свой ум, достичь состояния будды на благо всех живых существ, то это здоровая сила. Это называется карма – сила, стоящая за действиями наших тела, речи и ума. Если она позитивная, здоровая, то результат будет полезным. А если сила, стоящая за действиями наших тела, речи и ума нездоровая, например, это забота только об этой жизни или намерение кому-то навредить, то это нездоровое намерение, и вам нужно получать учение без какой-либо мирской мотивации. Получайте учение с намерением укротить свой ум и достичь состояния будды на благо всех живых существ. Чтобы укротить свой ум, вам нужно понимать, почему мы не можем укротить свой ум. Мы все хотим быть добрыми людьми, нет таких людей, которые не хотели бы быть добрыми, по природе все живые существа являются добрыми, потому что это наша врожденная природа – быть добрыми, поэтому, если вы делаете что-то неправильное, если вы кому-то вредите, то в глубине вашего ума возникает конфликт. В глубине ваш ум с этим действием не согласен. Поэтому, когда вы делаете что-то неправильное, вы испытываете чувство вины, чувствуете себя несчастными. Потому что есть внутренний конфликт. Это нам показывает, что наша природа добрая. А если вы делаете что-то хорошее, если кому-то помогаете, если этот человек счастлив, то внутри вы чувствуете особую гармонию. Потому что в глубине ваш ум с вами согласен, он говорит вам: «Молодец, ты сделал хорошее действие», и в глубине ума вы начинаете чувствовать особый покой. Такая природа есть у всех живых существ, но если кто-то становится полностью ненормальным, то какое-то время он не имеет такого состояния ума.

Но если человек все-таки немного нормальный, то в таком нормальном состоянии все будут испытывать такие чувства. Это показывает, что наша природа – это доброта. Тогда почему мы не можем все время оставаться такими добрыми? Ведь это наша природа. Причина состоит в том, что наши омрачения не позволяют нам находиться в нашей доброй природе, и до тех пор, пока в нашем уме есть омрачения, мы не сможем быть такими природно добрыми. Омрачения будут препятствовать. И насколько вы уменьшаете свои омрачения, ровно настолько ваша доброта становится все сильнее и сильнее. Откуда берутся негативные эмоции, наши омрачения? Будда говорил, что они возникают из-за неведения.

Чтобы укротить свой ум, что нам нужно сделать? Уменьшить наше неведение. Почему? Потому что из-за неведения омрачения становятся сильнее, и когда омрачения становятся сильными, мы не можем оставаться добрыми, не можем развивать свой ум. Поэтому в буддийской практике, в шаматхе или любой другой практике, цель – это устранение неведения. Как устранить неведение? Для этого есть три главные практики. Вам нужно понимать, что нет никакой другой практики, кроме этих трех. Что касается корня наших омрачений, то это неведение, и для устранения неведения из нашего ума существуют три главные практики. Первая – это практика слушания учения, благодаря чему вы развиваете мудрость, возникающую на основе слушания. Нам нужно развить три мудрости. Они становятся противоядиями от нашего неведения. Вторая – это развитие мудрости, возникающей на основе размышления. И далее третья – это мудрость, возникающая на базе медитации. Из этих трех видов самая главная мудрость – это мудрость, возникающая на основе медитации. Из этих трех видов мудрости первые два вида мудрости породить легче.

Поэтому вначале сделайте особый упор на то, чтобы получать учение, размышлять над этим учением и развить эти два вида мудрости.

Что говорил Васубандху? Васубандху в «Абхидхарме» говорил, что существует два класса учений Будды: это теоретическое учение и учение реализации, и сохранить учение Будды можно только посредством получения учения и медитации. Поэтому Васубандху говорил, что слушание учения и медитация – это два способа сохранения учения Будды.

Что касается размышления, то оно автоматически у вас имеет место между этими двумя процессами – слушанием и медитацией. Если вы получаете учение, то вы не должны ограничиваться только слушанием, вам нужно снова и снова размышлять над этим учением, и у вас появится мудрость, возникающая на основе размышления. Как работает этот механизм? Что на этот счет говорят западные психологи и ученые, исследующие мозг? Они говорят, что информацию, которую мы получаем своим мозгом, можно сравнить с теми сообщениями, которые вы получаете на телефон, и если вы не вспоминаете ее снова и снова, то она у вас в этом списке опускается вниз, ваш мозг начинает считать, что она не важна, и тогда она постепенно удаляется. Итак, если вы получаете учение и далее не вспоминаете о нем, то очень быстро забываете эти наставления, потому что процесс такой же, как в мобильном телефоне. Вы слушаете учение, но, если вы его не повторяете снова и снова, поскольку постоянно получаете много другой информации, постепенно учение окажется в самом низу вашей памяти и постепенно будет удаляться из нее. Тогда от слушания учения не будет большой пользы. Но если один или два раза в неделю мы что-либо вспоминаем, то мозг начинает думать, что эта информация полезная. Эти ученые рассуждали с точки зрения работы мозга. В буддизме говорится об устройстве ума, и это очень похожие вещи.

Итак, если вы вспоминаете какую-то информацию снова и снова, то ваш ум начинает считать, что она важна. И тогда в трудные времена он предложит вам ее, думая, что она вам поможет. Так же и с вашим мозгом, если какую-то информацию вы вспоминаете снова и снова, то ваш мозг начинает считать эту информацию важной, полезной и тогда в трудное время сразу же предложит вам: «Как насчет такого решения?» Тогда в вашу голову быстро придет правильное решение. Люди, которые слушают учение, но не размышляют о нем, когда приходит трудное время, ведут себя как обычные люди, а те, кто слушают учение, постоянно думают на эти темы, когда встречаются трудности, когда люди о них плохо говорят, в их мозгу проявляется терпение, сострадание, любовь, они думают о том, как решить проблему, используя эти позитивные качества ума. И кроме этого, вам очень важно в такой ситуации подумать, как бы здесь поступил Будда. Я всегда так думаю, это очень полезно! Вы так не поступаете, вы смотрите на то, как поступают ваши друзья и делаете так же, но они не святые люди. Если вы видите, что ваш друг в какой-то ситуации ударил кого-то, вы говорите: «Я тоже ударю!» Это неправильно. Как поступил бы Будда в такой ситуации? Он так делать не будет, это низкий уровень, он не будет бить в ответ, он также не будет злиться в ответ. Как поступил бы Будда? Будда бы развил любовь и сострадание. Когда вы развиваете любовь и сострадание, как вы счастливы! И это буддийская практика. Итак, если то учение, которое вы получаете, вы вспоминаете снова и снова, то оно становится для вас очень полезным. Тогда в трудные времена у вас эта информация автоматически вспоминается, и это превращается в практику. Вы становитесь более здоровыми. Такой здоровый образ мышления в повседневной жизни очень полезен.

Далее, вам нужно сделать так, чтобы учение, которое вы получаете, было для вашего ума в рамках здравомыслия. Тогда учение и ваш образ мышления будут сочетаться в гармонии, как вода в воде. Если вы развиваете мудрость, возникающую на основе слушания учения и на основе размышления, то эта мудрость делает ваши грубые омрачения слабее. У меня нет мудрости, возникающей на основе медитации, но есть какой-то уровень мудрости,

возникающей на основе слушания учения, на основе размышления, и я могу сказать, что в повседневной жизни мне это действительно очень помогает. Такая Дхарма у меня есть. У меня нет Дхармы высокого уровня, но что касается этой мудрости, которая возникает на основе слушания и размышления, то эта Дхарма у меня есть, и я вижу, как она на самом деле защищает меня от проблем. Что такое Дхарма? Дхарма на тибетском языке звучит «чо», это означает «удержание». Удержание от чего? От проблем, от опасностей. Итак, когда в уме у меня возникает какая-либо нездоровая мысль, то моя Дхарма мне подсказывает: «Это неправильно. Это создаст больше проблем».

Таким образом, если я вот-вот собираюсь отклониться в неправильном направлении, Дхарма меня сразу же защищает от этого. Сколько раз она меня так защищала! В моей жизни я не видел, чтобы меня как-то таким же образом защищала Тара, но что касается моей Дхармы, то я видел, что она много раз защищала меня таким образом от страданий. Я знаю, что Тара существует, но Дхарма защищает вас более эффективно. Поэтому Будда говорил, что из трех объектов прибежища: Будды, Дхармы и Сангхи, главный объект прибежища – это Дхарма, и это на сто процентов правда.

Я вижу, что даже такой маленький уровень Дхармы меня уже сильно защищает, делает меня очень счастливым. Когда у меня возникают проблемы, эта Дхарма помогает мне мыслить с точки зрения других измерений, и в моем уме сразу же воцаряется мир. Тогда я думаю, что, если бы я обрел Дхарму высокого уровня, такую, как союз шаматхи и випашьяны, тогда это просто невероятно! Тогда моя жизнь станет совершенно другой, и нет ничего более драгоценного, чем это.

Так можно говорить о любом мирском объекте. Каким бы богатством вы ни обладали, оно не сможет решить всех ваших проблем и не принесет вам покой ума, а Дхарма может решать проблемы. И не только это, она принесет вам успокоение. Я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что такое действительно существует и действительно помогает. Что касается божеств, то может быть они существуют, а может быть не существуют. Я не могу сказать с уверенностью на сто процентов.

Есть большая вероятность, что они существуют, но я не могу утверждать это на сто процентов. Потому что в конце концов все должно сводиться к опыту. Это самое главное. Когда я своими глазами напрямую увижу Тару, тогда я скажу, что она на сто процентов есть. Сейчас я знаю, что Тара существует, но еще не уверен на сто процентов. А то, как меня защищает Дхарма, я знаю на сто процентов, у меня есть свой опыт, и здесь нет сомнений. В существование Тары я верю на девяносто процентов, а на десять процентов мне еще надо в этом убедиться. Дигнага и Чандракирти говорили, что в конце концов все решает прямой опыт, это самое главное. Поэтому в буддизме существует такой научный подход: вы можете что-то утверждать на основе логических заключений, но в конце концов вы должны убедиться в этом на собственном опыте. Самое главное – это опыт.

Итак, если вы, например, дискутируете, есть ли на задымленной горе огонь или нет, то вы не должны опираться только на одни логические рассуждения. В конце концов вы должны отправиться туда и посмотреть, есть там огонь или нет. Логика утверждает: «Там, на горе есть огонь, потому что оттуда идет дым». Но приводится контраргумент: «Даже если там есть дым, не обязательно там будет огонь». Как прийти к решению? Нужно отправиться на эту гору и посмотреть, есть там огонь или нет. Поэтому логика должна в конце концов сводиться к опыту. Если вы ограничитесь дискуссией, то можете дискутировать всю ночь, и конца не будет вашей дискуссии. Иногда мы слишком много времени тратим на объяснения, и конца этому нет, поэтому логика должна опираться на опыт.

Итак, очень важно, чтобы такие рассуждения в конце концов сводились к прямому опыту, к прямым свидетельствам. Об этом говорил Дхармакирти. Так последователи буддизма скажут, что буддизм является подлинным учением, что он очень полезен. Последователи христианства будут то же самое говорить о своей вере. Что касается подлинного положения дел, то нужно опереться на собственный опыт и проверить: помогают ли вам в реальности эти наставления или нет. Если для лечения вашего ума вам помогает буддизм, то это ваш подход, но не обязательно это самое лучшее для всех. Мне помогает такой подход, но другим людям больше подходит христианство. Поэтому вы не можете утверждать, что христианство хуже, чем буддизм. Кому-то больше всего помогает христианство. Поэтому вы не можете утверждать, что только моя точка зрения правильная. У вас одна точка зрения, а у других людей другая точка зрения. Поэтому вы не можете говорить, что правильно только то, что вижу я.

Один учитель задал ученику задачу: «У тебя есть два плода манго, я дам тебе еще два манго, сколько всего манго у тебя будет?» Ученик ответил: «У меня будет пять». Учитель говорит: «Нет, послушай внимательно. У тебя есть два манго, я тебе дам еще два манго. Сколько всего манго у тебя будет?» Тот снова сказал: «Пять». Учитель уже разозлился, но потом подумал: «Ученик любит клубнику» и сказал: «Хорошо, у тебя есть две ягоды клубники, я тебе дам тебе еще две ягоды, сколько будет всего?» Тот ответил: «Четыре». Учитель был просто поражен и сказал: «Хорошо. Если у тебя есть два манго, и я тебе дам еще два манго, то сколько будет всего?» Тот ответил: «Пять». Учитель разозлился и сказал: «Как же так? Два плюс два манго у тебя получается пять. А две клубники плюс две клубники у тебя получается четыре?» Ученик сказал: «У меня в моей сумке уже лежит один манго». Учитель не видит, что у него в сумке есть манго, поэтому он неправильно судит. Поэтому никогда не судите, потому что вы видите только со своей стороны. Ученик прав со своей стороны, а учитель прав со своей стороны.

Конфликт возникает из-за того, что мы не понимаем, что есть у других людей. У многих есть нечто скрытое, чего мы не видим. Поэтому мы думаем, что возникает какое-то противоречие. Если вы понимаете, что у них есть такое скрытое, что для вас не является явным, тогда это устраняет все недопонимания и конфликты. Если вы разовьете понимание, то вы не будете судить других людей. А если ваше понимание слабое, тогда вы будете выносить очень много суждений.

Теперь вернемся к нашей теме. Чтобы развить третий вид мудрости, мудрость, возникающую на основе медитации, вам нужно понимать, что вот эта мудрость, возникающая на основе медитации, является главным объектом достижения. Но чтобы взрастить мудрость, возникающую на основе медитации, в первую очередь вам необходимо обрести мудрость, возникающую на основе слушания, и мудрость, возникающую на основе размышлений. Эти два вида мудрости совершенно необходимы.

Без этих двух видов мудрости, если вы просто уходите в горы и там пребываете долгое время подобно оленям, то вот эта мудрость, возникающая на основе медитации, не придет к вам откуда-то из космоса. Это невозможно. Если бы от простого пребывания в горах в уединенном месте вы могли бы получить какие-то особые реализации, то олени давным-давно были бы уже высоко реализованы, потому что всю жизнь проводят в горах. Они там рождаются, всю жизнь проводят в горах и умирают тоже в горах. Но они рождаются как обычные существа, живут как обычные существа и умирают, как обычные существа. Потому что у них нет мудрости, возникающей на основе слушания и размышления.

А когда у вас появляются эти два вида мудрости, то далее с помощью медитации вы сможете добиться мудрости, возникающей на основе медитации и тогда достигните высоких реализаций. А чтобы взрастить мудрость, возникающую на основе слушания и

размышления, вам нужно понимать, что очень важен подлинный Духовный Наставник. Этот Духовный Наставник должен не просто интересоваться теорией, он сам должен использовать знания, которыми он обладает, для развития своего ума. Он должен знать механизм того, как эти знания развивают ум. Тогда он может объяснить это вам. Если же он не знает этого механизма, то, что он говорит – это пустые слова, эффекта не будет. Поэтому, если Духовный Наставник опытный и сам медитирует, то даже несколько его слов будут для вас эффективными.

Можно привести очень ясный пример с профессиональным программистом. Если вы заплатите ему деньги за пятнадцатиминутную консультацию, то за эти пятнадцать минут вы сможете обсудить очень многое. Вы скажете, что я делал на компьютере очень много всего, но у меня возникают такие-то и такие-то проблемы. Он вам скажет: «Нет, нужно поступать не так, а поступай так-то и так-то», и вы сразу же получите хороший результат. Это будет очень эффективно. За пятнадцать минут общения с опытным профессионалом вы получите очень большой прогресс. А тот, у кого нет опыта, хотя он возможно прочитал много книг о том, как работать с компьютером, может говорить много слов, но он сам все перепутает, и вы тоже перепутаете. Только книжные знания вам не помогут. Когда в Индии появились первые компьютеры, до это люди читали много книг о том, как работать с компьютером, но, когда появился настоящий компьютер, они сами ничего не могли сделать, говорили много слов, но работать с компьютером не могли.

Итак, очень важно, чтобы у вас практика шла вместе с получением учения. А иначе есть риск, что вы превратитесь в книжного червя. Если вы думаете, что сначала нужно изучить всю теорию и только потом приступать к практике, то это слишком долго. Нужно читать книги, получать новую информацию и одновременно пробовать работать на компьютере. Тогда новые знания будут вам более понятны и полезны.

В нашем тибетском обществе были такие ошибки. Кто-то, не изучив теорию, сразу отправлялся в горы медитировать, и лама Цонкапа говорил, что это ошибка. С другой стороны, многие старались только читать книги, изучать философию, проводить диспуты, и не уделяли достаточно времени экспериментам. Поэтому, когда приходило время для медитации, некоторые геше не знали, как приступить к медитации.

Пабонка Ринпоче в тексте «Освобождение на ладони» говорит о том, что один человек, геше, отправился в провинцию Кхам для того, чтобы получить учение по махамудре, чтобы медитировать. Как будто бы только махамудра предназначена для медитации, а все остальное множество учений, которое он получал, не предназначено для медитации. Он говорил: «Сейчас я пойду слушать учение ради медитации». Как будто до этого в монастыре он все изучал не ради медитации. Это позор! Потому что в монастыре он все изучал только ради проведения диспутов, а как приступить к медитации, он не знал. Это тоже ошибка. Поэтому надо знать золотую середину. Такие ошибки также случались и во времена ламы Цонкапы. Лама Цонкапа также говорил, что некоторые люди ведут себя очень странно. Они хорошо доказывают другим то, что звук непостоянен, но при этом цепляются за собственное постоянство. Это очень странно!

Итак, в любых областях, когда вы чему-то учитесь, вы допускаете ошибки. Если вы медитируете, то и в этой области тоже допускаете ошибки. Здесь мы не можем сказать, что есть какая-то ошибка школы Гелуг или ошибка школы Ньингма. Это ошибки любых практикующих, которые не знают, как правильно слушать учение и как правильно медитировать. В реальности мы все являемся последователями одного Учителя Будды. Это очень важно! Далай-лама всегда делает на этом упор, говорит: «Мы все ученики Будды. И в конце концов, мы все люди, верующие или неверующие, мы все люди». Мне это очень

нравится! Верующие или неверующие, мы все люди. Кто-то верит в Бога, в то, что все создал Бог, а кто-то в это не верит, но все равно мы все люди, мы все хотим счастья и не хотим страдания. Нам нужны знания, как решать наши проблемы. Это самое главное – как решать наши проблемы, как сделать себя добрым человеком, хорошим человеком.

Я всегда так смотрю. Поэтому у меня нет вопроса: это Гелуг или не Гелуг, это буддист или не буддист. У меня такого вопроса нет. На некоторых буддистов у меня даже возникает аллергия, а если человек говорит, что он атеист, но он проявляет доброту, то я чувствую к такому человеку большую близость. Вам тоже так надо! Это не вопрос: к какой религии, к какой нации принадлежит человек, главное – какое у него отношение. Тогда в нашем мире будет гармония.

А теперь вернемся к нашей теме. Итак, заложите такой фундамент, как мудрость, проистекающая из слушания и размышления. И далее, для того чтобы взрастить мудрость, возникающую на основе медитации, это нелегко, это самое трудное, чтобы этого достичь, как говорил Будда, вам нужно приступить к троичной тренировке. Троичная тренировка предназначена специально для порождения мудрости, возникающей на основе медитации. И первая тренировка – это тренировка нравственности. Это основополагающая практика. Если у людей нет нравственности, этики, то сколько бы они ни медитировали, ни пытались достичь сосредоточения, вместо достижения реализаций они наоборот могут стать странными. Почему? Потому что нет основы. Первая основа – это мудрость, проистекающая из слушания учения, а также мудрость, возникающая из обдумывания учения, вот этого нет! Кроме этого, необходима чистая нравственность, этика, мораль, – этого тоже нет. Поэтому такие люди занимаются странной медитацией, и, конечно, у них будет странный результат. Здесь вам не нужно быть какими-то очень умными. Если вы разовьете определенную мудрость, возникающую на основе слушания учения, на основе размышления в сжатой форме, на базе учения Ламрим, если полностью все аспекты пути вы в общем будете знать, то это будет очень хорошая основа. Тогда вам потеряться будет невозможно. Вы будете обладать полной картой, знать полный путь к достижению состояния будды в общей форме.

Далее, практика нравственности становится хорошей основой для второй тренировки – тренировки сосредоточения. Посредством практики нравственности вы приводите свой ум к немного более нормальному состоянию. Не совсем к нормальному состоянию, но вы станете чуть-чуть более нормальными. Если ваш ум становится чуть-чуть более нормальным, то развивать концентрацию легко. Почему сейчас вы не можете сохранить однонаправленную концентрацию даже одну минуту? Потому что ум ненормально работает, этика слабая. Этика означает, что вы каждый день контролируете свои тело, речь и ум. Каждый день нужно следить за действиями своих тела, речи и ума, немножко их контролировать, и тогда автоматически ваша концентрация будет все лучше и лучше.

Поэтому, вместо того, чтобы контролировать других, очень важно контролировать свои тело, речь и ум, и это практика нравственности. На уровне тела, если вот-вот проявится какое-то негативное действие, не допустите его. На уровне речи также, если вы вот-вот совершите какое-то негативное действие речи, остановите себя. Это означает, что действия тела и речи, которые могут навредить другим, сразу же останавливайте. Действуйте на основе здравомыслия: если вы сами не хотите что-то слышать, точно также этого не хотели бы услышать и другие. Это естественно. Это здравомыслие. Если вас называют толстым, то вам это не понравится. Поэтому не надо других называть толстыми. Если вас называют тупым, дураком, то вам это не понравится. Поэтому не надо других так называть. Если вас называют собакой, вам неприятно. Поэтому других тоже собаками не называйте. Это называется здравомыслием.

Далее, вторая тренировка – это тренировка сосредоточения. Ради какой цели? Для того, чтобы обрести мудрость, возникающую на основе медитации. И далее у вас возникает вопрос: а зачем мне нужна такая мудрость? Эта мудрость нужна мне не только для того, чтобы избавиться от страданий. Но с ее помощью я хотел бы устранить все свои ограничения, реализовать весь свой потенциал, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ. Тогда это правильная мотивация. Тогда я стану источником счастья для всех живых существ. В этом состоит моя главная цель. И это подход Махаяны. Вам нужно каждый день подталкивать себя к этому, думать таким образом, и в конце концов вы придете к выводу, что другого выбора у вас нет. Это самая лучшая мысль! Вначале, когда вы слышите плохие слова в ваш адрес, у вас спонтанно возникает в ответ гнев. В это время ваша практика состоит в том, чтобы немного обрести контроль над своим умом, вы развиваете позитивный ум, любовь и сострадание, становитесь чуть-чуть умнее, и тогда говорите: «Другого выбора у меня нет, только любовь и сострадание, гнев сделает ситуацию еще хуже. Если я буду злиться в ответ, я сделаю еще хуже. Поэтому другого выбора нет, надо только любить». Итак, вы поймете, что остается только один вариант: это любовь и сострадание. Другого выбора нет.

Есть история об одной женщине, которая без мужа, который ее бросил, воспитывала двоих детей, при этом она не потеряла свою карьеру, а наоборот достигла больших успехов в бизнесе. Люди начали спрашивать ее: «Как вам удалось добиться всего этого?» Она ответила: «Мне не дали никакого другого выбора». У нее не было выбора, поэтому она стала сильной, встала на свои ноги, стала заниматься своим бизнесом. Каждый день она понемногу занималась работой, воспитывала детей, и все получалось! Потому что она понимала, что у нее не было другого выбора. Также и у вас не остается другого выбора. Остается только позитивный образ мышления. Потому что негативный образ мышления ничем вам не помогает, а только ухудшает ситуацию. Эта женщина говорила: «Если бы я плакала, кричала, жаловалась, это делало бы мне все хуже. У меня был только один выбор – стать сильной, встать на свои ноги, поэтому я все получила. Зачем плакать, кричать, мучиться в депрессии? Это глупо». Также и в нашей жизни, какие бы проблемы у нас ни возникли в сансаре, у нас не остается другого выбора, кроме как быть позитивными. Другого выбора нет! Потому что, если мы обречем негативный настрой, то ситуация станет только хуже. Если у вас проблемы со здоровьем, тело болит, то, когда вы еще и злитесь, у вас только добавится боли: ум тоже станет больным, и счастья не будет. Поэтому, когда у вас болит тело, ваш ум должен оставаться спокойным, это не мешает вашему уму развивать терпение, любовь, сострадание. Другого выбора нет! Тогда потихонечку-потихонечку вы будете меняться. Быстрого решения нет.

Итак, вам нужно понять, что вам не остается другого варианта, кроме как быть позитивными. Потому что негативные отношения делают ситуацию хуже и хуже. Если муж говорит: «До свидания, я ухожу», скажите ему: «Я желаю тебе счастья», – другого выбора нет: «Самое главное – чтобы ты был счастлив, до свидания!» Что толку плакать, зачем позорить себя? Спойте песню: «Я желаю счастья вам». Потом расскажите той, другой женщине: «Мой муж утром кашу любит, омлет. Пожалуйста, приготовь. Это мой подарок. Сейчас забирай». Другого выбора нет. Всегда надо позитивно относиться, не надо цепляться ни за какой объект, будьте готовы отпустить. Если они хотят уйти, пожалуйста, это их право. Если вы не отпускаете мужа, плачете, спать не можете, вы только хуже делаете. Так поступают и мужчины, и женщины: спать не могут, думают, почему он уходит? Но когда вы думаете, что, если он хочет уйти, то у него есть право на это, а в любое другое время: добро пожаловать, тогда отношения будут лучше.

Это пример, не цепляйтесь подобно этому ни за один сансарический объект, поскольку в сансаре нет объектов счастья, и это одна очень интересная вещь! Это объекты страдания.

Здесь нет ни одного объекта, который был бы объектом настоящего счастья. Будда говорил, что только нирвана – это покой. К этому мы еще вернемся немного позже. Итак, когда вы уже научились в любой ситуации всегда сохранять позитивный настрой, потому что у вас нет другого выбора, то внутри вы станете очень счастливыми. Я так думаю, и это очень полезно! В этом у меня есть чуть-чуть опыта, я это говорю, исходя из своего опыта, а не потому, что это написано в книгах. Если вы будете думать, что другого выбора нет, все остальное – это неправильный выбор, нужно быть только позитивным, то внутри вы будете счастливы, спокойны. Другого выбора нет – и внутри вы счастливые-счастливые! Тогда, даже если вы захотите разозлиться, то не сможете, потому что вы понимаете, что это неправильно. Вы не хотите делать неправильный выбор, когда получаете свой собственный опыт. Тогда вас уже очень трудно разозлить. Если вам кто-то скажет: «Пожалуйста, разозлись», вы скажете: «Я не могу, потому что не вижу оснований для гнева». Или, если кто-то вам скажет: «Тебе нужно привязаться к такому-то объекту», – вы скажете: «Я привязаться не могу, потому что не вижу оснований для привязанности: в первую очередь он непостоянен, разрушается каждый миг. Как же я могу к нему привязываться, удерживать его? Он подобен форме облака». Маленький ребенок может привязаться к красивой форме облака, а взрослый человек, даже если ему сказать: «Привяжись к этому», он скажет: «Я не могу привязаться». Потому что взрослые люди знают, что форма облака постоянно меняется. Когда человек привязывается, форма облака меняется, и ему становится больно. Он плачет: «Почему такое красивое облако исчезло?» А если с самого начала нет привязанности, то и плакать не из-за чего.

Далее, второе – Будда говорил, что ни один из сансарических объектов не является объектом счастья, все они являются объектами страдания. Тогда, как же я могу к ним привязываться? Итак, если я уцеплюсь за тот или иной объект, рано или поздно он принесет мне страдания. Поэтому, зачем же мне цепляться за него, привязываться? Это называется мудростью, возникающей на основе слушания учений и размышлений. Когда у вас чуть-чуть разовьется мудрость, то вы не будете сильно цепляться ни за один объект. У вас будет оставаться чуть-чуть привязанности, но это будет, как письмена на воде: одна секунда – и они уйдут. Такая привязанность не очень опасна. Но если привязанность подобна надписи, высеченной на камне, то это фиксированная идея. Она очень опасна! Она сделает вас ненормальными. Иногда мужчина, когда сильно привязан к женщине, фиксируется на ней, все время говорит: «Наташа, Наташа». Утром глаза открыл: «Наташа». Когда кушает: «Наташа. Почему Наташа мне не звонит?» Так он сходит с ума. Это фиксированная привязанность, фиксированная идея. Эта привязанность очень опасна. Такой человек может быть очень опасен. Он не любит Наташу, он привязался к Наташе. И поэтому, например, если Наташа ему в ответ не улыбнется, то он может ее даже убить. Если он увидит, что Наташа улыбается другому мужчине, он обоих может убить, потому что он стал ненормальным из-за привязанности. Такие истории, я не знаю, есть ли в России, но в Индии встречаются довольно часто.

Далее, в-третьих: объекты, которые вы видите, не существуют такими, какими кажутся вам. То есть это пустота. И четвертое: тот человек, который получает наслаждение от переживания того или иного объекта, тоже не существует таким, каким кажется вам. Это бессамость. Таковы четыре характеристики благородной истины страдания.

Когда вы теоретически начинаете это понимать, это открывает ваши глаза и делает вас мудрым человеком. И далее, когда с помощью шаматхи вы разовьете випашьяну, вы полностью избавите свой ум от омрачений. Далее, мы являемся последователями Махаяны, и здесь нам недостаточно одного лишь устранения неведения. С одной стороны, нам нужно устранить неведение с помощью применения противоядия от него – это мудрость, познающая пустоту. А с другой стороны, нам нужно взрастить корень всех реализаций – это любовь и сострадание и также бодхичитта. Бодхичитта и великое сострадание – это как



семена состояния будды. Такое семя нам необходимо взрастить в своем уме. Бодхичитта происходит из великого сострадания. Поэтому с одной стороны, нужно ослабить свои омрачения посредством развития мудрости, а с другой стороны, нам нужно взрастить великое сострадание, которое является семенем благих качеств ума. Эти две практики называются практиками метода и мудрости. Когда Будда давал учение по методу, по обширному методу, он передал это учение Будде Майтрее. Будда Майтрея передал его Асанге, и так далее продолжается эта линия обширного метода о порождении любви и сострадания, развитии их, распространении на всех живых существ, и также о развитии их до безграничности. Такая линия преемственности учения называется линией обширного метода. Итак, эта линия преемственности обширного метода, это учение от Асанги далее через множество мастеров перешло к Атише.

А что касается линии преемственности учения глубинной мудрости, то это учение Будда передал Манджушри, от Манджушри оно перешло к Нагарджуне, далее к Чандракирти, и далее от мастера к мастеру дошло до Атиши. Атиша объединил эти две реки линий преемственности: обширного метода и глубинной мудрости. Далее от Атиши эти учения перешли к ламе Цонкапе. Это также очень важно знать.

А теперь, чтобы взрастить великое сострадание, в первую очередь вам нужно знать, насколько важным является великое сострадание, насколько важны любовь и сострадание. Обычно вы не думаете, что любовь и сострадание очень важны. Вы думаете, что, если другие вас любят, то это хорошо, а если вы любите других, то это особых преимуществ вам не дает. Вы думаете, что ему очень выгодно, если я его люблю: ладно, так и быть, сейчас я тебя люблю, даю тебе последний шанс, а потом любить не буду. Любит, не любит, какая разница? Вам выгоды нет. Но мы думаем, что если другие нас любят, то это очень хорошо. Размещаем свою фотографию в сети Фейсбук. Если люди ставят лайки, то нам это очень нравится. Сто лайков, пятьсот лайков сделали, как приятно! Но самим кому-то поставить лайк очень трудно себя заставить. Это ненормально! Почему вам трудно любить других? Итак, вам нужно понимать, что, если другие вас любят, даже если вас любят все живые существа, то в вашей жизни это особо ничего не меняет. Даже если миллиард лайков придет, особенного ничего не будет. Ваш ум, как был больным, так и останется больным, и здоровье ваше от тысячи лайков не улучшится, вы не сможете лайками вылечить почки или печень. Если нас любят другие, нам это немного приятно, но ничего особо это не меняет. Почему же мы тогда прикладываем массу усилий, чтобы понравиться другим людям? Это глупо. Но если вы любите других, это очень важно. Кроме этого, вам нужно понимать, что вы не сможете сделать так, чтобы все существа вас полюбили. На это был не способен даже Будда. Будда развил все хорошие качества, но все его не любили. Будда из-за этого не огорчился, не говорил: «У меня такой чистый ум, я развил все реализации, почему еще сколько людей меня не любят?» Не любят – ничего страшного. У него нет таких претензий: «Почему все меня не любят, почему все не стали моими учениками?» Будда никогда так не думал. Только ненормальные люди так думают. У нормальных людей таких мыслей вообще нет, потому что невозможно сделать так, чтобы все вас любили. Но есть много ненормальных людей, которые этого хотят.

Вы можете сами любить всех живых существ, для вас это возможно, но при этом вы не можете сделать так, чтобы все полюбили вас. Это очень важно! Но почему-то того, что возможно, мы этого не делаем, а хотим, чтобы все люди нас любили, хотя это невозможно. Зачем же силы тратить? Мы можем любить всех живых существ, это возможно, и умные люди делают то, что возможно, а что касается нереальных вещей, то они с самого начала не будут стараться этого делать. Они скажут: «Это не реально, не могу, не хочу, это пустая трата времени. А вот любить всех живых существ, я могу или нет? Да. Это я могу».

Потом посмотрите: это выгодно или не выгодно? Думайте, как умный бизнесмен. Вы думаете, что бизнес – это плохо, но без бизнеса наш мир развиваться не будет. Нужно развивать правильный бизнес. Потому что есть черный бизнес, только ради собственной выгоды, от которого страдают люди. Это черный бизнес, а хороший бизнес нам нужно развивать. Нам нужно думать, как бизнесмен. Мой ум – это тоже ум бизнесмена, потому что он анализирует: это возможно или невозможно, выгодно или невыгодно? Выгода может быть не только денежная. Когда вы думаете за пределами мирского бизнеса, то это духовный бизнес. Это настоящий бизнес высокого уровня.

В учении Будды деньги – это закон кармы. Позитивная карма – это деньги. Негативная карма – это долги. Деньги, которые мы видим, это ненастоящие деньги. Настоящие деньги – это заслуги. Как сделать так, чтобы накопить больше заслуг? Это тоже бизнес. Я занимаюсь буддийской практикой, как бизнесмен: возможно это или невозможно? Если я так сделаю, какая мне выгода? У меня будет больше заслуг. Если у меня большие заслуги, какая мне выгода? Это выгодно не только мне. Я могу в результате этого помогать многим людям. Мне это тоже приятно, я могу помогать людям, которые находятся рядом со мной. Я не Будда, но нескольких людей, которые находятся рядом со мной, я всегда делаю счастливыми. Это настоящий бизнес! В нашем мире я видел много бизнесменов. Когда они становятся умными, они говорят: «Я хочу заниматься бизнесом, но работать только ради денег мне неинтересно. Я буду платить хорошую зарплату тем, кто у меня работает. Это счастье для меня».

У меня есть друг, американский бизнесмен, который живет в Москве, его зовут Роберт, и когда начался кризис, я смотрю – у него несчастливое лицо. Я говорю: «Кризис, ничего, бывает, чуть-чуть денег потерял, почему ты несчастлив?» Он говорит: «Это нестрашно, но сейчас мне придется уволить большое количество работников, мне это очень трудно. Они как члены моей семьи. Но если я их не уволю, то мы все в одной лодке, и мы потонем все вместе». Когда он так сказал, мое внутреннее уважение к бизнесменам стало больше. Это реально, он выглядит как бизнесмен, но думает о благе людей. Я вижу, как некоторые люди надевают монашеские одежды, одеваются, как духовные люди, но внутри они думают только о своей выгоде. Не только в буддизме, но и в христианстве, везде есть такие люди: одеваются как святые, а думают о своей выгоде. Это позор! А эти люди выглядят как бизнесмены, но если вы спросите: «Почему тебе неприятно?» – «Мне придется уволить несколько людей из моей компании. Мне это очень больно». Вот таких людей я уважаю.

Итак, по мере того, как вы будете размышлять в этом направлении снова и снова, вы придете к выводу, что любить всех живых существ для вас, во-первых, возможно, на сто процентов возможно. А во-вторых, это дает невероятный результат. А сделать так, чтобы все другие любили меня, во-первых, невозможно. Во-вторых, даже если они меня любят, это не даст какого-то особенного результата. Поэтому вы должны думать так: «Любят меня другие или будут ненавидеть, значения не имеет. Но я буду любить других». Это очень важный момент.

Я всегда буду любить других, потому что мне это выгодно, и им тоже выгодно. Если человек меня ненавидит, а я его люблю, то в первую очередь это выгодно мне. Потом ему тоже будет выгодно, потому что он чувствует мою любовь. Любовь – это настолько большая сила, что даже своего худшего врага вы можете превратить в лучшего друга. А ваш гнев и негативные эмоции настолько разрушительны, что превращают даже вашего лучшего друга в худшего врага. Один раз ваш друг разозлится, второй раз – и вы уже не друзья, потом он будет вас ненавидеть. Кто это сделал? Ваши омрачения. А ваша любовь, даже если они плохо о вас говорят, – это такая сила! Даже злые духи, которые сначала хотят вам навредить, а вы наоборот желаете им счастья, любите их, потом они будут вашими самыми

лучшими друзьями. Когда я медитировал в горах, я пребывал в очень опасном месте, где не было никаких людей. Когда я услышал, что в этом месте водится множество духов, я туда отправился. Ночью, когда у меня начал возникать небольшой страх, я подумал, что может быть здесь есть вредоносные духи. Но затем я подумал, что, если это приносит им радость, пусть они меня пугают. Пусть они мне вредят, если они от этого будут счастливы. Я буду всегда их любить. Я подумал: «Вы раньше были моими мамами. В будущем вы тоже будете моими мамами, вы ко мне очень добры. Я буду заниматься практикой, в будущем у нас будет кармическая связь, я всегда буду желать вам блага». И я очень спокойно уснул, не слышал ни одного звука. Они тихо сидели, мне не мешали. Утром, когда я открыл глаза, было восемь часов.

Поэтому сила любви и сострадания действительно очень велика! Однажды во время учения Его Святейшество Далай-лама рассказал одну историю из своей жизни, для меня это было чем-то очень трогательным. Его Святейшество рассказал, что, когда ему было четырнадцать лет, он направлялся в какое-то место и остановился в одном удаленном регионе, где люди обратились к нему с просьбой. Люди попросили его: «Ваше Святейшество, здесь, в нашем месте, живет большое количество вредоносных духов, они очень многим людям причиняют вред. Пожалуйста, проведите какие-нибудь ритуалы, сделайте так, чтобы они перестали нам вредить». Его Святейшество рассказывал: «Поскольку меня попросили, я не мог сказать, что я этого не сделаю, но тем не менее, я не знал никаких ритуалов, которые бы остановили злых духов. Я отправился в то место, где жили вредоносные духи». Люди говорили, что именно там они испытывают особый вред. Его Святейшество пришел в это место и сел медитировать на любовь и сострадание. Его Святейшество развил сильные чувства любви и сострадания и обратился к духам с просьбой: «Пожалуйста, эти люди достаточно страдают, зачем же вам вредить им еще больше? Они очень слабые. Если вы хотите вредить, то вредите мне, я счастливее этих людей. Я чуть-чуть счастливее, я чуть-чуть сильнее, чем эти люди. Мне вредите, пожалуйста, я прошу вас. Если вам приятно вредить, мне вредите, не этим людям. Я прошу вас». В медитации Его Святейшество развивал любовь и сострадание, а потом ушел. Потом люди говорили, что спустя несколько дней в этом месте полностью исчез всякий вред и прекратилось всякое насилие. Итак, Его Святейшество сказал, что с того момента, когда ему было четырнадцать лет, вот с этой ситуации он понял, что сила любви и сострадания намного выше, чем любой возможный ритуал. После этого я больше верю в любовь и сострадание, в ритуалы я меньше верю. Это очень сложно, делать что-то руками, но я не знаю, дает это эффект или не дает. А любовь и сострадание сразу дают эффект: ваш ум счастлив, и другие люди счастливы. Даже самый худший враг стал вашим другом. А если неправильно провести ритуал, то ситуация с духами может стать еще хуже. Поэтому я больше верю в любовь и сострадание, чем в ритуал.

Будда также не особо верил в ритуалы, он говорил, что самое главное – это наши любовь и сострадание, наши действия, наши поступки. Наши поступки важнее. В одной ситуации, когда Будда произнес подобные слова, там находился один индуистский мудрец Кашьяпа, который позже стал учеником Будды. Он услышал, как Будда говорил о том, что ритуалы не особо важны, рассказывал об этом другим людям, тогда он не получал учение от Будды, но он знал, что Будда необычный человек. После этого он пришел на встречу с Буддой и сказал: «Будда, у меня к Вам есть один вопрос». Будда сказал: «Хорошо, пройдем». Они подошли к реке, и Будда сказал: «Задавайте ваш вопрос». Кашьяпа сказал Будде: «Я слышал, что Вы говорили о не особой важности ритуалов. Говорили ли Вы такое?» Будда сказал: «Да, я говорил об этом». Кашьяпа спросил: «Как же такой мудрый человек, как Вы, может говорить такие вещи? Во многих коренных текстах индуизма говорится, что ритуалы очень важны». Будда сказал: «Хорошо, теперь используйте свое здравомыслие. Вот, перед нами река и, например, вы хотите ее пересечь, как вы поступите?» Кашьяпа сказал: «В первую очередь я проверю, глубокая это река или нет. Если она глубокая, если она очень

широкая, то я не могу ее переплыть, тогда я воспользуюсь лодкой. Это в рамках здравого смысла». Будда сказал: «В такой ситуации, если вместо того, чтобы пытаться переплыть реку или искать лодку, если вы просто сядете на берегу и будете молиться, проведете ритуал, сможете ли вы пересечь эту реку?» – «Нет, это будет невозможно». Будда сказал: «Поэтому причину нужно создавать нам. Ритуал – это условие». Это означает, что ритуал помогает, но помогает в качестве условия. Главное благо мы получаем от созданной причины. Если мы не создали причину, то ритуал ничем помочь не сможет.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, любовь и сострадание очень и очень важны. Это одна из главных махаянских практик. Вы миллионы раз можете называть себя практиком Махаяны, но если у вас нет любви и сострадания, то у вас нет даже запаха Махаяны. Возможно, у вас нет высокой мудрости, но любовь и сострадание вам обязательно нужны! Итак, теперь рассмотрим любовь и сострадание, очень важно знать, что такое любовь и что такое сострадание. У нас нет правильного понимания любви. В первую очередь нам нужно понять, что романтическая любовь – это вообще не любовь. Это как любовь-бизнес: если ты будешь любить меня, то я буду любить тебя, на таких условиях. Если ты будешь любить только меня, тогда я буду любить только тебя. Это ненормально! Любить только меня, и никого не любить – это с самого начала неправильная основа. Если жена думает: «Муж должен любить только меня», то она всегда сомневается: «Он только меня любит или еще кого-то?» Поэтому смотрит его телефон, проверяет его смс: ага, ты смс послал, значит ты любишь и другую тоже. В этом случае обязательно возникнет конфликт, потому что невозможно любить только одного человека, смотреть только на одного человека. Если так смотреть, то как найти еду? Такое требование: «Только на меня смотри», – это ненормально. Поэтому молодые парни и девушки все время беспокоятся, не находят покоя: почему он или она не звонит? Наверное, с другим общается. Все это основано на неправильной любви.

Когда в буддизме затрагивается тема любви и сострадания, то, что такое любовь, что такое сострадание? Вам нужно знать определение. В монастырях, когда мы изучаем философию, очень важно учиться на основе определений. Тогда вы очень точно будете понимать самую суть. Итак, если говорить о Дхарме, то в первую очередь вам нужно понимать сущность Дхармы. Вам нужно знать самую суть и очень точно владеть определениями. Далее – функция, какова ее функция. И далее – результат. Эти три аспекта очень важны. Когда вы очень точно знаете, в чем состоит сущность, функция и результат, то вы очень точно понимаете механизм Дхармы в вашем уме. Поэтому, когда Будда давал учение по четырем благородным истинам, то излагал их с трех точек зрения.

Первая точка зрения – это четыре благородные истины с точки зрения сущности, чтобы вы подробно смогли изучить сущность четырех благородных истин. Далее, в другой ситуации Будда рассматривал четыре благородные истины с точки зрения функции, чтобы вы поняли механизм. На основе понимания функции вы приходите к пониманию механизма. Если вы изучаете только сущность и не изучаете функций четырех благородных истин, то вы не сможете понять механизма четырех благородных истин. Иногда в монастырях слишком большое количество времени уделяют изучению «Абхисамьяланкары», то есть изучению четырех благородных истин с точки зрения сущности. При этом не особо изучают функцию четырех благородных истин, которая объясняется в «Ламриме» на этапе практики личности промежуточного уровня.

Поэтому очень хорошо проводить диспуты на эти темы. Если вы хорошо знаете сущность и функцию четырех благородных истин, это вам выгодно, потому что в этом случае вы знаете механизм, как это работает. В противном случае, если вы приступаете к медитации, не зная механизма, то вы не сможете правильно медитировать и начнете просить, чтобы вас специально научили, как надо медитировать. Это позор! Мой Учитель Пананг Ринпоче

говорил: «В монастырях структура изучения Дхармы очень хорошая. Нужно изучать сущность учения и одновременно Ламрим». В Ламрime четыре благородные истины изложены с точки зрения функции. Если вы это изучаете, то понимаете механизм.

Например, у вас возникает вопрос: «Какая польза в том, чтобы более подробно знать сущность четырех благородных истин?» Здесь в качестве примера мы можем рассмотреть материальное развитие, которого мы достигаем в наши дни. Это материальное развитие происходит не благодаря одному или двум ученым, которые изучают материю, приходят к каким-то технологическим разработкам. Ученые приходят к разработкам новых технологий благодаря очень подробному материалу в отношении сущности материи, на основе очень подробного анализа материи. Даже, скажем, если рассмотреть устройство атома, то окажется, что он состоит из трех частиц: электрона, протона и нейтрона. Если вы во всех деталях узнаете, что такое электроны, протоны и нейтроны, то это может помочь вам развить какие-то новые технологии. Например, такое явление, как электричество, появилось благодаря этому. Новые технологии появляются благодаря тому, что тысячи лет тысячи людей работали, подробно изучали материю. Благодаря этому мы развиваем технологии. Открытия ученых на все более тонком квантовом уровне дают возможности развития все более тонких и мощных технологий.

И точно также, если вы будете изучать четыре благородные истины с точки зрения сущности все более и более подробно, то на основе этого также сможете добиться ментального развития. Когда вы дойдете до тонкого, квантового уровня в буддизме, а квантовая наука в буддизме – это тантра, тогда вы намного быстрее сможете добиться ментальных реализаций. Механизмы развития материи и ума очень похожи друг на друга. Поэтому Будда изложил четыре благородные истины не только с точки зрения сущности, но и с точки зрения функции, а также в определенных обстоятельствах Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата. Итак, когда вы правильно понимаете сущность четырех благородных истин, вы очень точно знаете, что такое любовь. Любовь – это пожелание другим счастья. Теперь, какого счастья вы желаете другим? Мы все хотим быть счастливыми, но при этом не имеем полного представления о счастье. Что такое настоящее счастье, мы не знаем. Например, что-то не является счастьем, обладает природой страдания, а мы считаем это счастьем. Это одна из наших стратегических ошибок. Что вы сами считаете счастьем, такого счастья вы пожелаете и близким вам людям. Но это не любовь. Например, мать думает: «Счастье – это семья. Я желаю своей дочери, чтобы она вышла замуж, чтобы у нее была трехкомнатная квартира, машина, хорошая работа», поэтому она все время твердит дочери, чтобы она выходила замуж. Почему? Потому что она думает, что это счастье, и если дочь до двадцати пяти лет не выйдет замуж, то будет поздно, она не сможет найти мужа и будет страдать. В этом случае дочь может спросить: «Мама, ты была замужем в двадцать пять лет?» – «Да» – «У тебя есть муж?» – «Да» – «У тебя есть дом?» – «Да» – «Дача, машина есть?» – «Да» – «Ты счастлива?» – «Нет» – «Тогда, зачем мне это все нужно?»

Так нужно спросить у мамы: если то, чего она достигла, действительно сделало ее счастливой, тогда действительно она может пожелать это своей дочери. Поэтому мы не знаем, что такое настоящее счастье. Но, изучив четыре благородные истины, вы приходите к настоящему пониманию того, что такое счастье.

Далее, страдание. Сострадание – это желание всем живым существам освободиться от страданий. Для этого вам нужно знать, что такое страдание, полное страдание, нашу главную проблему. Если вы этого не знаете, то, как же вы сможете пожелать всем живым существам освободиться от страданий? Например, без понимания учения по четырем благородным истинам вы испытываете к кому-то сострадание, когда человек попадает в

аварию. Например, человек ехал на мотоцикле, упал и сломал себе ногу, в этом случае все, кроме, ненормальных людей, все люди почувствуют к нему сострадание. Такое сострадание, пожелание этому человеку избавиться от этого его индивидуального страдания почувствуют даже маленькие дети, даже собаки могут чувствовать такое сострадание. Вы не должны думать, что, если у вас есть такие чувства, это означает, что вы добрый человек. У вас эмоциональная доброта, я имею в виду поверхностные эмоции. Такая поверхностная эмоциональная доброта может легко превратиться в зависть. Каким образом? Скажем, вот эта ситуация: кто-то попал в аварию, сломал себе ногу, и вы помогаете этому человеку. Вы помогли ему, довезли до больницы. Он выздоровел, а затем вернулся. Спустя год он приехал к вам на дорогой машине с дорогими часами, в дорогой одежде. И вот когда вы видите этого человека, вы скажете: «Зря я ему помог». Почему? Потому что у вас поверхностные эмоции, поверхностное сострадание. Увидев этого человека в дорогом костюме, с дорогими часами, в дорогом автомобиле, вы чувствуете к нему не сострадание, а зависть, думаете: «Зачем я ему тогда помог?» Ненормальные мысли пришли не потому, что мы такие плохие люди, а потому что нашему уму не хватает глубины. Образу мыслей не хватает глубины.

Когда человек страдает, вы испытываете сострадание, а когда он счастлив, вы испытываете зависть. Так вы можете почувствовать зависть к своей сестре или брату, если они достигли успеха. Вы хотите, чтобы хвалили не их, а вас. Потому что нет глубинной философии, это детский ум. Вроде, вы их любите, но не умеете любить правильно. Если вы знаете четыре благородные истины, например, я чуть-чуть понимаю четыре благородные истины, и в такой ситуации я не буду ему сострадать, потому что его нога сломана, это вторично. Самое главное его страдание – это то, что он родился под контролем омрачений. Его главное страдание в том, что он рожден под властью омрачений. И до тех пор, пока он рождается под властью омрачений, таких страданий он будет испытывать миллион. Это глубоко! Если я чувствую сострадание на основе такого понимания, то, когда он вылечится и приедет на дорогом автомобиле, в дорогом костюме, с дорогими часами, я не буду думать: «Зря я ему помог». Я подумаю: «Жалко. Он ничего не делает. Его корень страданий – это болезнь омрачений. Чуть-чуть нога не болит, сразу костюм надевает, летает. Жалко!» Наоборот, зависти нет, а есть чувство сострадания.

Тогда у вас всегда будет сострадание. Даже если он будет вести себя по отношению к вам высокомерно, в этот момент никогда не думайте: «Как же так! Я ему помог, а он теперь ко мне так относится». Если он говорит: «Что у тебя дома? Ничего нового нет? Я бизнесом занимаюсь, у меня это есть, то есть», если он так говорит, то вы не будете чувствовать, что вот я ему помогал, а сейчас он на меня смотрит сверху вниз. Такого не будет. Думайте: «Жалко, он сейчас летает. Когда будет падать, ему будет очень больно. Жалко». Вот это стабильное сострадание! У вас сострадание становится таким стабильным, устойчивым, даже если он на вас злится, вы не будете злиться в ответ. Вы будете испытывать только сострадание. И это возможно на основе учения по четырем благородным истинам! А если у вас не будет фундамента четырех благородных истин, то такие любовь и сострадание взрастить будет невозможно. Но это возможно! Я могу сказать об этом, исходя из своего маленького опыта. Чем больше я понимаю четыре благородные истины, тем мои любовь и сострадание становятся глубже, крепче, ничто не может их нарушить. И тогда в любой ситуации не возникает гнева, а появляется только сострадание. Когда вы испытываете сострадание, то глубоко внутри вы очень спокойны, очень счастливы. Из-за сострадания на поверхностном уровне вам может быть немножко неудобно, но глубоко внутри ума вы очень умиротворены. Если вы плачете из сострадания, то это приятные слезы. Я очень много плакал из сострадания, но при этом внутри боли нет. Вроде слезы идут, но внутри спокойно. Такое счастье! Когда вы огорчаетесь, эгоистично плачете, это очень больно внутри. Авалокитешвара известен как Все Время Плачущий Бодхисаттва, плачущий из сострадания.

Поэтому, чтобы любить других, в первую очередь вам нужно научиться любить самих себя. Мы не умеем себя правильно любить и не заботимся о себе, как полагается. Что такое отречение? Если говорить просто, то это чистая любовь к себе. Чего вы желаете? Вы желаете себе безусловно здорового состояния ума. И вы знаете, что это единственное подлинное счастье. Это любовь к себе, с другой стороны, оно называется отречением.

Когда у вас есть такая любовь к себе, вы желаете себе безусловно здорового состояния ума, то того же самого вы сможете пожелать и другим. Итак, любовь к другим возникает на основе того, что вы желаете самому себе. Того же, чего вы желаете себе, того же вы пожелаете и другим. Тогда своим детям, близким людям вы не будете желать мужа или жены. Вы будете желать детям: «Пусть у моих детей будет здоровый ум, а будет ли жена, муж – это не главное. В жизни самое главное – это здоровье ума. Деньги, власть – все это не главное. Вы родились в этом мире, цель вашей жизни – это обретение здорового состояния ума. Все остальное не является для вас главной целью. А в этом состоит ваша главная цель. Это смысл вашей жизни».

Как в случае с Васубандху и Асангой, мать специально родила этих двоих детей для сохранения Учения Будды. Итак, она родила двоих детей, и когда они начали понимать слова, она им начала объяснять: «Дети, вы родились не для мирских удовольствий. Я родила вас специально для того, чтобы вы обрели здоровое состояние ума и сохранили Учение Будды. В этом смысл вашей жизни». Мать постоянно давала такие советы своим детям, и благодаря этому они выросли и стали одними из величайших махасиддхов Индии, это махапандиты Индии. Асанга написал текст «Абхисамьяланкара». Васубандху написал текст «Абхидарма». Это два главных текста, которые изучают в монастырях. Это происходит благодаря их доброте и благодаря доброте их матери. А почему их мать была настолько добра? Потому что она правильно понимала учение по четырем благородным истинам.

До свидания. Время закончилось. Завтра мы с вами рассмотрим учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности, функции и функции и результата. Я дам вам комментарий на основе коренного текста, слов самого Будды. В этот раз для вас это будет сжатым представлением буддийской философии, в сжатой форме сущностное учение того, что изучается в монастырях. Увидимся с вами завтра.