

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, вначале очень важно породить правильную мотивацию не только с вашей стороны, но и мне, с моей стороны. Если этот процесс происходит с искренней мотивацией, то с вашей стороны – это слушание учения, а с моей стороны – это дарование учения с заботой о счастье всех живых существ, тогда и получение учения и с моей стороны дарование учения станет значимым. Если с моей стороны я даю вам учение так, что помогаю вам стать немного более добрыми, более мудрыми, то в этом случае становитесь счастливее и вы, и окружающие вас люди. Это лучший способ помочь живым существам. Поэтому с моей стороны лучший способ помочь другим – это посредством дарования учения. А с вашей стороны, когда вы получаете учение, если вы становитесь немного лучше, то в первую очередь вы становитесь счастливыми, а также становятся счастливыми все окружающие вас люди. Счастье возникает на основе мудрости, происходящей из слушания учения, размышления и медитации. Страдания возникают из-за неведения. Неведение возникает из-за лени, нежелания раскрывать свой ум, нежелания становиться мудрее. Поэтому без лени развивайте мудрость, и тогда станете счастливыми и вы, и окружающие вас люди, и это очень важно.

А теперь, что касается учения. Как я говорил вам, учение о четырех благородных истинах является очень важным, поэтому Будда преподавал его с трех точек зрения. Учение по четырем благородным истинам должно являться основой вашего мировоззрения. Если ваше мировоззрение основано на понимании четырех благородных истин, в этом случае это является в действительности не заблуждением, а по-настоящему – мир становится прекрасным. А если вы выстраиваете свое мировоззрение на основе каких-то мирских истин, то в конце концов вас ждет катастрофа. Итак, если говорить о той информации, которую вы получаете в повседневной жизни, то с одной стороны она может быть немного полезна для вас, но с другой стороны, если вы слишком ей доверитесь, то у вас могут быть проблемы. Это принесет другие проблемы. Вот посмотрите, если бы в действительности мирские знания приносили настоящее счастье, то знающие, умные люди были бы по-настоящему счастливы. Но те люди, которые обладают большим количеством мирских знаний, в конце концов сами приходят в замешательство и не знают, как им поступить. Это не один пример, много таких примеров. Они в конце концов не знают, что им делать, потому что видят, что слишком полагаться ни на что нельзя. Многие люди исследуют те мирские системы, которые создаются в нашем мире, и приходят к выводу, что не существует ни одной безупречной системы, что у любых систем есть те или иные недостатки.

Но если вы выстраиваете свое мировоззрение, основываясь на четырех благородных истинах, то это делает вас все более и более расслабленными. Вы можете доверять этому учению на все сто процентов. В моем случае, чем больше я развивал доверие к четырем благородным истинам, тем больше удовлетворения, расслабленности и также удовлетворенности я обретал в своей жизни, и у меня пропадали всякие страхи касательно будущего. Нет депрессий. Есть только один страх, что если я не буду осторожен с кармой, то меня могут ожидать такие последствия, как рождение в низших мирах. Вот этого я боюсь. И другой страх, если я не избавлюсь из этого цикла перерождений под властью омрачений, то это природа страданий. От этого я хотел бы освободиться. Это называется отречением. Это лучший способ о себе позаботиться. Поиск счастья не в сансаре, поиск счастья за пределами сансары – это лучший выбор. У нас у всех есть свобода выбора, но мы не свободны, потому что выбираем счастье в сансаре. Это ошибочный выбор, и он приводит к таким последствиям, что мы не свободны. А если мы сделаем правильный выбор, то есть будем искать счастье внутри, в полной свободе от омрачений, тогда мы обретем полную свободу.

Другой момент состоит в том, что мы думаем, что если будем с кем-то другим, то в этом случае мы будем сиять, будем счастливы. Тогда вы подобны луне. Луна сияет благодаря

солнцу. А если солнечный свет ее не освещает, тогда она во тьме. Также и вы. Если вы в своем сиянии зависите от кого-то другого, то вы подобны луне. А вам нужно быть такими как солнце. Солнце сияет все время, потому что в своем сиянии не зависит от внешних сил, оно сияет благодаря собственным внутренним силам. Если мы научимся использовать наш внутренний врожденный невероятный потенциал, то тоже будем сиять все время как солнце. И это то, чему нас хотел научить Будда. Будда говорил: «Вы должны быть наставниками самим себе. Вы должны сиять благодаря своей внутренней силе». А не так, что вы полагаетесь на что-то внешнее. Например, вы просите: «Бог, пожалуйста, сделай меня счастливым». Итак, это одно из очень важных посланий Будды: станьте наставником самому себе. Необходимо сиять благодаря собственным силам, благодаря внутреннему невероятному врожденному потенциалу. Тогда вы будете сиять подобно солнцу и будете такими как будды и божества. Таким должен быть ваш подход.

Из трех объектов прибежища – Будды, Дхармы и Сангхи – как говорил Будда, главный объект прибежища – это Дхарма. С одной точки зрения, учение Будды основывалось на атеистическом подходе, оно было как подход атеиста. Божества не могут полностью вас защитить. Ваше будущее – в ваших руках. Вы сами должны развивать свой потенциал. Но одновременно с этим будды и божества существуют, и они могут вам помочь. Они не могут сделать так, чтобы вы пошли, но, если вы пойдете, то они смогут вам помочь.

А теперь, что касается учения по четырем благородным истинам, комментарий к четвертой строке. Это учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Сейчас я передаю его в сжатой форме, а более подробно мы в будущем к нему вернемся и рассмотрим его снова. Итак, что касается подробностей, то четыре благородные истины и их шестнадцать аспектов, медитация на шестнадцать аспектов – это очень важная тема.

Четвертой строкой Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о пути». На что указывает в этом случае первое слово «вот»? Слово «вот» указывает на мудрость, познающую пустоту, нашу мудрость и мудрость арьев, но у нас ее в настоящий момент нет. Это мудрость, которая с помощью шаматхи напрямую познает пустоту. Это благородная истина пути. И арьи это видят очень ясно. Таким путем вы сможете обрести ум, полностью свободный от омрачений – то есть благородную истину пресечения, нирвану. Что касается третьей благородной истины – истины пресечения, нирваны, то с точки зрения низших школ Вайбхашики и Саутрантики речь идет о пребывающей нирване. Пребывающая нирвана означает, что когда практикующий достигает ума, полностью свободного от омрачений, после этого он погружается в состояние собственного умиротворения и пребывает в нем калпы и калпы. Это называется пребывающей нирваной.

А с точки зрения махаянских школ Читтаматры и Мадхьямаки существует не только пребывающая нирвана, но и не пребывающая нирвана. А что такое – не пребывающая нирвана? Это объект достижения всех практиков Махаяны. Их цель – это не пребывающая нирвана. И что такое – не пребывающая нирвана? Это когда благодаря длительному освоению великого сострадания, когда они обретают ум, полностью свободный от омрачений, с помощью мудрости, напрямую познающей пустоту, это великое сострадание не позволяет уму пребывать в индивидуальном умиротворении даже одно мгновение, а подталкивает к тому, чтобы эманировать бесчисленное множество тел для принесения блага бесчисленным живым существам. И поэтому, когда практики Махаяны достигают состояния будды, что является не пребывающей нирваной, они обретают не только свободу от омрачений, но также и свободу от препятствий к всеведению. Когда ум свободен не только от всех омрачений, но также от всех препятствий к всеведению, в один момент времени он познает сразу все феномены. И благодаря такому очень сильному состраданию, оно позволяет практикующим ни одного мгновения не пребывать в состоянии индивидуального

умиротворения. С одной стороны, они сохраняют погружение в медитацию, а с другой стороны, они в тот же миг эмануруют бесчисленное множество тел и приносят благо всем живым существам. Такое состояние ума называется не пребывающей нирваной или состоянием просветления, состоянием будды. Это то, к чему стремятся практики Махаяны. Это третья благородная истина.

Итак, есть два вида благородной истины пресечения: благородная истина пресечения омрачений, и также благородная истина пресечения омрачений и препятствий к всеведению. Пресечение омрачений вместе с препятствиями к всеведению – это высшее пресечение. Это состояние будды. Поэтому мы, практики Махаяны, когда размышляем о четырех благородных истинах, должны вырабатывать желание достичь такого состояния пресечения – пресечения не только омрачений, но также и пресечения препятствий к всеведению.

А теперь – путь. Это благородная истина пути, которая приводит к такому результату, как эти два вида нирваны. Итак, такой путь как мудрость, напрямую познающая пустоту, приводит к не пребывающей нирване. Но если говорить о состоянии не пребывающей нирваны, то без великого сострадания, без бодхичитты этого состояния (состояния будды) достичь невозможно. Состояние будды – это не пребывающая нирвана. Этого состояния можно достичь с помощью практики союза метода и мудрости, что является абсолютной бодхичиттой. Абсолютная бодхичитта – это благородная истина пути Махаяны. Что такое абсолютная бодхичитта? Когда вы развиваете спонтанную бодхичитту, вы вступаете на первый путь – путь накопления. Далее, когда с помощью шаматхи вы обретаете концептуальное познание пустоты, то переходите на второй путь – путь подготовки. И далее, когда это концептуальное познание пустоты переходит в прямое познание, побуждаемое спонтанной бодхичиттой, вот эта мудрость, напрямую познающая пустоту, побуждаемая спонтанной бодхичиттой, называется абсолютной бодхичиттой. Итак, что касается абсолютной бодхичитты, то границы, в которых она существует, в которых она развита, это от пути видения до состояния будды. До пути видения абсолютной бодхичитты нет. Итак, вам нужно понимать, что абсолютная бодхичитта – это благородная истина пути Махаяны. И этот путь приведет вас к безупречному состоянию будды.

И как только вы достигнете этого, как только вы обретете абсолютную бодхичитту, после этого Будда сможет сделать предсказание, что состояния будды вы достигнете тогда-то и тогда-то. До этого никакой уверенности, определенности не существует, поэтому будет очень трудно предсказать, когда вы станете буддой. Потому что вы очень ненадежные. Сегодня вы чуть-чуть хорошо практикуете, и можно подумать: «О, наверное, он быстро достигнет результата». Но завтра практика становится чуть-чуть хуже, и напрашиваются мысли: «О, наверное, он в ад пойдет». Потом опять чуть-чуть лучше, и хочется думать: «О, наверное, он пойдет в чистую землю». Но потом, через два дня: «Наверное, все-таки в ад». Пока у вас так. Поэтому невозможно предсказать. Потому что ваши поступки ненадежные. Мы с друзьями проводим диспут по вопросу, каким образом Будда познает будущее. Для меня это очень интересный момент по поводу того, как же Будда познает будущее. Потому что в будущем возможны миллионы и миллиарды разных вариантов. Если все эти варианты Будда видит очень ясно, и, если все это достоверно, это значит, что будущее предопределено. Например, если Будда познает, когда я достигну состояния будды, это означает, что это уже предопределено, и я ничего с собой поделывать не могу. Если я буду заниматься практикой, то быстрее результата не достигну. А если я буду все делать ужасно, кошмар, то тоже ничего не изменится. Если Будда все это знает достоверно, то это не может меняться. Итак, это такое новое сомнение, которое сейчас возникает в буддийских монастырях. Иногда, когда я провожу диспуты с друзьями, они думают, что я дискутирую как не буддист. А я говорю, что мы не должны придерживаться строгих формальностей, носить буддийские шапки, а должны вести диспут просто как люди. Сам Будда говорил, что

не нужно с легкостью во что-либо верить, всегда нужно исследовать. Потому что Будда знал, что в будущем во имя духовной области будет возникать множество аферистов. Поэтому Будда говорил: «Не верьте с легкостью. Всегда исследуйте. Исследуйте даже мои слова и не верьте им только потому, что их произнес я. Потому что в будущем люди также будут приводить цитаты ради каких-то собственных преимуществ».

Поэтому лама Цонкапа написал текст, посвященный анализу учения Будды, имеющего буквальный смысл и требующего интерпретации. Вы не должны все слова, наставления Будды принимать как буквальные, потому что в некоторых ситуациях Будда давал учение, говорил что-то, но смысл был другим, с определенной целью. И если вы эти слова примите буквально, возникнут логические противоречия. Учение Будды, соответствующее трем характеристикам, называется учением, подлежащим интерпретации. А если учение не соответствует этим трем характеристикам: во-первых, не имеет другого смысла, во-вторых, другой цели у этого учения также нет, и если вы примите буквально эти слова, то противоречия не возникнет, – это учение, имеющее прямой смысл. Итак, даже среди слов Будды, не все его наставления мы принимаем как буквальные. В некоторых случаях мы понимаем, что эти наставления были даны с определенной целью. А если вы примете их как буквальные, то возникнут такие-то и такие-то логические противоречия.

Итак, абсолютная бодхичитта пребывает, начиная с пути видения до состояния будды. Что касается относительной бодхичитты, то она пребывает, начиная с пути накопления и до состояния будды. Это также очень важно знать. Относительная бодхичитта – это такое желание: да смогу я достичь состояния будды ради блага всех живых существ. И если оно у вас спонтанное, то это относительная бодхичитта. Таков комментарий к четвертной строке «Вот благородная истина арьев о пути».

А теперь рассмотрим учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции. Это учение специально предназначено для нашей практики. И здесь есть такое условие, как хорошее понимание учения по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Тогда далее, если вы получите учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции, то оно станет для вас очень значимым. Инженерам, чтобы создать тот или иной механизм, в первую очередь необходимо обрести общие научные знания. И чем больше они имеют таких базовых, общих научных знаний, которым их научит какой-то преподаватель, тем легче им будет создать определенные высокие технологии.

Поэтому в монастырях очень подробно рассматривается учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Эти наставления во всех деталях изложены в тексте «Абхисамаяланкара». Там рассматриваются определения четырех благородных истин и их шестнадцать аспектов. Это одна из главных тем для медитации. Также в монастырях длительное время изучают двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Поскольку в «Ламриме» объясняются четыре благородные истины с точки зрения того, как медитировать, с точки зрения функции, то для тех людей, которые уже обладают хорошей базой понимания сущности четырех благородных истин, это учение обретает гораздо более глубокий смысл. А иначе, когда в «Ламриме» начинается объяснение благородной истины страдания, например, страданий в низших мирах, в адах, что существует шестнадцать адов, есть горячие, холодные ады, все рассматривается очень подробно, восемь горячих адов, восемь холодных адов, также рассматриваются подробности, как выглядит тот или иной ад, – для вас это будет скучно, если у вас нет основы. Но если у вас очень хороша основа, тогда все подробности в отношении каждого из адов будут для вас очень интересны. Тогда вы начнете бояться создавать негативную карму.

В Америке у одной женщины началась депрессия. Подруга ей сказала, что завтра придет тибетский лама: «Пойдем, послушаем учение, и тебе станет лучше». Они вместе отправились на лекцию. Иногда бывает так, что тибетские ламы дают учение, не соответствующее ситуации. Что в книге написано, то они напрямую и пересказывают. Это ошибка. Не обязательно все буквально говорить по книге. И вот этот лама стал объяснять, каковы восемь горячих адов и восемь холодных адов. Посреди учения эта женщина встала и ушла. Позже подруга ей позвонила и спросила: «Зачем ты так поступила? Мне было очень стыдно за тебя». Та ответила: «Мне достаточно страданий. Я думала, что он предложит какое-то решение моих проблем. А он ничего мне не посоветовал для решения моих проблем, а начал говорить о каких-то своих буддийских проблемах. Мне не нужны буддийские страдания, у меня достаточно своих». Наполовину она тоже права. Поэтому нужно давать учение согласно ситуации. Сначала надо объяснить механизм, а потом уже продолжать разговор. Если без объяснения механизма очень детально рассказывать по книге, то люди захотят спать, им неинтересно. Сначала нужно объяснить общий механизм, чтобы было понятно, как это работает, а потом уже детально рассказывать. Сначала нужно иметь общие знания, а потом вы сами заходите узнать детали, попросите детальнее рассказать, потому что не поняли. Тогда надо рассказать детали. Сначала нужно чуть-чуть рассказать о страданиях ада. Потом вы попросите: «Геше Ла, мой ум очень негативный. Пожалуйста, расскажите больше про ад, потому что это мне помогает остановить страдания». Это правильно. Если вы подробно знаете про ад, то вы боитесь даже чуть-чуть создать негативную карму. Например, мне врач рассказал, что, если я буду есть такую-то еду, то у меня внутри будут такие-то проблемы. И хоть я любил эту еду, но теперь я ее даже не трогаю. Не хочу. И точно так же, когда вы знаете будущий результат негативных поступков, вы не захотите их совершать. Это знание механизма.

Теперь учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции. Итак, что говорил Будда? Будда обладал всеведением, и он знал, каким образом давать учение, безусловно соответствующее ситуации. Каждое его слово, поскольку ситуацию он понимал безусловно, было просто невероятно! Вы видели историю жизни Будды. Однажды один человек сильно страдал от депрессии, хотел покончить жизнь самоубийством и прыгнуть с утеса. И когда он уже почти было прыгнул вниз, Будда поймал его за руку. Тот сказал: «Позвольте мне умереть». Будда ему сказал: «У вас нет права умирать». Тот был просто поражен: «Как это так – у меня нет права умирать?!» Будда сказал: «Если бы вы не родились у ваших отца и матери, тогда у вас было бы право умереть. Но поскольку вы родились у них, они о вас заботились, у вас нет права умирать. Вы должны спросить у них разрешения». Для него это было чем-то шокирующим. Будда спросил у него: «Почему вы хотите умереть? Посмотрите, ведь мир так красив». И когда Будда сказал, что мир красив, этот человек оглянулся, посмотрел по сторонам и сказал: «Да, мир очень красив». Будда сказал: «Окружающий мир не стал красивым только что. Он был таким и до этого. Вы видите мир таким, каким хотите». Поэтому, когда трудно, всегда старайтесь видеть хорошее, хороших людей. Если вы хотите видеть ошибки, то вы даже у Будды найдете ошибки. Это не ошибки Будды, это ваши ошибки. Вы их в зеркало видите. Если у вас лицо грязное, то в зеркале вы увидите грязь.

Вам очень важно стараться видеть что-то хорошее в других – и у всех будут определенные хорошие черты. Если вы хотите сделать себя лучше, те, кто занят улучшением себя, у них нет времени, чтобы рассматривать недостатки других. А тот, кто занят разглядыванием недостатков других, никогда не станет лучше и никогда не будет счастливым. Это знать очень важно! Итак, с этого момента вам нужно заняться тем, чтобы делать себя лучше, и тогда у вас не будет времени на то, чтобы рассматривать недостатки других, также вы не будете судить других. Чем больше понимания вы развиваете, тем меньше вы судите других. Потому что вы понимаете, что вы видите какую-то свою историю, а у этих людей есть

другая, своя собственная, история. Вы не видите другой стороны. Однажды один учитель сказал ученику: «Если я дам тебе два плода манго, плюс еще два плода манго, сколько у тебя будет всего плодов?» Ученик ответил: «Пять». Учитель сказал: «Нет-нет, послушай меня. Если я дам тебе два плода манго, плюс еще два плода манго, сколько у тебя будет всего?» Тот ответил: «Пять». Он спросил: «Хорошо. Какие фрукты ты любишь?» Тот ответил: «Клубнику». Он сказал: «Хорошо. Если я тебе дам две клубники, плюс еще две клубники, сколько у тебя будет всего?» Он ответил: «Четыре». Учитель обрадовался и сказал: «Хорошо, теперь давай вернемся к манго. Если я теперь дам тебе два манго, плюс еще два манго, сколько у тебя будет всего?» Он ответил: «Пять». Учитель просто закричал: «Как же так? Я даю тебе две клубники плюс две клубники, и у тебя получается четыре, а если даю два манго плюс два манго, у тебя получается пять? Как так может быть? Почему?» Ученик сказал: «Потому что один манго у меня уже есть в сумке».

Если мы не видим манго в его сумке, то мы думаем, что он глупый человек. Поэтому нам нужно оценивать со всех сторон, и тогда мы не будем судить других и называть их глупцами. Если ваш ноготь вырастает слишком длинным, вы не режете палец. Что вы делаете? Вы срезаете ноготь. И точно также, когда у вас растет недопонимание по отношению к друзьям или родственникам, не разрывайте отношения. Отрежьте ваше эго так же, как отрезаете ноготь. Это мой для вас совет. Многие из вас, когда ноготь вырастает слишком длинным, отрезают его вместе с пальцем. Но это неправильно, потому что у вас остается только четыре пальца. Потом еще ноготь отрастет, вы опять отрежете палец, и потом останетесь один. Родились пять братьев и пять сестер, а в конце концов никого не останется. Потому что вы сами всех отрубите. И потом никого из друзей, родственников не останется, ваше эго всех их отрубает, портит все отношения с родственниками, близкими. Это большая ошибка. Ногти – это эго. Больше эго – больше непонимания. Ногти отрезаете – пальцы красивые. Итак, отрезайте свое эго, а не отношения. Когда вы отсекаете эго, как это приятно! Если вы эго отрубили, то завтра сможете человеку очень легко позвонить и сказать: «Здравствуй! Как дела? Почему не звонишь? Чем занимаешься? Чего такой грустный? Приезжай в гости». А если эго сильное, то вы умрете, но звонить не будете: «Пусть сначала он сам звонит, а потом я посмотрю. Если он искренне позвонит, тогда я отвечу». Это ваше эго вас обманывает. С безначального времени обманывало, и сейчас обманывает. Ваш настоящий враг – это ваше эго. Даже ваш злейший враг был вашей мамой, был очень близким вам человеком, был вашим ребенком. А ваши омрачения никогда не были вашими детьми, всегда были вашими врагами, и до конца будут врагами. И их нужно убирать.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, рассматривая учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции, что говорил Будда? Первая строка. Будда сказал: «Распознайте благородную истину страдания». Вторая строка: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Третья строка: «Осуществите благородную истину пресечения». И четвертая строка: «Медитируйте на благородную истину пути». Итак, эти строки вам нужно запомнить наизусть. Это коренное учение, и оно подлежит невероятному комментарию. Что касается коренного учения по четырем благородным истинам с точки зрения сущности, когда Будда произносил: «Вот благородная истина арьев о страдании, вот благородная истина арьев об источнике страдания, вот благородная истина арьев о пресечении и вот благородная истина арьев о пути», – эти слова вам тоже нужно знать наизусть. Поскольку я запомнил этот коренной текст наизусть, мне не нужны книги для того, чтобы давать комментарий. Эти слова уже заключают в себе очень глубокое учение. И каждый раз, когда я получаю учение, я понимаю, что те или иные слова я начинаю понимать еще глубже.

Итак, комментарий к первой строке. Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Это учение с точки зрения функции. О какой функции идет речь? Будда говорил, что, если вы не хотите страдать, вначале вам нужно понять, что представляет собой полное страдание. А если вы не знаете полного страдания, если вы не знаете, в чем состоит главное страдание, а пытаетесь избавляться от каких-то поверхностных страданий, то вы никогда не сможете полностью устранить все страдания. Итак, если мы не хотим страдать, то в первую очередь нам нужно понять, что представляет собой наше главное страдание, полное страдание. Как в случае с туберкулезом, главная болезнь – это бактерии в легких. Таким образом, как говорил Будда, вам нужно распознать три вида страданий. Вначале начните со страдания страданий, а не сразу с всепроникающего страдания. Его понять будет нелегко.

Что касается страдания страданий, то вам не нужно распознавать свои текущие страдания страданий, которые вы испытываете сейчас, потому что вам и так очевидно, что они у вас есть. Если голова болит, чего тут думать, и так понятно, что голова болит. Страдания страданий – это такие явные страдания, которые знают все обыватели. Даже животные знают такой вид страданий, как страдания страданий. Но они понимают только свои текущие страдания, а что наступит, например, завтра, этого они не знают. Тех страданий, которые могут наступить завтра, они не знают. А мы, люди, можем это понять. Например, о тех страданиях, которые могут ждать нас зимой, мы знаем заблаговременно, и можем хорошо к ним подготовиться. Тогда зима для нас уже не кошмар. Человек сначала не знал, что будет зимой, страдал, а потом, когда узнал, что будет зимой, стал готовиться к ней заранее. Поэтому зима уже не кошмар. «Если у меня дома не будет отопления, то зимой будет трудно», – это здравомыслие. Если вы будете знать о будущих страданиях заранее, то сохраните здоровье. Если неправильно питаться, то через два года будут такие-то и такие-то болезни. Если заранее это знать, то вы будете заботиться о здоровье.

Это самый лучший способ себя защитить. Знать о будущих страданиях – это называется мудростью. Когда Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания», в этом случае он говорил не о страданиях страданий этой жизни. О них знают все, даже обыватели. Здесь, когда говорится: «Распознайте благородную истину страдания», речь идет о том, что вам нужно знать о страданиях, которые могут возникнуть в будущей жизни, распознать их заранее: «Если я не буду осторожен с законом кармы и продолжу создавать большое количество негативной кармы, и если я не буду создавать позитивной кармы, с ленью буду проводить все свое время, свою жизнь; то в будущем я совершу падение в низшие миры, и страдания в низших мирах будут невыносимы». Поэтому Нагарджуна говорил, что ежедневно нужно трижды вспоминать о страданиях в низших мирах. И это учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции. Первое – распознайте благородную истину страдания. Речь идет о ваших будущих страданиях в аду, в мире голодных духов, в мире животных. Сейчас еще заблаговременно остановите их. Вы на это способны.

Итак, чем больше во всех подробностях вы рассматриваете страдания в аду, в восьми горячих адах, восьми холодных адах, тем больше вам захочется предотвратить эти страдания. Потому что, когда это может с вами случиться, никто не знает. Может, уже завтра. Итак, чем больше вы размышляете о страданиях низших миров, страданиях ада, мира голодных духов и мира животных, тем больше у вас в сердце возникает опора на Будду, Дхарму и Сангху: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от таких страданий, как перерождение в низших мирах. Больше ни от чего другого меня защищать не нужно». «Дайте мне в этой жизни хлеб, счастье», – это детские просьбы. Это не прибежище. Также такие просьбы: «Дайте мне детей, удачи, чтобы я не болел, чтобы мои родственники не болели». Как не болеть под контролем омрачений? Будда что сказал? То, что рождено под контролем омрачений, не может избежать старения, болезни, смерти. Невозможно это остановить. Будда не может это остановить. Если вы думаете, что Будда, божества это могут

сделать, то это как бог, который все создал. Это неправильно. Таким образом, в своем сердце вы не будете просить о подобных вещах, а будете обращаться только с одной просьбой: «Пожалуйста, защитите меня от падения в низшие миры». И в этом они, действительно, смогут вам помочь.

Из этих трех драгоценностей – Будды, Дхармы и Сангхи – как говорил Будда, Дхарма является главным объектом прибежища. Дхарма – это ваши благие качества ума. Ваши высшие благие качества ума, которых в настоящий момент у вас нет, это третья и четвертая благородные истины, это настоящая Дхарма. Это ваша мудрость, напрямую познающая пустоту – благородная истина пути. Если это союз метода и мудрости, то это абсолютная бодхичитта, и это махаянская благородная истина пути. Благородная истина пресечения – это результат. И когда вы достигаете состояния будды, не пребывающей нирваны, это высшая Дхарма. Тогда это полностью спасет вас от страданий. Навечно. Это в том случае, если вы в своем уме осуществите благородную истину пресечения.

Третьей строкой Будда произнес: «Осуществите благородную истину пресечения». Это самый лучший способ избавить себя от страданий и лучший способ достичь высшего счастья. И это Дхарма. Даже если у вас нет высшей Дхармы, но есть определенные благие качества ума, которые являются вторичной Дхармой, посмотрите, как они вас защищают. В моей жизни у меня нет Дхармы высокого уровня, но определенная вторичная Дхарма у меня есть. Я очень ясно вижу, как она меня защищает. В любые трудные времена эта Дхарма рядом со мной и защищает меня от страданий. А что означает Дхарма? Дхарма означает удержание. Она удерживает меня от продвижения в ложном направлении. Иногда в трудной ситуации, когда приходят омрачения, моя Дхарма говорит: «Нет, не слушай. Тебе хуже будет». Она сразу меня защищает. Я это вижу на своем опыте. У меня не было такой ситуации, чтобы Тара пришла и защитила меня. Но Дхарма всегда помогает мне, когда говорит: «Так не думай, а так думай». Сразу становится спокойно. Сразу в такой ситуации мой ум меняется. Ум становится спокойным. Поэтому я на сто процентов верю, что Дхарма существует. Дхарма существует на сто процентов, и она по-настоящему защищает.

А если вы у меня спросите, существуют ли на сто процентов божества, я вам скажу, что божества существуют на девяносто девять процентов. У меня есть очень хорошие основания утверждать, что они существуют, но на один процент я не могу сделать окончательного заключения, потому что не видел божеств. После развития шаматхи, когда я обрету прямое видение божеств, тогда я смогу прийти к стопроцентному заключению, что божества существуют. А в настоящий момент я утверждаю это на девяносто девять процентов. Вы должны верить точно так же. Будда говорил, что сразу не надо во все верить. Даже божества – да, я верю, что они есть, но пока не на сто процентов. Нужно постепенно развивать веру. И в конце концов ваша вера станет непоколебимой. А если у вас вера зарождается слишком легко, то вы легко ее и потеряете. Как деньги – легко пришли, легко уйдут. А если вы их заработали с трудом, то долго будете и тратить. Также, если вы долго работаете над развитием веры, то вашу веру невозможно поколебать. Итак, когда я говорю, что моя вера на девяносто девять процентов, это может в тысячу раз больше, чем вера тех обычных людей, которые утверждают, что верят в божества на сто процентов.

Итак, каждый день думайте о страданиях низших миров, бойтесь их, размышляйте о том, что это кошмар, и принимайте прибежище. И также выполняйте практику Ваджрасаттвы и принимайте прибежище. До тех пор, пока вы не увидите знаки, что не родитесь в низших мирах.

Однажды один бог увидел признаки того, что переродится в аду. Он пришел в наш мир и обратился к Будде: «Будда, я видел признаки того, что перерожусь в аду. Что же мне

делать?» Будда дал ему такое учение: «Прими прибежище. В твоём случае очень хорошо – ты узнал о тех страданиях, которые наступят, заблаговременно. И ты можешь от них освободиться. Ты хочешь избавиться от этих страданий. Это очень хорошо для развития прибежища. Занимайся практикой прибежища». И этот бог искренне занялся практикой прибежища и получил знаки того, что он не переродится в аду.

В Тибете также одна бабушка увидела знаки того, что родится в аду. Она пошла к тибетскому ламе, и он сказал ей заниматься практикой прибежища. Она стала обращаться искренне к Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой защитить от рождения в низших мирах. До того, как вы переродились, до того, как яд, который вы выпили, не впитался, это нетрудно – вы принимаете лекарство, и все убираете. Но когда уже поздно – все, даже Будда не может вам помочь. Сейчас в нашем теле есть яд, но его можно убрать. Итак, эта бабушка сильно занималась прибежищем, ни о чем другом не думала. Голова болит – ерунда, спина болит – ерунда. Если в аду переродится – вот это ужасные страдания! «У меня только одна мечта: пожалуйста, защитите меня от перерождения в низших мирах!» – это настоящее прибежище. Потому что она заранее знала, что в будущем будет страдать. Мы все в одинаковой ситуации. У нас у всех вероятность восемьдесят пять, девяносто пять процентов родиться в низших мирах. Но пока мы не боимся – это глупо. Итак, спустя несколько месяцев интенсивной практики она увидела сон, который позже рассказала ламе. Во сне ей приснилось, что она идет по белому пути к очень красивому месту. И лама ей сказал на это: «Теперь твое прибежище очень хорошее. Но все равно не прекращай свою практику». И она успокоилась.

Итак, благодаря чему это возникло? Благодаря распознаванию благородной истины страдания и своих будущих страданий. Текущие страдания вы и так знаете. А если вы заранее знаете о ваших будущих страданиях и проблемах, то можете легко их решить. Когда дом уже горит – все, поздно. Но когда вы знаете, что может упасть лампада и от этого загорится дом, то заранее затушите лампаду, и этим спасете дом. Таким образом, решение проблем с помощью профилактики – это самый эффективный способ. Нужно знать о возможных проблемах заблаговременно, еще до их возникновения. Благодаря пониманию своих будущих возможных страданий у вас возникает такая практика как прибежище, а также практика нравственности. Из троичной тренировки мы говорим о тренировке нравственности. И здесь вы боитесь создавать негативную карму, которая является причиной ваших страданий. Это первая тренировка.

Далее вам нужно понять второе страдание – страдание перемен. А что такое страдание перемен? Любое мирское счастье с точки зрения буддийской философии не является настоящим счастьем, это страдание перемен. Счастье, которое возникает на основе объектов пяти видов чувственного сознания, например, красивые формы, которые являются объектом зрительного сознания, красивые звуки – объекты слухового сознания, приятные запахи – объекты обоняния, вкусная еда – как объект вкусового сознания, мягкая одежда – как объект тактильного сознания, – все они не являются объектами счастья. Это объекты страдания перемен. Что касается счастья, которое возникает на основе пяти видов чувственных объектов, оно вместе с собой приносит также и другие страдания. Когда вы это ясно знаете, то вас не будет особо интересовать счастье, возникающее на основе объектов пяти видов чувственного сознания. Вы никогда не подумаете: «Это моя мечта», потому что они приносят также и другие страдания.

Когда вы думаете только о хорошей стороне, то у вас возникает привязанность. И также, если вы преувеличиваете это хорошее, у вас появляется привязанность. Но если вы понимаете, что, если вы испытываете даже небольшое счастье, и оно подобно соленой воде приводит вас к еще более сильной жажде, а также вместе с собой приносит какие-то другие

страдания, тогда вы подумаете: «Если этот объект у меня есть – хорошо, а если нет – ничего страшного, даже еще лучше». Есть – хорошо, а нет – еще лучше. Это свобода, я занимаюсь тем, чем хочу. Жена есть – хорошо, а нет – еще лучше. Все мирские объекты: есть – хорошо, а нет – еще лучше. Итак, не полагайтесь на эти материальные объекты, а делайте так, чтобы ваше счастье опиралось на внутренние благие качества. И это называется вашей опорой на Дхарму.

Если ваше счастье зависит от внешних объектов, то вы материалист. Вы говорите, что вы духовный человек, но, если ваше счастье зависит от материальных объектов, то вы материалист. А если ваше счастье зависит от ваших внутренних качеств ума, то вы духовный человек. Когда вы развиваете хорошие качества ума – вы счастливы. Даже кусок хлеба – это очень вкусно. Не обязательно вы будете счастливы в жизни, когда в вашем кармане много денег. Даже если в кармане нет денег, но ваш ум здоровый, правильно думает, какое это счастье! У меня есть такой опыт.

Когда я жил в Дхарамсале, у меня ничего не было. Даже цампа закончилась, нечего было кушать. Но у меня не было мыслей: «Как же так? Я один, мне даже кушать нечего. Как я буду жить?» Завтра будет завтра. Я не думал о том, как я буду жить без пенсии, без паспорта. Что будет, то будет, ничего страшного. Полностью полагайтесь на хорошие качества ума, на Дхарму. Раньше, когда я сидел в горах, я полностью полагался на Дхарму. И еда сама приходила в горы. В Тибете нет ни одной истории, когда йогин, который занимался медитацией в горах, умер от голода. В наше время есть такое, что люди работают, но умирают от голода. Йогини в горах не работают, но еда сама приходит. Поэтому полностью полагайтесь на Дхарму, и ничего не бойтесь. Это называется прибежищем. У меня немножко есть прибежище. Я полностью полагаюсь на внутренние качества ума. Материальные вещи: есть – хорошо, а нет – ничего страшного. Даже когда вы понимаете, что вместе с этими объектами приходят какие-то страдания, вы приходите к мысли, что чем меньше их у меня – тем лучше. Чем меньше материальных вещей – тем лучше. Мне нужны вещи, которые меня защищают, поддерживают меня живым. А много мне не нужно. Это здравомыслие. Это счастье.

Далее, когда вы приходите к пониманию страдания перемен, то вы теряете интерес к мирскому, и у вас появляется интерес к развитию шаматхи. «Вместо погони за материальными объектами я стремлюсь к шаматхе – однонаправленному сосредоточению в своем собственном уме. Если я смогу найти это качество у себя внутри, то далее я смогу развить випашьяну, и засияю подобно солнцу. Я буду сиять как солнце не только ради собственного счастья, но также ради блага все живых существ», – это то, что вам нужно использовать. Никогда не думайте, что если вы куда-то отправитесь или станете близки к какому-то человеку, то обретете особые преимущества. Это мирской способ создания карьеры. Это мирское учение: «Вот с этим я познакомлюсь, а вот этого не буду пускать». И что дальше? Вы будете как луна. Когда солнце есть, вы сияете, а когда солнца нет – ничего нет. Вы должны сиять сами. Если вы сияете, потому что на вас попал чужой свет – ничего особенного. Потом кошмар, когда его нет. Что будет дальше? Поэтому мой совет – используйте свой внутренний потенциал, и тогда все будды и божества сами придут к вам. Даже не гонитесь за буддами и божествами, снаружи вы их не найдете. Поэтому Будда говорил: «Не ищите меня снаружи. Ищите меня в своем собственном уме». Ваш невероятный потенциал, природа будды – это и есть Дхарма. Поэтому не ищите ничего снаружи. Старайтесь использовать свой внутренний потенциал. Когда вы используете свой внутренний потенциал, в это время будды и божества уже находятся перед вами. Вам не нужно говорить: «Пожалуйста, приходите!» Они уже здесь.

Когда Асанга двенадцать лет медитировал, он сильно хотел увидеть Будду Майтрею, но не увидел. Далее, когда Будда Майтрея явился в облике собаки, когда Асанга развил сильное сострадание и обрел прямое видение Будды Майтреи, первый вопрос, который он задал: «А где же ваше сострадание? Я медитировал двенадцать лет, но вы не приходили, я не мог вас увидеть». Будда Майтрея сказал: «С самого первого дня твоей медитации я был перед тобой. Но из-за того, что у тебя было очень много отпечатков негативной кармы, ты не мог меня увидеть. Но когда ты развил сильное сострадание к этой собаке, это сострадание очистило отпечатки негативной кармы, и ты меня увидел». Когда он просто сильно хотел увидеть Будду Майтрею, видишь или не видишь – какая разница? А когда пожалел, захотел спасти больную собаку и даже насекомых на ее ране, отрезал кусок своего тела для этого, когда забыл про то, что хочет увидеть Будду Майтрею, развил сильное сострадание, то в считанные секунды увидел Будду Майтрею. Это такой механизм. Когда вы сильно привязаны к тому, что хотите увидеть божеств, наоборот – вы их не увидите. Видел – не видел, какая разница? Мне это неинтересно. Видишь – хорошо, не видишь – какая разница? Но Дхарма есть в моем сердце, я получил ее через учение. Развивать ум – это главное.

Итак, когда Асанга развил сильное, великое сострадание, именно это позволило ему увидеть Будду Майтрею. Это очень важно! Великое сострадание является очень и очень важным. Вы хоть немного забудьте о своем «я». Не думайте, что оно такое важное, развеите великое сострадание. Подумайте о страданиях других. Когда ваше сострадание будет становиться все сильнее и сильнее, в вашей жизни начнут происходить настоящие чудеса. Чудеса существуют. То есть, это не такие чудеса, которые возникают безо всяких причин и условий. Это чудеса, которые возникают на основе тонкого причинно-следственного механизма, который выходит за пределы понимания обычных людей. Такие чудеса существуют. Иногда в буддизме говорится, что чудес не бывает. Но здесь имеется в виду, что не бывает обычных мирских чудес, когда что-то должно произойти безо всяких причин и условий. Таких чудес действительно не существует. Например, когда вы заходите в торговый центр, двери сами открываются, а затем сами закрываются. Вы можете подумать, что это чудеса. Но люди, которые знают этот механизм, понимают, что это не чудеса. Итак, нужно понимать, что когда в буддизме речь идет о чудесах, – это то, что возникает в силу тонких причин и условий, а не то, что возникает безо всяких причин. Вот такие чудеса бывают.

На основе понимания страдания перемен вы приходите к тому, что любое мирское счастье, которое вы переживаете, вы воспринимаете как соленую воду, которая лишь усиливает вашу жажду. Вы теряете интерес к этому мирскому счастью. При этом у вас появляется интерес к развитию шаматхи, однонаправленной концентрации. И на основе понимания страдания страданий и страдания перемен, вы можете осуществить вторую тренировку – практику сосредоточения.

Далее, третье страдание – это всепроникающее страдание. До тех пор, пока мы рождаемся под властью омрачений, наша жизнь обладает природой страданий. У нас все начинается со страданий, мы живем в страданиях, и заканчивается все тоже страданиями, потому что мы рождаемся под властью омрачений. Вам нужно понимать, что так обстоит дело не только с вами, но и жизнь всех живых существ, поскольку они находятся под властью омрачений, начинается со страдания, они живут в страданиях и заканчивается жизнь тоже страданием. Тогда вы не будете испытывать ни к кому ни малейшей зависти, а будете испытывать только сострадание.

Когда вы смотрите на свое собственное всепроникающее страдание, вы чувствуете отречение. А когда вы смотрите на всех живых существ взглядом всепроникающего страдания, то развивается только любовь и сострадание. Каким бы плохим характером они ни обладали, поскольку они рождены под властью омрачений, вы будете испытывать к ним только сострадание и ни малейшего гнева. Когда в своей жизни я понял четыре благородные

истины чуть лучше, потом я посмотрел на живых существ – как они страдают! Даже если у кого-то очень тяжелый характер, у меня гнева не бывает. Мне его жалко – он очень быстро бежит в ад. Он хочет туда прыгнуть. И вы думаете о том, как его жалко, и как его остановить. Гнева вообще нет. С другой стороны, он не совсем плохой. Он не специально плохо делает. Он думает, что таким способом станет счастливым, если будет вредить другим. Все, что возможно – это только любовь и сострадание. И никакого другого выбора нет. Гнев делает ситуацию только хуже. Поэтому все, что остается, это испытывать только любовь и сострадание. И когда вы знаете, что существует только один вариант, это очень полезно.

Одна женщина родила двоих детей, у нее не было мужа. Но она очень много работала и добилась хорошего успеха. Когда она добилась успеха, люди начали задавать ей вопросы, как же так получилось, что она достигла таких больших результатов при том, что у нее двое детей, и никто не поддерживал. И она на это сказала: «Мне не оставили другого выбора». Отсутствие выбора иногда очень полезно: «У меня нет другого выбора. Я должен так сделать». И тогда все получается. Итак, если вы у меня спросите: «Геше Тинлей, почему вы не испытываете гнева?» – я отвечу вам, что у меня нет другого выбора. Я вижу, что полезны только любовь и сострадание, а негативные эмоции делают ситуацию только хуже. Поэтому другого выбора нет – только любовь и сострадание. С другой стороны, я обещал, когда принимал обет бодхичитты, что всегда буду любить живых существ. Я обещал. Поэтому другого выбора нет. Одна из причин состоит в том, что негативные эмоции делают ситуацию только хуже, а другая причина в том, что я дал обет испытывать только любовь и сострадание. Я дал обет любить всех живых существ, и никогда не оставлять любви ни к одному живому существу. Если вы перестаете любить хотя бы одно живое существо, то вы нарушаете обет бодхичитты, потому что без одного живого существа у вас уже нет всех живых существ. Если вы говорите, что любите всех, кроме одного, то это уже не работает. Потом вы скажете, что любите всех, кроме двух, потом, кроме трех. И так далее. Поэтому у вас нет выбора. Иногда иметь только один выбор – это хорошо. Когда женщина в торговом центре видит очень много вариантов, в конце концов она выбирает самый худший. Почему? Это ошибка большого выбора. Поэтому иногда только один выбор – это очень хорошо.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, когда вы начинаете понимать всепроникающее страдание, что рождение под властью омрачений – это природа страданий, и что в любом случае все начинается со страдания и заканчивается также страданием, то какие мысли приходят вам на ум? Вы захотите освободиться от этого всепроникающего страдания. Тогда у вас возникнет вопрос: откуда возникает это всепроникающее страдание? И в теме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вы приходите к пониманию, что корень – это первое звено, неведение. Вы захотите устранить это неведение. При этом вы не можете просто прогнать свое неведение. Вам нужно развить противоядие. А противоядие – это мудрость, напрямую познающая пустоту. Итак, на основе понимания всепроникающего страдания у вас появляется желание развить випашьяну. Вы переходите к третьей тренировке – тренировке мудрости. Эти три тренировки из троичной тренировки – тренировка нравственности, тренировка сосредоточения и тренировка мудрости – связаны с пониманием трех видов страдания: страдания страданий, страдания перемен и всепроникающего страдания. Поэтому Будда говорил: «Распознайте благородную истину о страдании». В этом главный смысл учения Будды. Когда вы ясно поймете, что представляют собой три вида страданий, вы с большей легкостью сможете практиковать троичную тренировку, сможете развить троичную тренировку в вашем уме. Как только вы разовьете троичную тренировку в вашем уме, вы освободитесь от сансары. А как вы избавляетесь от страданий? Благодаря пониманию трех видов страданий. Поэтому, когда Будда произнес эту первую строку: «Распознайте благородную истину страдания», – это очень глубокое учение. Так вы сможете решить все проблемы вашей жизни очень эффективно.

Например, если в вашей компании какие-то проблемы, то вам не нужно стараться сразу же что-то менять. Вам нужно спросить советника, какая проблема в вашей компании самая главная. Если в вашей компании есть проблемы, то сразу менять все – ничего особого не будет. Поменять цвет здания, цвет стаканов, цвет одежды, волос – ничего не изменится. Сначала узнайте, какая главная проблема. Итак, какая проблема в компании самая главная? Например, системный аналитик проводит исследование и говорит вам, что в вашей компании главная проблема – это не то, о чем вы думали, а что-то другое. Когда вы начнете понимать главную проблему, вы измените эту ситуацию, и в компании дела сразу же пойдут лучше. В вашей семье муж и жена беспокойны, гармонии нет. Какая главная проблема? Главная проблема – непонимание друг друга. Муж не понимает жену, жена не понимает мужа. Из-за этого проблемы. Если вы начинаете с других проблем, то муж думает, что жена странная, а жена думает, что муж странный, и тогда ничего не решится. Но если муж начинает понимать, что жена совсем не виновата, а жена думает, что муж совсем не виноват, тогда вы начинаете понимать друг друга, и появляется гармония.

Также в нашей жизни, как говорил Будда, самая главная проблема – это рождение под властью омрачений, всепроникающее страдание. И до тех пор, пока мы рождаемся под властью омрачений, наш ум не свободен от болезни омрачений. В этом случае нас ждут одни страдания. Все будет начинаться со страданий и заканчиваться также страданиями. Тогда в вашем уме останется только одна мысль: «Как было бы хорошо, если бы я смог освободиться от болезни омрачений». Это называется отречением. И далее об этом подумайте с точки зрения других: «Как было бы хорошо, если бы все живые существа освободились от болезни омрачений». Это называется состраданием. А такие мысли: «Когда же они обретут здоровое состояние ума!» – это любовь. Итак, желать всем живым существам обретения третьей и четвертой благородных истин – это любовь. А желание, чтобы все живые существа освободились от первой и второй благородных истин – это называется состраданием. Через понимание четырех благородных истин вы начинаете понимать, что такое настоящие любовь и сострадание. И также благодаря ясному пониманию четырех благородных истин вы развиваете в себе чистую любовь. А до этого это была не любовь – это была привязанность. «Если у меня это будет, я буду счастлив. Если у меня будет принц на белом коне, я буду счастлива», – это привязанность, а не любовь.

Настоящая любовь – это мысли: «Если бы у меня было здоровое состояние ума – третья и четвертая благородные истины!» Третья – это безусловно здоровое состояние ума, а четвертая – это путь, противоядие для обретения такого безусловно здорового состояния ума. Это причина освобождения, а третья – это результат. Если вы желаете этого себе, то это является настоящей любовью к себе. Если вы думаете, что способны этого достичь, то это самоуважение: «Если Будда может, если божества могут, почему я не могу? У нас одинаковый потенциал». Это уважение к себе. А если вы думаете, что на это не способны, то это неуважение к себе. Поэтому отречение с одной точки зрения – это чистая любовь к себе и забота о себе. Шантидева говорил, что если человек не может позаботиться о себе, то как он сможет позаботиться о других? Если человек не может нормально любить себя, то как же он сможет полюбить других? На основе учения по четырем благородным истинам вы начинаете любить себя, и это называется отречением.

До свидания, время закончилось.