

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение – Дхарму по укрощению ума, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Лучшая мотивация – получайте учение ради достижения состояния будды на благо всех живых существ, и тогда само получение учения для вас станет практикой Махаяны. Если говорить о лучшем способе помощи другим, иногда мы думаем, что если поделимся с кем-то хлебом, едой, если кому-то дадим денег, то так мы поможем этим людям, но на самом деле это не является способом помочь им по-настоящему. Это принесет определенное благо, но не будет очень эффективным способом помощи другим.

А теперь, какой способ самый эффективный в принесении блага другим? Это – сделать себя более добрым человеком, сделать себя безвредным. Если вы становитесь таким безвредным, не причиняющим вреда, то в этом случае и окружающие вас люди обретают определенный уровень спокойствия. Когда вы становитесь добрее, окружающие вас люди начинают получать от вас благо. А высшая доброта, высший потенциал, который вы можете реализовать, это тот случай, если вы избавитесь от всех омрачений и реализуете весь потенциал своего ума. Тогда вы станете источниками счастья для всех живых существ. И тогда, благодаря использованию своего внутреннего врожденного потенциала природы будды, вы засияете как солнце и сможете осветить всю вселенную. Солнце светит все время, не благодаря тому, что использует какую-то внешнюю силу, а именно в силу своего внутреннего потенциала оно все время все освещает. Луна сияет не все время, потому что в своем сиянии она зависит от внешней силы. Если ваша жизнь подобна луне, и вы сияете благодаря кому-то другому, в этом случае ваше сияние не продлится долго, и вы не сможете приносить благо другим. Поэтому мотивация достичь состояния будды на благо всех живых существ – это очень полезная и очень важная мотивация.

Когда вы принимаете обет бодхичитты, вы обещаете, что никогда не откажетесь от этой своей мечты, от этой вашей цели. Итак, достижение состояния будды на благо всех живых существ должно являться вашей главной мечтой, вашей главной целью. Если ради этого вам надо стать слугой, скажите: «Я готов пойти на это». Например, некоторые люди для того, чтобы использовать шанс отомстить какому-то человеку, могут устроиться к нему слугой и работать так год за годом, выжидая хорошего шанса. Таким же образом, поскольку наша цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ, то мы должны быть готовы пожертвовать всем ради достижения этой цели. Когда Будда был бодхисаттвой, ради достижения этой цели он не раз жертвовал своим телом, например, подносил его тигрице. Итак, когда вы разовьете такое состояние ума как бодхичитта, когда у вас появится спонтанное желание достичь состояния будды на благо всех живых существ с очень сильными чувствами любви и сострадания, то, как говорил Шантидева, даже во сне вы будете накапливать невероятно большие заслуги. С точки зрения очищения негативной кармы нет силы по сжиганию негативной кармы более мощной, чем бодхичитта. Говорится, что бодхичитта в этом отношении подобна огню конца кальпы, она за краткие мгновения сжигает кальпы и кальпы накопленной негативной кармы. Если говорить о накоплении заслуг, то также нет силы, которая была бы мощнее, чем бодхичитта. Если вы развиваете шаматху, то с бодхичиттой также думайте о том, что, развивая сосредоточение, вы практикуете пятое совершенство – совершенство сосредоточения с главной целью – достижения состояния будды. Для достижения состояния будды ради блага всех живых существ в Махаяне говорится о такой практике, как шесть совершенств, а в практике Хинаяны говорят о троичной тренировке. В действительности большой разницы нет, троичная тренировка входит в шесть совершенств, шесть совершенств являются более развернутой практикой. Для достижения состояния будды на благо всех живых существ практики одной троичной тренировки недостаточно, поскольку необходимо накопить три

неисчислимым зона заслуг, и поэтому практикующие Махаяну вступают в практику шести совершенств.

Так из шести совершенств первое – совершенство щедрости, и это лучший способ накопления больших заслуг. А также это становится противоядием от привязанности, с пониманием, что любой мирской объект, отдадите вы его другим или нет, в конце концов с вами расстанется. Поэтому, еще до такого расставания, если из сострадания вы отдадите этот объект другим, это и будет практикой совершенства щедрости. Это не означает, что вы должны отдать другим последнее, чем вы обладаете, здесь важен срединный путь. Как говорил Шантидева: «Настоящая щедрость – это готовность отдать». То есть мысленно вы готовы все, чем обладаете, отдать другим, но пока этого не делаете, поскольку ситуация не соответствует времени. Например, если вы кому-то отдадите какую-либо вещь в неподходящее время, то можете испортить этого человека. Поэтому очень важно помогать людям встать на ноги, очень важно в этот момент их поддержать, но при этом не делайте так, чтобы эти люди начали от вас зависеть. Если вы даете им легкие деньги, то они обленятся и захотят жить на легкие деньги, так вы их развращаете. Как мудрая мать думает, что все, чем она обладает, принадлежит ее детям, но при этом она не отдает все сразу своим детям, а дает им то, что необходимо согласно ситуации. Таким же образом думайте: «Все, чем я обладаю, все это принадлежит всем живым существам. Даже свои тело, речь и ум я посвящаю всем живым существам, они принадлежат всем живым существам». Если, практикуя щедрость, вы думаете таким образом, то какое мгновенное преимущество вы обретаете? Поскольку вы посвятили свои тело, речь и ум всем живым существам, если они начинают плохо с вами обращаться, то вам это не причинит боли. Шантидева говорил, что поскольку я посветил свои тело, речь и ум всем живым существам, если они плохо обращаются с моим телом, как же это может причинить мне боль, ведь я уже отдал свое тело другим. А практика щедрости помогает в практике терпения. Так из этих совершенств каждое поддерживает другие совершенства. Итак, если вы думаете, что все, чем вы обладаете, все ваши заслуги вы посвящаете счастью всех живых существ, когда у вас есть такая готовность отдать все, что у вас есть, другим, – это называется совершенством щедрости.

Сейчас шесть совершенств – это не наша тема, но в общем вам необходимо понимать, что практика щедрости должна являться вашей практикой в повседневной жизни. Всего есть четыре вида щедрости. После развития желания достичь состояния будды на благо всех живых существ, какой практикой вам необходимо заняться? Как раз это является практикой шести совершенств в повседневной жизни. Это практика, которой вам надо заниматься. Если в повседневной жизни вы выполняете практику шести совершенств, то троичная тренировка в нее уже входит. Тогда день за днем вы будете развиваться. Чем сильнее, в большей степени вы развиваете чувство даяния, то есть готовность отдать, тем меньше и меньше у вас будет привязанности к материальным объектам.

Чтобы развить такое чувство, как готовность отдавать все, чем вы обладаете, другим, вам необходимо понимать, что материальные объекты непостоянны и разрушаются каждый миг. И не только материальные объекты, но и вы сами тоже являетесь непостоянными, разрушаетесь каждый миг и в любой момент можете расстаться с этими объектами. Так, тем, что у вас было вчера, сегодня вы этим можете уже не обладать, и поэтому нет никакой определенности в вопросе мирских объектов. Что касается ребенка, рожденного вчера, то сегодня он может умереть, и поэтому с точки зрения длительности жизни тоже нет определенности. Вчера вы могли быть счастливы, а сегодня вы несчастны, поэтому в мирском счастье, в человеческом счастье тоже нет определенности. Благодаря такому

образу мышления ваш ум станет гибким, не будет таким фиксированным, цепляющимся за конкретный объект.

Привязанность – это фиксированный ум, это цепляние за какой-то объект, когда вы думаете, что этот объект делает вас счастливым, что вы готовы умереть, но не отпустить этот объект. Это очень глупое состояние. В нашей жизни самые большие ошибки мы допускаем из-за привязанности. Иногда мы думаем, что привязанность означает, что мужчина привязан к женщине или женщина к мужчине, но нет такой главной привязанности. Иногда в тибетском обществе думают, что привязанность мужчины к женщине – это кошмар, а в остальных, других привязанностях нет ничего страшного. Поэтому, если монах привязан к девушке – это кошмар, а если монах привязан к мобильному телефону, то в этом нет ничего страшного. Но это одинаково – если вы привязываетесь к мобильному телефону, то это привязанность. Здесь есть такой догматизм, характерный не только для буддизма, он также есть в христианстве и в других традициях, как будто бы, если говорится о привязанности, это означает, что мужчина привязан к женщине, и тут он начинает стесняться. Если ему говорят, что он привязан к какой-то девушке, ему стыдно. Он говорит: «У меня нет такой привязанности». Или, если девушке сказать, что она привязана к мужчине, то ей тоже стыдно, а привязываться к другому объекту нестрашно. Но самая страшная привязанность – это привязанность к нашему эго, к «я». «Я самый главный», – вот это самое страшное. Привязанность к себе, к своему «я», когда вы думаете, что «я самый главный» – это самое стыдное!

Поэтому с таким пониманием непостоянства у вас привязанность будет становиться меньше, а чувство щедрости, то есть готовность отдать будет становиться сильнее. Итак, для того чтобы усилить свою практику щедрости, очень важно размышлять о непостоянстве, в особенности о непостоянстве и смерти. В особенности нужно думать о четырех благородных истинах и в частности о распознании благородной истины страдания. Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания», и это очень полезно для уменьшения привязанности к сансаре. Если у вас стало достаточно глубоким понимание слов Будды: «Распознайте благородную истину страдания», то это у вас становится основой, на которой далее практика щедрости, уменьшения привязанности к материальным объектам будет протекать намного легче. Когда вы поймете, что третий вид страдания – всепроникающее страдание, рождение под властью омрачений – это природа страданий, в этом случае вы не будете привязываться ни к одному мирскому объекту. Если вы также поймете страдание перемен, что ни один из мирских объектов, объектов пяти видов чувственного сознания не приносит настоящего счастья, он может принести небольшое счастье, но вместе с этим далее приносит страдание, тогда ваш ум заинтересуется в том, чтобы развивать внутренние благие качества – сосредоточение, шаматху.

Как я вам говорил в прошлый раз, не буддисты, индуисты, поскольку понимают такой вид страдания, как страдание перемен, они теряют интерес к мирским объектам и устремляются к развитию однонаправленного сосредоточения. В настоящее время в Индии многие мудрецы пребывают в горах, медитируют, развивают однонаправленное сосредоточение, шаматху, потому что у них нет привязанности к мирским объектам, поскольку они знают, что эти объекты не приносят настоящего счастья, а вместе с собой приносят другие страдания. В настоящее время у вас есть средства массовой информации, из которых вы можете узнать, что в действительности, чем больше люди обладают материальными объектами, тем более несчастными они становятся. Они сходят с ума. Когда богатства все больше и больше, они с ума сходят. Люди, обладающие властью, тоже все больше и больше сходят с ума. Почему? Потому что эта власть и богатство не несут в себе счастье, от них голова становится ненормальной, люди сходят с ума, сами становятся несчастливы и других

людей делают несчастливыми. Почему? Потому что не знают, что этот объект принесет какую-то пользу, но вместе с этим объектом придут другие страдания. Богатства становятся все мало, надо еще больше, и человек становится несчастливым. Когда ваш ум думает: «Мне мало, хочу еще больше», – это как пить соленую воду, только еще больше хочется пить. Все мирские вещи такие. Когда вы это понимаете, вы думаете: «Ага, мне достаточно». Если вы для себя знаете такой факт своей жизни, что над вашей головой есть крыша, если у вас есть одежда, есть какая-то еда, пропитание, если при этом нет долгов, то вы находитесь в числе двадцати процентов самых богатых людей в нашем мире.

Большинство русских людей входят в двадцатку самых богатых людей в мире. И это правда, вы можете проверить в интернете, спросить у «гугла», так это или нет. Если вы зададите такой вопрос: «Каковы характеристики двадцати процентов самых богатых людей в мире?» – то вы получите такой ответ, что это какой-то дом, крыша над головой, еда, вода. В России еда всегда есть, вода тоже, душ всегда можно принять. В Африке в самой лучшей гостинице для душа воды не хватает, дефицит воды. У вас здесь дефицита воды нет. В некоторых странах есть дефицит земли. В России есть, где посадить картошку, для этого достаточно земли. В России везде земля, лес, все есть, но люди ленивые. Однажды я слышал разговор двух мужчин – турецкого и китайского, они вместе поехали на Байкал. Они говорили о том, что люди в России считают себя бедными, говорят: «У нас денег нет, мы бедные». Китаец посмотрел по сторонам и говорит: «Как бедные? Смотри – все это деньги. Через несколько лет все это можно превратить в деньги».

Если вы понимаете такой факт, то какое преимущество вы обретаєте? Тогда вы поймете, что если у вас есть материальные объекты – это хорошо, а если их нет – ничего страшного, самое главное для вашего счастья – это то, что возникает на основе внутренних благих качеств ума. Это высокий уровень концентрации, шаматха, она принесет вам невероятное счастье, и вдобавок к этому випашьяна – это настоящий источник счастья. Так, шаматха и випашьяна – это пятое и шестое совершенства. Эти два совершенства шаматха и випашьяна являются главными совершенствами, которые вам нужно развить в своем уме, а остальные, предыдущие четыре совершенства помогают вам в конечном итоге развить вот эти два. Поэтому в «Ламрине» четыре совершенства рассматриваются вместе, а что касается последних, пятого и шестого совершенств, то они рассматриваются в отдельных томах. Два тома, посвященные развитию однонаправленного сосредоточения шаматхи и випашьяне, – это совершенство сосредоточения и совершенство мудрости.

А теперь вернемся к нашей теме. Итак, практика шести совершенств. Первое совершенство – это совершенство щедрости, второе – совершенство нравственности, третье – совершенство терпения, четвертое – совершенство энтузиазма, пятое – совершенство сосредоточения и шестое – совершенство мудрости. Все они предназначены для вашей практики. И чтобы с особой силой развить эти шесть совершенств в вашем уме, в этом отношении учение по четырем благородным истинам играет особую роль в качестве основы. Поэтому первая строка, комментарий к которой я давал в прошлый раз, это, как говорил Будда: «Распознайте благородную истину страдания».

Итак, если вы распознаете свои будущие страдания в низших мирах еще до того, как это произойдет, чем вам это поможет? Это поможет вам в контексте троичной тренировки приступить к практике нравственности. А что касается шести совершенств, то мы сейчас говорим о практике совершенства нравственности и совершенства щедрости. Практика совершенства щедрости является фундаментом для практики совершенства нравственности. Так, если вы думаете о таких недостатках, как ваша будущая возможность переродиться в низших мирах и испытать там страдания, то откуда проистекают все эти недостатки? Они

возникают из-за ваших негативных эмоций, в особенности из-за привязанности к атрибутам сансары. Из-за привязанности вы не можете соблюдать чистую нравственность. Итак, для того, чтобы ваша нравственность была чистой, вам необходимо уменьшить свою привязанность и также развить страх перед будущими страданиями. Если свои будущие возможные страдания в низших мирах вы понимаете заранее, то вы мудрый человек. Глупец никогда не будет испытывать страха перед своими будущими страданиями. Мудрые люди свои будущие страдания распознают заблаговременно и далее предпринимают какие-то средства профилактики. Посмотрите, в прошлом все мудрые люди поступали так, что свои какие-то возможные будущие страдания распознавали заранее и с помощью средств профилактики их устраняли.

Далее, если вы понимаете страдания перемен, то в контексте троичной тренировки это поможет вам приступить к практике сосредоточения – шаматхе. А что касается шести совершенств, то это то, что поможет вам приступить к практике таких совершенств, как терпение, энтузиазм и сосредоточение. Совершенства терпения и энтузиазма – это фундамент для развития шаматхи – однонаправленной концентрации. Итак, размышление о страданиях перемен помогут вам развить эти три совершенства.

Когда вы размышляете о всепроникающем страдании, это поможет вам развить шестое совершенство – совершенство мудрости. Таким образом учение по четырем благородным истинам вы связываете с практикой шести совершенств, и это становится махаянским подходом к практике. Далее, если вы знаете, каким образом все шесть совершенств входят в практику каждого из шести совершенств, то в этом случае вы становитесь профессиональным практиком шести совершенств. Сейчас нет времени на то, чтобы объяснять эту тему, вы должны задаться таким вопросом: «Каким же образом мне интегрировать практику всех шести совершенств в каждое из совершенств?»

Будда говорил, что, если вы практикуете любое из совершенств, но в него не входит практика совершенства мудрости, в этом случае ваша практика не будет могущественной. Также Шантидева говорил о том, что Будда объяснил первые пять совершенств для развития шестого совершенства – совершенства мудрости. Поэтому самое главное совершенство – это шестое совершенство, совершенство мудрости, и именно для его достижения объясняются предыдущие пять совершенств.

Если рассматривать с точки зрения легкости и трудности той или иной практики, то в «Ламриме» говорится, что каждое последующее совершенство практиковать труднее, чем предыдущее. Поэтому, если человек не может практиковать первое совершенство, совершенство щедрости, то в этом случае его практика совершенства нравственности не будет настоящей. Ему будет казаться, что он как будто очень нравственный человек, практикует совершенство нравственности, но в действительности внутри у него будет сильна привязанность к каким-либо объектам, он не будет готов поделиться ими с другими. В нашем мире, если кто-то внешне выглядит как святой, но внутри у него сильна привязанность к материальным объектам, то в этом случае во имя духовной мудрости, чего-то святого он будет стремиться все больше и больше копить материальных вещей. Тогда буддийский храм, христианский храм или мусульманский храм иногда становятся подобны бизнес центрам, там легко забирают у людей деньги. Вроде выглядят как святые, добрые, говорят: «Надо всех любить, всем помогать», но своих денег ни копейки не дают.

Итак, без совершенства щедрости для нравственности не будет основы. Нравственность возникает благодаря не привязанности к материальным объектам и пониманию того, что рано или поздно они с вами расстанутся. Надо чуть-чуть открывать свой ум. Я не святой

человек, но я понимаю, что любой объект я могу потерять в любое время. Даже моего тела завтра утром у меня может не быть, у этого есть очень большая вероятность. Когда я понимаю это, я думаю: «Зачем цепляться к вещам, которые можно потерять в любой момент?» Когда понимаешь это, то становишься чуть-чуть умнее. Я не святой, но у меня есть чуть-чуть мудрости.

Если вы понимаете, что в материальных объектах нет ничего хорошего, тогда в том, чтобы делиться друг с другими, нет никакой трудности. Иногда мои тибетские друзья говорят: «Геше Ла, вы очень щедрый, добрый. Мы не добрые». Я говорю: «Я не добрый, но я, наверное, чуть-чуть умный. Я понимаю, что эти вещи, если я их не отдам, то они все равно уйдут. Я это понимаю, поэтому стараюсь копить заслуги. Быть добрым – это очень нелегко, но я чуть-чуть мудрее, чем мирские люди». Когда у вас появляется такое понимание, вы знаете, что в любое время этот мирской объект может уйти, даже тело тоже уйдет, и если до их ухода я отдам что-то нужное другим, как это хорошо!

Итак, если у вас есть это качество, в этом случае практика нравственности проходит у вас намного легче. Если вы к чему-то привязаны, то, о какой бы нравственности вы ни говорили, для того чтобы заполучить этот объект, вы будете готовы пойти на все. Когда вы сильно привязаны к объекту, вы можете говорить любые красивые слова, но, когда людей нет рядом с вами, вы воруете, обманываете, и все это из-за привязанности. Когда у вас меньше привязанность, вы меньше воруете. И тогда, даже если вы нашли чужие деньги, вы захотите вернуть их тому, кто их потерял.

В некоторых текстах даются такие советы. Если человек внутри очень скупой, ему надо практиковать так, чтобы сначала одной рукой, например, правой рукой, давать что-то своей левой руке. Люди такие жадные, что даже правой рукой своей левой руке еле-еле дают деньги. Это глупо, ведь это все равно своим остается. Даже если на стол положу, все равно этот стол мой. Если мы это понимаем, то видим, что все, что есть в нашем мире, это наше, общее. Тогда наш мир будет очень богатым, в нем достаточно богатых ресурсов. Поэтому думайте, что это все наше. Иногда буддийские теории чуть-чуть похожи на коммунизм. Что касается теории коммунизма, то она очень хороша, но практика была плохой. Поэтому она не сработала. А в будущем буддизм может быть, как коммунизм. Но если такую очень хорошую теорию, как и с коммунизмом, люди не будут правильно применять, практиковать, то она точно так же будет бесполезна. Тогда буддизм, как и коммунизм, не будет работать, и тогда с ним тоже попрощаются. А если мы правильно поймем теорию и будем ее практиковать, жить в соответствии с этой теорией, будем мудро ее применять, тогда это сработает.

Если вы себя заставляете, то ничего не получится, и потом вы скажете, что буддизм не работает. Я слышал историю о бурятском мужчине, который разговаривал с одним ламой. Тот ему предложил сосуд богатства, и когда он уточнил: «Для чего это?» – лама сказал: «Если у тебя будет этот сосуд, ты станешь богаче». Он очень обрадовался, заплатил деньги и купил этот сосуд богатства. Затем через месяц он вернулся с этим сосудом и сказал ламе: «Этот сосуд не работает, забирайте обратно. Верните мне мои деньги». Здесь одна ошибка со стороны ламы, а другая ошибка с его стороны – он не знал, как правильно использовать этот сосуд. В особенности нужно сказать, что буддизм предназначен не для обретения богатства или имущества. Если вы хотите стать богатыми, то изучайте экономику, научитесь тому, как правильно заниматься бизнесом. Кроме этого также делайте что-то на практике, чтобы зарабатывать деньги. Начните с маленького бизнеса. Вы, русские, отлично знаете русский язык, но приезжает китаец, который еле-еле знает по-русски, и у китайца вскоре появляется свой магазин. Почему? Потому что для них маленький бизнес – это ничего

страшного, они работают, и, хотя почти не знают языка, все равно работают, туристы приезжают, бизнес растет. У русских мозг очень большой, но ленивый. Вы не хотите начинать с маленького бизнеса, а хотите сразу больших доходов.

Это непрактично. Если так же вы будете заниматься буддизмом, то вы не будете практичным буддийским практиком. Например, если с самого начала вы говорите: «Я хотел бы практиковать тантру, махамудру, дзогчен, быстро стать буддой», то вы совсем непрактичны. В буддизме вам надо начинать с самого основополагающего, с понимания четырех благородных истин. Начните с практики начитывания мантр, простираний и так далее, с практики щедрости. То небольшое, чем вы обладаете, старайтесь делить с другими, делитесь с ними своим счастьем. А как вначале вы должны практиковать щедрость? Вначале старайтесь делиться с другими, скажем, дестью процентами того, что вы зарабатываете, не отдавайте сразу все сто процентов.

В этом отношении мне нравится концепция индийской компании «Алибаба». Ее руководитель Джек Ма – бизнесмен, но он также и буддист. Он бизнесмен-буддист. Его концепция – это буддийская концепция. Он говорит: «Иногда я не особо согласен с филантропией». То есть это такое поведение, когда человек напоказ выставляет свою щедрость, сорит деньгами, отдает их всюду по сторонам. Он говорит, что это глупо. Потому что, когда вы даете как бы всем, на практике это течет в карман кому-то одному, и вы этим не помогаете многим людям. Он сказал, что лучший способ помочь другим – это создать определенную бизнес систему, которая предполагает, что ваша первая, самая главная прибыль будет состоять в том, что вы сможете платить зарплату наемным рабочим. Так вы сможете дать работу многим людям, а они смогут прокормить свои семьи. И когда вы будете работать, как одна семья, ваша прибыль возрастет. Это тоже ваша щедрость. Это правильный путь. В двадцать первом веке нужна чуть-чуть другая щедрость, просто давать людям немного денег – этим сильно им не поможешь. Щедрость должна быть мудрой – нужно создать систему. Буддист не обязательно должен сидеть в определенной позе и медитировать, можно заниматься бизнесом, создать бизнес систему, чтобы многие люди получили работу, и таким образом практиковать щедрость. Тогда, если у вас будет больше денег, вы сможете расширить систему, и у вас будет работать все больше людей. Я сейчас обращаюсь к молодым людям: создавайте систему – это самая лучшая помощь Бурятии. В Бурятии все есть – лес, вода. Почему вы не создаете здесь бизнес систему? В этом виновата ваша лень.

Итак, щедрость не должна состоять в том, чтобы сразу же все то, чем вы обладаете, вы отдаете другим, вместо этого создайте бизнес систему, в этом случае вы более эффективно сможете приносить благо другим. Эта логика подходит буддизму. В будущем буддизм в Бурятии и в России нужно развивать с двух сторон: одна сторона развивает материю, а другая духовность. Если они так пойдут вместе, то в будущем буддизм будет существовать еще очень долго. А если буддисты будут говорить, что бизнес не нужен, семья не нужна, ничего не нужно, что нужно только медитировать, то в будущем в буддизме останется, наверное, один или два человека. Здесь нужен такой же подход, как в шахматах. Умные люди это понимают, а глупые думают, что бизнес – это плохо. Но бизнес может быть двух видов – и плохой и хороший. Я не говорю о плохом бизнесе, а хороший бизнес обязательно нужен. Благодаря хорошей бизнес системе мы можем обеспечить себя и других людей едой и одеждой. Деньги заплатил – и пользуйся. Все это благодаря бизнесу. Почему тогда бизнес – это плохо? Мы живем благодаря бизнесу. Иногда тибетские монахи говорят, что материальное развитие, наука – это плохо. Я спрашиваю: «Зачем вы тогда пользуетесь телефоном, самолетом? Тогда пешком ходите». Вы пользуетесь этим, потому что это выгодно. В этом есть хорошие качества, хотя опасность тоже есть. Если материю развивать

с неправильной стороны, то все разрушится. Бомбы появились через развитие материи. Но говорить, что все материальное развитие – это плохо, неправильно, там есть также и много хорошего. Никогда ничего не обобщайте, вам нужно понимать существование двух сторон – хорошей стороны и плохой стороны.

Теперь вернемся к нашей теме. Я говорю об этом по той причине, что здесь присутствует большое количество молодых людей, поступайте таким образом. Не только молодое, но и старшее поколение может так поступать – создать какой-то небольшой бизнес. Для этого вначале очень важно изучить рынок и все, что необходимо. Я подчеркиваю, что в будущем бизнес будет в большей степени связан с интернетом. Произойдет большая глобализация. И если вы изучите эту систему, как создать бизнес в интернете, то сможете заниматься бизнесом, сидя у себя дома. У меня есть несколько учеников, которые начинают создавать бизнес через интернет, вы тоже можете этому научиться.

Итак, очень важно понимать систему. Но одновременно с этим также заботьтесь о здоровье своего ума. Заботиться и о том и о другом совершенно нетрудно. Одной маме заботиться о пятерых детях не так трудно. А нам заботиться о здоровье своего тела и ума – что в этом трудного? Мать может заботиться о пятерых беспокойных детях, а нам нужно заботиться о трех – об источнике денег, здоровом теле и здоровом уме, это три заботы, что тут трудного? Итак, когда Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания», в этих словах есть очень глубокий смысл. Благодаря этим трем вы сможете развить и троичную тренировку и также шесть совершенств. Также благодаря распознаванию благородной истины страдания вы сможете породить сильное отречение.

Итак, в «Ламриме» объясняются три вида страдания, шесть видов страдания, восемь видов страдания. Когда вы углубитесь в эту тему и поймете, каковы шесть видов страдания, восемь видов страдания, тогда вы придете к выводу, что сансара обладает природой страдания. В будущем там есть только страдания, и если я с этим что-либо не сделаю, то в конце концов наступят именно эти страдания. Я подчеркиваю, что в настоящий момент вас в будущем ждут только всевозможные вызовы и страдания. Это правда, и если вы на это закрываете глаза, то в будущем вас ждут одни проблемы.

Например, как врач я говорю вам, что поскольку вы неправильно питаетесь, не занимаетесь спортом, пьете водку, курите сигареты, то в будущем у вас будут проблемы со здоровьем. Это правильно. Если вы меняетесь, то будет по-другому, а если не меняетесь, то в будущем вас ждут только проблемы. Точно также Будда говорил, что если мы ничего не сделаем со всепроникающим страданием, рождением под властью омрачений, то в будущем нас ждут только страдания, и нам очень повезло, что не возникло никаких больших страданий. Это помогает нам взрастить отречение. Отречение означает ваше желание освободиться от этого рождения под властью омрачений. Это основополагающая практика и для Хинаяны, и для Махаяны.

Поэтому до тех пор, пока такого состояния в вашем уме не возникло, вам надо размышлять о трех видах страдания, шести видах страдания, восьми видах страданий, объясняемых в «Ламриме». Это размышление поможет вам не только взрастить отречение, но также поможет вам далее породить великое сострадание. Великое сострадание возникает в том случае, если вы рассматриваете, каким образом живые существа испытывают три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий, а если вы думаете об этих видах страданиях применительно к самим себе, тогда вы развиваете отречение.



Размышлять и распознать благородную истину страдания очень и очень важно. В повседневной жизни заблаговременно размышляйте о своих возможных будущих страданиях и делайте что-то, чтобы их предотвратить. Не слишком много думайте о мирских страданиях, потому что как люди, мы подвержены любым мирским страданиям. Даже если говорить о мирских страданиях, то обычно вы думаете о том, что испытываете прямо сейчас, сегодня, и не думаете о мирских страданиях, которые вас могут ждать через год или два. Вы даже не думаете над этим. Вы думаете над своим сегодняшним человеческим страданием, но об этом думать уже поздно. Зачем над этим думать? Но если я знаю, что через год возможно вот такое страдание, то я заранее буду делать так, чтобы не создать причину этого страдания, я уберу причину этого страдания. И все, можно спокойно жить. Шантидева говорил, что если от какого-то мирского страдания вы можете избавиться, то просто избавьтесь от него, и нет смысла расстраиваться. А если от какого-то страдания избавиться невозможно, то просто его примите. Так сильно огорчаться из-за страданий тоже неправильно.

Поэтому бояться своих будущих страданий – это правильно, а тех страданий, которые вы испытываете сейчас, уже поздно бояться. Нужно бояться своих будущих страданий. Если регулярно не чистить зубы, то однажды они заболят. Поэтому, только вы подумали об этом, сразу идете чистить зубы. Думайте о будущем, если регулярно не чистить зубы, то через год или через несколько месяцев у вас будут проблемы с зубами. Тогда вы сами захотите вовремя почистить зубы.

Также, если вы думаете о страданиях низших миров и о том, что для вас есть большая вероятность в следующей жизни переродиться в низших мирах, то у вас после этого появится страх и стремление к практике прибежища. Когда вы думаете о больном зубе, то сразу хотите сходить к врачу и вылечить его. Точно так же думайте о будущем: «Завтра я могу умереть, у меня много отпечатков негативной кармы, и если я получу рождение в низших мирах, то это будет кошмар». Тогда у вас внутри сразу появится желание, как с зубами, сходить и почистить негативную карму. Тогда вы искренне будете обращаться: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста защитите меня!» Это настоящее прибежище. Иначе вы думаете о Будде, как о Деде морозе, просите его, чтобы он выполнил ваши желания, подарил вам подарки: «Мой сын не работает, дайте ему работу. У моей дочери мужа нет, дайте ей мужа». Будда не Дед мороз. В этом случае ваша концепция молитвы станет другой.

Когда я хожу в храм и смотрю на статую Будды, у меня нет таких маленьких мыслей: «Дайте мне». Я думаю: «Вы мне достаточно дали. Даже эту человеческую жизнь я получил благодаря Вам. Вы меня учили, открыли мне глаза, я создал чуть-чуть позитивной кармы. Самый лучший подарок – это Ваше учение. Самая лучшая технология – это наша драгоценная человеческая жизнь, это сама лучшая технология. Спасибо Вам! Пожалуйста благословите меня, чтобы я не умер слишком быстро, чтобы прожил достаточно долго, и чтобы имел возможность практиковать. Даже если я умру, пожалуйста защищайте меня жизнь за жизнью, чтобы из жизни в жизнь я обретал драгоценную человеческую жизнь!» Это называется прибежищем.

Вот так надо читать молитвы бабушкам и дедушкам. Тогда эта молитва будет реалистична и исполняема. А такие ваши молитвы: чтобы у внуки было то-то, а у дочки или у ее мужа то-то, такие молитвы могут быть нереалистичны, потому что им самим для этого нужно что-то делать. Если ваш муж дома сидит, не ищет работу, то молитвы не помогут ему найти работу, это нереально. Для этого нужно что-то делать самим, одни молитвы не помогут. Если у вас нет картошки, и вы просите: «Будда, скоро будет зима, дайте, пожалуйста, картошки», – это позор для буддизма. Тогда неверующие люди, которые сами работают, сажают картошку,

будут смеяться: «Он молитву читает, и у него ничего нет. Я никаких молитв не читал, сам работал и теперь у меня есть картошка». Поэтому, что надо делать? Как поступать? Работать, картошку сажать, а потом читать молитву: «Пожалуйста, пусть моя картошка вырастет хорошей, пусть хватит влаги», а когда она вырастет, люди поинтересуются: «Буддизм интересный, смотри, у него какая картошка выросла – и больше, и вкуснее. Почему?» Потому что причина одна, особой причины нет. Вот как надо! Потом атеисты будут говорить: «Я тоже хочу стать буддистом». Потому что вы правильно поступали. А если вы будете только молитвы читать, а работать не будете, то даже в вашей семье дети будут говорить: «Не хочу быть буддистом, потому что это не работает. Это устаревшая теория, поэтому я не хочу быть буддистом». Правильно! Если это не работает, то зачем это надо?

Если машина не работает, то зачем эта машина нужна? Когда она работает, вот тогда ее можно использовать. Чтобы это сработало, это зависит не только от теории, но также и от вас, чтобы вы на практике все это использовали. Если бы во времена коммунизма лидеры коммунисты практически задумывались о народе, о том, что выгодно народу, тогда теория коммунизма могла быть использована всем во благо. Но тогда были допущены ошибки в применении теории коммунизма.

Итак, нам, буддистам, нужно быть очень осторожными, потому что, если мы не будем искренне практиковать, если мы не будем правильно использовать эти знания, то в будущем молодое поколение скажет, что они не работают, а если они не работают, то зачем они нужны? Бывает так, что люди, которые не знают, как это работает, что-то делают, но только хуже становится, тогда зачем это надо? Лучше не надо. Я тоже так скажу. И далее, если буддизм станет причиной дисгармонии, то, как говорил Будда, он придет сам и уничтожит буддизм. Итак, цель учения Будды, ради чего Будда установил эту систему знаний, – это для блага людей. А когда эти знания становятся полезны для других? Только в том случае, если мы знаем, как их правильно использовать. Нам нужно их использовать.

Далее, что касается второй строки, о том, что говорил Будда в учении по четырем благородным истинам с точки зрения функции. Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Эти слова имеют очень глубокий смысл. В них заключается очень важная практика. Если говорить о практике первой строки, то здесь нам необходимо распознать все страдания, которые могут с нами произойти в будущем: это три вида страданий, шесть видов страданий и восемь видов страданий. Если мы все их знаем в деталях, то будем способны предотвратить все эти проблемы еще до того момента, как стало слишком поздно. И также, благодаря пониманию всех этих видов страданий, мы не будем гнаться за страданиями, а устремимся к настоящему счастью. Большинство людей в нашем мире страдают из-за того, что нечто, обладающее природой страдания, они считают счастьем по природе и устремляются к этим объектам.

Почему, например, ночной мотылек стремится подлететь к пламени масляного светильника? Потому что считает его объектом счастья. Когда он подлетает к нему, то результат – он обжигает свое тело. Так можно говорить о любых мирских атрибутах, если вы считаете их объектами счастья, то вы подобны этому ночному мотыльку. Вам нужно понимать, что все это подобно соленой воде, что эти объекты приносят небольшое счастье, но вместе с ними также приходит и больше страданий. «Моя главная проблема – это рождение под властью омрачений. Это моя главная проблема. То, что произошло в прошлом, это уже прошло, уже закончено, но в будущем, если я не хочу страдать, если хочу полностью избавиться от всех страданий, то мне нужно удостовериться, что я больше не получу рождения под властью омрачений», – это отречение от всепроникающего страдания.

Это самое главное. Итак, рождение под властью омрачений – это природа страдания, я этого не хочу, это самое худшее. Из-за этого возникают все остальные страдания. Если вы думаете, что ваша главная проблема состоит в чем-то другом, то вы ошибаетесь, ваша главная проблема – это рождение под властью омрачений, но вам это на ум не приходит. Когда я болел туберкулезом, я думал, что моя главная проблема – это кашель, он ночью спать не дает. Врач спрашивает: «В чем ваша главная проблема?» – «У меня главная проблема – я кашляю, спать не могу». Он говорит: «Я все ваши анализы сделал, не в этом ваша главная проблема». Я спрашиваю: «А в чем моя главная проблема?» – «Главная проблема в ваших легких». Я говорю: «Нет, у меня с легкими все нормально, ни одной проблемы нет, но вот здесь мешает». Он говорит: «Это так выглядит, но здесь не главная проблема, главная проблема в легких». Я не соглашался, ведь я знал, что у меня основная боль здесь. Он говорит: «Вы точно не знаете». Это правильно, ведь я не учился медицине. Потом он объяснил, и я понял, что главная проблема – это бактерии в моих легких, из-за этого я кашляю.

Точно также Будда говорил, что наша главная проблема – это не сосед, не муж, не жена. Главная проблема – это рождение под властью омрачений. Это по-настоящему правда. Вначале вы скажете: «Нет, это рождение под властью омрачений не доставляет мне никаких проблем, а вот сосед у меня адский. До тех пор, пока у меня будет этот сосед, я не смогу спокойно жить. Видеть его лицо – это моя главная проблема». Вы ошибаетесь! Один сосед уйдет – придет другой сосед, еще хуже. Один муж уйдет – другой муж придет еще хуже. Иногда мужчины говорят, что их самая главная проблема – это жена и разводятся. Но вторая жена еще хуже, третья жена еще хуже. Один мужчина мне сказал, что у него было пять жен, и пятая жена оказалась самой страшной. Вначале он думал, что первая жена самая страшная, но потом оказалось, что последняя самая страшная.

Если вы это понимаете, то уже не хотите менять что-то во внешнем мире, вы хотите меняться внутренне. Вы понимаете, что сосед – это не главная ваша проблема. Тогда у вас с легкостью появится терпение. Вы понимаете, что ваша главная проблема – это рождение под контролем омрачений. Сосед тоже рожден под контролем омрачений, он тоже несчастлив, я тоже несчастлив. Сосед тоже ненормальный, и я тоже ненормальный. Потому что мы все родились под контролем омрачений. Если вы начинаете это понимать, то вы думаете, что жалко соседа, он тоже страдает, и ваши отношения становятся лучше, а потом через год вы подумаете, что без этого соседа жить не можете. Но это тоже ошибка. До этого вы говорили, что с этим соседом жить не можете, а через год говорите другое, что без этого соседа жить не можете. Это тоже привязанность. Вот так все меняется, гнев превращается в привязанность, и обратно в гнев, и все это без знания философии. А если вы понимаете учение по четырем благородным истинам, то гнев у вас превращается в чистую любовь, а не в привязанность. Тогда вы мудрый практикующий.

Тогда, если у вас есть сосед, это хорошо, а нет – ничего страшного. Этот сосед – не источник счастья. Когда вы привязаны, вы думаете, что сосед – это источник моего счастья, мне это нужно. Не думайте так. Сосед – это объект любви, объект сострадания. Поэтому думайте так: «Пусть я смогу ему помогать. Мне от него ничего не надо. Я буду стараться ему во всем помогать», – тогда привязанности не будет. Это здравомыслие в буддийской практике, это настоящая буддийская практика. Когда ваши мысли меняются, это называется буддийской практикой. А если вы встаете рано утром, читаете мантры, сами не спите и другим спать не даете, но образ жизни у вас не меняется, зачем вам мучить себя? Все время читать мантры – это тоже догматизм, привязанность к религии. Такое встречается во всех религиях. Иногда люди даже могут бить свое тело, это фанатизм, от этого не будет никакого изменения образа

мыслей. Если мы не будем практиковать буддизм искусственным образом, то он превратится в фанатизм.

Поэтому распознать благородную истину страдания очень и очень важно. Это очень полезно и для развития отречения, и для порождения великого сострадания. И если вы получите подробный комментарий к «Ламриму» о том, как медитировать на четыре благородные истины, это станет для вас очень полезным. В «Ламриме» медитация на тему четырех благородных истин объясняется с большим упором на первую – благородную истину страдания и также на благородную истину источника страдания. Подробное рассмотрение трех видов страдания, шести видов страдания, восьми видов страдания, которые излагаются в «Ламриме», очень полезно и для развития отречения, и также для развития великого сострадания. Если вы об этом думаете, проводите аналитическую медитацию, то в этом случае в вашем уме меняется образ мышления.

Второй строкой Будда сказал: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Это коренной текст, на основе которого далее даются подробные учения по «Ламриму», двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и так далее. Почему Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания?» Потому что эволюция наших страданий возникает по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Вы проводите анализ двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и того, как мы вращаемся в сансаре с безначальных времен и до сих пор. Благодаря этому вы захотите отбросить, устранить самый корень двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, и первое звено – это неведение, а также омрачения. Корень всех омрачений в неведении, и в следствие устранения неведения вы можете избавиться от всех омрачений.

Итак, первый уровень в понимании слов Будды: «Отбросьте благородную истину источника страданий», – здесь Будда говорит, что источник ваших страданий находится не где-то снаружи, а имеет место со стороны вашего ума, проистекает из внутреннего состояния ума. Какое бы страдание вы ни исследовали, вам может показаться, что оно проистекает откуда-то снаружи, но в действительности вы обнаружите, что оно возникает с вашей стороны, со стороны состояния вашего ума. И это не все состояния ума, вам нужно знать специфические состояния ума, которые являются источником ваших страданий.

Итак, когда вы поймете, что источник страданий находится не снаружи, а внутри, в состоянии вашего ума, то в первую очередь вы распознаете своего внутреннего врага. Тогда вы поймете, в кого стрелять. Для того чтобы стрелять, в первую очередь вам нужно знать, во что стрелять. Если вы хотите побороть какую-то болезнь, то вначале вам нужно знать, с какими именно бактериями вам следует бороться. Если вы правильно понимаете, с какими бактериями бороться, до далее принимаете противоядие для устранения именно этих бактерий, а не убиваете сразу все бактерии. Таким должно быть здравомыслие. Будда дает нам такое учение по здравомыслию. А мы думаем, что источник наших страданий находится где-то снаружи и стараемся из нашей жизни устранить что-то такое внешнее, каких-то людей, потому что думаем, что они источник наших страданий. Это неведение, это тупое состояние ума. Когда вы чуть-чуть открываете глаза, вы видите, что все живые существа не являются вам врагами, все они были вашими матерями. Тогда вы думаете: «Это не мои враги, знают они меня или не знают, все они были моими матерями, невероятно добрыми». Мы все являемся жертвами омрачений. Омрачения делают их ненормальными, они не плохие. Возьмите любое живое существо – оно хочет счастья. Когда мы все были годовалыми детьми, у нас был одинаковый характер. Когда мы видели, что кто-то делает

что-то доброе, мы все радовались, а если кто-то мешал, вредил другим, то нам всем это не нравилось. Это наше природное качество.

Но когда мы становимся взрослыми, у нас в уме появляется много неправильной информации: эти такие, те такие, это наш враг, нингмапинская школа нехорошая, кагьюпинская тоже нехорошая. Откуда появляются все эти ошибки? Потому что голова плохо работает. Когда ваша голова будет чуть-чуть лучше работать, вы поймете, что снаружи у вас нет ни одного врага, что все живые существа для вас являются невероятными драгоценностями, исполняющими желания, помогающими достичь состояния будды. Это хорошая основа для бодхичитты.

Когда я это понял, у меня, внутри моего сердца не осталось ни одного человека, который был бы моим врагом, они и не были моими врагами. Раньше они были моими добрыми матерями, и я им за это благодарен. Сейчас благодаря живым существам я живу, в будущем они тоже будут мне помогать. Кого-то жалко, он помогает мне практиковать щедрость. Все они помогают мне стать буддой. Они – как драгоценные камни. Моя цель – достичь состояния будды, и ни одно живое существо не мешает мне достичь этой цели. Когда ваш ум правильно поставит цель – достичь состояния будды во благо всех живых существ, тогда посмотрите, кто из этих живых существ мешает вам достичь этой цели? Ни одно живое существо вам не мешает, наоборот, все они помогают. Даже люди с тяжелым характером – они очень сильно помогают развивать терпение. Скажите им: «Спасибо большое, если бы вы так не поступили, я бы терпение не развил». Вспомните историю о том, как сын со своей женой выгнали старого отца из дома, он жил один, и они даже забывали его кормить. Однажды они пришли к нему, думая, что он уже умер от голода, но увидели, что он в ареоле света сидит в медитации. Они начали извиняться за то, что так плохо к нему относились, но он сказал: «Нет, нет, нет, вы мне очень помогли. Если бы вы хорошо ко мне относились, то я не стал бы заниматься медитацией и не достиг бы реализации». Поэтому с одной стороны, строгие мама и папа – это полезно, и строгие дети – это тоже полезно. Но с другой стороны, не обязательно все должны быть жестокими, мягкое отношение – это тоже хорошо. Буддизм гибкий. Вам надо контролировать свой ум, заниматься практикой, и если дети будут вам в этом помогать, приносить еду, то таким образом они накопят заслуги. Для детей мягкие папа с мамой – это выгодно, а для родителей, мягкие дети или жесткие – разницы нет. Вот так думайте, что любой ход для вас полезен, и тогда вы хороший шахматист.

Тогда вы поймете, что ваши главные враги – это ваши омрачения, это источник ваших страданий – омрачения и отпечатки негативной кармы. Итак, вы анализируете это длительное время и далее, когда приходите к убежденности, что это действительно источник ваших страданий, тогда вы распознали своего врага. Вы распознали свою болезнь. Это называется диагноз. Первый шаг к лечению – это поставить полный диагноз. Так, если у вас есть полный диагноз, то рано или поздно вы найдете лекарство и сможете исцелиться от болезни. Здесь также важен полный анализ и понимание того, что такое ум: первичный ум, вторичные состояния ума, а также то, какие состояния ума являются омраченными и какие не омраченными. Весь этот анализ знать очень важно.

Вам необходимо более подробно понимать анализ ментальной науки. Нужно знать, в чем разница между первичными состояниями ума и вторичным умом. Среди вторичных видов ума есть пятьдесят два ментальных фактора, и вам все их надо знать. Из пятидесяти двух ментальных факторов есть одиннадцать позитивных состояний ума, шесть коренных омрачений, двадцать вторичных омрачений, пять вездесущих ментальных факторов, четыре изменчивых фактора. Таким образом они составляют пятьдесят два ментальных фактора. Это буддийская наука, и ее знать очень важно.

А теперь, как среди этих ментальных факторов вы определяете, что является позитивными факторами, а что не позитивными? Что позитивно, а что нет, это вы оцениваете по их функции. Нет ничего хорошего или плохого по природе, но с точки зрения функции мы оцениваем, что хорошо, а что плохо. Итак, вам надо знать, что такое негативные состояния ума. Негативные состояния ума вы определяете по их причине, сущности и функции.

Вам очень важно обрести убежденность в том, что любые негативные состояния ума возникают из ошибочных состояний ума. Если нечто является негативной эмоцией, то оно обязательно возникает из-за какого-то недопонимания, преувеличения, и так появляются омрачения. А если вы что-либо понимаете ясно, то на этой основе омрачений не возникнет. Если я ударю вас палкой, вы никогда не разозлитесь на эту палку, потому что вы проводите ясный анализ. Вы знаете, что, хотя палка причиняет вам боль, но ею орудует человек. Человек орудует палкой. Злиться на палку смысла нет. Вы это понимаете, поэтому вы не кусаете палку. Почему кошка кусает палку? Потому что неправильно понимает. Она думает, что это палка ее бьет, делает ей больно. На человека она не злится, а злится на палку, потому что глупая. Точно также, если кто-то говорит о вас что-то плохое, то этот человек подобен палке, им орудуют его омрачения. Мудрые люди ясно это видят и никогда не злятся на такого человека, потому что он подобен палке. Его толкают омрачения. Зачем на него злиться? Он является первой жертвой своих омрачений. Таким образом, если я скажу вам, что вам нужно разозлиться на этого человека, вы скажете: «Нет, я не могу на него разозлиться, потому что я понимаю, что он совершенно беспомощен, им орудовали его омрачения». Поэтому нет основы злиться, когда вы правильно понимаете. А если вы неправильно понимаете, то сразу злитесь.

Эйнштейн понимал это очень ясно и говорил, что у галактики есть какие-то границы, но у человеческой глупости нет границ. Это правильно. Эйнштейн очень умный человек. Его Святейшество Далай-лама рассказывал, что, когда жил в Тибете, он видел такой случай. Один человек ремонтировал машину и ударился об нее, а потом разозлился и ударил машину один раз, а потом еще раз. Далай-Лама смотрел на это и думал: «Что он делает?» А он злился, бил машину и говорил: «Получи, получи». Что плохого от этого делается машине? Ничего плохого, он самому себе делал плохо.

Когда мы злимся, у нас проявляются омрачения, и мы сами делаем себе плохо. Итак, если вы начинаете злиться на кого-то за их ошибки, то вы наказываете себя за чужие ошибки, и вы глупы. Если кто-то допускает ошибку, то без всякого гнева объясните ему эту ситуацию, потому что в этом случае он создает причины страданий для себя. Из любви и сострадания скажите: «Так не делай». Из любви и сострадания даже можно ругать, а иногда даже чуть-чуть бить, но без гнева внутри, ради его блага. В зависимости от ситуации. Если он не слушает советов, то даже чуть-чуть ударить – для него это будет полезно.

Негативные эмоции всегда возникают из такой причины, как какое-то заблуждение. Это причина негативных эмоций, их сущность – это яд, отравы, а функция их в том, чтобы навредить вам и также навредить другим. Итак, любое состояние ума, которое возникает из такой причины, как какое-либо заблуждение, которое по сути является ядом и далее вредит вам и вредит другим, это негативное состояние. Это источник ваших страданий. Это ядовитое состояние ума. Если вы понимаете, что любое подобное состояние ума является ядовитым, то вы не будете его использовать. Это ментальная диета. Если вы прилетите на новую планету, ничего там не знаете, то сразу что попало есть не будете. Вы скажете: «О, осторожно». Недавно я видел это в кино. Они боятся трогать. Потому что они не знают, полезно это или яд. Они очень осторожны, анализируют, а потом говорят: «Да, этот фрукт можно есть, а этот фрукт нельзя». Правильно! Из-за этого знания они становятся

счастливыми. Если вы в Бурятии знаете, где можно ездить, а где нельзя, то вы спокойны. Эти знания вам помогают. Тем более ваш внутренний мир – плохое состояние ума опасно, а хорошее состояние ума вам полезно. Когда вы это знаете, то вам спокойно.

Некоторые говорят: «Ни о чем не думай, и будешь счастливее». Это может чуть-чуть помочь, но дальше, что будешь делать? Поэтому это бесполезный совет. Если вы ни о чем не думаете, в чем польза? Если говорят о такой не концептуальной медитации, о таком состоянии без мыслей, тогда это похоже на состояние комы после удара по голове металлическим предметом. Зачем нужна такая медитация? Это не медитация, если вы ни о чем не думаете, то в этом ничего полезного нет. Настоящая медитация – это когда омрачения, негативные состояния ума вы полностью убираете, а другие, хорошие качества полностью развиваете. Вот это медитация. Думать надо.

Будда говорил: «Слушайте, размышляйте и медитируйте». Будда ничего не говорил о том, чтобы не думать. Будда говорил, что обязательно нужно слушать учение еще и еще раз. Как Ленин говорил: «Учиться, учиться и учиться». Правильно говорил! А Будда говорил: «Слушать, слушать и слушать». Это дельный совет. Ленин сделал много ошибок, но также дал много правильных советов. Например, он сказал: «Учиться, учиться и учиться». Я думаю: «О, правильно, умный человек». Умный, но не очень добрый, поэтому он сам был несчастным и других делал несчастными. Что-то он делал, но полностью не получилось.

Поэтому, если вы очень ясно знаете, как провести такой анализ, то в царстве вашего ума вы будете понимать, какие состояния ума вам следует использовать, а какие использовать не нужно. И это называется нравственностью. Вы думаете, что быть нравственным человеком – это значит быть святым, сидеть в особой позе, не думать, никуда не смотреть, но это мучение, потом голова станет ненормальной. Чуть-чуть хулиганить – в этом нет ничего страшного, но внутри иметь негативные состояния ума – это опасно. Как с фруктом, если он ядовитый, то вы не хотите его есть, даже если вы голодны, вы лучше потерпите. Когда найдете полезный фрукт, тогда покушаете, но этот ядовитый фрукт ни за что есть не будете. И это называется нравственностью.

Далее, у позитивных состояний ума причина – это достоверное состояние ума, сущность – это лекарство, и функция – в том, чтобы помогать вам и помогать другим. Поэтому используйте только позитивные состояния ума, и никогда не используйте негативных состояний ума, делайте их все слабее и слабее. Это будет вашим первым шагом к отбрасыванию благородной истины источника страдания, о чем и говорил Будда. Теперь это является вашей практикой. Тогда вы будете очень счастливы, куда бы ни поехали, вы будете спокойны. Находясь в сансаре, если вы знаете, что негативные состояния ума нельзя использовать, а позитивные состояния ума вам использовать выгоднее, то вы будете свои омрачения делать все меньше и меньше, слабее и слабее, и каждый день будете становиться все счастливее и счастливее. Это ваша практика. Вам не надо просыпаться в пять утра. Для этого также не нужно сидеть в особой строгой позе, просто думайте об этом. Вы можете даже бежать при этом и будете практиковать Дхарму.

Есть такая история о Миларепа. Однажды с одним монахом он пришел в город. Они остановились на ночлег у одного хозяина. И вот рано утром Миларепа продолжал спать, а этот монах проснулся и занялся практикой. Пришел хозяин и увидел, что Миларепа спит, а этот монах читает молитву. Хозяин спросил у этого монаха: «Что, он до сих пор спит?» Монах сказал: «Да, безнадежный человек, до сих пор спит. Я проснулся в пять утра, выполнил практику, а он все еще спит». Тогда Миларепа проснулся сказал: «Да, да, это очень особенная практика. Он занимался не только практикой, но одновременно с

практикой он также проделал большое количество другой работы». Хозяин спросил у него: «Что он еще делал кроме практики?» Миларепа сказал: «Когда монах занимался практикой, когда он начитывал мантры, читал молитву, одновременно с этим он купил самку яка, она родила теленка, дала очень много молока. Он сбил молоко, получил масло, продал его и разбогател». Монах просто был в шоке потому, что он думал обо всем этом во время молитвы. Тогда он так засомневался и спросил: «А вы Миларепа?» Миларепа сказал: «Люди зовут меня Миарепой, но я до сих пор не знаю, кем я являюсь». Тогда тот сделал простирания и сказал: «Пожалуйста, простите меня, вы великий йогин. Пожалуйста, станьте моим духовным наставником». Миларепа сказал: «Если ты хочешь быть моим учеником, пойдем со мной, но у меня нет каких-то легких практик. Легких практик не бывает». Этот монах отправился с Миларепой и далее стал великим йогиним.

До свидания, увидимся с вами в четверг. Шестого июля состоится празднование дня рождения Его Святейшества Далай-ламы. Как обычно, мы организуем концерт, покупайте билеты, вы платите деньги только за аренду этого помещения, зала театра, а все остальное бесплатно. Некоторые дополнительно вырученные деньги пойдут на оплату торта, также в честь празднования дня рождения Его Святейшества Далай-ламы. Это ваше маленькое подношение. Итак, это не только для того, чтобы вы посмотрели концерт, но также ваше небольшое подношение пойдет на торт для Его Святейшества Далай-ламы, и это станет очень хорошим подношением. В конце мы его и съедим. Далай-лама чуть-чуть посмотрит. Также мы платим деньги и за свой собственный торт.

Всем организаторам я хотел бы сказать, что каждый год вы организуете очень хороший концерт, это трудное дело, непростое. Я хотел бы сказать вам большое спасибо, не падайте духом. И все остальные, также, пожалуйста, их поддерживайте, иначе мы не сможем каждый год делать такие концерты. Если вы не будете поддерживать, то однажды нам придется сказать, что мы проведем только подношение цог, и никакого концерта не будет. Это тоже небольшая проблема, в принципе мы можем и так. В буддизме все очень гибко, если не позволяют обстоятельства, то мы можем сделать подношение цог, и это тоже будет хорошо, в этом случае не придется платить деньги за аренду. У нас уже есть центр для проведения подношений цог. В других центрах в этот день проводят подношения цог, а в нашем случае мы организуем концерт. Но если в какой-то момент эта организация не удастся, то мы тоже в центре сможем провести цог, не обязательно это делать каждый год. Или, если люди устали, им скучно каждый год слушать концерт на день рождения Его Святейшества Далай-ламы, то мы тоже можем как-то его отменить. Вы хотите сделать подношение цог или хотите концерт? Концерт. Вам нравится концерт? Тогда расскажите друзьям и родственникам, с этого момента можно начать покупать билеты. До свидания!