

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
Перевод: Майя Малыгина
Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»
Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

Общая лекция

1. Закон кармы	2
2. Мотивация при слушании Учения	2
3. Отречение	5
4. Драгоценная человеческая жизнь	8
4.1 - Определение драгоценной человеческой жизни	8
4.1.1 - Свобода от рождения в мире ада	10
4.1.2 - Свобода от рождения в мире голодных духов	11
4.1.3 - Свобода от рождения в мире животных	12
4.1.4 - Свобода от рождения в мире мирских богов	12

Я очень рад вас видеть после долгой разлуки. Большинство ваших лиц мне знакомо.

1. Закон кармы

Вы должны понимать, что основная цель буддийского учения и буддийской практики - это подчинение ума. Вы должны подчинить самих себя. Буддизм говорит, что через подчинение самого себя вы продвинетесь, а через открытие самого себя вы освободитесь. Вы должны понимать, что основное страдание происходит из неподчиненного ума. Неподчиненный ум заставляет вас совершать вредоносные действия тела, речи и ума. Эти вредоносные действия тела, речи и ума наносят вред другим, а, кроме того, косвенно вредят и вам. Почему они вам вредят? Потому что, какие бы действия вы не предпринимали, они оставляют отпечаток в вашем уме. Этот отпечаток называется кармический отпечаток, и он является причиной вашего страдания. Поэтому буддизм говорит, что результатом нанесения вреда другим всегда будет вред для вас самих, а результатом помощи другим всегда будет помощь для вас.

Этот закон никто не создавал, это закон природы. Будда открыл этот закон, и говорил, что очень важно жить в соответствии с этим законом природы. Вы можете обмануть закон страны, но вы не можете обмануть закон кармы. Какую причину вы создаете, такой результат вы и получаете. Когда вы совершаете что-то негативное в темноте, и никто вас не видит, то вы все равно будете испытывать на себе результат этой негативной кармы. Даже если никто не увидит, как вы творите это вредоносное действие, вы не избежите его результата. Это все равно, что принимать яд в темноте. Если вы проглотите яд в темноте, то все равно навредите себе. Вы не можете таким образом схитрить, поедая яд.

Точно также вы должны понимать, что негативная карма ваших тела, речи и ума подобна яду. Поэтому, самое важное, что советовал Будда, это то, что вы должны жить в соответствии с законом кармы. *Какое бы действие вы ни делали, оно должно быть основано на законе кармы. Чем бы вы ни занимались, вы всегда должны основывать свои действия на законе кармы.* Тогда, и в коротком, и в длительном периоде времени вы получите благо. Я также советую вам: *все, что вы делаете, делайте на основе закона кармы.* Тогда вам нечего будет бояться в будущем. Это мой небольшой совет вам.

2. Мотивация при слушании Учения

Слушать учение необходимо таким же образом, как в истории с людоедом, которую я вам сейчас расскажу. Великие мастера прошлого говорили, что правильное слушание учения по Дхарме подчинит даже людоеда. Почему же тогда человека нельзя подчинить? Некоторые люди очень долго слушают учение, но не могут подчинить самих себя. Это происходит потому, что они не слушают учение должным образом. Сейчас я расскажу вам одну историю. Вы должны слушать учение так, как в этой истории, тогда оно будет для вас полезным.

Это произошло в этом мире очень давно, может быть, за миллион лет до сегодняшнего дня. С точки зрения буддизма наш мир не нов - это очень старый мир, и миллион лет назад человеческие существа уже жили в этом мире. Сейчас даже наука признает возможность того, что миллионы лет назад человеческие

существа населяли этот мир. И так, в то время жил один принц, который был великим Бодхисаттвой. Его звали Дава. Он был очень добрым, очень близок к бедным людям, и он очень сильно интересовался Дхармой. В то же самое время жил людоед, который обещал, что будет поедать только принцев. Когда он услышал о Даве, то поклялся, что поймает его и съест.

Однажды этот принц отправился в место, где один Духовный Наставник давал учение. Принц слушал это учение и был очень счастлив. Людоед узнал, что принц Дава слушает учение у того Мастера. Он пробрался туда, схватил принца, унес его высоко в горы и там посадил на скалу. Принц начал плакать. Людоед сказал: “Я слышал, что принц Дава очень силен и очень храбр, а сегодня, когда я его поймал, он расплакался”. Тогда принц Дава сказал: “Я плачу не из-за тебя. Я много раз рождался и много раз умирал. Даже если ты меня не убьешь, то однажды мне все равно придется умереть. Я не могу избежать смерти, почему же я должен плакать из-за этого. Я плачу потому, что сегодня, когда я получал такое драгоценное учение от своего Духовного Наставника, ты не позволил мне слушать это учение дальше. Я не уверен, смогу ли я в будущей жизни получить такое драгоценное учение. Из-за этого я и плачу. Если возможно, пожалуйста,пусти меня, и позволь мне получать учение в течение трех дней. А потом я сам вернусь назад”. Людоед рассмеялся: “Какой же ты хитрый! Как я могу тебе доверять?” На что принц Дава сказал: “Солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но принц Дава никогда не солжет”. Людоеду стало еще более интересно. Он подумал: “Посмотрим. Если он не вернется назад, то я все равно поймаю его в любое время”. Тогда он сказал принцу Даве: “Ты можешь идти, но через три дня вернись сюда”.

Слушайте эту историю очень внимательно, потому что каждое слово в ней имеет определенное значение. В ней есть определенные принципы и философия. Настоящие философы живут по этим принципам и говорят таким же образом.

Принц Дава очень обрадовался, поблагодарил людоеда и отправился слушать учение. В течение трех дней он получал учение, а через три дня рано утром он вернулся. Когда людоед увидел издали, что принц Дава возвращается к нему, он был шокирован. Принц пришел очень счастливый. Он сказал: “Вот, теперь я здесь. Я сдержал свое слово. Спасибо тебе, что ты отпустил меня на три дня слушать учение. Я не забуду твоей доброты. Теперь, пожалуйста, съешь меня”. Но людоед ответил: “Нет, подожди, не торопись. Сначала расскажи, почему ты так счастлив? Что это за учение ты получил от Учителя, которое даровало тебе такое счастье? Я никогда не видел никого, кто был бы так счастлив перед смертью. Я постоянно ловлю человеческих существ, поедаю их плоть, но я никогда не видел никого, кто был бы так счастлив в минуту своей смерти. Ты счастлив в наихудшей ситуации. Как это возможно? Пожалуйста, расскажи мне, какое учение дал тебе твой Наставник”. Принц Дава ответил: “Такие люди, как ты, не знают ценности Дхармы. Ты знаешь ценность мяса. Мясо - здесь, поэтому не задавай слишком много вопросов”. Но людоед снова просил его рассказать об учении.

Наконец принц Дава сказал: “Хорошо, я тебе расскажу. Но для того, чтобы оказать уважение Дхарме, ты должен построить для меня трон”. Людоед сделал из камней трон, и принц Дава сел на него. Потом принц сказал: “Для того, чтобы отдать дань уважения учению, ты должен сделать передо мной три постирания”. Людоед был не очень-то счастлив этому, но, все равно, сделал три постирания, чтобы получить учение. Ему было очень любопытно, что это за учение.

На самом деле, принц Дава был его Духовным Наставником. Этот людоед был наихудшим учеником принца Давы в его предыдущей жизни. Он получал учение, но очень легко выходил из себя, гневался. Он практиковал учение, и через практику достиг определенной силы, но его мотивация не была слишком хорошей, поэтому он воплотился как людоед - очень мощное вредоносное существо. И вот для того, чтобы помочь этому ученику, Духовный Наставник специально воплотился там, где его ученик. Если Духовный Наставник подлинный, то, даже если вы воплотитесь как людоед, он все равно родится там, где и вы, для того, чтобы вам помочь. Поэтому *очень важно найти подлинного Учителя*, подлинного Духовного Наставника, который действительно любит вас и заботится о вас, который не думает о вас как о предмете своего обладания. Он дает учение для вашего собственного блага, для того, чтобы вы стали лучше, а не для того, чтобы вы стали его учеником или буддистом. Это не должно быть мотивацией Духовного Наставника. Вы должны быть людьми. Вы не можете стать больше, чем человеком, вы - люди. Но вы должны стать лучшими людьми - это наиболее важно. Вот для этой цели вы получаете учение. Поэтому Духовный Наставник делает упор на том учении, которое сделает из вас более хорошего человека, а не фанатика. Не становитесь фанатичными буддистами, потому что это создаст вам больше проблем. В истории, которую я вам рассказываю, очень много учений.

Потом принц Дава сказал людоеду: “Мой Духовный Наставник сказал мне, что эта жизнь - не единственная, есть жизнь и после смерти. Поэтому не думай только об этой жизни. Мудрый человек создает причины для счастья в будущей жизни. Все наши страдания и счастье созданы не богом, а нашими собственными действиями. Вредоносные действия, которые мы совершаем из-за нашего неукротенного ума, создают причины страданий, а действия, направленные на помощь другим, делают их счастливыми и создают причины для нашего собственного счастья. Поэтому попытайтесь делать все, чтобы помочь другим и не вредить ни одному живому существу. Самолюбие - это источник всех негативных состояний ума, а забота о других - это источник всех положительных состояний ума. Поэтому мудрые люди заботятся о других больше, чем о себе. Только посредством этого приходит счастье. Состояние Освобождения не вовне. Ты достигнешь Освобождения только через очищение своего собственного ума”.

Таким образом, принц дал многие учения. Когда людоед послушал их, его глаза наполнились слезами. Он сказал: “Я такой плохой! У меня такое огромное тело, а я продолжаю вредить живым существам, вместо того, чтобы помогать им! С этого момента я прекращу наносить вред любому живому существу. Я дам тебе такое обещание”. И людоед дал принцу обет не нанесения вреда ни одному живому существу. Тогда принц Дава дал ему учение о том, как практиковать. Людоед практиковал и через несколько лет достиг высоких реализаций. В первой половине жизни людоеда люди разбегались от него в разные стороны, а во второй половине его жизни, люди пытались найти его и получить от него учение. Потому что оно было очень полезно для них, для подчинения их собственного ума.

Получайте учение как зеркало, в котором вы видите свои собственные ошибки, а не как увеличительное стекло, в котором вы видите ошибки других. Если вы говорите: “Вот он не знает этого учения, и того тоже не знает, а я все знаю”, значит, вы плохо слушали учение. Если бы вы слушали учение правильно, то вы бы поняли, что знаете очень мало. Потому что учение Будды очень глубоко, и из этого

океана мудрости вы обрели лишь каплю воды. Если вы это поймете, то не будете гордиться тем, что очень много знаете.

3. Отречение

В прошлый раз я уже начал давать вам учение о Трех Основах Пути: Отречении, Бодхичитте и мудрости, познающей Пустоту. Сейчас мы будем говорить об отречении. Я расскажу вам о том, как породить отречение, но сначала я объясню причину, по которой нам необходимо его породить. Когда вы поймете причину, по которой необходимо развивать в себе отречение, тогда вы захотите узнать, каким образом развить его в себе. Тогда, даже если я скажу вам: “Я не дам вам учение о том, как развить в себе отречение”, вы будете меня просить: “Пожалуйста, расскажите нам, как породить в себе отречение”.

Каковы причины, по которым нам необходимо породить отречение? Без отречения, чем бы мы ни занимались, - это не станет причиной Освобождения. Это станет причиной счастья только в этой жизни. Без отречения мы никогда не увидим недостатков сансары и потеряемся в ней. Сначала я объясню вам, что такое сансара. Сансара - это ум, находящийся под контролем омрачений, это состояние нашего ума. Поэтому буддизм говорит, что пока наш ум будет находиться под контролем омрачений, мы не будем по-настоящему счастливы, мы будем испытывать страдания. Это будет либо страдание страданий, либо страдание перемен, либо всепроникающее страдание¹. *Без желания освободиться от омрачений, чем бы мы ни занимались, кем бы мы ни стали, чего бы мы ни достигли, проблема нашего страдания никогда не разрешится. Мы решаем одну проблему, но тут же возникает следующая. Вся наша деятельность становится бессмысленной. До настоящего момента вы сделали очень много всего. Посмотрите и проанализируйте, - чего вы достигли? Ничего особенного. Почему? Потому что нет отречения.*

Без уменьшения негативных состояний ума вам будет очень трудно достичь чего-то вовне. А если вы достигните, то вам придется испытывать страдания от расставания с этим объектом. Таким образом, вы постоянно испытываете страдания. Когда вы бедны, вы думаете: “Когда я стану богатым, я буду счастлив”. Когда вы становитесь богатым, то у вас наступает страдание от богатства. Ваша проблема полностью не решается: страдание от нищеты меняется на страдание от богатства. Если вы не могущественный человек, то вы испытываете страдание оттого, что у вас нет власти. Вы прилагаете очень много усилий, чтобы стать главой администрации или мэром города. Когда вы достигаете этого, то вы испытываете страдание оттого, что вы - мэр города. С первого же момента вашего пребывания на посту мэра вы боитесь, что через два-три года кто-то займет ваше место. Вы начинаете обдумывать, как же защитить себя и свое место.

Вы должны понимать теорию. Вы должны понять, что конец рождения - это смерть, конец встречи - расставание, конец накопления - растрата, конец подъема - падение. Этого невозможно избежать - вы должны упасть, вы должны умереть, вы должны расстаться с объектом. Какой же смысл в том, чтобы пытаться чего-либо достичь, получить какой-то объект, если все равно, вы с ним расстанетесь? Поэтому очень глупо 100% своих усилий посвящать тому, чтобы достичь чего-то

¹ Подробнее об этом см., лекция геше Джампа Тинлея “Четыре Печати”, май 2000 года.

вовне или получить что-то извне. Но буддизм не говорит, что не нужно ничего иметь. Вы должны иметь необходимое количество вещей для того, чтобы это тело смогло выжить, чтобы ум смог продолжить свою дальнейшую тренировку.

Без отречения вы совершаете очень большую ошибку в планировании своей жизни. Вы составляете неправильный план. Это будет план гонки за радугой. Какой бы красивой ни была радуга, если вы за ней погонитесь, то, в конце концов, вернетесь с пустыми руками. Ошибка происходит из фундаментальной теории - вашей теории гонки за радугой. Точно также, когда вы пытаетесь достичь чего-то вовне без отречения, это похоже на гонку за радугой. Вы думаете: "Если я буду тем-то и тем-то, то я буду счастлив. Если я получу то-то и то-то, я буду счастлив". И когда вы, наконец, достигаете того, за чем гнались, то в этот момент вы думаете: "Я получил это, но я еще не совсем счастлив, потому что мне нужно то-то и то-то". Таким образом, всю жизнь, гонясь за чем-то, вы становитесь бабушкой или дедушкой. Но все равно вы продолжаете твердить: "Вот, если бы у меня были внуки, я был бы счастлив".

Когда у вас есть отречение, то вы совсем по-другому смотрите на свою жизнь. Тогда вы знаете смысл своей жизни. А люди, которые знают смысл своей жизни, делают свою жизнь значимой. Поэтому отречение очень важно. Некоторые люди думают: "Если вы обладаете отречением, то, как же вы можете наслаждаться жизнью?" **Отречение означает непривязанность к объекту.** Буддизм говорит, что *привязанность не делает вас счастливыми, - она делает вас еще более несчастными.* Вы можете пользоваться объектом без привязанности.

Я расскажу вам, как можно получать удовольствие от объекта без привязанности. Например, есть два человека. Одному из них на день рождения подарили компьютер. Он был очень счастлив. Но он был очень привязан к этому компьютеру и никому не разрешал дотрагиваться до него. Когда кто-нибудь подходил к компьютеру, этот человек кричал: "Не трогай его, он особенный!". Сам он также не включал компьютер, боясь его сломать. И вот однажды кто-то украл этот компьютер. В результате, насколько была сильна его привязанность к этому компьютеру, настолько был силен и его гнев по поводу кражи, и настолько же сильна его депрессия. В результате, его страдание оказалось больше того счастья, которое он испытывал, когда ему подарили компьютер. То есть, *через привязанность вы не можете получать удовольствие.* Вместо получения удовольствия вы сами не пользуетесь предметом и другим не разрешаете им пользоваться, а когда вы с ним расстаетесь, то впадаете в депрессию. Вы становитесь настоящей крысой. Что делает крыса? Из-за своей привязанности она собирает много зерна. Сама она его не ест, но и другим не разрешает. В конце концов, она умирает около этого зерна.

В Москве есть очень много таких человеческих крыс. Они собирают и собирают богатство, сами им не пользуются и другим не разрешают. Иногда одна крыса стреляет в другую и забирает все ее зерно. И эта крыса в галстук в итоге умирает на этом зерне. У них человеческие тела, но мышление как у крыс. Много людей страдает оттого, что у них просто не хватает хлеба, а эти люди занимаются накопительством, но сами не используют это богатство. Даже если бы они захотели его использовать - у них всего лишь один желудок. Как он может все это съесть? Поэтому такая привязанность делает из людей глупцов. Если бы эти люди были счастливы, тогда было бы еще нормально, но они сами очень несчастны. Они очень боятся, у них испуганные глаза. Посмотрите по телевизору на Березовского.

На кого он похож? Он постоянно чего-то боится, глаза бегают туда-сюда. У счастливых людей взгляд достаточно устойчивый, а у несчастного человека, который чего-то боится, взгляд постоянно бегает, как у крысы.

Это все привязанность. Именно привязанность делает их несчастными. Она не позволяет людям использовать то, что они имеют. Они хотят все больше и больше. Поэтому очевидно, что привязанность не позволит вам получать удовольствие, наоборот, она сделает вам еще хуже. Привязанность высушит ваш ум, вы потеряете сострадание. Вы даже будете готовы убить своих отца и мать, чтобы получить то, что вы хотите. Все это - ошибки привязанности. По своей природе никто не хочет никого убивать, но из-за привязанности человек готов убить для того, чтобы получить то, что он хочет. Именно из-за привязанности. Когда кто-то наносит вред объекту привязанности, человек готов убить того, кто наносит этот вред. Если вы исследуете, то увидите, что все войны, вся дисгармония и насилие происходят из-за привязанности.

А как без привязанности вы можете получать удовольствие? Поговорим о втором человеке, находящемся в такой же ситуации. У него день рождения. Кто-то дарит ему точно такой же компьютер. Этот человек знает буддийскую философию, и знает, что все встречи заканчиваются расставанием. Он знает, что однажды либо он расстанется с компьютером, либо компьютер расстанется с ним. Он думает: "Пока я имею компьютер, я должен его использовать". Он разрешает другим людям пользоваться его компьютером. И вот та же самая ситуация: компьютер украли. Какова будет его реакция? Он скажет: "То, что говорил Будда, правда. Конец встречи - это расставание. Сегодня компьютер расстался со мной. Мне очень повезло, что я не расстался с компьютером. Если бы я расстался с компьютером, это означало бы, что я умер. В нашем мире очень многие люди расстаются со своими объектами привязанности. А я вот не расстался с компьютером, это он со мной расстался. Но это не имеет никакого значения: один компьютер ушел, другой придет. Кто украл мой компьютер? Какой-то человек. Он будет пользоваться им - пусть, это будет моим подарком ему".

Мой Духовный Наставник говорил мне, что если вы не практикуете щедрость, то практикуйте ее тогда, когда у вас что-либо украли, думайте, что это ваш подарок вору. Если при этом не практиковать щедрость, то все равно компьютер обратно не вернется. Поэтому в этот момент у вас просто не остается другого выбора - вы должны практиковать щедрость. После практики щедрости вы не чувствуете себя подавленным. Если же вы продолжаете цепляться за украденный компьютер и думаете о том, как бы вам получить его назад, злитесь на вора, тогда вы будете несчастливы. Вы будете все более и более подавлены.

С другой стороны, вы должны подумать следующим образом: "Мы не получим результата той причины, которой не заложили. Если бы я в прошлой жизни ничего не украл, то в этой жизни никто не смог бы у меня ничего украсть. Может быть, в прошлой жизни я что-то украл у этого человека, поэтому сейчас он забирает свою вещь назад. Теперь, наконец, мой кармический долг закончился. Очень хорошо". Таким образом, когда вы обладаете компьютером без привязанности, вы счастливы, когда вы расстаетесь с этим компьютером без привязанности, вы не подавлены.

Для того чтобы породить отречение, сначала нам необходимо сократить привязанность к этой жизни. Без уменьшения привязанности к этой жизни

невозможно породить отречение. Для того чтобы уменьшить привязанность к этой жизни, нам сначала необходимо понять, что эта жизнь - не единственная, и есть жизнь после смерти. Верите вы или не верите, на 100% есть жизнь после смерти. Если вы тысячу раз скажете: “Завтра не настанет”, завтра все равно настанет. Также если вы тысячу раз скажете, что нет жизни после смерти, жизнь после смерти все равно будет. Буддизм говорит, что вы не можете сделать грубые частицы несуществующими. Даже если вы будете дробить эти частицы до бесконечности, они все равно будут продолжать свое существование. Вы знаете открытый учеными закон сохранения масс и энергии: вы не можете создать вновь ни одну частицу материи, и ни одну частицу материи вы не можете сделать несуществующей. Буддизм знал эту теорию 2500 лет назад. Буддизм говорит, что если вы не можете даже грубые частицы сделать несуществующими, то как же вы можете сделать несуществующим ум? Поэтому ум будет продолжаться даже после смерти. Именно потому, что невозможно сделать ум полностью несуществующим, есть жизнь после смерти.

Тогда, что такое - смерть? Смерть означает, что наш ум отделяется от этого грубого тела. В тонком энергетическом теле ум переходит в следующую жизнь. Если вы все еще не верите, тогда одну ночь проведите на кладбище. Тогда из своего собственного опыта вы поймете, что что-то существует после смерти. Вы будете слышать какие-то шумы, шорохи, повернетесь, - а там ничего нет. Или у вас будут какие-то видения. Это все - те, кто раньше были человеческими существами. Они умерли, и некоторые переродились в качестве духов, а некоторые переродились как видимые существа. На 100% есть жизнь после смерти.

4. Драгоценная человеческая жизнь

Для того чтобы уменьшить привязанность к этой жизни, сначала нам необходимо осознать драгоценность человеческой жизни. У нас есть драгоценная человеческая жизнь. Во-первых, мы должны знать определение этой драгоценной человеческой жизни, во-вторых, понять ее значение, в-третьих, мы должны понять редкость драгоценной человеческой жизни. Тогда ваша жизнь станет значимой.

4.1 - Определение драгоценной человеческой жизни

Сначала я вам объясню первый момент - определение драгоценной человеческой жизни. Не каждый человек обладает драгоценной человеческой жизнью.

Драгоценная человеческая жизнь - это человеческая жизнь, наделенная восемнадцатью характеристиками. Только при этом условии человеческая жизнь становится драгоценной. Иначе это просто человеческая жизнь. То есть, это просто жизнь в человеческом теле, но ум при этом - как у крысы. Такие люди не обладают драгоценной человеческой жизнью. Это просто человеческое тело. *Если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, то у вас есть огромный потенциал полностью освободиться от страданий и достичь Освобождения, достичь высочайшего состояния ума, которое называется состоянием Будды.* Поэтому сначала исследуйте, обладаете вы таким потенциалом или нет. Если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, тогда вы можете медитировать и достичь высоких реализаций. А если у вас нет драгоценной человеческой жизни - просто человеческое тело - то, сколько бы вы ни медитировали, вы не достигните этих реализаций. Шантидева говорил: “На лодке драгоценной человеческой жизни

вы можете пересечь океан сансары. Такая лодка не будет приходить к вам снова и снова. Поэтому, пока вы обладаете лодкой драгоценной человеческой жизни, не упустите ее”.

Я расскажу вам об этих восемнадцати характеристиках, а вы посмотрите: обладаете ли вы, в соответствии с этими характеристиками, драгоценной человеческой жизнью или нет. Если какая-то из этих характеристик не присутствует в вашей жизни, то попытайтесь ее обрести, и тогда ваша человеческая жизнь станет драгоценной человеческой жизнью. Тогда ваша жизнь будет очень значимой. *Мудрые люди сначала делают из себя подходящие сосуды, а потом обучаются и пытаются достичь чего-то.* Иначе, когда вы, увидев как снежный лев прыгает с одной горной вершины на другую, попытаетесь сделать то же самое, - вы упадете.

Драгоценная человеческая жизнь обладает восемью свободами и десятью благоприятными условиями, что составляет восемнадцать характеристик. Вы должны исследовать, обладаете ли вы восемью свободами для практики Дхармы или нет. Если вы не обладаете этими восемью свободами, то вы не можете практиковать Дхарму.

Сначала вы должны знать, что существует шесть миров, и что человек не будет рождаться человеком всегда. Все живые существа иногда рождались людьми, иногда - животными, то есть, мы воплощаемся во всех шести мирах. Каковы эти шесть миров? Первый мир - это мир ада. Это самый худший мир. Будда говорил, что если вы создаете очень тяжелую негативную карму, то результатом этой тяжелой негативной кармы будет перевоплощение в мире ада. Это результат вашей очень тяжелой негативной кармы. Но мир ада - это не обязательно какое-то место, это просто проявление вашей тяжелой негативной кармы.

Я расскажу вам одну историю, которая покажет вам, что такое ад. Жил один человек. Он был мясником. Он постоянно убивал животных. Однажды к нему пришел один мудрец и сказал: “Ты не будешь жить все время. Однажды ты умрешь. Ты постоянно создаешь очень тяжелую негативную карму, и результат будет очень плохим, поэтому попытайся сделать все, чтобы остановить это. В настоящий момент еще не слишком поздно”. Мясник согласился: “Но если я прекращу убивать, тогда кто накормит мою семью? У меня есть дети, и все они зависят от моей работы. Я не могу больше ничем заниматься, у меня нет другой профессии. Тогда что мне надо делать?” Мудрец его спросил: “Ты можешь не убивать в течение ночи?”. Мясник сказал: “Это очень хорошая идея. Ночью я не буду убивать. Я буду читать мантры, делать практику”. Мудрец спросил: “А ты можешь дать мне такой обет?” Мясник сказал: “Да”. Мясник дал обет не убивать ни одно живое существо ночью.

Прошло время, и однажды этот мясник умер. Когда он умер, он переродился в мире ада. Это был очень горячий мир. Мясник находился в каком-то огромном котле, вокруг был огонь. Различные звери подходили к нему и втыкали ножи в его тело. Но как только наступала ночь, это отвратительное место преображалось в прекрасное место. Все вредоносные существа превращались в очень красивых и мирных существ. Вместо того, чтобы издавать какие-то опасные шумы, они издавали очень красивые звуки. Там были очень красивые деревья, очень приятные ароматы. Что эта история показывает? Она показывает, что ад и Чистые Земли - это просто проявление вашей кармы. Когда проявится ваша негативная

карма, вы окажитесь точно в таком же месте, и это будет ужасно. Когда проявится ваша позитивная карма, вы останетесь в том же самом месте, но это место будет для вас прекрасным. Вы будете там наслаждаться. Также и с Уфой. Для некоторых людей это просто ужасное место, это худшее место в мире. И они постоянно думают о том, как бы поскорее уехать отсюда. А для других людей это замечательное место. Это тоже проявление кармы. Буддисты говорят, что ту Уфу, которую вы видите, я не вижу, а ту Уфу, которую вижу я, вы не видите. Потому что на одну и ту же Уфу все смотрят с разных точек зрения. Подумайте над этим.

Итак, каковы восемь свобод?

4.1.1 - Свобода от рождения в мире ада.

Вы должны понять, что мир ада - это проявление нашей негативной кармы. Если вы переродитесь в таком мире, у вас не будет времени для практики. Вы будете испытывать очень сильные страдания, и в это время вы даже не будете думать о Дхарме. Если кто-то вам скажет: “Сейчас я дам тебе лекцию по учению”, то вы ответите: “Не хочу я никакой лекции, я хочу избавиться от этого страдания, я хочу избавиться от этого жара”. Если я спущусь в мир ада и захочу дать вам учение, то вы будете искать не того, кто будет давать учение, а того, кто освободит вас от жара: “Какая же ерунда - эти лекции, освободите меня от жара”. То есть, там нет свободы в практике Дхармы. Такая ситуация может наступить в любой момент, потому что вы создали всю необходимую карму для того, чтобы родиться в низших мирах. Но в настоящий момент вы там не переродились. В настоящий момент вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. Поэтому, не переродившись в мире ада, вы обладаете свободой.

Если вы посмотрите широко, то поймете, что вы обладаете совершенной свободой, совершенными условиями для получения учения и для его практики. А если вы смотрите очень узко, то не понимаете ценность своей жизни. Очень важно знать ценность своей жизни, вы очень редко ее достигаете. Один раз из очень многих жизней вы получаете такое рождение. Это реальность. *Если вы не понимаете, что обладаете драгоценной человеческой жизнью, то вы ее тратите попусту.* Вы все накапливаете, подобно крысе. Вы открываете глаза, надеваете галстук, что-то едите и раздумываете о том, как можно сегодня получить то-то и то-то, и где нужно для этого схитрить. Потом вы выдумываете какой-нибудь хитрый план, а другие люди придумывают еще более хитрые планы, тогда вы проигрываете и думаете: “Какой же я дурак”. Но на следующий день ваш хитрый план срывается, потому что вы встречаете человека, более глупого, чем вы. Тогда вы говорите: “Какой же я умный”.

Так вы собираете и накапливаете, ваши волосы седеют, а ум остается таким же, как и раньше, как у ребенка: все себе и себе. И когда все это с вами расстается, то вы страдаете. Сначала вы страдаете от того, что не получаете того, что хотите. Вы очень много работаете, чтобы достигнуть этого, а потом, когда все это получаете, то страдаете от его наличия. Например, муж и жена. Когда это страдание становится все больше и больше, то вы хотите развестись друг с другом. Несколько дней после развода вы думаете: “Какая свобода!”. Но через несколько дней вы начинаете страдать от отсутствия этого объекта. Тогда вам еще чего-нибудь хочется. И опять вы это получаете. Несколько дней вы счастливы, а потом опять начинаете испытывать страдания от наличия этого предмета. Поэтому есть мужчины, которые меняют четырех жен за свою жизнь.

Итак, первое страдание от отсутствия объекта, второе страдание от наличия объекта, третье страдание от расставания с объектом. Когда наступает страдание от расставания, вы начинаете плакать. И однажды ваша жизнь заканчивается. Ваша драгоценная человеческая жизнь становится совершенно бессмысленной. Если, например, завтра умрет Березовский, и завтра умрет самый бедный человек Уфы, то в момент смерти они окажутся в одинаковой ситуации. Березовский не сможет взять с собой ни одного рубля из своего богатства, а у нищего из Уфы и так ничего нет, он тоже ничего с собой не возьмет. То есть, они оба проследуют дальше с пустыми руками. Но те люди, которые делали какую-либо духовную практику и развили хорошие качества ума: мудрость, концентрацию, то эти хорошие качества проследуют с ними в будущую жизнь. Почему? Потому что это качества ума. Качества ума всегда сопровождают ум. А качества вашего тела не могут сопровождать ваш ум. Качества внешних объектов не могут переходить в следующую жизнь.

Если вы будете думать с такой точки зрения, то вы поймете, что в настоящий момент обладаете свободой от рождения в мире ада.

4.1.2 - Свобода от рождения в мире голодных духов

Голодные духи обладают энергетическим телом, у них очень тонкая шея, очень тоненькие ножки и огромный живот. Этим духам тяжело найти даже глоток воды, но, даже если они находят воду, то не могут ее выпить. Если вода все-таки проникает внутрь, то в животе она превращается в кислоту.

Есть очень много труднообъяснимых феноменов. Например, когда мы видим воду, то для человеческого существа это вода, а голодный дух в этом же месте видит кровь, а не воду. Божество же вместо воды видит нектар. Это одна из теорий буддизма. Поэтому разные живые существа, в зависимости от проявления своей собственной кармы, видят одни и те же явления по-разному. Голодные духи существуют. Если вы сейчас в это не верите - не страшно: в бардо вы их увидите. Бардо - это промежуточное состояние между смертью и новым рождением. В этом состоянии вы и встретитесь с голодными духами. Они жутко страдают. Люди, медитирующие высоко в горах, дружат с этими голодными духами. Они их кормят. Духовные практики высокого уровня особым образом благословляют пищу, благодаря чему голодные духи могут ее потреблять. Они благословляют нектар, который голодные духи могут пить. И, так как они их кормят, голодные духи становятся их друзьями.

Когда вы перерождаетесь голодным духом, ваш ум занят только поиском пищи и воды. Вы не в состоянии думать ни о каком учении, вы думаете только о еде. Если бы я давал вам драгоценное учение, то в ваш ум это учение никак бы не проникло, так как он был бы занят размышлениями о пище и воде. У вас перед глазами, как в мультике, появлялись бы только картинки еды и питья. В это время вы не обладаете свободой практиковать. Вы можете перевоплотиться в такое живое существо. В настоящий момент вы не рождены таким существом. Поэтому вы обладаете свободой от рождения в мире голодных духов. То есть, вы обладаете и этой второй свободой.

Если вы с этой точки зрения исследуете свою жизнь, то вы обнаружите: “О, я обладаю такими свободами! Почему же я до сих пор утверждал, что у меня нет

свободного времени?” Если у вас нет никакой свободы в человеческой жизни, то, если вы переродитесь в мире голодных духов, то это будет еще хуже. Тогда у вас не будет вообще никакой свободы. В настоящий момент никакого кошмара с вами не происходит. У вас вообще нет никакого кошмара. Вы просто избалованные дети. Поэтому вы говорите: “У меня нет времени, у меня проблемы”. Но это не проблемы. Вы просто избалованы. О вас слишком хорошо заботились ваши родители, когда вы были еще детьми. Поэтому вы избалованы. Кошмар - это когда вы воплощаетесь в качестве животного или голодного духа, или в мире ада. Вот это настоящий кошмар.

Вы говорите, что правительство не дает вам работу. Какой же это кошмар? Это вы не способны найти работу, а правительство не должно вам ее предоставлять. Поэтому я и говорю вам, что вы избалованы. Вы привыкли, что для вас всегда кто-то что-то делает. Но вы должны сами для себя найти работу. Когда вы говорите: “Кошмар! Как я буду жить в будущем”, это называется - слабый ум. Собака может жить. Почему же человек не может жить? Некоторые причитают: “Кошмар, как я буду жить?” - это очень слабый ум, который не понимает ценность драгоценной человеческой жизни. Когда вы понимаете, ценность драгоценной человеческой жизни, вы не говорите: “Кошмар, кошмар”, наоборот, вы говорите: “Как же хорошо, что у меня есть драгоценная человеческая жизнь”. Даже если вы потеряете ногу, то все равно будете говорить: “Как же мне повезло, что у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Если у меня нет ноги, ничего страшного. Я все еще могу получать учение и практиковать его. Я не умру от голода”. Вы должны думать подобным образом. Такое понимание станет трансформацией мыслей. Вы сможете любую плохую ситуацию трансформировать в духовный путь.

4.1.3 - Свобода от рождения в мире животных

Представьте, что вы рождаетесь животным, например, бараном. Тогда я к вам подхожу и на протяжении десяти часов даю учение. Вы мотаете головой и не понимаете ни слова. Такая ситуация возможна. В это время вы не обладаете свободой получения учения, потому что вы не понимаете ни слова. *Если мне сложно передавать вам учение даже пока вы еще люди, то представьте мои трудности, когда вы перевоплотитесь бараном!* Поэтому вы должны говорить себе: “Мне так повезло: я обладаю свободой от рождения в мире животных, я обладаю свободой от рождения бараном”.

4.1.4 - Свобода от рождения в мире мирских богов

Есть два вида богов: мирские и надмирские боги. Кто такие мирские боги? Это боги, которые находятся под контролем омрачений. У них есть особенное божественное тело, но их ум находится под контролем омрачений: они испытывают гнев, зависть и т.п. Они будут оставаться богами до тех пор, пока не закончится их позитивная карма. Так говорится в сутре. Когда вы пускаете стрелу гнева, она будет подниматься вверх, пока не закончится сила выстрела. Когда сила выстрела заканчивается, стрела падает. Точно таким же образом, пока не закончится сила вашей позитивной кармы, вы будете оставаться мирским богом, а когда сила позитивной кармы закончится, то вы упадете в низшее перерождение. Поэтому мирские боги - это не очень стабильное состояние.

Когда вы перерождаетесь мирским богом, то вы испытываете крайнее счастье, но у вас отсутствует свобода практики Дхармы. Когда вы испытываете сильные страдания, вы не можете практиковать Дхарму, и когда вы переживаете крайнее счастье, вы тоже не можете практиковать Дхарму. *Человеческая жизнь - это наилучшая жизнь: немного счастья, немного страдания, поэтому в этой жизни, в этой ситуации вы можете практиковать Дхарму.*

Почему, когда вы перевоплощаетесь мирским богом, вы не можете практиковать Дхарму? Из-за крайнего счастья. Я расскажу вам одну историю. Один принц был очень предан своему Духовному Наставнику. У него был очень большой интерес к Дхарме. Когда он обладал драгоценной человеческой жизнью, то он, издали завидев своего Духовного Наставника, спрыгивал со своего слона и получал учение у Духовного Наставника. Благодаря своей преданности и накопленной позитивной карме, после своей смерти принц переродился в качестве мирского бога. Его Духовный Наставник посредством ясновидения увидел, где переродился его ученик, и отправился туда. Принц в это время находился в окружении других очень красивых богов и богинь. Место там было очень красивое, все его жители могли летать. Когда принц увидел своего Духовного Наставника, он издали помахал ему рукой: “Мы с тобой попозже увидимся” и ушел. То есть, даже такой преданный ученик, перерождаясь в мире богов, поступает подобным образом. А если бы вы переродились в мире богов, то вы бы просто сказали: “Кто же этот человек?”. Таким образом, в мире богов нет свободы практики Дхармы. Поэтому, вам даже повезло, что вы в настоящее время обладаете свободой от рождения в мире мирских богов.

Итак, вы обладаете четырьмя свободами. Следующие четыре свободы и десять благих условий мы с вами рассмотрим завтра. Тогда вы поймете, что ваша человеческая жизнь очень драгоценна. Вы не будете чувствовать себя подавленными, вы поймете, что обладаете очень драгоценной вещью. Вы будете счастливы также, как нищий в истории, которую я вам сейчас расскажу. Этот нищий обладал сокровищем, спрятанным в его доме, но он этого не знал. Он постоянно пытался найти что-то вовне. Иногда он что-то получал, а иногда ничего не получал. Он был очень несчастлив. Однажды один мудрец ему сказал: “Почему ты сам себя мучаешь? Ты имеешь сокровище в своем собственном доме. Открой это сокровище, осознай его ценность, а потом правильно его используй. И тогда все твои проблемы будут решены”.

Когда нищий открыл сокровище, когда он осознал ценность своего собственного сокровища, он был очень счастлив. Даже когда у него не было хлеба, он все равно был очень счастлив. Он говорил: “Ничего страшного, что у меня сейчас нет хлеба. Если я сумею воспользоваться этим сокровищем, миллионы тонн хлеба придут ко мне сами. Даже если я буду говорить, что не хочу хлеба, все равно этот хлеб будет ко мне прибывать. Я не беден, я очень богат”. Даже если люди смотрят на вас и думают, что вы бедны, на самом деле, в вашем уме вы очень богаты. Вас не будут вдохновлять богатые люди. Вы никогда не будете говорить: “Если бы я был этим человеком, то был бы очень счастлив”. Вы всегда будете счастливы, будучи тем, кем вы являетесь. Вы никогда не скажете: “Если бы я был Березовским, то был бы очень счастлив”. То есть, вы будете говорить: “Я счастлив быть тем, кто я есть. Я не хочу быть кем-то еще. В настоящий момент я обладаю драгоценной человеческой жизнью, и я должен правильно ее использовать”.

Мой Духовный Наставник сказал мне, что *учение о драгоценной человеческой жизни - это лучший метод устранения депрессии*. Когда у людей депрессия - это значит, что они не понимают драгоценности человеческой жизни.

До свидания. Наше время проходит очень быстро. Это значит, что вы получаете удовольствие от Учения. Это мой маленький подарок вам. Я - монах, поэтому у меня нет никаких других особенных подарков для вас. Но, на самом деле, для вас это бесценный подарок. У вас есть кармическая связь, поэтому вы пришли сюда. Я здесь для всех. У меня нет никакого намерения давать учение именно для вас, а не для других людей. Для меня, к какой бы религии вы ни принадлежали, каким бы жителем Уфы вы ни были, мне все равно. Я здесь для того, чтобы дать вам немного мудрости. Вы сюда пришли из-за кармической связи. Без кармической связи, даже если вы захотите, вы не сможете сюда прийти, что-то вам мешает. У вас внезапно возникнет какая-то работа, которую необходимо сделать, или вы заболете, или кто-то пригласит вас в другое место. Но из-за того, что у вас есть кармическая связь, даже если еще утром вы не собирались прийти сюда, вы все равно будете здесь. Это называется кармическая связь, - подует кармический ветер, и у вас не будет другого выбора. Поэтому, если вы обладаете кармической связью, то завтра вы обязательно будете здесь.