

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть на обучении по четырем благородным истинам. С вашей стороны получать учение по четырём благородным истинам – это большая удача, и с моей стороны давать комментарий по четырём благородным истинам также большая привилегия. Для того чтобы получить такое драгоценное учение, вначале очень важно породить правильную мотивацию. Поэтому я напоминаю вам об этом снова и снова, поскольку нам непросто породить правильную мотивацию. Потому что, поскольку наш ум привык к мирскому образу мышления, мирская мотивация у нас появляется первой. Поэтому нам очень важно прикладывать усилия и получать учение без какой-либо мирской мотивации. Думайте так: «Я получаю учение только для развития своего ума, для достижения состояния будды на благо всех живых существ, и это самое главное».

Если в повседневной жизни вас в большей степени интересует собственное развитие, то у вас не будет времени на то, чтобы рассматривать недостатки других. Вам не будет интересно слушать о каких-то слухах. Вам нужно понять, что сплетни создаются теми, кто испытывает ненависть, они распространяются глупцами, а принимаются идиотами. Правда всегда безопасна. Потому что только мудрые люди распространяют истину. К сожалению, мы в большей степени глупы, чем мудры, в нас больше глупости, чем мудрости. Но если вас по-настоящему интересует развитие ума, то все эти глупые вещи вас интересовать не будут, и вы перестанете оценивать других. Чем больше понимания вы развиваете, тем меньше вы судите других. Когда вы судите других, в вашем уме присутствует очень много недопонимания, и вы приходите к ошибочным выводам. Мы не можем судить других, потому что есть многое, чего мы не видим. Поэтому Будда говорил: «Только такой человек как я, который полностью избавился от омрачений и все видит очень ясно, может судить других, а другие судить не могут». Потому что многого вы не видите, как же вы можете судить других?

А теперь, что касается учения. Мы подошли к учению по четырём благородным истинам с точки зрения функции. По этому поводу я уже подробно прокомментировал первую строку, которую произнес Будда. Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Итак, для нашего развития очень важно распознать три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий. И если мы будем приходить к таким открытиям, то открытие каждого из страданий поможет нам в соответствующей тренировке нашего ума. Открытие страдания страданий, которое вы можете испытывать в будущем, поможет вам начать тренировку нравственности. Итак, если вы думаете о своих будущих страданиях, страданиях страданий, которые вы можете переживать в будущем, переродившись в низших мирах, то в этом случае вам нужно быть очень осторожными со своими действиями, и не создавать негативных действий, совершать только позитивные. С пониманием страдания перемен вы приходите к выводу, что в сансаре не существует ни одного объекта, который мог бы подарить вам настоящее счастье. Такие объекты вместе с каким-то счастьем приносят больше страданий. Тогда вас перестает интересовать поиск счастья во внешнем мире, и вы устремляетесь к поиску счастья внутри своего ума. Это поворотный момент в вашей жизни.

Когда вы понимаете, что вы не должны искать счастья во внешнем мире и что ни один внешний объект вас счастливым не сделает, что вы можете найти счастье только внутри своего ума, это является поворотным моментом в вашей жизни. Когда вы потеряете интерес к поиску счастья во внешнем мире, не будете стремиться к внешним объектам счастья, вы будете стараться достичь счастья только посредством внутреннего развития, сосредоточения, шаматхи. Но при этом вы не будете впадать в другую крайность, когда вы полностью перестаете заботиться о своей карьере. Вы будете также заботиться о здоровье своего тела, об источнике средств к существованию, но в большей степени вы будете стараться развивать свой ум. Такой сбалансированный подход очень важен.

Далее, когда вы откроете для себя всепроникающее страдание, вы поймете, что рождение под властью омрачений – это природа страданий. Это самая большая ошибка. Думайте так: «В прошлом я совершил такую ошибку, поэтому у меня бесконечные проблемы. Если теперь я не сделаю ничего с этим своим всепроникающим страданием и рождением под властью омрачений, то в будущем моим страданиям не будет конца». Тогда вы не будете ограничиваться одним однонаправленным сосредоточением, шаматхой, а также устремитесь к мудрости, напрямую познающую пустоту, к випашьяне. Эта троичная тренировка возникает благодаря распознаванию первой благородной истины, благородной истины страдания, и это было очень важным открытием Будды. Это очень важно, и лишь очень немногие мастера об этом говорят. Когда много лет тому назад Его Святейшество Далай-лама дал такие объяснения, я нашел их для себя очень озаряющими.

Теперь вторая строка о благородной истине источника страданий. В прошлый раз мы с вами рассматривали, что является благородной истиной источника страданий. Это означает, в чем состоит источник ваших страданий, в чем источник ваших проблем. Проблемы происходят не откуда-то снаружи, а возникают изнутри, со стороны нашего собственного ума. Если вы меняете что-то во внешнем мире, то это ничего не изменит, поскольку источник ваших страданий находится внутри, а не снаружи, он внутри вашего ума. Это с точки зрения здравого смысла. Итак, если источник страданий имеет место со стороны нашего собственного ума, это означает, что нам нужно менять что-то внутри собственного ума, свой образ мышления. Если менять религию, это ничего не изменит. Смена жены или мужа тоже ничего не изменит. Отправиться к какому-то святому человеку, находиться с ним рядом, фотографироваться с ним, это тоже ничего особо не изменит. Может быть, вы получите какое-то благословение, но сильно в вашей жизни это ничего не изменит. Самое мощное благословение – это если с сильной верой перед собой вы визуализируете вашего Духовного Наставника и выполняете практику – это самое мощное благословение. Поэтому вам не нужно во внешнем мире куда-то отправляться, все это вопрос состояния вашего ума.

Иногда я слышу в Бурятии, что люди собираются поехать в Индию получать святое учение, но при этом они говорят, что у них нет денег. Это ошибка. Если у вас нет денег, зачем ехать в Индию? Для того чтобы получать учение, не обязательно ехать в Индию. Если ваш ум знает, как практиковать Дхарму, в этом случае ваш Духовный Наставник Будда Ваджрадхара всегда будет находиться перед вами, и каждый день вы можете получать у него аудиенцию.

Когда Будда ушел из жизни, Анада сильно расстроился. Он шел по берегу моря, вспоминал о Будде и был сильно огорчен, он думал, что теперь я беспомощен, я не могу дальше жить. Это было неправильно, это подобно свету луны, которая сияет только отраженным светом солнца. Итак, Анада был сильно расстроен, плакал, и тут в пространстве он услышал голос Будды. Будда сказал: «Анада, почему ты так расстроен? Я покинул этот мир, чтобы продемонстрировать непостоянство. Но я нахожусь повсюду. Везде, где в меня есть вера, я нахожусь перед вами. Когда тебя касается ветер, ты должен чувствовать, что это я дотрагиваюсь до тебя. Я являюсь вездесущим, нахожусь повсюду». Это слова Будды. Если Будда существует везде, зачем куда-то ехать? Чтобы меняться внутри, деньги вам не нужны. Но чтобы поменять свою даже маленькую квартиру, вам нужны деньги. Итак, для того чтобы поменять квартиру, вам нужны деньги, но это не будет иметь большого значения в вашей жизни. А для изменения ума деньги вам не нужны, но это принесет невероятно большой результат! Поэтому самое эффективное действие, которое вы можете совершить, – это изменить свой образ мышления, поменять таким образом свою жизнь. Измените свое мировоззрение, основываясь на учении по четырём благородным истинам.

Если вы меняете свое мировоззрение, основываясь на учении о четырех благородных истинах, которое я даю вам, вы будете так счастливы! Подумайте, это истина, это правда. Тогда, как в шахматной игре, вы будете в своей жизни совершать правильные ходы, и ваша жизнь станет правильной и спокойной. Если вы совершаете неправильные ходы в своей жизни, то в будущем вас ждет кошмар, но в этом вы будете виноваты сами, поскольку сделали неправильный ход. В нашей жизни может произойти все, что угодно, но если вы живете жизнью, основанной на четырех благородных истинах, то кошмара не будет. Поэтому очень важно изменить свой образ мышления.

Для вас очень важно распознать своего настоящего врага. Будда говорил, что омрачения и отпечатки негативной кармы – это источник ваших страданий, это ваш настоящий враг. Вам нужно отбросить благородную истину источника страдания, то есть отбросить омрачения, отбросить отпечатки негативной кармы. Это ваша вторая практика. Итак, что вам необходимо сделать в первую очередь – это не совершать негативной кармы. Это первый шаг буддийской практики. С пониманием того, что ваша негативная карма делает несчастными других, и также делает вас несчастными в будущем.

Теперь, что такое негативная карма? Карма обозначает действие, то есть существует определенная сила. Если говорить о силе, стоящей за действиями вашего тела, речи и ума, если ваше тело, речь и ум побуждаемы какой-то вредоносной силой, то это называется негативной кармой. Эта сила, это негативное намерение, подталкивает вас к совершению какого-то плохого поступка. Это негативное намерение является ментальной кармой. Итак, это намерение является ментальной кармой, а что касается действий тела и речи, то это пути кармы, так объясняется в «Ламриме». Итак, из-за негативного намерения, из-за негативной ментальной кармы далее у вас совершаются негативные действия тела и речи, и эти действия тела и речи называются путями кармы. Главное – это негативная карма ума. Это ваши намерения. Намерение сделать что-то хорошее – это позитивная карма, а намерение сделать что-то плохое – это негативная карма. Поэтому Нагарджуна говорил: «Когда действия тела, речи и ума побуждаемы тремя омрачениями: это гнев, привязанность и неведение, то в этом случае это негативная карма. А когда действия тела, речи и ума не побуждаемы омрачениями, а побуждаемы позитивными состояниями ума – любовью и состраданием, в этом случае это позитивная карма». Когда ваше сострадание подталкивает вас к каким-либо действиям, в этом случае ваши действия тела и речи являются позитивной кармой.

Если вы даже ругаете кого-то, но вас подталкивают к этому любовь и сострадание, вы думаете о том, чтобы предостеречь этого человека от беды, это будет позитивной кармой. Мама с любовью и состраданием ругает детей. В большинстве случаев родители ругают своих детей из любви и сострадания, но если у них нет понимания четырех благородных истин, то в этом случае любовь смешана с привязанностью. А когда есть такая примесь привязанности, в этом случае меньше блага, меньше преимуществ. Большинство наших действий ради блага других мы совершаем из привязанности. А если мы действуем без привязанности, то это чистые любовь и сострадание. И тогда даже небольшие действия, чуть-чуть блага другим создают огромную позитивную карму. Поэтому то, какую истинную карму создают ваши действия, зависит от вашего воззрения, от четырех благородных истин, ваши действия должны быть основаны на четырех благородных истинах.

Итак, Будда произносил четыре строки, которые очень важны, они говорят о практике: не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, укрощение своего ума – это учение Будды. Это в очень краткой форме. Но если я на эти строки буду давать комментарий, то учение будет очень длинным, и все учение Будды будет связано с этими строками. Итак, первая практика буддизма – это жить согласно закону кармы, не совершать

негативной кармы, об этом Будда говорил в первую очередь. Итак, не совершать негативной кармы – потому что наши страдания никто не создает, они созданы нашими же негативными действиями. И если мы не совершаем негативной кармы, то это автоматически уменьшает наши страдания. А если мы хотим счастья, то нам нужно накапливать богатство заслуг. Итак, создавайте позитивную карму – это очень важный способ практики Дхармы. Также очень важно очищать ту негативную карму, которую вы создавали в прошлом, и это действие по отбрасыванию благородной истины источника страданий.

Есть два источника страданий: это омрачения и ваши отпечатки негативной кармы, и посредством очистительной практики вы устраняете отпечатки негативной кармы, которые стали бы причиной ваших будущих страданий. Существует подробное учение о том, как очищать негативную карму. Каждый день проводите очистительную практику, и в этом случае вы будете практиковать отбрасывание благородной истины источника страданий, то есть так вы практикуете четыре благородные истины.

Далее нужно отбросить омрачения, и это главный источник страданий. Если говорить об отбрасывании омрачений, которые являются источником страданий, то устранить омрачения совсем нелегко. И поэтому, что нам необходимо делать – это в первую очередь заняться практикой, соответствующей нашей силе. Если вы будете делать все то, что написано в текстах, то это может вам не подойти, поскольку это лекарство будет слишком сильным для вашего случая. Ваша практика – это как лекарство. Вы должны принимать то лекарство, которое согласуется с вашей ситуацией, вам нужно принимать лекарство от вашей болезни. Не все, что вы можете купить в аптеке, вам полезно. Например, вам говорят, что вот это лекарство новое, секретное, но оно может оказаться опасным для вас. То же может быть, если вы без Учителя читаете разные книги. Так же как без врача вы не сможете вылечить болезни тела, так и без Учителя вы не сможете вылечить болезни своего ума. Без врача вы не сможете вылечить даже простуду. Врач вам скажет, что ваше тело слабое, поэтому вам нужно принимать такие-то и такие-то лекарства.

Поэтому профессиональная помощь вам очень нужна для того, чтобы вылечить болезни тела. Но еще больше она нужна для излечения от болезней ума – для устранения омрачений очень важно знать, как правильно от них избавляться. Васубандху дает очень важный совет, соответствующий ситуации, когда у нас нет противоядия от омрачений. Что является противоядием для омрачений? Это мудрость, напрямую познающая пустоту, это абсолютное противоядие от омрачений. Нам нужно его искать, но одновременно с этим нам также необходимо как-то бороться со своими омрачениями, потому что, если до нахождения абсолютного противоядия от омрачений мы ничего с омрачениями делать не будем, то мы даже не сможем их ослабить. И поэтому Васубандху говорит, что в то время, пока у нас еще нет противоядия от омрачений, какой же самый лучший способ борьбы с омрачениями? Васубандху говорит, что, если семя не встретится с условиями, каким бы мощным оно ни было, оно не приведет к результату. В нашем уме очень сильны семена омрачений, но при этом, если они не встречаются с условиями, то эти семена не могут прорасти.

Поэтому Васубандху говорит, что вначале нам очень важно держаться на расстоянии от шести условий, вызывающих омрачения. Первое условие: смотреть на объект омрачения. Никогда не смотрите на объект омрачения. В особенности ошибки других – это объекты омрачений. Это вас не касается. Если бы вы могли изменить ошибки других, тогда это было бы нормально. Мама смотрит за ошибками своих детей, потому что она может дать им совет, и дети слушают маму. А вам зачем смотреть на ошибки людей, которые вообще к вам не прислушиваются? Если мама замечает ошибки сына, и сын прислушивается к маме, то он меняется. А если ваш сосед ошибается, то это не ваше дело, он никогда не будет слушать ваших советов. Нам нужно видеть свои собственные ошибки, потому что мы можем их исправить. Так и здесь необходимо здравомыслие.

Если, например, вы смотрите на ошибки других, и это приносит им благо, тогда совершенно точно вам нужно на них смотреть. Вам нужно давать советы другим, как их дают родители своим детям – из любви и сострадания, и если люди вас слушают, то ваш совет принесет им благо. Но если они вас не слушают, или вы даете советы, раздражаясь на ошибки других, то ваши советы только вызовут негативные эмоции. Тогда давать советы неправильно.

Итак, вам очень важно смотреть на собственные ошибки. Это первое важное условие. Вам очень важно своими глазами и своим умом наблюдать только собственные ошибки и не разглядывать ошибки других. Если это полезно, то иногда замечайте ошибки ваших близких людей, но не слишком много, чуть-чуть. Основную часть времени смотрите на свои ошибки. Это очень хороший способ уменьшения омрачений.

Второе условие – это слушать слова, усиливающие омрачения. Не слушайте те слова, которые усиливают омрачения. Особенно, если это разные сплетни – не слушайте, говорите, что у вас нет времени на это: «Что бы ты ни говорил о других, – мне это неинтересно, пожалуйста не говори». Тогда ваш ум будет спокойным. И это также уменьшит ваши омрачения. Например, вы спокойно находитесь в кругу вашей семьи, и тут вам кто-то звонит. Вам начинают говорить то-то и то-то, вы все это слушаете, затем ваше лицо краснеет, настроение портится, и вы говорите близким: «Уходите, я не хотел бы, чтобы вы здесь находились». В такой ситуации вам не нужно слушать слова, которые вызывают у вас негативные эмоции, скажите по телефону: «Мне это неинтересно. Пожалуйста, больше не звони». Тогда и вы и ваши близкие останутся в счастливом состоянии. Поэтому очень много не слушайте.

Это второе условие: не слушайте ни о чем негативном. Так и я поступаю: чаще всего я затыкаю уши, они у меня закрыты, но, когда речь идет о чем-то полезном, тогда я их открываю и слушаю, а затем обратно закрываю. Так в моем уме не появляется большого количества мусора. Почему? Потому что мусор приходит через уши, через глаза. Поэтому на плохое не смотрите, и плохое не слушайте. Помните о трех обезьянах Махатмы Ганди: на плохое не смотрите, плохого не слушаю, плохого не говорю.

Итак, это называется шестью условиями, усиливающими омрачения. «Затыкать уши» не значит, что вам все время нужно держать их закрытыми, но, если речь идет о чем-то бесполезном, тогда не слушайте. Далее, не говорите все, что попало, все, о чем думаете. Все время, перед тем как что-либо сказать, проверьте, пройдет ли это через три двери исследования. Первая дверь: правда это или не правда. Вторая дверь: полезны будут эти слова или нет. Третья дверь: необходимы они или нет. Даже если слова полезны, но ситуация неподходящая, то не произносите их. Поскольку сейчас они не обязательны, лучше сказать их когда-нибудь в другой раз. Поэтому много говорить не надо.

Итак, говорите меньше, а больше слушайте. Потому что такова наша биология: у нас только один рот, один язык и два уха. Если бы важнее было говорить, то в этом случае у нас бы было, например, два рта, два языка, но одно ухо. Это означает, что нужно больше слушать, но также слушайте то, что полезно, а все бесполезное не слушайте. Если у себя дома вы раскроете все окна и двери, то подует ветер, и внутрь залетит большое количество мусора. Поэтому нам необходимо сделать так, чтобы в наш дом не залетела пыль, не залетел всевозможный мусор, грязь – когда поднимается ветер, нам нужно закрыть все окна и двери. Когда поднимается ветер слухов, вам нужно понять сразу же, что это мусор, чтобы закрыть свои уши и свои глаза. Это тоже практика. Я так поступаю, и это очень нетрудно, но полезно. Вы думаете, что буддийская практика – это очень сложно. Но я думаю, что это не так сложно.

Вам нужны здоровые мысли. Даже слишком фанатично заниматься буддийской практикой – это очень тяжело. От фанатизма в буддийской практике пользы тоже нет, фанатизм делает ум тупым. Для буддийской практики нужны здоровые мысли, которые соответствуют ситуации, тогда у вас все получится без особого труда. В вашей жизни вы должны быть подобны воде: подстраиваться подо все, что угодно. Когда течет вода, что бы ни встретилось ей по дороге, она обтечет это препятствие, подстроится. Даже если встретится большой камень, вода просто обогнет его справа и слева и не скажет: «О, какая проблема – большой камень». Она тихо обошла и дальше потекла. Так, подобно воде и вам в жизни тоже нужна максимальная приспособляемость, это очень важно. Не думайте, что самое важное – это молитвы. Иногда вместо молитвы сделайте что-то своими руками, это будет намного важнее молитвы.

Я говорил вам, что если вы все время только молитесь и при этом ничего не делаете, то откуда у вас возьмется картошка? Ваш друг атеист не будет молиться, будет работать, сажать картошку, а вы будете все время молиться, и в конце концов у него появится урожай, появится картошка, а вы останетесь ни с чем, и вот ваш друг скажет, что он поступал правильно, работал и получил результат. А если вместе с атеистом вы так же посадите картошку, и затем будете читать молитвы, то у вас созреет больше картошки, чем у вашего соседа, и ваша картошка будет лучше. Тогда ваш сосед скажет: «Это очень интересно, я тоже хотел бы стать буддистом». Потому что он видит, что вы тоже работаете, создаете причины хорошего урожая, а не просто молитвы читаете. А когда вы читаете молитвы, ваш ум спокоен, вы создаете причины здорового, счастливого ума. Сосед на вас смотрит и думает: «У моего соседа буддиста есть здравомыслие, он и работает хорошо, и ум у него спокойный, счастливый. Я тоже так хочу». Это хорошая реклама. А если вы сами не работаете, а только молитвы читаете, то сосед смотрит и думает: «О, это глупо». Тогда вы хуже, чем неверующий человек. Никогда не думайте, что вот этот человек плохой, потому что он неверующий. Это его выбор, но при этом он может быть хорошим человеком.

Теперь вернемся к нашей теме. Четвертое условие, которого вам нужно придерживаться, – это держаться на расстоянии от объекта, усиливающего омрачения. Не посещайте те места, где усиливаются омрачения, например, бары. Если вы посещаете бары, то рано или поздно вы начнете пить алкоголь. Вначале вы подумаете, что немного – это нестрашно, но в конце концов станете алкоголиком. Если вы все время ходите на дискотеки, то там бывает, что завязываются драки, и по несчастью вы можете расстаться со своей жизнью. Поэтому самая лучшая оборона, то есть средство безопасности – это не посещать опасные места. Когда я был молодым, я спросил у одного уже старого тибетского ламы, почему в тибетском буддизме нет кун-фу? Он улыбнулся и спросил меня: «А зачем нам нужно кун-фу?» Я сказал, что это было бы очень полезно для самообороны. Он мне сказал: «Как бы хорошо ты ни владел кун-фу, если ты придешь в место, где находится большое количество опасных людей, то как твое кун-фу тебя защитит? Если они начнут бросать в тебя камни, как твое кун-фу тебя защитит?» Мне нечего было на это ответить. И он мне сказал, что лучшее средство самообороны – это не кун-фу, самый лучший способ самообороны – это не ходить в опасные места. Это очень полезный совет. Не попадать в такое место – это лучшая защита. У вас будет больше времени на развитие ума. Мне очень понравилось, когда он сказал, что самая лучшая защита – не попадать туда, где могут возникать конфликты. Васубандху также говорил, что нужно сохранять дистанцию от объектов, усиливающих омрачения. Это с точки зрения здравомыслия очень хорошая шахматная игра вашего ума. Теперь вы понимаете, что лучшее средство самообороны – это не ходить в такие неправильные, опасные места. В шахматах то же: самая лучшая защита вашего коня, ферзя – не ходить в неправильной ситуации, спокойно обождать. Это самая лучшая защита, иначе все потеряешь. Тот, кто спокойно держит оборону, в конце всегда выигрывает. Точно также нам необходимо поступать в нашей жизни. Это четвертое условие.

Мы рассматриваем шесть условий, из которых возникают омрачения, и теперь пятое условие – привычка, привыкание к негативному образу мышления. Вам необходимо устранить такое привыкание. С безначальных времен мы все время думаем над темой омрачений, мы очень к ним привыкли. Мы как алкоголики в отношении наших омрачений. У нас есть зависимость от негативного образа мышления, без этого мы не можем жить. И это у нас проявляется не потому, что мы получаем удовольствие от негативного образа мышления, а потому, что у нас в уме развилась зависимость от негативных мыслей – злиться, неправильно думать. Никто не говорит: «Сегодня я так злился, и так был счастлив». Когда мы злимся – настроение нехорошее, счастья нет, но мы все равно злимся, хотя и думаем, что это неправильно. Почему? Эта наша зависимость подобна алкоголизму. Для некоторых людей не разозлиться в течение одного дня – это все равно что для курильщика не покурить в течение дня. Вот такая зависимость. Но мы можем побороть такую привычку.

Мы способны остановить любое пристрастие, подобное алкоголизму или курению, или привычку к негативному мышлению, если проявим силу и решимость. Мы можем это прекратить. Я сам через это прошел, устранил такое пристрастие, и теперь очень счастлив. Сейчас наоборот: если приходит хотя бы одна негативная мысль, мне неприятно. Если кто-то говорит что-то негативное, я говорю, что мне это неинтересно. У вас сейчас наоборот: если говорят что-то негативное, вы просите: давай еще. Почему все хотят смотреть «Дом-2»? Потому что там демонстрируют неправильное, негативное поведение. Я еле-еле смотрю «Дом-2», говорю: «Всё, я не могу». Почему? Потому что у людей зависимость от негативной информации. Например, по телевизору показывают много негативной информации, убийства и тому подобное, что же теперь, разбить телевизор? Но телевизор не виноват. Там показывают также и много хороших вещей. Можно не смотреть плохого, и тогда можно увидеть много хорошего. Некоторые люди критикуют средства массовой информации, но я думаю, что проблема не только в СМИ, это ошибка также и наша. Что люди хотят слушать, такую информацию они и предоставляют. Это бизнес.

Я с сильной решимостью пресек эту привычку к негативному образу мышления, и для меня это очень полезно. В настоящий момент вы даже не знаете, что у вас есть пристрастие к негативному образу мышления. Вы об этом не думаете, не исследуете. Люди, которые исследуют работу человеческого ума, говорят о том, что, если вы, скажем, все время проводите в интернете, все время читаете какую-то информацию, это тоже своего рода пристрастие. Они это понимают. Мы этого не знаем. Мы не знаем о том, что это тоже является пристрастием. Мы думаем, что это нормально: все время находиться в интернете, что-то там читать, но это ненормально. Также вы думаете, что мыслить негативно – это нормально, но в действительности это ненормально, это пристрастие к негативному образу мышления. Это даже хуже, чем алкоголизм. Когда я вижу алкоголика, я думаю: «Он зависит от алкоголя», но вы еще хуже зависите от омрачений. Алкоголик умрет, и потом в другом теле скажет: «Не хочу иметь зависимость от омрачений». Вы же все время хотите слушать негативные разговоры, у вас привычка неправильное слушать, неправильное говорить, неправильное думать. Это кошмар!

Вам нужно понять: «У меня есть пристрастие к негативному образу мышления. Мне нужно его побороть». И вы на это способны! В настоящий момент вы не можете полностью устранить все омрачения из своего ума, потому что у вас нет шаматхи и випашьяны, и также это непрактично. Если вы скажете: «Все, я больше не буду иметь никакой привязанности», то это будет глупо, вы так не сможете. Если вы скажете, что не будете ничего есть, не будете ни во что одеваться, то на это вы неспособны. Кроме того, в настоящий момент вам не нужно устранять тонкую привязанность. Потому что это невозможно. Без мудрости, познающей пустоту, тонкая привязанность не исчезнет, это для вас будет как подавление.

Даже если у вас есть небольшая привязанность к еде, к одежде, – ничего страшного, это не так опасно. А вот цепляние, когда вы думаете: «Мне нужно то-то и то-то, без этого я жить не могу», – вот это опасно.

Например, что такое грубая привязанность? Это если вы утром просыпаетесь и думаете: «Сейчас мне обязательно нужно выпить кофе определенного сорта, с определенным сортом молока, без этого я жить не могу», – вот это грубая привязанность. Такое бывает, но это глупо: если что-то не так – для меня это кошмар! Вы сами себе создаете кошмар. Вас должна устраивать любая еда: если нет кофе, то можно пить чай, молока нет – ничего, можно пить и черный чай, а если нет чая – ничего, есть холодная вода. Тогда вы всегда будете счастливы. Не надо говорить: «Все, сегодня у меня плохое настроение, потому что у меня нет кофе». В этом случае вы знаете, как приспособливаться. Поэтому приспособляемость очень важна. Вы не можете приспособливаться из-за грубой привязанности. Вначале устраните эту грубую привязанность, а что касается тонкой привязанности, то она не имеет значения, с ней не боритесь. Наоборот, в тантрах говорится, что не нужно полностью отбрасывать привязанность.

Итак, это интересный момент, в тантре говорится, что полностью отбрасывать привязанность не нужно – это тантрическая самая. Потому что вы можете преобразовать привязанность в развитие вашего ума. Поэтому, если вы полностью отбросите привязанность, вы не обретете такого преимущества. Грубая привязанность очень опасна и ее у вас никогда не должно быть, а что касается тонкой привязанности, то ее вы сможете превратить в ментальное развитие. Поэтому в тантрах говорится о привнесении привязанности на путь, привнесении гнева на путь, привнесении неведения на путь. И поэтому в тантрах не говорится о том, что омрачения полностью являются чем-то очень негативным, но что касается их грубых форм, то их не должно быть, а тонкие формы омрачений вы можете преобразовывать. Если яд превращается в лекарство, то вы можете получить очень мощное лекарство.

Все зависит от ситуации, от того, как вы способны осуществить то или иное преобразование, по природе нет ничего хорошего или плохого, все очень сильно зависит от функции, от вашего преобразования. Здесь в вашем понимании должен быть баланс, а иначе вы эту тему поймете неправильно. В прошлом, в Тибете, когда говорилось о привнесении омрачений на путь, практикующие пытались привнести грубые омрачения на путь, и так тантра превращалась в опасный путь. Например, они пили водку, говоря, что это нектар. У них было множество жен, и они говорили, что все это их духовные супруги. Как вы можете преобразовать грубую привязанность, привнести на путь? Такие заблуждения могут произойти, поэтому учение тантры держится в тайне. Свое дурное поведение никогда не оправдывайте во имя тантры, это очень опасно.

Как вам устранить пристрастие к своим омрачениям? Это такой же процесс, как в случае, например, если вы избавляетесь от пристрастия к алкоголю. Нужна сильная решимость. Когда вы размышляете о недостатках своего пристрастия, то в конце концов приходите к выводу: «Сейчас я избавлюсь от этой привычки» и даете обещание. Если вы буддисты, то в этом случае, например, я передаю обет не употреблять алкоголь, вы его принимаете, и вот таким образом очень многие люди предотвратили пристрастие к алкоголю. Точно также, если вы принимаете обет прибежища, обет бодхичиты, то вы обещаете, что не будете привыкать к негативному образу мышления.

Если вы привыкаете к негативному образу мышления, то нарушаете и обет прибежища, и обет бодхичиты. Вам нужно вспоминать: «Я дал такое обещание, и поэтому теперь не позволю своему уму привыкать к негативному образу мышления». Психологи говорят о том, что человеческий ум работает очень странным образом, и если соблазн стал очень сильным,

то противостоять можно чему угодно, кроме такого соблазна. Откуда появляется такой соблазн? Благодаря тому, что человек думает о какой-то теме снова и снова, и тогда в уме возникает соблазн. И тогда никакой совет, никакие обеты не помогут, вам придется последовать этому соблазну. Это все равно что с открытыми глазами вы прыгаете в пропасть. Люди, знающие закон кармы, имеют глаза, но из-за такого пристрастия вы создаете негативную карму, и это все равно что человек с открытыми глазами прыгает в пропасть. Когда соблазн становится сильным, то приходится последовать за этим соблазном, и это все равно, что у вас есть глаза, но все равно вы прыгаете в пропасть. Из-за соблазна.

Поэтому с самого начала очень важно, чтобы таких негативных соблазнов у вас в уме не развивалось. Это означает, что вам в уме нужно держаться на расстоянии от любых негативных тем. Никогда не размышляйте на такие темы снова и снова, это будет очень опасно! Если у вас есть позитивный материал, то размышляйте об этом позитивном материале, и ваш ум будет очень доволен, очень рад тому, что вы думаете на позитивные темы. Привычка к позитивному образу мышления не является пристрастием. Почему? Что является пристрастием? Это когда вы знаете, что есть что-то вредное, и вы знаете, что это вредно, вы этого не хотите, но приходится это делать, вот это называется пристрастием. А что касается привычки к позитивному образу мышления, то она не является пристрастием. Почему? Потому что это для вас полезно, вы этого хотите. Вы хотите этого, вы пребываете с этим, и это уже не пристрастие. Итак, если что-то вредное, и вы хотите это сделать, то это называется пристрастием, а если что-то полезное, и вы хотите это сделать, то это не является пристрастием, наоборот, это очень хорошая черта характера. Так, будды и бодхисаттвы обладают невероятными любовью и состраданием, они не могут жить без любви и сострадания, которые стали природой их ума. И это не пристрастие, потому что эти чувства делают их более сильными, более счастливыми, они не жалуются, наоборот, они с этим счастливы. А пристрастие – это когда вы на это жалуетесь, но все равно этого придерживаетесь, это вам вредит, но жить без этого вы не можете, вот это называется пристрастием. Это логическое объяснение. То есть, если сказать, что пристрастие – это то, без чего вы жить не можете, это было бы нелогично. Поэтому нужно сказать, что в случае, если для вас что-то является вредным, но вы все равно хотите этого, без этого жить не можете, вот тогда это пристрастие. Например, дыхание – это не пристрастие. Мы не можем жить без дыхания, дыхание поддерживает нашу жизнь, нам оно необходимо. Это полезно нам, и это не называется пристрастием.

Далее шестое условие для возникновения омрачений – это негативный образ мышления. Специально размышлять о каких-то негативных темах – это тоже является условием для усиления омрачений. Поэтому, вместо того чтобы думать о каких-то негативных темах и всю ночь проводить негативный анализ, наоборот подумайте о чем-то полезном, и это уменьшит омрачения в вашем уме. Таковы шесть условий. Это уменьшит ваши омрачения.

Далее третья строка. Что касается того, каким образом полностью отбросить все омрачения, то на этот счет есть учение по шаматхе и випашьяне. Есть очень подробные наставления по шаматхе, изложенные в «Большом Ламриме» и в «Среднем Ламриме», о том, как полностью развить шаматху. Эта тема рассматривается с большого количества разных точек зрения. Также в «Большом Ламриме» и в «Среднем Ламриме» в разделе «Випашьяна» рассматривается самая суть таких трудов, как «Мадхьямакааватара» и «Шесть умозаключений» Нагарджуны, а также самая суть многих других наставлений мастеров прошлого. В «Большом Ламриме» и в «Среднем Ламриме», в разделе, посвященном випашьяне, рассматривается теория пустоты. Когда вы получаете комментарии к «Ламриму», к разделу «Випашьяна» «Большого Ламрима» и «Среднего Ламрима», это означает, что вы получаете комментарии также и ко всем другим текстам великих мастеров прошлого, потому что самая суть этих текстов представлена в «Ламриме».

В «Ламрима» лама Цонкапа эту тему отразил таким образом, что продемонстрировал связь этой темы с нашей повседневной жизнью. Этот материал изложен специально для нашей практики и поэтому обладает уникальными характеристиками, которых нет в других трактатах. Итак, у «Ламрима» есть четыре характеристики, и это уникальные особенности Ламрима: три признака величия, четыре уникальных характеристики, которых не существует в других текстах.

Поэтому тем, кто искренне хочет последовать совету Будды, отбросить благородную истину источника страдания, необходимо получить подробные наставления по темам шаматхи и випашьяны «Большого Ламрима» и «Среднего Ламрима». Тогда вы сможете на самом деле в жизни отбросить благородную истину источника страдания. Вы станете настоящим последователем Будды, и этим вы порадуете всех будд и бодхисаттв. Также вы станете настоящими учениками будд и бодхисаттв и вашего Духовного Наставника. В моем случае так же: если вы подходите ко мне поближе, приносите чай, то я не могу сказать, что это меня как-то особенно радует. Если бы я радовался этому, то думал бы, что это ваша заслуга, но это меня не особенно радует. Но если вы скромно себя ведете, чуть-чуть меня боитесь, искренне занимаетесь практикой, внутри меняетесь – я так рад! Не думайте, что вы меня радуете, если подходите ко мне близко. Даже если вы сидите в самом последнем ряду, как Миларепа, и при этом практикуете так же, как Миларепа, – для меня вы будете самым лучшим учеником, самым близким. Марпа также ругал Миларепу, но в глубине своего сердца думал, что это мой лучший ученик. Потому что, когда Марпа говорил о том, что нужно отбросить благородную истину источника страданий, Миларепа действительно искренне старался этому следовать и по-настоящему старался отбросить источник страданий. В первую очередь он пресек пристрастия к омрачениям, к негативному образу мышления. Затем с помощью шаматхи и випашьяны он полностью отбросил все омрачения из своего ума посредством медитации. Это то, каким образом необходимо хранить учение Будды.

Далее третья строка, которую произнес Будда. Каждое учение ламы Цонкапы, Марпы, Миларепы, Наропы, Тилопы, – все это комментарии к коренным словам, произнесенным Буддой. Итак, что Будда произнес в третьей строке? Это учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции. Он говорил: «Осуществите благородную истину пресечения». Что такое благородная истина пресечения, которую нужно осуществить? И почему нам нужно осуществлять благородную истину пресечения? Причина состоит в том, что мы хотим быть счастливыми.

Будда говорил, что наше счастье, если мы пытаемся его достичь посредством обретения чувственных объектов, будет временным, ненастоящим. Так мы настоящего счастья не обретаем, а получим только страдания перемен. Это неправильный способ обретения счастья – посредством накопления внешних мирских объектов. Сколько бы внешних объектов вы ни накопили, вам всегда будет мало. Таким образом вы счастливыми никогда не станете. А как вы можете стать счастливыми? Не посредством обретения чего-либо, а тогда, что же делает нас счастливыми? На этот счет Будда говорил, что совершенное счастье обретается посредством утраты. И в буддизме это новый подход. Посредством утраты достигается высшее счастье, и это уникальная особенность буддизма. Ни в одной другой религии не говорится об обретении безупречного счастья посредством утраты.

Например, говорится, что если вы порадуете бога, то вы обретете безупречное счастье. А Будда говорил, что, радуя бога, вы никогда не сможете обрести безупречного счастья, потому что Будда, бог, божества – они и так все время счастливы. Поэтому, если говорить о наших действиях, которые приносят им радость, то нужно сказать, что они и так всегда счастливы, и нам не нужно что-то делать, чтобы особо их порадовать. Наше счастье

возникает не благодаря тому, что мы радуем бога, а благодаря устранению беспокоящих факторов из нашего ума. Покой в нашем уме уже присутствует, но он не проявляется из-за беспокоящих факторов. Поэтому, если вы устраните эти беспокоящие факторы, то это умиротворение проявится само собой. Оно похоже на сияние солнца. Также, если вы устраните омрачения, то эта ваша внутренняя сила воссияет сама собой, поскольку не будет факторов, которые могли бы этому помешать.

Так вы обретете вечное счастье. Итак, когда Будда спустя шесть лет медитации вернулся во дворец, без обуви, в очень бедной одежде, его увидел его брат Девадатта, засмеялся и сказал: «Ты покинул прекрасный дворец, оставил красивую жену, отправился в лес, шесть лет там медитировал, что же ты обрел?» Будда ответил ему: «Я отправился туда не для того, чтобы что-то обрести, а, чтобы что-то утратить, потерять». Девадатта удивился: «А что же ты потерял?» Будда ответил: «Я утратил депрессию, утратил негативные эмоции, я утратил все негативные состояния ума, и теперь очень счастлив». Это в очень простой форме учение о благородной истине пресечения.

Итак, вам нужно понять, что посредством обретения каких-либо объектов вы никогда не станете счастливыми, потому что те объекты, которые вы обретае, в конце концов вы все равно потеряете. Поэтому они никогда не приведут вас к безупречному счастью. А вот потеря, утрата для вас оказывается более полезной. Обретение безупречного счастья посредством утраты омрачений – это подлинный метод. Почему? Потому что пресечение омрачений постоянно, поэтому фактор вашего счастья – это постоянный фактор. Потому что вам не нужна никакая другая причина, чтобы стать счастливым, само пресечение омрачений является фактором вашего счастья. Поэтому вы постоянно будете пребывать в этом состоянии счастья, которое называется вечным счастьем.

В буддизме говорится, что даже солнце однажды погаснет, перестанет сиять. Почему? Потому что его свет зависит от определённого фактора. Это непостоянно, рано или поздно газ, который горит на солнце, закончится, и его сияние также исчезнет. Даже такое невероятное, самое мощное солнце однажды перестанет сиять. Потому что его сияние зависит от непостоянного фактора. А состояние нирваны является вечным, потому что не зависит от какого-либо непостоянного фактора, наоборот, оно зависит от постоянного фактора – и это пресечение омрачений. Тогда вы будете вечно счастливы.

Вечный фактор счастья объясняется только в буддизме. Это новый подход к вечному счастью. До Будды таких объяснений не давал никакой другой мастер. Поэтому Будда говорил, что, если вы хотите безупречного счастья, осуществите благородную истину пресечения, пресеките омрачения. Это должно стать вашей целью. В других текстах Будда говорил, что только нирвана – это покой. Это фундаментальная буддийская теория, вам нужно понимать, что только нирвана, то есть ум, полностью свободный от омрачений, является настоящим покоем, умиротворением, а все остальное не будет настоящим счастьем. Люди просто думают, что это счастье, но это заблуждение. По-настоящему счастьем все это не является. Человек, который пьет водку, алкоголик смеется, он думает, что это счастье, но это не счастье. Он вредит своему здоровью – печени, желудку. Утром голова болит, ум становится тупым. Какое это счастье? Это не счастье.

Точно также жизнь с негативным образом мышления – это не счастье. Рождение под властью омрачений – это не счастье, это природа страданий. Здесь есть основа для страданий. Одно страдание будет уходить, на смену будет приходить другое страдание, и страданиям не будет конца. Так, вы должны устать от рождения под властью омрачений, но этого у вас нет. Например, если кто-то говорит что-то плохое один раз, другой раз, потом вы скажете: «Я уже устал от этого человека». Потому что ваш ум понимает, что это вредит, но об омрачениях вы никогда не говорите: «Я устал от омрачений». Это происходит не только в этой жизни, бесконечно, из жизни в жизнь эти омрачения не дают ни одной капли

спокойствия. Скажите себе: «Эти омрачения мне мешают, я устал от этих омрачений. Я хочу быть свободным от этой болезни омрачений». Когда вы это понимаете, вы думаете: «Как хорошо было бы, если бы у меня был здоровый ум! Как было бы хорошо, если бы я утратил все свои омрачения!» Вот от этой потери вам будет очень хорошо! Когда вы болеете, вы знаете, что счастье – это когда вы здоровы. Когда вы заболите, вы поймете, что, когда вы были здоровы, вы были очень счастливы, но теперь уже поздно. Итак, когда вы начинаете понимать, что вы несчастливы из-за болезни, то вы развиваете желание освободиться от этой болезни.

Как говорил Шантидева: «Худшая болезнь – это болезнь омрачений». Когда человек опасно болен, он боится смерти, смерть для него – кошмар. Но на самом деле кошмар – это болезнь омрачений, я так думаю, и это на самом деле страшно. Поэтому вы должны понимать, что вам надо заботиться о здоровье тела, но гораздо больше надо бояться болезни омрачений. Поэтому вам надо развить такую решимость: «У меня никогда не будет пристрастия к омрачениям, я полностью устраню негативный образ мышления из своего ума, все омрачения. Я устраню их из своего ума полностью. Тогда я обрету безупречное счастье – ум, полностью свободный от омрачений. Если я смогу помочь в этом другим живым существам, то с моей стороны это будет самой лучшей помощью для них». Думайте так: «Я борюсь со своими омрачениями не только ради собственного счастья, но также чтобы всем живым существам помочь избавиться от их омрачений и достичь безупречного счастья. Именно для этого я избавляюсь от своих омрачений и стремлюсь к достижению состояния будды». Это называется бодхичиттой. Это называется любовью.

Настоящая любовь – это желание другим безупречно здорового состояния ума, это называется любовью. Это настоящая любовь. Желать вашим детям хорошего мужа, хорошей жены – это не любовь. Так вы желаете вашим детям других страданий. Вы думаете, что ваши дети несчастливы, если у них нет мужа или жены, но, когда вы им желаете мужа или жены, этим вы желаете им новых страданий. Ваша дочь выходит замуж, но затем страдает от этого. Кто в этом виноват? Вы виноваты. Дочь говорит: «Мама, когда у меня не было мужа, я была так свободна, счастлива». Вы все время говорили дочери: «Надо выйти замуж», но потом дочь жалуется: «У меня нет свободы». Почему так происходит, ведь мать не желает своей дочери вреда? Она думает: «Если у моей дочери будет муж, то она будет счастлива». Так думает ее глупый ум. Например, она думает, что сама несчастлива оттого, что у нее нет мужа, и поэтому желает своей дочери такого мирского счастья: «Пусть моя дочь будет счастлива в жизни, пусть она удачно выйдет замуж!» Но такие пожелания мирского счастья не помогут вашим детям стать по-настоящему счастливыми в жизни. Это не помогает детям. Но если вы думаете: «Моим детям нужно здоровье ума, ум, полностью свободный от омрачений, чтобы там капли зависимости от омрачений не было, такой здоровой ум – как это хорошо! Пусть у моих детей всегда будет такой здоровый ум!» Это самое выгодное, самое полезное пожелание: «Муж есть – хорошо, а нет – ничего страшного. Работа есть – хорошо, а нет – ничего страшного. Они всегда найдут кусок хлеба. Мои дети не хуже, чем собака, они найдут себе пропитание. Но здоровье ума – это очень важно в человеческой жизни». Тогда вы будете спокойны.

Я так думаю о своей дочери, у меня тоже есть дочь, но у меня вообще нет такого страха, что она, например, не выйдет замуж. Я всегда желаю моей дочери здорового ума, и всем живым существам я желаю здорового ума. Это любовь. Это истина. Чего вы желаете себе, того же вы желаете другим. Если вы себе желаете чего-то ненормального, то такие же мысли у вас будут и о своих детях. Поэтому Шантидева говорил, что если человек не может пожелать себе подлинного счастья, то, как же он сможет пожелать такого счастья другим?

Желайте всем безупречного подлинного счастья – это то, что называется любовью. Но вначале вам необходимо развить такую любовь к себе, а затем также и к другим. Сейчас, к сожалению, я говорю вам, что вы не знаете, как правильно любить самих себя, как же вы сможете любить других? В настоящий момент вы не знаете, как заботиться о себе, как же вы сможете позаботиться о других? И по мере того, как вы все глубже и глубже понимаете учение по четырем благородным истинам, вы начинаете понимать, как себя правильно любить и как правильно о себе заботиться. Тогда ваш ум подумает, что только нирвана является состоянием умиротворения, и пусть я обрету такое безупречно здоровое состояние ума.

Поэтому Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения». Если вы хотите подлинного, безупречного, вечного счастья, то в этом случае осуществите благородную истину пресечения, пресечения омрачений. Это то, каким образом вам нужно осуществить состояние нирваны.

И четвертая строка, Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути». Просто желать: «Да смогу я обрести благородную истину пресечения» – этого недостаточно. Вам нужно создавать для этого причины. А что является причиной такого ума, полностью свободного от омрачений, безупречного состояния нирваны? Это медитация на благородную истину пути. Поэтому Будда говорил, что одних желаний, одних молитв недостаточно, вам нужно на практике что-то делать, то есть медитировать на благородную истину пути. Что касается процесса медитации, то вы не можете с самого начала сразу же приступать к медитации, вам необходимо пройти такие этапы как слушание, размышление, и только в конце третье – медитация. Чем помогают нам эти процедуры: слушание, размышление и медитация? Они помогают нам в развитии трех видов мудрости. Когда вы развиваете эти три вида мудрости, то эта мудрость подобна свету, который устраняет тьму омрачений из вашего ума.

Чтобы медитировать, вам нужно знать, что существуют два вида медитации: медитация однонаправленного сосредоточения, а также аналитическая медитация. И в первую очередь вам нужно знать, в чем состоит цель медитации. Цель медитации – это устранение омрачений из вашего ума, а с другой стороны, вам нужно медитировать для реализации всего благого потенциала. Посредством медитации на пустоту вы устраняете эти омрачения из своего ума, а благодаря медитации на бодхичиту вы реализуете весь благой потенциал своего ума. Поэтому, если говорить о медитации, то есть медитация на аспект метода и медитация на аспект мудрости – всего два. И то и другое одинаково важно для практика Махаяны, это как два крыла. Атиша говорил, что птица без двух крыльев не может лететь в небе, и точно также без метода и мудрости мы не сможем достичь состояния будды. Поэтому очень важно медитировать и на метод, и на мудрость.

Итак, о медитации можно говорить, как о медитации на аспект метода и как о медитации на аспект мудрости, а также можно говорить с точки зрения такой медитации как однонаправленное сосредоточения и как аналитическая медитация. Шаматха – это медитация однонаправленной концентрации. Випашьяна – это аналитическая медитация. Существуют подробные наставления о том, как развить однонаправленную концентрацию, шаматху. Когда вы получите полные наставления, то далее развивайте випашьяну, в этом случае вы будете следовать четвертому указанию Будды, когда Будда сказал: «Медитируйте на благородную истину пути». Тогда вы будете поступать в точном соответствии с тем, что советовал Будда, с полными наставлениями. Тогда вы действительно следуете совету Будды, и в этом случае невозможно чтобы все будды и божества не были этому рады. До свидания!