

Геше Джампа Тинлей  
Осенний цикл лекций  
Лекция № 2  
12.09.2025г.  
г. Улан-Удэ

Я очень рад всех вас здесь видеть. Для того, чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией избежать перерождения в низших мирах, с мотивацией обретения высшего перерождения, также с мотивацией избавления ума от болезни омрачений, и с мотивацией достижения состояния будды во благо всех живых существ. Я вам говорил, что для изменения нашего образа мышления нам очень важно иметь правильное мировоззрение. То, чему вы учились в школе, в университете — все это лишь поверхностное мировоззрение. На основе такого воззрения вы можете стать немного богаче, немного более могущественными, можете обеспечить себе комфортную жизнь, но так невозможно решить все свои проблемы.

То, что вы изучаете в школе, в университете, а также в Дхарма-центре — все это предназначено для решения проблем и обретения счастья. Чтобы решить свои проблемы, чтобы избавиться от страданий, в первую очередь очень важно знать, что представляют собой страдания и причины страданий. Для того, чтобы достичь счастья, в первую очередь очень важно понять, что такое подлинное счастье. Все говорят о счастье, но если я задам конкретный вопрос, что такое счастье, то окажется, что у разных людей есть разная интерпретация счастья. Например, если я спрошу у студента, что такое счастье, то он скажет: «Это сдать все экзамены, и затем всю ночь со своими друзьями танцевать, пить пиво, это счастье». На следующее утро вы можете у него спросить: «А ты по-настоящему получал удовольствие вчера вечером?» А он скажет: «Нет-нет, на самом деле сейчас у меня болит голова».

Если я другим людям задам такой же вопрос, что такое счастье, то они ответят, что это жениться, завести детей, купить себе квартиру, дачу, машину, вот это счастье. Если вы думаете, что это счастье, то вы можете спросить у тех людей, у кого есть жены, мужья, есть дети, даже трое детей, есть квартира, дача, машина, даже может быть несколько машин: «Вы счастливы?» Ответом будет: «Нет». Некоторые люди все это испытывают, переживают, и при этом говорят, что счастья там нет, а зачем же тогда вы день и ночь прикладываете усилия, для того чтобы прийти к этой же природе страданий?

В буддизме говорится, что все, о чем бы вы ни говорили, все это природа страдания, настоящего счастья там нет. Когда вы стоите на этой горе, то другая гора вам кажется зеленее. Если вы переберетесь на другую гору, то уже эта гора покажется более зеленой. Такое перемещение туда-сюда — это природа страданий. В буддизме говорится, что до тех пор, пока вы рождаетесь под властью омрачений, ваши пять совокупностей — это природа страдания. С этими совокупностями, рожденными под властью омрачений, страдающими от болезни омрачений, куда бы вы ни отправились, — все по природе страдание.

Почему? Потому что эти пять совокупностей, рожденные под властью омрачений, находятся под полным контролем омрачений. Мы — рабы, пребывающие в условиях диктатуры своих омрачений, это наша реальная ситуация. Мы думаем, что, если другой человек нам что-то диктует, то это что-то ужасное, но на самом деле с безначальных времен и до сих пор, мы как рабы в условиях диктатуры омрачений. Мы говорим о человеческих правах, но при этом не упоминаем самого основополагающего своего права — не рождаться под властью омрачений. Если вы хотите кричать о правах человека, то в этом случае нужно говорить о своем основополагающем праве — рождаться по собственному выбору.

В буддизме говорится, что рождаться по собственному выбору — это наше фундаментальное право, но мы об этом не знаем. В нашем мире люди, изучающие философию, устройство мира, говорят о том, что если у вас нет свободы слова, то вы не имеете ничего, в этом случае вы будете рабами у диктатора. В буддизме говорится, что свобода слова — это неважно, но такая свобода, как возможность рождаться по собственному выбору — это самое главное. С собственной стороны вы должны поразмыслить над тем, есть ли у вас такая свобода рождаться по собственному выбору и свобода умирать по собственному выбору.

Вы можете подумать, что это невозможно. Но это неправильно. Есть нечто такое очень-очень важное, но вы с самого начала думаете, что для вас это невозможно, и это самая большая ошибка в вашей жизни. У вас есть основополагающее право рождаться по собственному выбору, и умирать так же по собственному выбору, есть такая свобода. Но кто лишает вас этой свободы? Возникает такой вопрос, а кто-то вообще достиг такой свободы, возможности рождаться по собственному выбору и умирать по собственному выбору?

Многие тибетские мастера и бурятские мастера обретали такую свободу, и могли умереть по собственному выбору, и они определяли, где и когда им родиться, в какой семье, и так далее. Это возможно. Кто не дает вам такого права? Это не кто-то снаружи, а ваши омрачения здесь, внутри. До тех пор, пока вы не устранили эти омрачения из своего ума, у вас не будет такого основополагающего права. Поскольку мы под властью омрачений, мы похожи на сухие листья. Сухой лист не определяет, в каком направлении ему передвигаться, куда бы ни подул ветер, он вынужден лететь вместе с ним. Это наша ситуация. С безначальных времен и до сих пор мы подобны сухим листьям, и без всякого выбора нас несет ветер кармы и омрачений.

Если говорить о карме, то это загрязненная карма. Без всякого выбора мы рождаемся, без всякого выбора умираем, и в такой жизни настоящей свободы нет. А в буддизме ставится такой вопрос: что такое счастье? Счастье — это когда ваш ум полностью свободен от этой болезни омрачений. Когда эта болезнь омрачений уходит из вашего ума, где бы вы ни находились, вы будете счастливы, куда бы вы ни отправились, вы будете счастливы, и это вечное счастье. Нужно понять, что настоящее счастье — это ум, свободный от омрачений. Это то, что называется нирваной. Нирвана находится не где-то снаружи, а с того момента, как ваш ум освободится от болезни омрачений, это состояние ума и будет называться нирваной. Откуда берется такая нирвана? Она берет начало в четвертой благородной истине, благородной истине пути.

Поэтому Будда давал учение о четырех благородных истинах с трех разных точек зрения. В одном случае Будда передал четыре благородные истины с точки зрения сущности, чтобы вы смогли полностью и очень подробно понять, что такое благородная истина страдания, благородная истина источника страдания, благородная истина пресечения и благородная истина пути. В этих четырех благородных истинах говорится о нашем страдании и причинах страданий, которых мы не хотим, и проводится очень подробный анализ четырех благородных истин.

Например, в "Абхисамаяланкаре" очень подробно проводится анализ всех четырех благородных истин, и, в частности, благородной истины страдания. Рассматриваются три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий. В благородной истине источника страдания также подробно рассматривается, что такое омрачения, что такое карма, что представляет собой загрязненная карма, и что такое незагрязненная карма.

Загрязненная карма — это та карма, которую вы создаете под влиянием цепляния за истинность. С цеплянием за истинность, какую бы карму вы ни создали, даже если она позитивная, она может стать причиной только какого-либо счастья в рамках сансары, и не может стать причиной нирваны. В рамках загрязненной кармы рассматриваются позитивная карма и негативная карма. Есть такие понятия, как ввергающая карма, завершающая карма, определенная карма, неопределенная карма. Есть четыре фактора, которые определяют, будет ли карма весомой или легкой; результат кармы, последствия кармы.

Это все очень подробно рассматривается в "Абхисамаяланкаре". Сейчас нет времени на то, чтобы подробно все это рассматривать. То, что я хотел бы вам объяснить, это четыре благородные истины с точки зрения функции. Это подробная информация, это полезно, но самое главное — знать, каким образом использовать эти знания, и четыре благородные истины с точки зрения функции как раз и рассматривают, как применять знания четырех благородных истин.

Третье представление — это четыре благородные истины с точки зрения функции и результата. Здесь говорится о том, что если вы практикуете таким-то образом, то получите такой-то и такой-то результат. Четыре благородные истины с точки зрения функции очень практичны, и это сущностное наставление о том, как применять учение о четырех благородных истинах в повседневной жизни. Если вы имеете подробное учение о четырех благородных истинах, то это хорошо, но как минимум вам необходимо знать четыре благородные истины с точки зрения функции. Таковы слова самого Будды.

Однажды Будда произнес следующие слова: «Распознайте благородную истину страдания». Второй строкой Будда сказал: «Отбросьте благородную истинную источника страдания». Третьей строкой Будда произнес: «Осуществите благородную истинную пресечения». И четвертой строкой Будда сказал: «Медитируйте на благородную истину пути». Это царь наставлений. Если какой-то Учитель хочет по-настоящему помочь людям, то ему необходимо начать учение с передачи четырех благородных истин, это подлинный способ помочь другим.

Когда Будда достиг состояния будды, он не передал первым делом посвящений, и также не давал учения по медитации. Будда дал учение о четырех благородных истинах, потому что это как позвоночник буддийской практики. Будда не говорил о том, что нужно начитывать мантры, посещать храмы, делать обхождения. Будда сказал: «Распознайте благородную истину страдания. Во-вторых, отбросьте благородную истину источника страдания». И этого недостаточно, третье, что Будда произнес: «Осуществите благородную истину пресечения», — это безупречное счастье.

И, чтобы осуществить благородную истинную пресечения, в-четвертых, Будда произнес: «Медитируйте на благородную истину пути». Благородная истина пресечения — это полная свобода, когда вы свободны определять, где вам умирать, где и когда вам родиться. Вы можете подумать: «А как же вообще этого достичь?» Будда говорил, что для этого нужно медитировать на благородную истину пути. Это нелегко, но это одна из самых главных, основополагающих буддийских практик.

Когда Будда произнес первую строку: «Распознайте благородную истину страдания», — это как диагноз. Для лечения первое, самое важное — это постановка полного диагноза. Если вы придете к врачу и скажете: «Доктор, вылечите меня», то врач вам скажет: «В первую очередь вам нужно обследоваться, поставить полный диагноз, тогда я смогу прописать вам лечение». Если вы хотите полностью решить свои проблемы и хотите избавиться от власти омрачений, во-первых, вам необходимо узнать, в чем состоит ваша главная проблема. Если я спрошу, что является вашей главной проблемой, вы дадите такие ответы, например, что ваша главная проблема — это отсутствие денег, или ваша главная проблема — что-то не так со здоровьем, или главная проблема — это начальник, или сосед, или плохой муж, плохая жена. Но все это — не главная проблема. Все, о чем вы сейчас думаете, не является вашей главной проблемой.

Когда я заболел туберкулезом, со всей диагностикой, с рентгеновским снимком я пришел к врачу. Врач все это изучил и спросил меня: «В чем ваша главная проблема?» Он задал вопрос, похожий на буддийскую философию. Я ответил, что моя главная проблема — это слабость, кашель и высокая температура. На что он мне сказал: «Это не главная ваша проблема». Я ему на это сказал: «Доктор, но как же, это мое тело, я его знаю. Это и есть моя главная проблема». Он мне на это ответил: «Это значит, что вы очень плохо знаете свое тело». Меня это очень удивило, потому что он говорил нечто очень похожее на буддийское учение, и я задал ему следующий вопрос: «Доктор, а в чем же моя главная проблема?»

Он мне сказал: «Высокая температура — не главная ваша проблема. Кашель — тоже не главная проблема. И физическая слабость — не главная проблема. А главная проблема — это болезнетворные бактерии в ваших легких, которых вы не видите, поэтому вы плохо знаете свое здоровье». Мне стало очень интересно. Для меня его слова — это настоящее лечение. Если вы врач, не только прописывайте лекарства, но и дайте эти знания. Благодаря этому я полностью вылечил туберкулез. Множество других людей принимали лекарства только до тех пор, пока у них не прошел кашель, и не снизилась температура, они думали: «Все, теперь можно не принимать лекарства», и впоследствии умерли.

Если бы они повстречали такого же врача, как тот, который мне рассказал об этом, открыл мои глаза, что даже если нет температуры, все равно нужно принимать лекарства, потому что все равно есть бактерии, то они остались бы живы. Кашель – не главная проблема, а главная проблема – это бактерии. До тех пор пока бактерии будут оставаться в легких, нужно принимать лекарства, таким образом вы полностью вылечитесь. Если вы врач, пожалуйста, не только давайте лекарства, но и объясняйте людям, какова их главная проблема. Такой ваш совет будет просто бесценным лечением.

Как и в случае с туберкулезом, ваша главная проблема — это то, что легкие вашего ума страдают от бактерий омрачений. Это главная проблема. До тех пор, пока бактерии омрачений присутствуют в легких вашего ума, вы никогда не будете счастливы. Когда вы это понимаете, вы думаете: «До тех пор пока омрачения полностью не покинут мой ум, я не могу быть спокоен. Я буду продолжать заниматься практикой, продолжать принимать лекарства». Тогда вы поймете, что значит распознать благородную истину страдания, и в чем состоит ваше главное страдание. Главная ваша проблема в том, что легкие вашего ума страдают от болезни омрачений. До тех пор пока болезнь омрачений присутствует в уме, вы никогда не будете по-настоящему счастливы, всегда будет беда.

Если вы так понимаете слова Будды: «Распознайте благородную истину страдания», то в этом случае вы по-настоящему сможете распознать благородную истину страдания. Это для вас будут не красивые слова, вы будете так думать в глубине своего сердца. Тогда у вас появятся такие страхи, которые отличаются от страхов обычных людей. В буддизме говорится, что если у вас много такого страха, как паранойя, это глупо. Если же у вас нет никакого страха вообще, то это другая глупость. Например, если вы выпьете алкоголь, то становитесь бесстрашными, но это тоже глупое состояние, ваш мозг не работает.

В Америке люди, которые пили водку, пиво, во время пандемии говорили: «Я ничего не боюсь, не боюсь коронавируса» и снимали защитные маски, говоря: «Где этот коронавирус?» На завтра они заболели, потом через несколько дней умирали. А перед этим пили водку и говорили, что ничего не боятся. Поэтому вам нужно понимать, что вообще не иметь никакого страха — это большая глупость. С другой стороны, если вы боитесь всего, то вы вообще большие глупцы. Приведем такой пример. Если в стране есть закон, то вам не нужно бояться бандитов и хулиганов. Если вы будете их бояться, то станете рабами у этих людей. А чего вам нужно бояться? Вам нужно бояться нарушения закона. В стране, где вы живете, не бойтесь ничего, а бойтесь только нарушения закона.

Точно так же в буддизме говорится: «Ничего не бойтесь, ни вредоносных духов, ни кого-либо другого. Бойтесь только нарушения закона кармы». Это очень интересно! Если вы вот-вот нарушите закон кармы, вам нужно в этот момент сразу же задуматься о последствиях негативной кармы, и что вы не сможете от них уклониться, и это будет кошмар. Во-первых, вам нужно бояться нарушения закона кармы. А во-вторых, последствия проявления негативной кармы — это рождение в низших мирах, нужно бояться этого. Благодаря распознаванию благородной истины страдания у вас появятся совершенно другие страхи. Вы не будете бояться ничего другого, кроме нарушения закона кармы, и кроме перерождения в низших мирах после смерти. Таким должно быть ваше мировоззрение, и это то, что появляется благодаря пониманию учения о четырех благородных истинах.

К примеру, я вообще не побоюсь посреди ночи пойти пешком на кладбище. Я знаю, что там есть духи, но они без тела. Если вы не боитесь, они ничего не смогут вам сделать, а если вы боитесь, тогда они начинают вам вредить. Однажды Миларепа медитировал в горах. Однажды ночью подул ветер, и немного поколыхал полотно, которое висело на стене. Миларепа подумал: «Наверное, пришел дух». Стоило ему так подумать, как тут же перед Миларепой оказался вредоносный дух. Миларепа сказал: «Я йогин, медитирую в горах, зачем ты, дух, явился сюда, чтобы мне вредить?» Дух на это дал очень хороший ответ: «Если бы ты меня не пригласил, я бы сюда не пришел». Миларепа сказал: «Да-да, действительно, я тебя пригласил, но у нас с тобой общих дел нет, ты можешь идти». И дух ушел.

Если вы думаете, что может быть здесь есть дух, тем самым вы приглашаете духа. Если вдобавок к этому вы будете бояться, то они начнут вам вредить. Никогда не бойтесь духов, испытывайте к ним любовь и сострадание. Таким должно быть ваше мировоззрение: вы не должны бояться никого, никаких вредоносных духов, а бойтесь только нарушения закона кармы и низших перерождений после смерти. Это страх первого уровня. Второй уровень страха — это страх перед своими омрачениями. Омрачения — это самая кошмарная болезнь и самая хроническая болезнь, и если вы полностью от нее не исцелитесь, то сможете даже обретать высшие перерождения, но все равно это будет природа страдания.

Чего вам нужно бояться, это хронической болезни своих омрачений, которая подобна коронавирусу, или подобна бактериям в ваших легких. Вот этого вам нужно бояться. Если у вас появляется такой страх, то тут же возникает мысль: «Как бы мне избавиться от такого страха?» Благодаря этому страху вы задумываетесь о том, как бы вам обрести такой ум, полностью свободный от болезни омрачений. Это настоящее счастье. Если люди больны туберкулезом и понимают, что самое худшее для них — это опасные бактерии в их легких, то они не захотят никаких красивых костюмов, красивых машин. Если вы зададите им вопрос: «Чего вы хотите?» то они ответят: «Самое главное, чего я хочу, это полностью избавить свои легкие от этих бактерий».

Точно так же, если вы понимаете, насколько опасна болезнь ваших омрачений, если джинн у вас спросит, каково ваше желание, то вы не попросите денег, не попросите власти, не попросите жену или мужа, а попросите избавления ума от болезни омрачений. У вас будет только одно желание — это ум, полностью свободный от омрачений, и для вас это будет самым главным в жизни. Если у вас в уме появляется такая мысль: «Как было бы хорошо обрести ум, полностью свободный от болезни омрачений!» – это называется отречением. Когда я болел туберкулезом, только открыв утром глаза, мне на ум сразу же приходила такая мысль: «Как было бы хорошо мне полностью избавить свои легкие от опасных бактерий!»

Если вы знаете, что это серьезно, то утром, открыв глаза, сразу думаете: «Как было бы хорошо, если бы эти бактерии убрать полностью, это моя мечта». Благодаря этой мечте я остался жив. Если бы у меня не было такого желания, я бы давно умер. У вас может появиться такое желание относительно бактерий и своих физических болезней, но если вы также поймете тот факт, что если вы рождаетесь под властью омрачений, то в вашей жизни все начинается со страданий и заканчивается так же страданиями, – тогда вы начнете бояться болезни омрачений. Вы не будете бояться никого другого, у вас будет только один страх — перед болезнью омрачений, которая находится в вашем собственном уме. Это настоящий злой дух. Настоящий злой дух — омрачения, которые находятся вот здесь, в вашем уме.

Однажды один человек попросил, чтобы ему погадали, поскольку у него в жизни возникли проблемы, и ему сказали, что ему причиняет вред какой-то злой дух, и чтобы устранить эту проблему, ему нужно обратиться к йогину Друкпа Кюнле. Этот человек пришел к Друкпа Кюнле и сказал, что ему погадали, и сказали, что все проблемы в его жизни возникают из-за того, что ему вредит какой-то злой дух. И он попросил: «Пожалуйста, бросьте тарма прямо в лицо этому злому духу, чтобы он ушел из моей жизни». Друкпа Кюнле переспросил у него: «А вы действительно хотите, чтобы я бросил тарма прямо в лицо этому злому духу?» И тот сказал: «Да-да, пожалуйста, сделайте это».

Друкпа Кюнле взял тарма, посмотрел на этого человека, и бросил тарма прямо в его сердце. Тот спросил: «А зачем сюда, бросьте куда-то наружу». Друкпа Кюнле сказал: «Настоящий злой дух — это твои омрачения, пребывающие в твоём сердце, это твоё эго. Это худший злой дух. И нет никакого злого духа хуже этого. Нет злого духа более опасного, чем этот. И это сущностное наставление». Человек понял смысл того, что говорил Друкпа Кюнле, стал одним из его учеников, и с помощью медитации достиг высоких реализаций. Он понял, что настоящий злой дух находится у него здесь, это его омрачения: «Пока эти омрачения не уйдут из моего ума, куда бы я ни отправился, все по природе — страдание. С того момента, как я полностью избавлю свой ум от этих омрачений, это и будет наивысшим счастьем — нирваной».

Когда вы понимаете сущностный смысл, это называется Дхармой. Если вы помните много слов из толстых книг, ничего полезного в этом нет. Мы учимся в школе, решаем много примеров, но их смысла не понимаем. Мы все изучали науку, но смысла науки не знаем. Мы решали много математических уравнений, но в чем настоящая польза от математики, мы на самом деле не знаем. У нас много информации, но каков там смысл, какие там есть сущностные инструкции, мы этого не знаем. Учителя, которые нам дают информацию, тоже этого не знают. Настоящего смысла они не знают, но говорят, что надо шевелить мозгами, думать.

Один молодой человек, еврей учился в университете, изучал очень много всевозможных дисциплин относительно бизнеса. Но однажды отец рассказал ему некоторые существенные вещи о том, как зарабатывать деньги. Он был просто потрясен, потому что это были невероятно интересные вещи, правильная стратегия и тому подобное. Он спросил: «Папа, а почему же всех этих вещей не объясняют в университете?» Отец сказал: «В университете такому не учат, иначе у нас было бы огромное количество конкурентов». Поэтому даже в университете нет настоящих существенных инструкций о том, как заработать деньги.

Итак, без подлинного Учителя у вас не будет таких существенных наставлений, а будут лишь общие поверхностные знания. Ваш Духовный Наставник, подобно отцу, передает вам существенные наставления о том, как освободить свой ум от болезни омрачений, и как избежать рождения в низших мирах. Это называется существенными наставлениями, их вам нужно применять. Если вы их будете применять, то в качестве результата вы избежите перерождения в низших мирах, а также сможете избавить свой ум от болезни омрачений и достичь нирваны. Существенные наставления вам нужно получать от подобного отцу Духовного Наставника.

Итак, страх перед нарушением закона кармы и перерождением в низших мирах поможет вам принять первый уровень Прибежища. Когда вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то минимальной причиной для принятия Прибежища должно быть желание избежать рождения в низших мирах: «Пожалуйста, защитите меня от рождения в низших мирах». Это должно быть вашей главной просьбой. Если вы боитесь каких-то проблем со здоровьем или каких-то трагедий, или каких-то проблем в семье, и просите Будду, Дхарму и Сангху вас защитить, то это не Прибежище. Например, если ваша проблема в том, что вы на улице и светит яркое солнце, то зачем вам просить Будду, Дхарму и Сангху избавить вас от этих страданий? Просто используйте зонтик.

Зачем просить: «Пожалуйста, помогите мне»? Если у вас болит тело, например, болит язва, зачем просить Будду, Дхарму и Сангху вам помочь? Кушайте нормальную еду и принимайте лекарства. Зачем просить о таких мелких вещах? Не надо просить о здоровье тела, но можно попросить: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы все эти лекарства были для меня эффективны. Я буду принимать лекарства». Эффективность лекарств тоже зависит от множества факторов, только пить лекарства недостаточно. «Я буду пить лекарства, пожалуйста, благословите, чтобы они стали эффективнее», — тогда лекарства будут эффективными. Молитвами можно создавать такие условия.

Когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то минимальной вашей мотивацией должно быть следующее размышление: «Смерть может прийти ко мне в любой момент, и переродиться после смерти в низших мирах — это был бы кошмар». В повседневной жизни принимайте прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе таким образом, с такой просьбой: «Пожалуйста, в момент смерти создайте условия, чтобы у меня проявился один из отпечатков позитивной кармы, чтобы я не переродился в низших мирах, а обрел бы высшее перерождение». Эти вещи не в ваших руках.

Когда жарко, вы открываете зонтик, и это в ваших руках. Но чтобы во время смерти проявилась одна позитивная карма — это не в ваших руках, это в руках только Будды и божеств. «Это не в моих руках, только вы можете мне помочь, пожалуйста, помогите». Не просите ничего другого, например деньги, или одежду, это глупо, вы сами можете заработать деньги, купить одежду, но о чем вам нужно просить во время смерти? Того, что не в ваших руках: «У меня очень много отпечатков негативной кармы и очень мало отпечатков позитивной кармы. У меня большая вероятность переродиться в низших мирах, это кошмар! В это время только вы мне можете помочь. Вы можете создать условия, чтобы у меня проявилась хорошая карма». Это надо просить, и тогда у вас есть настоящее Прибежище. Занимайтесь Прибежищем через понимание философии, и это тоже наука.

Далее, второй страх: «Даже если я обрету высшее перерождение, но если мой ум страдает от болезни омрачений, то все равно устойчивого положения не будет. Поэтому, Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, благословите меня. Пожалуйста, защитите от болезни омрачений. Пожалуйста, избавьте меня от болезни омрачений. Я буду прикладывать усилия к тому, чтобы избавлять свой ум от болезни омрачений, и вы, пожалуйста, мне помогите». Это буддийское Прибежище. В буддизме нет такого, что Будда рассматривается как создатель, а вы со своей стороны ничего не делаете, просто просите его о помощи, и в какой-то момент он щелкает пальцами и дает вам то, о чем вы просите. Такого не происходит. Говорите так: «Я со своей стороны буду очень активен и буду медитировать на благородную истину пути, чтобы избавить свой ум от болезни омрачений, и вы, Будда, Дхарма, Сангха, пожалуйста, помогайте мне в избавлении от болезни омрачений». И это средний уровень Прибежища.

Третий уровень Прибежища — высший уровень. Здесь вы боитесь не только собственного перерождения в низших мирах, не только собственной болезни омрачений, но и думаете обо всех живых существах, и боитесь так же за них, что они также перерождаются в низших мирах, и страдают от болезни омрачений. Так же, как мать боится за своих детей, которые страдают от коронавируса. Вы просите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите и меня, и также всех живых существ от страданий низших миров и от болезни омрачений».

Вот такие три уровня Прибежища вам нужно практиковать каждый день. Посредством распознавания благородной истины страдания, с пониманием благородной истины страдания, что здесь самое главное — это болезнь омрачений, а нечто вторичное — это нарушение закона кармы и перерождение в низших мирах. Нужно бояться вот этих двух вещей. По поводу всех живых существ, которые были вашими матерями, вы также боитесь за них, за нарушение ими закона кармы, и об их перерождении в низших мирах, и также об их страдании от болезни омрачений. И просите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите не только меня, но также и их от страданий низших миров и болезни омрачений».

Благодаря распознаванию благородной истины страдания, вам каждый день нужно практиковать эти три уровня Прибежища. Когда вы боитесь последствий проявления негативной кармы, то обещайте себе, что вы никогда не нарушите закона кармы. А что касается той негативной кармы, которую вы создали в прошлом, то с помощью практики Ваджрасаттвы очищайтесь от этих негативных кармических отпечатков, применяя четыре противоядия.

Второй строкой Будда произнес: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Будда говорил, что если вы боитесь благородной истины страдания, то вам нужно устранять причины страдания. Причина ваших страданий — это отпечатки негативной кармы, и также ваши омрачения. Эти два являются благородной истиной источника страдания. Любые проблемы, что бы вы ни переживали, являются результатом проявления вашей негативной кармы. Эти отпечатки негативной кармы создали вы сами, никто другой для вас их не создавал.

Как именно вы их создали? Из-за омрачений вашего ума вы создавали отпечатки негативной кармы. Если вы не хотите страданий, то вам нужно устранить причины страданий, и это отпечатки негативной кармы и омрачений. Ваша практика состоит в том, чтобы не совершать негативной кармы тела, речи и ума, а от той негативной кармы, которую вы уже создали, очищаться. Также обещайте, что в будущем вы не будете создавать новой негативной кармы. Для этого очень важна осознанность. В повседневной жизни, сохраняя осознанность, очень внимательно следите за действиями тела, речи и ума. Не позволяйте им совершать негативной кармы, и это является очень важной практикой нравственности.

Будда говорил: «У кого есть осознанность, у того будут и все благие качества». Это очень интересное, сущностное наставление. Если вы хотите достичь высоких духовных реализаций, то не начинайте сразу же с медитации, а начните с высокой осознанности. Если вы хотите построить дом, то не надо сразу же копать яму. Первое, что нужно, это построить хороший план. Если вы сразу же начинаете медитировать, то это подобно тому, что вы начинаете строительство дома с того, что копаете яму, кладете кирпичи, но у вас ничего не получается, потому что нет плана.

Кто-то говорит, что хочет сразу заниматься медитацией и сразу получить реализации. Сегодня он послушал учение, а на завтра утром вот так сидит в медитации. Так вы не сможете ничего получить, потому что у вас нет стратегии. Не нужно сразу приступать к медитации. Наши бурятские, тибетские, монгольские ламы говорят, что просто читают молитву, они не говорят что занимаются медитацией. Они говорят: «Я читаю молитву», но никогда не говорят: «Я медитирую». Это европейцы любят говорить, что занимаются медитацией. Мы называем это чтением молитвы. Вначале мы правильно слушаем учение, и это хорошая стратегия, а потом тайно занимаемся медитацией. Мы никогда не произносим слово «медитация», а если спросят, что мы делаем, отвечаем: «Я просто читаю молитву, но у меня плохо получается».

Один из моих друзей, Хода Ринпоче, он уже ушел из жизни, мы были хорошими друзьями, и мы оба были учениками геше Вангчена. Он всю жизнь служил геше Вангчену, и после ухода геше Вангчена из жизни он тоже ушел из жизни. Когда он ушел из жизни, то мои друзья мне рассказывали, что в течение семи дней он пребывал в медитации на ясный свет. Мы были друзьями, иногда друг с другом шутили, и однажды я у него спросил: «Какой медитацией ты занимаешься?» Он сказал: «О какой медитации ты говоришь? Когда я читаю молитву, то даже не могу ее нормально прочитать, мой ум все время отвлекается».

Вот такой он был йогин, очень скрытный йогин. Вы, русские, ничего не умеете, но говорите: «Я занимаюсь медитацией, у меня волосы шевелятся, отсюда дым идет, а потом аура растет, такие ощущения». А настоящие йогины говорят, что даже молитву не могут нормально прочитать, какая уж там медитация. Но у них очень богатая внутренняя медитация. Я знаю, что он просто так говорил, вот такой пример. Не нужно брать пример с европейцев. Иногда бывает так, что приезжает европейский учитель, садится и играет, как будто он занимается медитацией. Вот так сидит и говорит: «Я чувствую особую ауру». Это все обман, в нашей культуре так не принято. Нужно вести себя как очень простой человек.

Будда говорил: «У кого есть осознанность, у того появятся и все благие качества ума». Это сущностное наставление. Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, отбросьте благородную истину источника страдания, осуществите благородную истину пресечения и медитируйте на благородную истину пути». Это невероятное сущностное наставление! Если я буду объяснять это в подробностях, то на объяснение может уйти целый месяц. Такое невероятное учение сжато до четырех строк, это что-то просто невозможное.

Однажды Махатму Ганди попросили выступить с лекцией. Ему сказали: «Пожалуйста, приходите в такое-то место и выступите с речью на десять минут». Махатма Ганди сказал: «О, это речь на десять минут, мне нужно подготовиться». У него спросили: «Сколько вам нужно времени на подготовку?» Он сказал: «Чтобы выступить с десятиминутной речью, нужно готовиться минимум одну неделю». У него спросили: «А если эта речь будет на тридцать минут?» Он сказал: «Тогда достаточно трех дней». У него спросили: «А если выступление будет на час?» Он ответил: «Тогда можем идти прямо сейчас».

Тот человек был просто потрясен: «Как же так получается, что выступление на час, и вы говорите, что мы можем отправиться прямо сейчас. А если выступление на десять минут, то нужно готовиться целую неделю?» Махатма Ганди ответил: «Для того, чтобы сжать все то, что я хотел бы сказать, до такой речи в десять минут, нужна очень хорошая подготовка». Презентация в краткой, сжатой форме — это самое сложное. Поэтому эти четыре строки учения Будды о четырех благородных истинах — это невероятно сжатое учение, но в нем присутствует все, не упущена ни одна главная инструкция. Так Будда способен моментально передавать учение. Это называется мастер-оратор.

Это изречение: «У кого есть осознанность, у того будут и все благие качества» — это просто невероятные слова. И если я спрошу: «А почему?», если задаться вопросом, почему это нечто такое очень ценное, сжатое, то здесь можно ответить следующим образом. Рассмотрим это с другой стороны. Если осознанности нет, то вы ведете себя полностью беспечно. Из-за этого день за днем ваша память становится все хуже, и в уме будет все больше и больше беспорядка. Вы не будете знать, о чем вы вообще говорите, и если вы начнете говорить, то люди будут от вас разбегаться. Потому что нет внимательности, нет осознанности, вы говорите что попало. Когда ваш рот открыт, все разбегаются, и это потому, что нет осознанности.

Из-за этого вы будете нарушать закон кармы. Вы будете вредить другим, вредить себе самому, и создавать причины рождения в низших мирах. Все это происходит из-за отсутствия осознанности. С другой стороны, если у вас есть осознанность, то ваша внимательность будет становиться лучше. Вы будете очень осторожны с тем, что говорите, как вы действуете, и о чем вы думаете. Правильные мысли вы допускаете, неправильные мысли с самого начала не допускаете. Какое это счастье! Это называется моралью, этикой. Высокая этика — это не обязательно сложить руки, склонить голову и так сидеть. Высокая этика — это ум с осознанностью.

Благодаря осознанности вы не будете допускать в своем уме негативных эмоций, и это высокая этика. Шантидева говорил: «Если вы не оберегаете свой ум от омрачений, какой смысл в большом количестве этических норм?» Сидеть в определенной позе, или одеваться особым образом, — иногда монахи считают такие вещи очень важными. Это хорошо, но самое главное — не допускать омрачений в своем уме. Все этические нормы — это хорошо, но самое главное для вас — не допускать омрачений в своем уме. Когда нет омрачений, что бы вы ни говорили — это чистая речь. Что бы вы ни думали — это чистый ум. Что бы вы ни делали — это чистые поступки вашего тела.

Поэтому с осознанностью, внимательностью и бдительностью не допускайте омрачений в собственном уме, и это высокая этика. Если омрачения не приходят, то вам даже не нужно останавливать свою речь, если вы о чем-то говорите, эти слова будут позитивными. Когда омрачений нет, то когда вы открываете рот, это приятные слова. Вообще молчать, ничего не говорить, а внутри думать разную ерунду, — зачем это? Внутри злиться, но закрыть рот, ничего плохого не говорить — в этом нет глубокого смысла. Можно говорить, но самое главное — не допускать омрачений внутри. Тогда все ваши речи будут очень приятными, слушать вас будет приятно.

Но если вы собираетесь сказать что-то вредное для других, то в этот момент себя останавливайте. Благодаря осознанности ваша внимательность будет становиться лучше. Благодаря улучшению внимательности у вас станет очень острой бдительность, так что вы сможете замечать в своей жизни даже малейшие ошибки. Благодаря этому ваша нравственность станет очень высокой, появится высокая нравственная этика. Это один из источников счастья в вашей жизни, высокая нравственность, высокая этика приносят вам невероятное счастье. Если у вас высокая этика, то даже если вам нечего есть, в уме вы подобны льву и очень счастливы.

Когда я занимался медитацией в Дхарамсале, иногда у меня не было даже пяти рупий на чай. Но у меня в уме не было даже одной такой мысли: в какой я беде, на чай денег нет, пенсии нет, холодильника нет, горячей воды нет, электричества нет. Там, в горах, ничего не было, но ни одного дня я не жаловался. Внутри я чувствовал себя как снежный лев. И когда я сидел в кафе, люди сами меня угощали, потому что они чувствовали, что внутри у меня высокая этика, чай сам приходил ко мне. В нашей жизни высокая этика — это очень важно. Когда я сидел там, люди рядом тоже были счастливы, потому что я сидел с такими позитивными мыслями, и они тоже чувствовали это.

Я говорю это не для того, чтобы произвести на вас какое-то впечатление, но если бы я и хотел произвести на вас впечатление, то это и было бы лучшим впечатлением. Если бы я пытался на вас произвести впечатление тем, что у меня дорогие часы, это было бы каким-то глупым впечатлением. Если вы действительно хотите на кого-то произвести хорошее впечатление, то впечатляйте других своими благими качествами, высокой этикой и нравственностью. Каким-то неправильным путем деньги никогда не зарабатывайте, зарабатывайте их правильно, для того, чтобы поддерживать свою жизнь. Это правильное средство к существованию. Вам нужно проживать свою жизнь, но при этом живите так, чтобы не нарушать закон кармы, не нарушать законы страны, и иметь чистый источник дохода. Это называется правильными средствами к существованию.

Обманывать, хитрить, — о таком никогда не надо думать. На чужое богатство даже смотреть не надо. Не думайте: «Как хорошо, если бы у меня было такое же», даже смотреть не надо. Это временно, потом этих вещей тоже не станет. Ваше тело тоже временно, оно уйдет. Но когда вы видите у бодхисаттвы хорошие качества ума, думайте: «Пусть у меня будут такие качества!» Никогда не думайте о материальных вещах, потому что это не ваше, даже тело не ваше, настоящее — это хорошие качества ума. Когда вы видите у других людей хорошие качества ума, думайте: «Пусть у меня будут такие хорошие качества ума!» Это правильно. Это правильный источник средств к существованию.

Если вы развиваете однонаправленное сосредоточение, шаматху, то здесь самое главное — это хорошая осознанность, внимательность и бдительность. Для развития шаматхи осознанность играет очень важную роль. Благодаря ней у вас появится хорошая внимательность, а благодаря хорошей внимательности также появится хорошая бдительность. Вы сможете сохранять сосредоточение, свободное от блуждания и притупленности ума, благодаря чему в итоге вы разовьете шаматху, однонаправленную концентрацию. Вы сможете пребывать на одном объекте сколь угодно долго, в совершенно чистой концентрации.

Если у вас есть такая шаматха, однонаправленное сосредоточение, то с ней вы можете медитировать на пустоту, и это называется благородной истиной пути. Четвертой строкой Будда произнес: «Медитируйте на благородную истину пути». Чтобы медитировать на благородную истину пути, обрести мудрость, напрямую познающую пустоту, в этом отношении осознанность играет еще более важную роль. Благодаря хорошей осознанности у вас будет хорошая внимательность, бдительность и чистое сосредоточение, благодаря чему вы сможете обрести мудрость, напрямую познающую пустоту, и полностью освободить свой ум от болезни омрачений.

Эта мудрость, напрямую познающая пустоту, — благородная истина пути. Это вакцина, которая полностью излечивает болезнь омрачений вашего ума. Такую вакцину вам продать никто не сможет. То, что вам нужно — это изготовить ее самостоятельно. Таким образом вы освободите свой ум от болезни омрачений, достигнете нирваны, а также устраните препятствия к всеведению, и достигнете состояния будды. Все это возможно благодаря осознанности. Именно поэтому Будда и говорил: «У кого есть осознанность, у того появятся и все благие качества ума».

Начиная с сегодняшнего дня активируйте свою осознанность. Когда вы одни, следите за своим умом. Когда вы в кругу людей, следите за своей речью. Всегда сохраняйте осознанность в отношении того, что вы делаете на уровне вашего тела, на уровне речи и на уровне ума. Это ваша ФСБ, это федеральная служба безопасности ваших тела, речи и ума. Без такой ФСБ вы в опасности. Когда приходит омрачение — это террорист, оно нарушает ваше спокойствие. Самый худший террорист — это омрачение. Поэтому вашей ФСБ надо работать активно, с самого начала не пускать террористов в ваш ум. Это буддистская практика.

Если кто-то из службы ФСБ слушает мое учение, то я бы хотел сказать, что ваша работа в ФСБ — следить за другими. Но при этом самая главная функция вашего внутреннего ФСБ — это следить за собственными телом, речью и умом. Тогда в царстве вашего ума не будет никакого вреда, который причиняют террористы-омрачения. Самый худший террорист — это омрачения. Люди думают, что Бен Ладен самый худший террорист. Бен Ладен умер, но все равно есть террористы. Поэтому, если мы не убираем эти неправильные мысли, всегда будут террористы. Поэтому в буддизме говорится, что самый худший террорист — это омрачения. У каждого есть свой внутренний террорист, он нарушает ваш покой.

Правительство говорит, что никогда не нужно идти на компромиссы с террористами, и это действительно правда. Почему? Когда идут на компромисс с террористами, они становятся хуже. Когда вы идете на компромисс с вашими омрачениями, они становятся хуже. Поэтому у нас должна быть такая стратегия: омрачения хуже террористов, для них нет компромиссов. С самого начала не допускайте омрачений. Если вы проявите к ним хотя бы малейшую мягкость, то они сразу же активизируются и разрушат покой вашего ума.

У одного человека в доме как-то завелось очень много тараканов. Он спросил у соседа: «У меня дома живет очень много тараканов, а у вас тараканов нет, что вы делаете?» Сосед ответил: «Я проявлял большую строгость к тараканам. Я им однажды сказал: “Я от вас устал, уходите!” И таким образом я от них избавился. Будь с ними строг, мягкости не проявляй». И вот однажды ночью этот человек так очень строго скомандовал своим тараканам: «Я от вас всех устал, уходите!» И они все начали уходить. Все тараканы постепенно начали выползать, и последний таракан шел со сломанными ногами, нес на себе всю свою посуду, чашки, тарелки. Этот человек посмотрел на него и слегка улыбнулся. Таракан тут же побросал все свои тарелки и закричал: «Друзья! Хозяин пошутил, возвращаемся!»

Это очень хороший анекдот, вам нужно проявлять строгость к своим омрачениям. Если вы будете с ними мягкими, то они тут же вернуться. Если у вас дома есть наглые люди, и вы проявляете к ним мягкость, то они сразу же начинают преобладать. У наглых людей нет стыда. Если проявить к ним чуть-чуть мягкости, они сразу станут над вами доминировать. А почему они наглые? Потому что в их уме большие омрачений. Посмотрите, если кто-то наглый, то у него сильные омрачения, а у кого омрачений чуть меньше и есть доброта, у них нет наглости, они скромные. Омраченные люди — не наглые от природы, но у них ум омрачен больше, поэтому они стали наглыми. Самые наглые — это омрачения. Поэтому не допускайте омрачений, будьте к ним как можно строже. Это ваша практика.

Итак, не идите на компромиссы с омрачениями. С сегодняшнего дня с осознанностью следите за телом, речью и умом. Когда утром просыпаетесь, думайте следующим образом: «Сегодня я проведу день с хорошей осознанностью и внимательностью, не буду произносить тех слов, которые могли бы навредить другим. Я не позволю, не допущу омрачений в собственном уме, и таким образом моя жизнь обретет смысл». Это ваша практика. Это во много раз лучше, чем читать мантры. Это во много раз лучше, чем ходить в храм. Вы приходите в храм, отдаете последние деньги и потом думаете, что к вам придет некая энергия? — Нет. Охраняйте тело, речь, ум, не допускайте омрачений, и автоматически вы будете получать благословение от будд и бодхисаттв.

Вы будете получать благословение автоматически. Если вы придете в храм с омраченным умом, охваченным конкуренцией, с просьбами: «Мне надо то, надо это», с жалобами, — как может Будда благословить вас? Эти омрачения не пускают благословение. Но даже если вы далеко от храмов, но если вы не допускаете омрачений в своем уме, и в вашем уме развита доброта, тогда там, где находитесь вы, там присутствует и Будда. Он вас благословит, даст вам огромное благословение. Вы не потеряете ваши последние деньги, они останутся в вашем кармане. Не думайте, что если вы поднесете ваши последние деньги на алтарь, то будды и божества будут больше рады. Будде не нужны ваши деньги. Будде нужно, чтобы вы стали добрым, хорошим человеком.

До свидания!