

Я очень рад вас видеть. Сегодня у нас с вами учение по буддийской философии. Мы закончили обсуждать первую из четырех буддийских философских школ – школу Вайбхашика и сейчас находимся в процессе обсуждения взглядов школы Саутрантика. Постулаты школы Саутрантика даются в трех разделах: с точки зрения основы, пути и результата. Сначала в Саутрантике объясняется, что такое основа. Затем, основываясь на этом, объясняется, что такое путь. И затем, исходя из учения о пути, объясняется, что есть результат, какой результат мы достигаем в поле своей практики. Поэтому, какой бы практикой вы ни занимались, в первую очередь вы должны знать, что такое основа, путь и результат. Но это теоретические объяснения. Затем, основываясь на теоретическом учении об основе, пути и результате, вы приступаете к собственно практике.

Итак, основой в школе Саутрантика служат две истины: относительная и абсолютная. Опираясь на эти две истины, мы развиваем два пути: путь мудрости и путь метода. Опираясь на относительную истину, мы развиваем отречение (т. е. метод). Опираясь на абсолютную истину, мы порождаем и развиваем мудрость, постигающую пустоту (т. е. мудрость). Также в школе Саутрантика дается учение о пяти путях. Что такое пять путей? Это пять путей, которые приводят к состоянию архата, и пять путей, которые ведут к состоянию будды. Итак, результатом в школе Саутрантика является либо состояние архата, либо состояние будды. Но поскольку школа Саутрантика является хинаянской школой, то основной акцент в этой школе делается на достижение архатства. Таково учение школы Саутрантика в сжатом виде.

### Воззрения в отношении пути

Здесь три:

1. **Объект [постижения] на пути.**
2. **Подлежащее отбрасыванию на пути.**
3. **Природа пути.**

**Первое. [Объект постижения на пути]. Им являются шестнадцать аспектов четырех истин [святого] - непостоянство и т. д. «Тонкая бессамость» и «тонкая бессамость индивида» считаются равнозначными. Отсутствие у индивида, постоянного, единичного и самостоятельного «я» признают грубым отсутствием «я» индивида, а отсутствие у индивида существующего субстанционально и независимого «я» – тонкой бессамостью индивида.**

Итак, путь в школе Саутрантика объясняется в трех разделах и под тремя основными заголовками. Первое из них – объект пути. Второе – это объект отбрасывания на пути. И третье – это суть пути. Сначала мы обсудим, что такое объект пути.

Объект пути предназначен для медитации. Благодаря размышлению об этом объекте или медитации на этот объект вы порождаете в потоке своего ума некие реализации. Эти реализации и есть путь. Например, если вы думаете об объекте своего гнева, то в результате размышления постепенно в вашем уме возникнет чувство гнева. Именно из-за этого объекта гнева в вашем сознании возникает гнев. Вы думаете: «Он однажды мне такое сказал! А потом еще вот это сказал, и еще вот это... А вчера он на меня к тому же недобро посмотрел». Из-за этого у вас возникает сильный гнев. То, что вас раздражает, – это объект медитации. Все вы умеете медитировать, но занимаетесь негативной медитацией.

Итак, чтобы породить высокие духовные реализации, нам необходим особый объект медитации, это объект пути. Объект этот – не что иное, как шестнадцать аспектов четырех благородных истин. Благородная истина о страдании имеет четыре аспекта. Так же четыре аспекта имеет благородная истина об источнике, четыре аспекта имеет и благородная истина о пресечении, и, наконец, четыре аспекта имеет благородная истина о пути. Когда вы размышляете об этих шестнадцати аспектах, в вашем уме постепенно порождается мудрость. Эта мудрость и называется реализацией. Она есть путь, который приведет вас либо к состоянию архата, либо к состоянию будды. Не то что он фактически вас туда приведет, но он очистит ваш ум, и тогда ваш очищенный ум преобразуется в состояние архата или в состояние будды. Итак, в чем заключаются четыре характеристики благородной истины о страдании?

Первая характеристика – непостоянство. Вторая – страдание. Третья – пустота. Четвертая – бессамость. Теперь давайте их рассмотрим. Эти четыре характеристики являются характеристиками наших сансарических совокупностей. Что такое благородная истина о страдании? Благородная истина о страдании – это не что-то внешнее, отличное от нас. Наши собственные пять совокупностей, пять скандх – это и есть благородная истина о страдании, потому что это основа страдания. Пока вы обладаете этими пятью оскверненными совокупностями, куда бы вы ни поехали, где бы вы ни оказались, везде вас будут окружать страдания. Кем бы вы ни стали, ваши страдания будут с вами. Поэтому сначала мы должны признать благородную истину страдания. Поэтому Будда и сказал: «Благородную истину о страдании – следует признать».

Второе, что необходимо сделать, – это отбросить источник страдания. Поскольку есть страдание, значит у него есть и источник. Вот этот источник необходимо отбросить. Когда вы полностью устраните из своего сознания причину страдания, вы достигнете благородной истины о пресечении страдания, т. е. состояния архата. Но для того чтобы достичь состояния архата, вам крайне необходима четвертая благородная истина, благородная истина о пути. Благородная истина о пути – это мудрость, напрямую постигающая пустоту. Для того чтобы породить в себе эту мудрость, постигающую пустоту, вам крайне необходимы шестнадцать характеристик четырех благородных истин.

Если среди вас есть новички, то вам очень важно прочитать мои книги: «Шаматха», «Сутра и тантра» и, наконец, «Ум и пустота». Это подготовит вас к лекциям, потому что здесь я не буду объяснять все очень подробно, здесь мы будем рассматривать учение в более сжатой форме. Но для людей, которые раньше уже получали учение, это учение крайне полезно. Все великие практики медитации прошлого медитировали на шестнадцать аспектов четырех благородных истин. Для того чтобы медитировать на эту тему, вовсе нет необходимости сидеть в позе медитации. Вы можете просто размышлять о них в своей повседневной жизни.

Итак, во-первых, вы должны узнать, что такое благородная истина о страдании. Благородная истина о страдании – это не что иное, как ваши собственные пять оскверненных совокупностей. Ваше тело очень легко замерзает, ему легко становится жарко, оно легко заболевает, легко стареет, сколько бы вы ни пользовались косметикой. Ваше тело подвержено всем этим вещам. Ваш ум также подвержен депрессиям, легко расстраивается, его обижает даже малейшее грубое слово. Почему? Потому что он также

является одной из оскверненных совокупностей. Итак, когда вы рождаетесь под властью омрачений и обретаете эти пять оскверненных совокупностей, это и называется сансарой. В пять совокупностей входят ваши тело и ум.

А что такое благородная истина об источнике страдания? Это ваши омрачения: эгоцентризм, себялюбие, неведение, гнев, зависть – все то, что пребывает в вашем уме. Все это относится к благородной истине об источнике страдания. Это источник всех ваших страданий. Вы должны очень хорошо понимать, что такое источник ваших страданий. Нужно отдавать себе отчет, что источник ваших страданий находится в вашем же уме. И до тех пор пока вы не устраните из своего ума этот источник страданий, вы будете все время страдать.

Что такое благородная истина о пресечении? Вот этого у вас пока нет. Благородная истина о пресечении страдания – это ваш ум, полностью свободный от всех омрачений, это чистота вашего ума. С точки зрения высшей философской школы Мадхьямака Прасангика, это пустота вашего ума. То есть прасангики считают, что чистота вашего ума есть пустота, чистота ума неотделима от пустоты ума. Когда вы достигаете этого, вы обретаете совершенное, полное счастье и освобождаетесь от сансары, не будете больше иметь отношение к ней. Вы будете перерождаться по собственной воле. Вы можете переродиться где угодно, для того чтобы приносить благо живым существам, но вы будете делать это по собственному выбору. Нирвана вовсе не означает полное прекращение существования вашего ума. Нирвана означает полное пресечение ума, контролируемого омрачениями. Когда ваши омрачения полностью пресекутся, ваш ум продолжит свое существование в чистой форме.

Я говорю вам все эти вещи, потому что они очень важны для понимания шестнадцати характеристик четырех благородных истин. Что такое понимание Дхармы? Понимание Дхармы – это отождествление Дхармы с самим собой. Когда вы ведете речь о благородной истине о страдании, благородной истине об источнике, благородной истине о пресечении и благородной истине о пути, вы должны знать, что это такое, на собственном опыте, т. е. отождествлять с собой все эти четыре благородные истины. Только тогда вы будете понимать Дхарму. В настоящий момент у нас нет благородной истины о пресечении, т. е. чистоты ума. Это состояние подобно полной свободе от болезней омрачений. Благородная истина о страдании подобна болезни. Благородная истина об источнике подобна причине болезни. Благородная истина о пресечении подобна полному излечению от болезней омрачений. А благородная истина о пути подобна лекарству, которое полностью излечивает ум от омрачений.

Для того чтобы обрести благородную истину о пресечении, вы нуждаетесь в благородной истине о пути. Благородная истина о пути – это мудрость, непосредственно познающая пустоту. Для этого вам необходимы техники, т. е. объект медитации. В данном случае объектом медитации служат шестнадцать характеристик четырех благородных истин. Они предназначены для достижения благородной истины о пути.

Во втором разделе этого учения говорится об объекте отбрасывания на пути. Что это за объект, который необходимо отбросить на пути? Это не что иное, как благородная истина об источнике, т. е. неведение. Все это взаимосвязано между собой.

А теперь мы обсудим первые четыре характеристики благородной истины о страдании. Во-первых, говорится о том, что все наши пять оскверненных совокупностей, которые представляют собой благородную истину о страдании, непостоянны. Это первая характеристика. Рождение заканчивается смертью, поэтому, когда вы рождаетесь, вы подвержены смерти. Это первый, самый грубый, вид непостоянства. Смерть неизбежна для всех нас. Когда-нибудь все мы должны будем умереть, поэтому буддийская философия гласит: «Рождение заканчивается смертью». Невозможно жить вечно.

Что такое тонкое непостоянство? Оно заключается в том, что ежеминутно, ежесекундно вы разрушаетесь. Зачем вообще нам нужно понимание непостоянства наших совокупностей? Потому что, не понимая непостоянства наших совокупностей, мы очень сильно привязываемся к себе и к тому дому, где мы живем. Наше тело разрушается ежесекундно, но мы очень сильно пытаемся его защитить, не понимая, что оно разрушается и защищать его бесполезно. Также, не понимая этого, мы полностью погружаемся в заботу только об этой жизни. Все мирские дела обретают для нас первостепенное значение, а будущая жизнь, Дхарма и все связанное с духовностью – второстепенное. Но в действительности все наоборот. Дела этой жизни вторичны, а будущая жизнь, Дхарма и духовные дела имеют первостепенное значение. Почему это так? Потому что эта жизнь коротка, а будущие жизни очень длинны. Поэтому мудрые люди скажут, что долговременное счастье гораздо важнее, чем кратковременное.

Есть и еще одна причина. Даже в этой жизни мы не можем сказать точно, сколько еще проживем. Если бы мы могли сказать, что проживем до ста лет, тогда еще имело бы смысл вкладывать столько усилий в эту жизнь. Но реальность такова, что смерть может прийти к нам в любой момент. Сколько еще нам предстоит прожить в этом мире? Неизвестно. Но многие люди, не зная об этой реальной ситуации, много времени тратят впустую. Они работают, работают, работают – все время посвящают работе и в один прекрасный день неожиданно умирают. В этой жизни они не знали никакого счастья и, кроме того, никак не подготовились к будущей жизни. Это глупость. Человеческий ум все-таки должен чем-то отличаться от ума животного. Заниматься только делами этой жизни могут и животные. Если люди будут тоже заниматься только делами этой жизни и стремиться только к такому счастью, они будут находиться на том же уровне, что и животные, ничем не будут от них отличаться.

Но если ваш ум способен заботиться о счастье будущей жизни, создавать причины для счастья будущей жизни, значит ваш ум имеет особое качество, которое отличает и возвышает его над умом животного. Если в вашем уме есть такое качество, значит ваш ум – это человеческий ум. В противном же случае у вас человеческое тело, но ум крысы. Как крыса, вы все копите, копите, копите добро и в итоге умираете на груди этого добра. Такие вещи очень распространены в Москве. В Москве много таких крыс в галстуках. Они собирают, собирают – потом умирают. Одна крыса стреляет, чтобы забрать накопленное у другой крысы добро. Следующая крыса убивает первую и отнимает у нее все награбленное имущество, потом приходит третья крыса и убивает вторую.

Философия, которой учил Будда 2500 лет назад, должна быть как-то связана с нашей повседневной жизнью. Тогда мы поймем, насколько драгоценно это учение. Мы поймем механизм, почему люди совершают ошибки. Но это понимание не должно способствовать тому, чтобы вы судили других людей. Оно должно способствовать тому, чтобы вы научились правильно судить самих себя. Может быть, вы тоже как крысы, но не понимаете

этого. Вы, возможно, думаете: «Все люди крысы, а я – хороший человек». Если же вы заглянете внутрь себя и посмотрите повнимательнее, то увидите, что вы тоже всего лишь очередная разновидность крысы, у которой на лбу написано: «Буддист». Если вы этого не понимаете, то, как бы вы себя ни называли: буддистом, небуддистом – это будет одно и то же. Буддиста отличает его отношение к жизни.

Итак, что касается непостоянства, вы должны медитировать на него. Существует практика, т. е. медитация на непостоянство с тремя сущностными (основными) положениями и девятью доказательствами. Вы должны использовать ее, доказывая себе и обосновывая, что все ежесекундно разрушается. Сейчас у меня нет времени останавливаться на этом подробно. В буддизме говорится, что всякий функциональный объект является непостоянным, поскольку он является производным, или составным. Почему его называют производным? Потому что он зависит от причин.

Итак, буддийская философия гласит, что любой объект, зависящий от причин, ежесекундно разрушается. Не забывайте об этом положении. Это первая характеристика наших с вами пяти совокупностей. Ваше тело ежесекундно разрушается, и вы ничего не можете сделать, чтобы этому помешать. Но, несмотря на то что оно разрушается, оно продолжает свое существование. Точно так же ваш ум продолжит свое существование.

Что такое смерть? Это когда ваш ум разлучается с телом. Ум расстается с телом, но смерть не означает, что ваш ум прекращает свое существование. Он продолжит свое существование, но только в другой форме. Вы оставляете свое старое грубое тело, как старый дом. Вы выйдете из него и будете в тонком энергетическом теле искать себе новое тело в соответствии со своей кармой. Вы будете пребывать в состоянии бардо, в промежуточном состоянии, до тех пор пока не найдете себе новое тело. Затем вы получите новое тело согласно своей карме. Если у вас больше негативной кармы, то у вас будет более неблагоприятное перерождение, если у вас больше позитивной кармы, то ваше перерождение будет благоприятным. Таков аспект непостоянства нашего тела.

Вторая характеристика благородной истины о страдании – это страдание. Природой наших оскверненных пяти совокупностей является страдание. Мы рождаемся и находимся в сансаре, потому что мы обретаем эти пять оскверненных совокупностей под контролем наших омрачений. Это называется сансарой, природой которой является страдание. Ежесекундно вы испытываете страдания, но, сравнивая свои мелкие страдания с какими-то тяжелыми, мучительными страданиями, вы не способны понять, что ваши переживания также являются страданиями. Поэтому мелкие страдания не кажутся вам страданиями. Но это не так, потому что они тоже являются страданиями. Даже когда вы думаете, что не страдаете, вы все равно страдаете. Если в помещении нет батарей, то вы страдаете от холода. А если вы наденете на себя слишком много одежды, будете страдать от жары.

Что касается тех объектов, которые, как кажется, вам помогают, на самом деле они всего-навсего приносят вам новые страдания. Поэтому в сансаре нет никакого истинного переживания счастья. Что бы вы ни думали и на что бы вы ни надеялись в сансаре: «Я хотел бы достичь счастья с помощью этого, с помощью того» – все это лишь галлюцинации, иллюзии, потому что никакого счастья в сансаре найти вы не можете. Если вы бизнесмен, вам, возможно, тоже кажется, что вы будете счастливы, получив то-то и то-то. Это еще

одна галлюцинация. Поскольку то, что вы получите, занимаясь бизнесом, даст вам всего лишь очередные страдания.

Вам кажется, что, если у вас будет хороший муж и дети, вы будете с ними счастливы – это еще одна галлюцинация. Замужество не решит ваших проблем. Да, когда вы выйдете замуж, то несколько дней после этого вы будете счастливы. Ваш муж будет очень ласков с вами, он будет вести себя по-джентльменски. Постепенно вы начнете видеть его истинную природу. Он будет говорить: «Ох уж эти женщины! Все они одинаковы». И тогда у вас начнется страдание от того, что у вас есть муж. То же самое относится и к мужчинам. В течение нескольких дней вы будете счастливы со своей женой, а потом у вас возникнет новый вид страданий. Но в буддизме не говорится, что нельзя иметь жену или мужа. Для того чтобы выжить, вам необходим партнер, который поможет вам, когда вы будете нуждаться в помощи.

В буддизме не говорится, что вы должны жениться или выйти замуж, потому что брак – это счастье. Вам приходится жениться или выходить замуж, потому что вы зависите от других. Вы не можете все время быть здоровыми. Когда-нибудь вы заболеете, тогда партнер будет за вами ухаживать, а когда заболеет он, ухаживать за ним будете вы. Поэтому основной целью брака является поддержка друг друга в трудные времена, помощь друг другу в тяжелые времена, а не какие-то там радости и наслаждения. Поэтому настоящий философ, если он будет жениться или выходить замуж, будет делать это только из таких соображений, а не ради счастья. Он будет понимать, что истинное счастье – это достижение состояния будды или архата. Это полное очищение ума от омрачений.

Итак, в сансаре истинного счастья достичь невозможно. Это должно быть вашим повседневным мировоззрением, повседневным подходом к вашей практике. Это и есть ваша практика. Тогда у вас будет гораздо меньше проблем и в вашем уме не будет столько разнообразных фантазий и каких-то нереальных проектов. Если у вас что-то получится – это хорошо, если ничего не получится – это неважно. Так же считаю и я: если у нашего центра будет помещение – хорошо, не будет – неважно. Самое главное, чтобы это помещение было таким, чтобы все хотели туда приходить, чтобы люди вместе занимались практикой и чтобы общались между собой очень гармонично.

Не ищите счастья в сансаре, природой которой является страдание. Природой огня является жар, поэтому не ищите в огне холода. Это пустая трата времени. Когда вы поймете эту философию, вы перестанете впустую тратить время. А в настоящий момент вы только тем и занимаетесь, что ищете холод в огне. Поэтому вы обжигаете себе руки, обжигаете ноги, обжигаете волосы, но не получаете желанного холода. Это понимание очень важно для того, чтобы у вас раскрылся ум. В том, что касается страдания, существует восемь видов страдания, шесть видов страдания, три вида страдания. Я все это вам раньше объяснял и давал эту медитацию. Эти виды старания являются объектом медитации. Эта медитация на виды страдания является всего лишь одной небольшой частью шестнадцати характеристик четырех благородных истин. Все великие мастера прошлого медитировали на эти шестнадцать характеристик и достигли состояния архата. Но наиболее важными из этих характеристик являются четыре характеристики благородной истины о страдании.

Обычно в монастырях, когда дается это учение, не дается такое подробное объяснение, какое я даю вам сейчас. Я слишком подробно вам все объясняю. Я связываю все с

Ламримом и с остальными учениями, и с вашей повседневной жизнью. Но обычно, по традиции, делается так: мастер дает вам все это в очень сжатом виде, а потом вы сами должны думать обо всем и увязывать это со своей жизнью, находить подтверждающие примеры. А я, как повар, все сам готовлю и еще кладу вам в рот. Но что самое интересное, вы даже не проглатываете эту пищу – выплевываете обратно, потому что вам кажется, что она недостаточно сладкая. Вы избалованы, потому что ели много шоколада.

Если меня будут обвинять в том, что я отхожу от традиции, когда даю свое учение, то для меня это неважно, потому что для меня самое главное, чтобы учение было полезным. Разные мастера дают учение в разном стиле, и это продиктовано наклонностями учеников, которым они дают учение. Из того же самого исхожу и я: мое учение зависит от времени, от ситуации, от наклонностей, от интересов. Поэтому нам приходится давать учение по-разному в зависимости от ситуации. Если же мастер не умеет давать учение на таких разных уровнях, если он дает все время одно и то же учение, в одном и том же стиле, то это неискусно. На таких учениях все спят.

Третья характеристика благородной истины страдания – это пустота. В данном случае под пустотой имеется в виду пустота феноменов. А четвертая характеристика – бессамость – относится к пустоте личности. Что такое пустота феноменов? Если речь идет о взглядах школы Саутрантика, нужно понимать, что школа Саутрантика не признает пустотность феноменов, они признают только бессамость, т. е. пустоту личности. Поэтому здесь дается комментарий именно с точки зрения школы Саутрантика. Когда вы в общем ведете разговор о пустоте или бессамости, вам необходимо интерпретировать это не с точки зрения Саутрантики, а с точки зрения школы Мадхьямака Прасангика. Но вместе с тем вы должны знать, каким образом трактуют пустоту школа Саутрантика, а так же низшие школы.

Когда школа Саутрантика ведет речь о пустоте личности (или «я»), то она говорит, что «я» пусто от трех свойств: постоянства, независимости и единства. Наличие вот этих трех характеристик индуисты называли атман, или душа. Согласно школе Саутрантика такой души не существует, и все буддисты сходятся в том, что такой души нет. Сейчас я вам объясню, откуда взялось вообще понятие «душа».

Понятие души возникло, когда люди, в частности здесь речь идет об индуистах, начали искать, что такое «я» и где оно находится. В христианстве это происходило так же. Христиане, мусульмане, индуисты – все, кроме буддистов, вели речь о душе. Когда они стали искать «я», они поняли, что ни тело, ни ум не являются «я». Потому что если тело – это «я», то возникает очень много противоречий, и точно так же много противоречий возникает, если предположить, что ум – это «я». Потому что если ум – «я», то вас никто не увидит. Ум ведь никто не видит, значит, и вас никто не увидит. Что видят люди? Люди видят только тело. А если тело – «я», то какая именно часть тела является мной? Верхняя часть – это не «я», нижняя часть – тоже не «я». Если проанализировать тело, то мы увидим, что тело состоит из множества частей: ног, рук, живота, головы. Какая же из этих частей – «я»? Путем логических обоснований они пришли к выводу, что тело – это не «я», и им пришлось смириться с этой мыслью. Существует ли «я» или не существует?

Среди индуистов были нигилисты, которые, не найдя «я» ни в теле, ни в уме, приходили к выводу, что «я» вообще не существует. Но большая часть последователей индуизма не

были нигилистами, они утверждали, что «я» – это душа. Что такое душа, или атман? Это не тело, не ум, а нечто независимое и от тела, и от ума. Поэтому оно независимо. Кроме того, эта душа постоянна, потому что она переходит из жизни в жизнь. Поэтому она постоянна. Кроме того, она едина, т. е. не представляет собой собрание множество объектов, она представляет собой единую субстанцию. Если бы она была собранием разных частей, то, анализируя ее логически, мы бы опять ее не нашли. Поэтому, как утверждают индуисты, душа едина.

Вот такую концепцию «я», или души, которую предлагали индуисты, буддисты не признавали. Буддисты сказали, что такой ложный вывод был сделан из неправильного понимания, что есть «я». Если «я» независимо ни от тела, ни от ума, то почему, когда человеческое тело движется или идет, люди говорят: «Я иду»? А когда ваше тело сидит, почему вы утверждаете: «Я сижу»? Ведь, сидите же не вы, а ваше тело. Ваше «я», атман, представляя собой что-то отдельное от тела и от ума, находится где-то над вами? Но над вами ничего нет. Индуисты утверждают, что атман пребывает в сердце, но в вашем сердце нет никакого атмана. К тому же, если бы ваш атман, т. е. душа, пребывал внутри вашего тела, вас бы никто не увидел. И в этом случае, когда ваш ум думает, у вас появляются какие-то мысли, вы не могли бы сказать: «Я думаю». Таким образом, возникали все эти противоречия.

Кроме того, «я» непостоянно. Буддисты утверждают, что если «я», душа, постоянна, значит она не зависит от причин. А если «я» не зависит от причин, значит это «я» не может испытывать ни счастья, ни страдания. Зачем же вам искать какого-то пути, зачем вам медитировать? Ваша медитация никак не помогла бы вам, потому что ваше «я», ваш атман, постоянен. А если ваше «я» постоянно, то благодаря медитации оно не может стать лучше. Если вы не медитируете, оно не может стать хуже. Оно подобно пространству: постоянно одинаковое. Если вы плохой, значит вы все время плохой, если же вы хороший, значит вы все время хороший. Вы постоянны, ничто не может в вас измениться. А это противоречит реальности.

Вы на примере своей собственной жизни можете убедиться, что, если в детстве вы ходили в школу и изучали алфавит, потом вам это помогло, т. е. из-за этого вы стали лучше: научились читать, писать, получили образование. Благодаря практике у вас тоже появляются перемены к лучшему, вы сами можете ощутить это на себе. Поэтому, подкрепляя свое утверждение огромным количеством различных логических обоснований и доказательств, буддизм утверждает, что такого постоянного, независимого и единого «я» не существует.

Как же существует «я»? Если такого «я», какое было описано, не существует, то вы должны понять, как же «я» существует. Если вы не можете объяснить, каким образом существует ваше «я», значит вы нигилист. В буддизме говорится, что «я» имеет взаимозависимое существование. Например, если взять воду, то кислород в ней не является водой и водород не является водой. Водой является соединение двух элементов: кислорода и водорода. То, что зависит от кислорода и водорода, называется водой. Но при этом сами по себе составляющие воду элементы водой не являются. Нет никакой воды подобной атману, которая была бы независимой, постоянной и единой. Если вы будете искать среди этих двух элементов, то вы не найдете плотную, единую воду, подобную атману. Как же существует вода? Как нечто зависимое от кислорода и водорода.

Что такое чай? Кипяток – это не чай, пакетик с заваркой – не чай, молоко – тоже не чай. Но когда соединяются эти три элемента, то получается чай. Если вы туда еще сахар насыплете, то будет сладкий чай. Но если вы будете искать этот сладкий чай, то вы нигде его не найдете. Сладкий чай непостоянен. Сладкий чай не един. Но сладкий чай существует, его можно выпить. Но когда вы ищете его, то не находите. Почему? Потому что сладкий чай – это взаимозависимое явление, это сочетание множества различных частиц. Нет никакого плотного конкретного сладкого чая.

Так же существуете и вы, ваше «я». Ваше «я» – это не тело и не ум. Что же такое ваше «я»? «Я» – это сочетание, это нечто, что зависит от вашего тела и ума. Поэтому, когда ваше тело идет, то вы говорите: «Я иду». Потому что идет то, от чего зависит ваше «я». Когда ваш ум думает, вы говорите: «Я думаю». Итак, поскольку «я» зависит от тела и ума, то не существует никакого постоянного, независимого и единого «я». Поскольку «я» зависит от тела и от ума, оно не может являться независимым, не может быть постоянным и единым, потому что оно состоит из многих частей. Итак, в школе Саутрантика пустота означает пустотность от постоянства, независимости и единства.

Что же такое бессамость, четвертая характеристика благородной истины о страдании? Здесь в соответствии с постулатами школы Саутрантика, бессамость означает отсутствие независимого субстанционального существования. Вот, например, иногда у людей нет никакой концепции о душе, т. е. они не думают, что у них есть душа. Но когда они думают о своем «я», то это «я» представляется им имеющим независимое субстанциональное существование. Концепция души свойственна лишь тем людям, которые попадают под влияние ложных философских взглядов. Но, как правило, если спросить у людей: «Что такое “я”?», то у большинства из них тоже возникнет некое представление о своем независимом субстанциональном «я», которое пребывает внутри них.

Если, допустим, в присутствии большого количества людей сказать человеку: «Ты дурак!» или сказать: «Ты украл у меня столько-то денег!» (а этот человек ничего не крал), то моментально возникает эта концепция: «Как он смеет меня критиковать? Я никогда ничего не крал! Как он посмел мне сказать, что я украл эти деньги?» В этот момент возникает это представление, это понятие о независимом субстанциональном «я». Возникает образ этого «я», и вам кажется, что именно это «я», этот образ, критикует другой человек. Тогда естественно у вас сразу же возникает гнев и все другие негативные эмоции. Если вы поймете, что ваше «я» зависимо, то таких эмоций у вас не возникнет.

Итак, в буддизме говорится, что нет никакого независимого субстанционального существующего «я». Почему? Потому что нет неделимых частиц. А если неделимые частицы есть, то следовательно может существовать и независимое субстанциональное «я». Независимое субстанциональное существование – это некая ни от чего не зависящая субстанция. Но в буддизме говорится, что любая субстанция, любая материя находится в зависимости от чего-то другого. Поскольку все зависит от чего-то другого, то неделимых частиц нет. Нам кажется, что если начать делить какой-то предмет, то в итоге можно дойти до какого-то такого этапа, где еще дальше поделить будет невозможно, т. е. процесс деления конечен, должен чем-то закончиться.

В буддизме же говорится, что можно дойти до стадии, когда дальнейший процесс физического деления невозможен, но все равно этот объект можно поделить логически. Почему? Если мы возьмем даже мельчайшую частицу, то у нее есть свои направления. У нее есть южная и северная части. А если она имеет южную и северную части, то она уже не может быть неделима, она делима. А если бы она не имела северного и южного направления, то она бы вообще не существовала, потому что между ее северной стороной и южной не было бы ничего. В таком случае она была бы несуществующей. Все, что существует, должно иметь северное направление и южное направление, а так же восточное и западное. А если предмет обладает этими четырьмя частями, то его уже нельзя назвать неделимой частицей, он делим.

Итак, поскольку нет неделимых частиц, нет независимой субстанции. А если нет независимой субстанции, то откуда может взяться независимое субстанциональное «я»? Как же «я» существует? Ответ все тот же: оно имеет взаимозависимое происхождение, оно зависит от тела и ума. Таковы четыре характеристики благородной истины о страдании. Внимательно прочтите книгу «Ум и пустота», где я объяснял это более подробно.

Далее мы переходим к благородной истине об источнике страдания, у которой тоже есть четыре характеристики. Они не сложны. Самое сложное – четыре характеристики первой истины. Итак, первая характеристика называется причина. Вторая характеристика – источник всего, или первопричина. Третья – это условия, порожденные или произведенные. Итак, первая характеристика благородной истины об источнике страдания – это причина. Ваши омрачения, ваш гнев, ваша зависть – все это причина, источник сансары, страдания. Ваши омрачения, ваш гнев, ваша зависть – все это причина вашего страдания.

Когда кто-то бьет вас, вы испытываете боль от удара и говорите: «Ударивший меня человек – причина моего страдания». Но действительной причиной страдания являются ваши собственные омрачения. Потому что вы сами, испытывая гнев или какую-то другую омрачающую эмоцию, ударили этого человека в предыдущей жизни, а сейчас он отвечает на ваш удар. Это как эхо, когда вы кричите в горном ущелье: «Дурак!», то слышите в ответ: «Дурак!» И вам кажется, что какой-то другой человек спрятался там и крикнул вам, поэтому начинаете отвечать: «Сам дурак!» и слышите то же самое: «Сам дурак!» Тогда вы опять кричите: «Нет, сам дурак!» – и этот процесс бесконечен.

Так же и мы страдаем в сансаре, это бесконечный процесс. Мы разговариваем и ругаемся со своим же собственным эхо. Поэтому буддийская философия провела соответствующий анализ и утверждает, что, какое бы страдание вы ни испытывали, его причиной являются ваши собственные омрачения. Если кошку ударить палкой, то кошка решит, что палка очень плохая, но в действительности палка находилась в чьих-то руках. Палкой двигала рука, а рукой двигал человек – здесь много всего взаимозависимого. Кошка же решит, что это очень плохая палка и она всему виной, и будет кусать эту палку. Она будет так сильно кусать ее, что сломает об нее свои зубы.

Иногда мы не понимаем философии и ведем себя, как эта кошка. В действительности человек, который вас ударил, подобен палке. Движениями этого человека управляло не что иное, как ваша негативная карма. В прошлой жизни вы ударили его, теперь у него нет другого выхода: он должен ударить вас. Поэтому ваша собственная негативная карма

заставляет другого человека накапливать негативную карму. Виноваты во всем этом те омрачения, которые находятся в вашем уме.

Как поступали великие бодхисаттвы, если их кто-то бил? Они в это время молились следующим образом: «Пусть этот человек не накопит негативной кармы от того, что он меня бьет. Благодаря его доброте я практикую терпение. И в результате заслуг, накопленных моей практикой терпимости, да смогу я помогать ему в будущем жизнь за жизнью». Если вы можете так думать и жить таким образом, значит вы хороший практик буддизма. А в противном случае, сколько бы ни было у вас колокольчиков, дамару и чтобы вы ни делали – все это второстепенная дхарма.

Итак, что касается благородной истины об источнике, то причиной страдания являются ваши омрачения. Ваши омрачения, которые являются источником страдания, являются причиной вашего страдания. Это первая характеристика. Когда вы это поймете, вы поймете первую характеристику благородной истины об источнике. Когда вы поймете причину своего страдания, поймете эту характеристику, вы перестанете обвинять в своих страданиях других людей.

Теперь вторая характеристика – первоисточник всего. Вторая характеристика гласит, что ваши омрачения являются источником всех ваших страданий. Начиная с самой незначительной головной боли до серьезной болезни и самых мучительных ваших страданий, источником всех этих страданий являются ваши же омрачения. Это вторая характеристика. Но буддисты при этом не отрицают внешние факторы. Внешние факторы естественно существуют, но в качестве условий, тогда как истинные причины находятся внутри.

Если вы с грязным лицом будете смотреться в тысячу зеркал, то в каждом из этой тысячи зеркал вы увидите отражение грязного лица. Если вы не будете умыть свое лицо, а будете стараться отмыть все эти зеркала, то, конечно, немножко пыли вы сможете с них стереть. Вы можете сделать зеркало чистым, отмыть его до блеска, но вы не избавитесь от отражения грязного лица в этих зеркалах. Лицо там останется грязным. Вы не можете смыть отражение грязного лица с зеркал. Как вы можете этого добиться? Только если сами умоетесь, а если вы вымоете собственное лицо, от этого очистится и вся тысяча зеркал вокруг вас.

Поэтому в тантре и говорится, что все является проекцией вашей собственной мандалы. Вы воспринимаете окружающий мир сообразно вашему образу мышления. Если ваш образ мышления и ваше восприятие крайне негативны, то весь мир тоже будет казаться вам негативным и уродливым. Например, если человек вор, то все остальные люди тоже кажутся ему ворами. Он никому не доверяет. И если кто-то входит в комнату, этот человек сразу пугается, что вошедший что-то у него украдет. А если человек очень плохо думает о других, то он боится, что другие о нем тоже думают плохо. Ему будет казаться, что все вокруг ругают его. .

Третья характеристика истины об источнике – условия. Итак, наши омрачения являются не только причиной наших страданий, но и условиями. Например, в силу своих омрачений вы создаете кармическое зерно для перерождения в низших мирах. Но для того чтобы это

зерно проросло, необходимы условия. Ваше страстное желание, цепляние и вожделение как раз и являются тем самым условием, которое заставляет это негативное кармическое зерно прорасти. Итак, условием для всех ваших страданий также служат ваши омрачения.

Наконец, четвертая характеристика истины об источнике – сильное порождение. Ваши омрачения с силой порождают страдания. Если вы испытываете очень сильные страдания, то это продукт ваших же омрачений. У всех в жизни случаются несчастья. Но те люди, у которых в сознании есть Дхарма, отличаются от других своим отношением к страданиям. Представим себе двух человек: у одного человека в сознании есть Дхарма, а у второго – нет. И тот и другой едут на одном автобусе, и автобус попадает в аварию. Каждый из этих людей теряет в этой автокатастрофе ногу. Таким образом, они оказываются в одинаковых условиях.

Тот человек, у которого в уме есть Дхарма, скажет: «Без причины результат невозможен. Это проявление моей кармы. Теперь, если я буду переживать и страдать, нога от этого ко мне не вернется. Мне вообще очень повезло, что я не погиб в этой катастрофе. В этой аварии очень многие погибли, а я не погиб, а всего лишь потерял одну ногу. Ничего страшного, зато я жив. Металлическая нога еще лучше». И человек остается спокойным. У него немного болит нога, но его ум спокоен. Что потеряно, то потеряно – что же тут поделаешь? Зачем из-за этого переживать? И он в спокойном состоянии ума шутит, разговаривает с людьми, смеется.

А второй человек, у которого в уме нет Дхармы, отреагирует по-другому. Первое, что он подумает: «Какой кошмар, я потерял ногу! Как же мне теперь жить дальше? Теперь меня никто не полюбит» – и на него сразу обрушатся переживания несчастья, беспокойства, тревоги. Вторая эмоция, которая в нем вспыхивает, это гнев на водителя: «Этот глупый водитель, что он наделал? Это все из-за него, это он виноват!» А водитель, допустим, тоже ногу потерял. Зачем его обвинять? Он тоже не хотел лишиться ноги. Таким образом, этот человек испытывает разные чувства: горечь, гнев на других людей, гнев на собственную ситуацию. Те омрачения, которые всплывают в его сознании, только усугубляют его страдания.

Именно поэтому утверждается, что омрачения – это то, что с силой порождает ваши страдания, делает ваши страдания сильнее. Без омрачений ваша боль останется просто физической болью, а ваш ум при этом останется безмятежным. Все несчастья, которые возникают в вашей жизни, все ваши беды должны оставаться просто на уровне физической боли. Они не должны ввергать ваш ум в депрессию. Вот когда ваш ум окрепнет и у вас будет хорошая способность к концентрации, тогда вы перестанете чувствовать и физическую боль. Когда вы примете эту боль, она перестанет быть болью. Вы будете наслаждаться этим.

Например, если вы не можете смириться с сауной, то вам там будет очень жарко. Для вас это станет самым ужасным наказанием. Но когда вы поймете, что сауна полезна для здоровья, она укрепляет ваше тело, выводит из него все шлаки, очищает ваш организм и лечит его от болезней, вы будете платить деньги и сидеть там, бить себя веником и говорить еще банщику спасибо. Все зависит от состояния ума. Любая ситуация, любое неблагоприятное условие – это полезная и хорошая вещь, потому что это укрепляет ваш ум. Но вам, конечно, не надо специально искать на свою голову беды и несчастья. Когда

они появятся, тогда их надо рассматривать именно так. В буддизме не рекомендуется самоистязание. Самоистязание не сделает вас лучше. Но, тем не менее, когда вы испытываете страдание, вы можете превратить его в духовный путь. Поэтому буддийский путь называется срединным: следуя ему, вам не нужно себя мучить и пытаться.

Итак, мы с вами обсудили четыре характеристики второй благородной истины. Теперь я объясню четыре характеристики благородной истины о пресечении.

Первая характеристика называется пресечение. Как вы знаете, благородная истина о пресечении означает чистоту вашего ума. Это первая характеристика. Что такое пресечение? Это пресечение страдания. Когда вы достигнете полной чистоты ума, все ваши страдания прекратят свое существование. Поэтому такое состояние ума называется пресечением, или прекращением страдания. Вы не сможете пресечь свое страдание, если будете бегать туда-сюда, искать чего-то, пытаться что-то заполучить или кем-то стать. Это невозможно. Вы можете этого добиться, достигнув чистоты своего ума, т. е. достигнув благородной истины пресечения страдания (т. е. нирваны).

Нирвана – это настоящее пресечение страдания. Это состояние, при котором страдания полностью перестают существовать. Это не означает, что можно уколоться каким-то наркотиком и впасть в состояние нирваны, потому что это вовсе не нирвана. Некоторые индуистские учителя, живущие в Америке, пропагандируют всякие наркотики и утверждают, что это путь к нирване. Люди принимают наркотики и думают, что они в нирване. Это ложное учение. Это даже не индуистское учение. Это пропаганда наркотиков, связанная с наркобизнесом, а не нирвана.

Нирвана – это нечто противоположное наркотикам, это противоядие от наркотиков – полная чистота вашего ума. Когда ваш ум полностью освободится от омрачений, тогда вы и достигнете нирваны, и это будет настоящее пресечение страданий. После этого вы никогда уже не будете страдать. Даже если кто-то отрубит вам ногу, вы не будете испытывать страдания от боли, обретя такое состояние ума. Вы поймете, что страданий нет, т. е. то, от чего люди страдают, только кажется им страданием, но для вас в этом не будет никакого страдания.

Вторая характеристика – умиротворение. В данном случае под термином «умиротворение» следует понимать то, что в вашем уме полностью умиротворены все омрачения, т. е. в нем царит совершенная чистота. Итак, под умиротворением понимают полное умиротворение всех омрачений. Когда вы достигнете состояния пресечения страданий, в этом состоянии все ваши умственные омрачения будут умиротворены.

Третье – это высшее благоприятствование. Благородная истина пресечения страданий, или чистота ума, является превосходным состоянием ума, потому что это состояние переживания наивысшего счастья. Нет счастья большего, чем это, т. е. выше этого состояния нет никакого другого состояния. Ничто не может принести вам большее счастье, чем ваш ум, полностью свободный от омрачений. Если вы хотите счастья, то знайте, что это наивысшее счастье. Именно к нему вы должны стремиться, его вы должны достичь. Если вы хотите освободиться от страданий, то вам также придется достичь нирваны, потому что это состояние пресечения страданий. Когда вы размышляете об этом, ваш ум

приближается к достижению нирваны, потому что в вашем уме появляется желание достичь этого состояния, и само по себе порождается отречение.

Отречение означает отвращение от сансары и стремление достичь состояния нирваны. Если вы просто отбросите сансару со словами «сансара плохая», это не будет отречением. Отречение означает, что вы осознаете, что сансара не может подарить вам истинного счастья. Однако есть состояние, которое может вам подарить это наивысшее состояние счастья: это состояние пресечения страданий, состояние нирваны. Вы начинаете стремиться к обретению этого состояния, осознав невозможность счастья в сансаре. Это стремление к достижению освобождения и есть отречение. Итак, благородная истина пресечения страдания – это превосходное состояние ума, состояние несравненного, полного, наивысшего счастья.

В субботу у нас здесь будет учение для тех, кто имеет посвящение Ямантаки. Те, кто не получал посвящение Ямантаки, пожалуйста, не приходите. Я решил дать учение одновременно и по кериму, и по дзогриму, т. е. я дам вам комментарии на полный текст. Текст написан Панчен-ламой, это подлинное учение, и в нем приведены существенные наставления о том, как практиковать керим и дзогрим (стадии порождения и завершения). Обычно такое драгоценное учение не дается тем, кто не прошел ретрита, но я в качестве исключения хочу передать его вам.

Ранее я давал вам общие наставления по практике садханы, теперь же я дам вам конкретные наставления по практике керим и буду давать их в соответствии с обширной садханой Ямантаки. А так же дам вам наставления по практике дзогрим. Когда вы практикуете керим и дзогрим, вы должны делать это на основе садханы. Садхана очень важна. Поэтому, когда вы ежедневно практикуете садхану Ямантаки, вы не занимаетесь настоящей практикой керим, вы занимаетесь как бы подобием этой практики. Что касается керима, там тоже есть грубый уровни этой практики, т. е. грубая стадия порождения и тонкая стадия порождения. Итак, я объясню вам, в чем разница между грубым и тонким керимом, как практиковать тот и другой, как достичь реализаций.

Так же объясню и дзогрим. В этом тексте описан метод практики керим в сочетании с практикой дзогрим. Допустим, находясь в ретрите, вы посвящаете первую свою сессию медитации на керим, а вторую – практике дзогрим. Традиционно считалось, что люди могут приступить к практике дзогрим только после завершения практики керим. А завершить практику керим – дело очень нелегкое, особенно в наши времена. Если исходить из таких правил, то у вас никогда не наступит то время, когда вы сможете перейти к практике дзогрим. Поэтому Панчен-лама, проявив невероятную доброту, дал наставления о том, как заниматься этими двумя практиками одновременно, сочетая их в рамках одного ретрита. Приходите с чистым состоянием ума, с чистой мотивацией.

То учение, которое вы получите, оставьте для себя, т. е. вы получаете его не для рекламы, не для того чтобы делиться с другими. Это только ваше индивидуальное дело. Практику тантры необходимо выполнять втайне, только тогда вы сможете достигнуть каких-то результатов. Если вы всем демонстрируете свою практику, то ничего не случится. У вас не будет никакого прогресса.

Если вы будете получать учение в своем собственном центре, то эффект будет совершенно другой, там будет другая атмосфера. На самом деле я не должен сидеть на стуле, когда я даю учение. По традиции мне нужно сидеть на троне. Но для меня это совершенно ничего не меняет. Я могу сидеть и на стуле, и где угодно. Но если вы слушаете учение и перед вами Учитель сидит на стуле, это недостаточное уважение к самому учению. Необходимо, чтобы Духовный Наставник сидел на троне, а ученики сидели на полу, тогда учение будет иметь для вас совершенно другой эффект.

Но это делается не для того, чтобы показать, что я великий человек, а для того, чтобы у вас появилось правильное отношение к учению. Когда Будда стал давать учение, он сам для себя соорудил трон, не с целью возвеличить себя, а для того чтобы люди научились с почтением относиться к учению.