

Я очень рад всех вас видеть, жителей Ростова, после долгого перерыва. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение по Дхарме очень важно породить правильную мотивацию. Если вы с правильной мотивацией слушаете учение, то само слушание учение становится для вас лекарством, исцеляющим от болезни омрачений.

Наша болезнь омрачений настолько сильна, что вы не можете ее устранить сразу же посредством медитации. Вначале вам необходимо слушать учение в течение длительного периода времени и делать свои омрачения слабее посредством философии, а затем уже полностью устранить эту болезнь омрачений через медитацию. Вам нужно понимать, что в нашей жизни самое главное – это здоровый ум. Второе – это здоровое тело. Третье – это собственность и богатство. Не игнорируйте ни одно из этих трех вещей. Если бизнесмен скажет, что деньги – самое главное, то это будет неправильно. Если доктор скажет, что самое главное – здоровье тела, то это тоже неверно. Если духовные люди скажут, что самое главное – это здоровый ум, а богатство, собственность и здоровье тела не имеют значения, то это тоже будет неправильно. Доктор будет говорить, что здоровое тело – это самое главное, потому что он знает определенную ценность здорового тела. Мы, люди, не должны игнорировать ни одну из этих трех вещей. Если во имя духовного вы игнорируете здоровье тела, игнорируете карьерный рост и так далее, то это неправильно. Но с другой стороны принимать карьеру и здоровье своего тела, как самые важные вещи, – это тоже ошибка. Так, из этих трех вам нужно понимать, что самое важное – это здоровье ума, второе – это здоровье тела, и третье – это богатство и имущество. Если вы обретете здоровый ум, то здоровое тело у вас появится само собой. Но в конце, когда вы станете сильными практиками, вы уже перестанете зависеть от грубой пищи, сможете питаться пищей концентрации и тогда вы сможете начать игнорировать и здоровье своего тела и богатство, поскольку вы уже стали независимыми. Благодаря концентрации очень высокого уровня вам уже не нужно заботиться о своем здоровье, у вас здоровье автоматически является очень хорошим. В тибетской медицине говорится, что причина всех наших болезней – это негативные состояния ума. Если ваши негативные состояния ума становятся слабыми, то для болезней не остается причин.

Теперь, чтобы обрести здоровый ум, одного лишь желания: «Пусть я смогу обрести здоровый ум» вам недостаточно. Для обретения здорового ума вам нужна очень хорошая подготовка. Первая очень важная подготовка – это слушание подлинного учения в течение длительного периода времени. И тогда каждый раз, когда вы будете слушать учение, ваше понимание учения будет становиться все глубже и глубже, и всевозможные недопонимания, которые становятся причинами ваших омрачений, будут становиться все слабее и слабее. В буддизме говорится, что ваш гнев, зависть и все негативные состояния ума возникают из-за какого-то недопонимания, из-за неясного понимания, неверных представлений, из этого возникают омрачения. Когда вы слушаете учение длительное время, вы обретаете мудрость, возникшую на основе слушания. И такая мудрость делает ваши недопонимания, какие-то неправильные представления все слабее и слабее. Благодаря этому для омрачений не остается основы. Когда у омрачений нет сильной основы, то естественным образом благодаря этому омрачений становится все меньше. И ровно настолько ваш ум станет здоровым.

И это то, каким образом Будда учил живых существ развивать здоровый ум. Будда говорил о трех важных моментах развития ума: это в первую очередь слушание учения; второй момент – это размышление над тем учением, которое вы получили; и третье – это медитация. Все это нужно выстраивать в правильной последовательности.

Далее, для того чтобы обрести здоровый ум, также необходимо глубокое понимание четырех благородных истин. Эти четыре благородные истины очень важны и подобны

позвоночнику буддийской философии. А эта философия – понимание четырех благородных истин – подобна философской колонне в вашей жизни. Когда у вас есть такая колонна правильного понимания учения по четырем благородным истинам, ваша жизнь благодаря этому день ото дня становится все более значимой и день ото дня ваш ум становится более здоровым. Поэтому учение по четырем благородным истинам очень важно. В этих четырех благородных истинах не говорится о чем-то абстрактном, в них речь идет о нашей жизни. В нашей жизни мы: люди, животные, и совершенно все, хотим счастья и не хотим страдать. Почему люди так активны? Почему насекомые все время бегают и очень активны? Для того чтобы обрести счастье и решить свои проблемы. Это самое основополагающее желание всех живых существ, и оно состоит в том, что они хотят счастья и не хотят страдать. Каждое живое существо использует свои методы для обретения счастья и решения проблем. Если вы посмотрите на животных, то увидите, что их методы обретения счастья и решения проблем очень примитивны. Они очень сильно опираются на эгоистичный ум, как на самый главный метод обретения счастья и решения проблем. Также их метод обретения счастья и решения проблем очень примитивен, поскольку нацелен лишь на то, чтобы что-то накопить, и они не могут создать что-либо. У людей также метод обретения счастья и решения проблем основан на эгоистичном уме, на негативном состоянии ума. В буддизме говорится, то эгоистичное состояние ума – это негативное состояние ума. «Я, я, я, я – самый главный. Если ради моего счастья люди страдают, пусть страдают. Самое главное – я должен быть счастливым», – это называется эгоистичным умом. Если вы таким путем решаете свои проблемы, то не сможете их решить, ваша ситуация будет становиться только хуже и хуже. По сравнению с животными мы используем некоторые креативные методы создания чего-либо, мы немного лучше, чем животные, но все равно эти методы не очень эффективные. Например, мы можем вырастить зерно, чтобы у нас появилось новое зерно. Но этого недостаточно для решения проблем. Мы знаем, как накопить денег, но этого тоже недостаточно для решения проблем. Когда ум в депрессии, на деньги вы не можете купить спокойствие ума. Нет ни одного магазина, где вы могли бы купить спокойствие ума. Покой ума и счастье нужно развивать посредством взращивания позитивных состояний ума и устранения негативных состояний ума.

Буддизм – это наука об уме. Это не просто религия, а наука о том, как сделать свой ум совершенно здоровым. Если вы получаете буддийское учение и делаете свой ум совершенно здоровым, то для вас этого достаточно, вам не нужно становиться буддистом. Это необязательно, но если вы сильно этого хотите, то я не могу вам сказать: «Не надо». Не обязательно становиться буддистом, самое главное, чтобы вы были хорошим человеком, добрым человеком со здоровым умом. Это для меня самое главное.

Теперь, о чем говорится в учении по четырем благородным истинам? Это первое учение, которое Будда передал живым существам, когда они попросили его о даровании учения. Будда обладал океаном мудрости, но когда живые существа впервые обратились к нему о передаче учения, первым Будда передал учение по четырем благородным истинам. В этом заключен очень важный смысл. Тем самым говорится, что учение по четырем благородным истинам является позвоночником или основой всей буддийской философии. Если у вас есть, скажем, грубое понимание учения по четырем благородным истинам, то ровно настолько эффективно вы сможете решать свои проблемы в повседневной жизни. Если ваше знание обретает глубину, то и в повседневной жизни оно становится более эффективным для обретения счастья и устранения страданий. Если у вас есть хорошее понимание философии и учения по четырем благородным истинам, то тогда проблемы, которые вы можете встретить в повседневной жизни, не будут для вас большими и трудными. Но если у вас нет глубокого понимания себя и своей проблемы, если вы смотрите на свою проблему слишком близко, то она может показаться вам чем-то большим и ужасным. Если же вы знаете себя немного более правильно, правильно понимаете, что это за проблема, когда вы смотрите

немного дальше, то проблема уже не кажется вам такой уж страшной. Наоборот, вы можете сказать, что проблема очень полезна для развития ума.

Далее, когда Будда передавал учение по четырем благородным истинам, он давал это учение на трех разных уровнях. На первом уровне Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. И здесь Будда говорил:

«Вот благородная истина страдания арьев.  
Вот благородная истина источника страдания арьев.  
Вот благородная истина пресечения арьев.  
Вот благородная истина пути арьев».

Почему здесь Будда говорит, что речь идет о благородной истине страдания арьев? Арьи – это святые существа, которые обладают прямым познанием пустоты. Те, кто имеет прямое постижение пустоты, видят четыре благородные истины очень ясно. Поэтому благородная истина о страдании – это благородная истина арьев, поскольку именно они видят эту истину очень ясно, а обычные живые существа не имеют такого видения.

Итак, о чем говорится в этих четырех благородных истинах: благородной истине о страдании, благородной истине об источнике, благородной истине пресечения и благородной истине пути? В них говорится о нашем страдании и причинах нашего страдания, о нашем счастье, которого у нас нет, и причинах нашего счастья. Итак, речь идет о страдании и причинах страданий, о счастье – бесконечном, подлинном счастье и о причинах этого счастья. В благородной истине о страдании говорится о тех страданиях, которые мы испытываем. Есть также множество таких видов страданий, о которых мы не знаем, но они при этом являются основой всех этих страданий. Например, в тибетской медицине говорится, что существует четыреста двадцать четыре болезни, но мы не знаем всех этих видов болезней. Для нас болезнь – это когда у нас начинается кашель или возникает боль, а что касается остальных видов болезней, то мы о них ничего не знаем. Поэтому мы не заботимся обо всех причинах этих болезней. И однажды, когда становится уже слишком поздно, мы идем к доктору. Это ошибка. Так, если вам не нравятся болезни, вам нужно знать все болезни, чтобы вы могли понять, узнать болезнь и излечиться от нее. И точно также, что касается страданий, то есть множество уровней страданий. Мы знаем только грубое страдание, а тонкое страдание, которое является основой всех страданий, мы не знаем. И так нашим страданиям нет конца. Поэтому в первую очередь очень важно распознать страдание.

Итак, в этих четырех строфах Будда передал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. Это очень важный предмет. В тексте «Абхисамаяланкара» Будда Майтрея дал очень подробное объяснение этому учению о четырех благородных истинах с точки зрения их сущности. Там приводится подробное учение о четырех благородных истинах, их шестнадцати аспектах, двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Это очень важный материал для обретения здорового ума. Очень здоровый материал.

В этот раз я хотел бы затронуть основные положения всех этих учений. Если у вас появится хотя бы общее представление о шестнадцати аспектах четырех благородных истин, о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то ваша жизнь изменится. Ваш образ мышления в этой жизни изменится. Вы сможете смотреть на проблемы вашей жизни из более высокого измерения. Если вы смотрите на свою жизнь, на свои проблемы с высоты четырех благородных истин, из измерения четырех благородных истин, тогда вы увидите, что ваша жизнь, ваши проблемы не ужасны. Тогда вы увидите очень много методов

решения этих проблем. В вашей жизни не будет тупиков, вы сможете прийти к очень большому количеству открытий. Это все равно, что вы плывете в океане, вы можете очень много всего открыть в океане. Если вы просто ограничены мирскими знаниями, это все равно, что вы находитесь в таком маленьком пруду или реке. Вы как лягушка, которая попала в колодец: если она направляется в одну сторону – всё, тупик, и если в другую сторону – тоже тупик. Вы не можете продвинуться дальше. Тогда в вашей жизни нет особого смысла. Я чувствую, что благодаря доброте моего Духовного Наставника, благодаря встрече с буддийской философией, в особенности с учением по четырем благородным истинам моя жизнь очень динамично меняется. Благодаря этому вы становитесь динамичными людьми. У вас в уме есть потенциал, для того чтобы быть динамичными, но в настоящий момент для этого у вас не хватает мудрости. Когда вы обретете полную мудрость, ваш ум станет очень динамичным, поскольку вы обладаете творческой способностью. Если человек обладает творческим умом и при этом обладает всей необходимой полной информацией, он становится динамичным человеком. Мы обладаем творческим умом, но почему мы не можем быть динамичными? Потому что сейчас у нас нет полных знаний, полной информации и из-за этого мы принимаем неправильные решения. И так у нас возникают проблемы. Поэтому для нашего творческого ума очень важен такой момент: если мы обретаем более глубокие знания, то становимся более динамичными и если обретаем полные знания, то это очень высокая динамичность.

Будда говорил о том, что природа будды – это динамичный ум. У всех живых существ по природе есть такая динамичность ума. В настоящий момент она не раскрыта, поскольку нет мудрости. Так, чем больше вы обретае знания из учения по четырем благородным истинам, тем более динамичным становится ваш ум, в отличие от умов других людей. И это называется реализацией. Что такое динамичность? Динамичность – это когда в повседневной жизни, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, вы решаете эту проблему, а не усугубляете ее. Это называется динамичностью. Что такое динамичность? Это когда счастье, которого вы хотите, вы обретае, не причиняя никому вреда, не используя негативные состояния ума, а используя только позитивные состояния ума. Вы обретае то счастье, к которому стремитесь, и это называется динамичностью. Если небольшое временное счастье вы обретае через использование негативных состояний ума, через причинение вреда другим, то оно превращается в причину новых проблем. Вы получили немного временного счастья, но это стало причиной конфликтов. Потом из-за этого возникнет еще больше проблем. Это глупый ум, и это не динамичный ум. Здесь можно привести такой пример, что наше счастье подобно меду на лезвии, острие ножа. У вас есть право быть счастливым – у вас есть право слизнуть этот мед с ножа. Отсутствие динамичности или неумелые действия означают, что вы не понимаете, что мед располагается на острие ножа, и когда вы его слизываете, то давите очень сильно и раните себе язык. Так поступает большинство живых существ и это очень глупо. Такой динамичный образ действий, искусный образ действий – это когда вы слизываете мед с ножа, но при этом не раните себе язык.

Когда вы получаете учение по буддийской философии, с уверенностью на сто процентов я могу сказать вам, что благодаря этому ваш ум становится более динамичным. Если вы стремитесь к счастью, вы знаете, каким образом обретае это счастье, используя позитивные состояния ума и не причиняя вреда ни одному живому существу. Тогда вы умные люди. Также, решая проблемы, вы не используете негативные состояния ума, а делаете это только с помощью позитивных состояний ума. Если вы знаете, как решить проблемы с помощью позитивных состояний ума, тогда вы динамичные люди. Но это нелегко. Говорить об этом легко, но сделать, поступить так совсем не просто, поэтому вам нужно слушать учение очень длительный период времени.

А теперь, каким образом Будда передавал учение по четырем благородным истинам на втором уровне. Здесь Будда говорил:

«Распознайте благородную истину страдания.  
Отбросьте благородную истину источника страдания.  
Осуществите благородную истину пресечения.  
Медитируйте на благородную истину пути».

Здесь раскрывается учение по четырем благородным истинам с точки зрения практики. Вначале очень важно подробно проанализировать четыре благородные истины, а затем, что касается практики, то здесь Будда в первую очередь сказал, что нужно распознать благородную истину страданий. Вам нужно распознать полную благородную истину страданий. Подробно эти наставления даются в Ламриме. Как распознать благородную истину страдания, как отбросить благородную истину источника страдания – подробно это объясняется в Ламриме. Несколько лет назад я давал такие объяснения этому учению по четырем благородным истинам с точки зрения практики.

Так, здесь говорится о том, что если вы не хотите страдать, то, как сказал Будда, в первую очередь вам очень важно понять полное страдание. Если вы упустите хотя бы одно из страданий, то не сможете уже устранить полностью все страдание. Если вы не понимаете основы для всех страданий и устраняете какое-то одно поверхностное страдание, то на смену ему будет приходить другое поверхностное страдание. Это будет происходить бесконечно, если вы не понимаете, откуда, из какой основы берутся эти страдания. В повседневной жизни мы решаем свои проблемы, но как мы это делаем? Мы решаем все проблемы на поверхностном уровне, никогда не исследуем, откуда возникают все эти проблемы, какова их основа. Мы не исследуем это. Какое-то одно поверхностное страдание уходит, но на смену приходит другое поверхностное страдание, когда есть основа для этого. Если вы страдаете от туберкулеза, то скажем, кашель и высокая температура – это поверхностное страдание, которое возникает из-за бактерий туберкулеза. Если вы думаете, что ваша болезнь состоит в кашле и высокой температуре и принимаете от них лекарства, то вы можете как-то избавляться от них на какое-то время, но потом они будут возвращаться снова, поскольку основа для этих видов страданий у вас остается. Так, доктор вам скажет, что до тех пор, пока бактерии туберкулеза остаются в ваших легких, высокая температура и кашель у вас никогда полностью не пройдут. Они будут уменьшаться, но затем возвращаться снова. Поэтому здесь ваша проблема не в кашле и не в высокой температуре, а главная проблема состоит в туберкулезных палочках в ваших легких.

И точно также Будда говорил, что такие страдания, как головная боль и все другие виды боли, а также депрессия, страдания от неполучения желаемого, страдания от расставания с желанным объектом – все это поверхностное страдание. А главное страдание – это всепроникающее страдание. Всепроникающее страдание – это как бактерии в ваших легких. И точно также в буддизме всепроникающее страдание расценивают как самое худшее страдание. До тех пор пока у вас есть это всепроникающее страдание, пока оно остается у вас сильным, пока вы не делаете его все меньше и меньше, – ваши страдания становятся все больше и больше. А если вы уменьшаете всепроникающее страдание, то и другие виды страдания у вас тоже уменьшаются. Поэтому, когда Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания», Будда говорил не о поверхностных видах страданий, которые вы все знаете, а именно о таком всепроникающем виде страдания. Когда вы распознаете полностью всепроникающее страдание, а в подробностях я это объясняю, когда передаю учение о четырех благородных истинах с точки зрения их сущности, там объяснение дается настолько ясное, это как наука об уме, – тогда вы поймете: «Это моя главная проблема – всепроникающее страдание и мне нужно освободиться от этого

всепроникающего страдания». Панчен-лама говорил: «Страдание страданий знают даже животные и хотят избавиться от него. Второе страдание – это страдание перемен, которого мы не знаем. Мы думаем, что это счастье». В буддийской философии говорится, что все, что мы считаем счастьем, в действительности не является счастьем, а это страдание перемен. Оно лучше, чем страдание страданий, но все равно это страдание перемен. Как, например, пища. Если вы сильно проголодались и кушаете, то, кажется, что она дает вам счастье. Вы думаете: «Это причина счастья». В буддийской философии говорится, что пища – это не причина счастья. Если бы пища была настоящей объектной основой счастья, то тогда, чем больше бы вы ели, тем все более и более счастливыми вы бы становились. Если это основа для счастья, то хорошо, тогда покушайте, поешьте побольше. Через тридцать минут ваше лицо покраснеет. Вы скажете: «Пожалуйста, можно я больше не буду кушать?» Мы скажем: «Нет-нет. Это объектная основа для счастья, ешьте дальше. Я хочу, чтобы вы были счастливым». Вы скажете: «Ну, нет. Теперь это уже не объект счастья». В буддизме говорится, что ни один из мирских объектов не может подарить вам настоящего счастья. Они могут привести к тому, что одно крайнее страдание сменится на другое крайнее страдание, но при этом они не приведут к настоящему счастью. Панчен-лама говорил о том, что даже не буддисты – индуисты-мудрецы знают о страдании перемен. Они пребывают в состоянии однонаправленной концентрации, и их не интересует обычное мирское счастье, поскольку они знают, что это просто страдание перемен. Далее Панчен-лама говорил, что всепроникающее страдание – это нечто уникальное, что объясняют только буддийские мастера. Итак, если вы знаете, что такое всепроникающее страдание, в чем состоят причины всепроникающего страдания, и устраняете его полностью, то вы достигаете нирваны. А это безупречное счастье.

Сейчас я передаю вам общую информацию для обретения более подробного понимания. Так, я достаточно передал в Ростове общих учений. Сейчас пришло время к более глубоким наставлениям.

Итак, когда Будда передавал учение по четырем благородным истинам с точки зрения практики, здесь Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания. Отбросьте благородную истину источника страдания. Осуществите благородную истину пресечения. Медитируйте на благородную истину пути». Это четыре очень интересных наставления, которые вам нужно запомнить наизусть. Если вы запомните это основное учение, коренной текст, вот эти слова, которые произносил Будда, то все остальные учения станут комментариями к этим словам.

Итак, слова здесь следующие: распознайте благородную истину страдания. И здесь в особенности говорится о всепроникающем страдании. Его вам нужно распознать и принимать всерьез. Все остальные страдания не принимайте слишком серьезно, но всепроникающее страдание расценивайте, как очень серьезное. Мы очень глупые. Например, если мы страдаем туберкулезом, когда у нас повышается температура, начинается кашель, мы говорим: «Кошмар! Я так сильно заболел. Теперь у меня уже поднялась высокая температура, и я кашляю». Вы считаете это самым главным. Это кошмар. Вам нужно бояться бактерий в своих легких. Умные люди скажут, что именно бактерии в легких являются самой главной причиной страданий. Как было бы хорошо избавиться от этих бактерий! И точно также не думайте, что те временные проблемы, которые у вас возникают, это кошмар. «Я это потерял. Кошмар! У меня нет работы. Это кошмар! У меня нога болит. Кошмар! Голова болит. Кошмар!» – это не кошмар. Кошмар – это то, что вы родились под контролем омрачений. Это кошмар! С того момента, как вы рождаетесь под контролем омрачений, ваши пять совокупностей – это природа страданий. Это кошмар! То, что вам нужно сделать (вы уже родились под контролем омрачений и с этим ничего не поделаешь), – вам нужно удостовериться, что в будущем вы больше не родитесь под

контролем омрачений. Вам нужна такая свобода, когда вы могли бы выбирать, где умирать, когда рождаться, где рождаться. Это называется свободой. Это нирвана. Нирвана – это свобода. И что касается свободы, то здесь идет речь о свободе от контроля омрачений. Это то, что называется «свобода». Это называется «освобождение». В настоящее время мы рабы: мы рождаемся под контролем омрачений и умираем под контролем омрачений и поэтому мы – рабы. Что касается нашего самого главного права в жизни, то здесь мы говорим не о правах человека и не о свободе речи, а мы говорим о таком праве выбирать – где мы умираем, когда мы умираем, где нам рождаться и когда рождаться. Даже если у вас будет свобода слова, что вы обретете благодаря этому? В этом нет ничего особенного. Но если вы обладаете таким правом: где умирать, когда умирать, где рождаться и когда рождаться, тогда это по-настоящему нечто очень важное. Это совершенно другое. В буддизме говорится, что поскольку у вас нет права рождаться без контроля омрачений, то вы рождаетесь под контролем омрачений, поэтому вы обладаете всепроникающим страданием. Из-за этого всепроникающего страдания возникают все остальные страдания. Вам немного понятно? Сейчас это новая информация для вашего мозга.

Раньше, если вы задумывались о правах, то думали о свободе слова, о правах человека, а сейчас вы говорите: «Сейчас я понимаю, что самое главное право – право умирать не под контролем омрачений и рождаться тоже не под контролем омрачений, по собственному выбору умирать и по собственному выбору рождаться». Это самый важный фактор в вашей жизни. Если вы обретете такую прочность, то вы достигнете освобождения. В Тибете многие мастера говорили перед смертью, что в такое-то и такое-то время я умру. Вы знаете такую историю, которая произошла недавно с Богдо Гэгэном. Когда он пребывал в Монголии, он написал письмо Его Святейшеству Далай-ламе. И это письмо очень сильно отличалось от обычных писем обывателя. В этом письме Богдо Гэгэн задал такой вопрос: «Где мне следует умереть и когда мне следует умереть?» Кто в наши дни задает такие вопросы: где ему надо умереть и когда ему надо умереть? У кого есть такое право, тот задает такие вопросы. Вы спрашиваете: «Когда мне нужно прийти в ваш дом? Куда надо прийти? Когда надо прийти?» – вы задаете такие вопросы. О смерти никто так не говорит. Когда нужно умереть и где нужно умереть, мы такие вопросы не задаем, потому что у нас нет такого права, у нас нет контроля. Поэтому вы просто не говорите таких слов. И в ответ Далай-лама написал, что вам следует умереть в Монголии, а что касается времени, то после нового года. Далай-лама рассказывал, что в точности в Монголии после нового года Богдо Гэгэн ушел из жизни в позе медитации. Всю свою жизнь он вел себя, как обычный человек, но при этом имел власть над смертью и рождением. Это то, что называется духовными реализациями. Настоящие духовные реализации – это не когда вы умеете летать, или у вас какие-то экстрасенсорные способности, вы можете знать, что думают другие люди. Даже если знаете, что в этом особенного? Омрачения у вас остаются: когда вас немного хвалят, вы рады, когда вас немного критикуют, вы страдаете. Что там знать? Логически и так понятно. Желаемые объекты не получаете, у всех есть свои проблемы. Что там надо знать? У большинства людей это большое: «Я, я, я. У меня этого нет, того нет». Сколько есть, вам мало. У меня ясновидения нет, но я это и так понимаю. Зачем нужно ясновидение? Когда вы контролируете свои омрачения, тогда двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения исчезает. И когда пресекается эта двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, вы уже не рождаетесь под контролем омрачений, а рождаетесь под контролем любви и сострадания. Освобождение, нирвана – это не конец вашей жизни, это начало вашей новой безупречной жизни. Вы думаете, что если вы получите нирвану, то будете где-то там сидеть. Нирвана – это начало новой, безупречной жизни. Безупречной, полностью контролируемой жизни. Для вас есть право выбирать: где вам умирать, когда вам умирать, где рождаться и когда рождаться. И каждый раз вы рождаетесь из сострадания, а не из-за эгоистичного ума. Где бы живым существам ни потребовалась ваша помощь, вы рождаетесь там, где приносите благо живым существам. Если заканчивается ваша

кармическая связь, вы умираете и рождаетесь в другой вселенной. Это реальность. Вы слышите об этом впервые, и вам может показаться, что это что-то такое необычное, но в действительности это обычная вещь. Для вас это немного необычная вещь, но это обычная вещь.

Что касается двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то очень важно с ее точки зрения понять, как обрести контроль над смертями и рождениями. Чтобы обрести полное освобождение от контроля омрачений, в первую очередь очень важно понимать механизм двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Поэтому Будда передавал учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, это очень важное учение. Вначале вам нужно послушать это учение и подумать на тему этого учения. Что касается такого учения, то без Духовного Наставника, каким бы блестящим умом вы ни обладали, вы не сможете его понять. Вы поймете его неправильно. Поэтому очень важно получить это учение у своего Духовного Наставника и далее обдумывать это учение в соответствии с тем, что объяснял вам Учитель, тогда ваши знания будут становиться все глубже и глубже. По мере того как вы будете обретать все более и более глубокое понимание этого учения, хотя вы не обретете полного контроля над рождением и смертью, но, тем не менее, вы сможете изменить определенные факторы в этой двенадцатизвенной цепи. Может быть, у вас не появится полного контроля, но какой-то определенный контроль над смертью вы обретете. Также определенный контроль над рождением – вы сможете не родиться в низших мирах, а обрести более высокое перерождение. Если вы обретете такой контроль, то это тоже духовная реализация.

Такое учение – это невероятно важное учение. Чтобы понять такое учение, очень важно слушать его с чистой мотивацией, с мотивацией принести благо всем живым существам, а не с одним лишь эгоистичным умом. Думайте так, что, получая такое учение, я смогу обрести свободу от контроля омрачений и далее я смогу помочь всем живым существам освободиться от контроля омрачений.

Далее третий уровень учения по четырем благородным истинам. Здесь Будда говорил:

«Распознай благородную истину страдания, но распознавать нечего.  
Отбрось благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего.  
Осуществи благородную истину пресечения, но осуществлять нечего.  
Медитируй на благородную истину пути, но медитировать не на что».

Кажется, что здесь есть противоречия, но здесь нет противоречий. А что тем самым хотел сказать Будда? Будда старался устранить две крайности. Из этих крайностей одна называется крайностью нигилизма, а вторая называется крайностью этернализма. Например, если вы скажете, что этот стакан не существует вообще, то это нигилизм. Почему? Если я спрошу вас: «Что такое стакан? Верхняя часть стакана – это стакан или нет?» Вы скажете: «Нет» – «Середина – это стакан или нет?» – «Нет» – «Доньшко – это стакан или нет?» – «Нет» – «Тогда где же стакан?» И тогда вы скажете: «Но это правда: верх стакана – это не стакан, середина – это тоже не стакан, дно стакана – это тоже не стакан. Кроме того, нет стакана какого-то отдельного от этого. Значит, стакан не существует». Если на основе таких умозаключений вы скажете, что стакана не существует, то это нигилизм. В буддийской теории пустоты не говорится, что этот стакан не существует. Этот стакан не существует таким, каким кажется вам. Каким он вам кажется? Он вам кажется существующим истинно. Такого не существует. А взаимозависимый стакан, подобный иллюзии, существует.

Итак, Будда говорит: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего». Что это означает? Здесь говорится о том, что вам нужно распознать благородную

истину страдания, но при этом нет такого прочного, самосущего страдания, такого вы не сможете распознать, здесь нечего распознавать. Потому что нет такого прочного, истинного, самосущего страдания и здесь вы ничего не сможете распознать. Такого не существует вообще. Далее говорится: «Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего». У вас есть такой источник страданий, как омрачения и отпечатки загрязненной кармы, но при этом нет таких прочных омрачений, самосущих омрачений, самосущих кармических отпечатков. Их вы не сможете отбросить, такого не существует. А что касается омрачений, то они тоже взаимозависимы, и каких-то таких прочных омрачений не существует. Что такое гнев? Мы думаем, что в уме порождается какой-то такой прочный гнев, который можно взять и как-то выдворить, но это не так. Такого гнева нет. А что такое гнев?

Гнев – это вторичный фактор, который побуждает состояния ума. Здесь первый фактор – это когда вам не нравится тот или иной человек. Второй фактор – это когда вы размышляете о том, сколько вреда он вам причинил. Третий фактор – это вы обдумываете множество других моментов, тех причин, по которым этот человек является каким-то плохим для вас. Далее возникает гнев. Что касается нашего ума, то он подобен зеркалу. Если, например, перед зеркалом вы поставите предмет синего цвета, то и в зеркале будет отражаться синий цвет, если предмет красного цвета, то и в зеркале отражается красный цвет. Сам по себе ум – это не гнев. Ум нейтрален, он подобен зеркалу. Когда вы показываете уму большое количество своего рода красных факторов, например, рассматриваете, что в этом человеке не так, тогда этот красный цвет отражается в зеркале и зеркало становится красным, и далее вы говорите: «Теперь я разозлился». Ваше лицо краснеет, от головы идет пар, и вы становитесь совершенно другим человеком – становитесь шизофреником. Когда вы злитесь, вы – шизофреник. Вы ненормальный человек, вы не знаете, что говорите, становитесь очень тупым. Вы превращаетесь во врага самому себе. Это самый худший враг. Внешний враг не может беспокоить ваш внутренний покой, но ваш внутренний враг может полностью разрушить покой вашего ума. Если снаружи внешний человек говорит о вас что-то плохое, вы можете просто улыбнуться в ответ, просто не беспокоиться об этом, чтобы эти слова влетели вам в одно ухо и вылетели в другое. Вы спокойны. Он не может нарушить покой вашего ума. Ваш внутренний враг – ваш гнев – полностью нарушает ваш внутренний покой. Вот в это время посмотрите (ученые это исследовали) – в этот момент вы совсем ненормальный. Психологи утверждают, что в этот момент ваш ум ненормальный, вы все видите неправильно. Ученые биологи утверждают, что в это время в вашем теле неправильно циркулируют энергии: ваш лоб становится горячим, сердце болит. Все это доказано учеными.

Так, Будда говорил, что нет такого прочного гнева, прочных омрачений, все они взаимозависимы. Поскольку они взаимозависимы, то нет истинно существующего гнева, истинных омрачений. Поэтому поскольку они взаимозависимы, то вы можете, в том числе, их устранить. Поэтому Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего», поскольку нет таких истинно существующих омрачений, которые вы могли бы отбросить. Если вы думаете, что есть такие прочные омрачения, которые можно устранить, то это тоже ошибка, это тоже неведение.

Далее говорится: «Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего». Будда говорил о том, что пресечение – это освобождение и вам нужно осуществить это освобождение, это пресечение, но осуществлять нечего. Это означает, что нет такого прочного освобождения, которое вы могли бы обрести. Мы думаем, что есть какая-то прочная нирвана, которую, если мы куда-то отправимся, мы сможем найти, но, в действительности, такого прочного освобождения не существует. Думать, что есть такое прочное освобождение, это тоже неведение. Так, освобождение тоже взаимозависимо. Что

такое благородная истина пресечения? Все подробности я объясню вам позже. Благородная истина пресечения – это пустота вашего чистого состояния ума. Пустота вашего чистого состояния ума – это то, что называется нирваной. Но тут вы можете задаться вопросом: «А какое отношение имеет пустота моего чистого состояния ума к моему счастью?» Здесь есть очень большая связь, очень сильная связь.

Далее Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». Что это означает? Это означает, что нет ничего прочного, самосущего, на что можно было бы медитировать, нет самосущего пути. Мудрость познания пустоты тоже пуста от самобытия, она не самосущая. Если вы думаете, что мудрость, познающая пустоту, существует истинно, то тогда лекарство превращается в яд. Вот это абсолютное лекарство, конечное лекарство, которое полностью устраняет все омрачения из вашего ума, тоже пусто от самобытия.

Подробно этот третий уровень передачи учения по четырем благородным истинам объясняется в таком тексте, как «Мадхьямакааватара». Там проводится подробный анализ природы феноменов и абсолютной природы вас самих. А также очень подробно рассматривается то, что такое благородная истина пресечения и что такое благородная истина пути и как развить благородную истину пути. Это объясняется в тексте «Мадхьямакааватара». Это очень важный текст. В монастырях изучаются такие тексты, как «Абхисамаяаланкара», «Мадхьямакааватара», «Праманаваггтика» – три самых главных текста. «Праманаваггтика» – это буддийская логика. Далее в дополнение к этим трем текстам также изучаются такие тексты как «Абхидхарма», где проводится анализ феноменов, и «Виная» – этот текст является нравственной дисциплиной монахов, этикой монахов. Итак, это пять трактатов, которые изучают в тибетских монастырях и, когда монахи заканчивают обучение по этой программе, то защищают степень геше. А тантру изучают один год. Когда у вас есть хорошая основа, то тантру понять не трудно. В тантрах речь идет о тонком механизме. За один год вы это понять не сможете. А если у вас есть хороший фундамент, то вы сможете это понять.

А теперь, что касается учения по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. В первую очередь в «Абхисамаяаланкаре» приводится определение четырех благородных истин с упоминанием о шестнадцати аспектах. Сейчас я дам вам объяснение, которое соответствует тому, что излагается в «Абхисамаяаланкаре». Я дам их в сжатой форме, чтобы вы смогли понять. Если передавать учение слишком традиционно, то уйдет очень много времени. Поэтому я дам вам сжатое объяснение, а вы обдумывайте его.

Когда в «Абхисамаяаланкаре» приводится объяснение четырех благородных истин с точки зрения их сущности, то очень подробно рассматривается каждая благородная истина. Первая – это благородная истина страдания, здесь дается определение того, что такое благородная истина страдания. Очень важно знать определение благородной истины страдания, определение сансары, нирваны. Потому что если вы не знаете определения, то это для вас абстрактные объекты, которые я не могу вам показать, просто указав, как на этот стакан. А с помощью определения вы сможете понять их очень точно. Итак, в буддийской философии, когда мы что-то анализируем, мы в анализе опираемся на определения, и тогда мы можем обрести очень точное понимание. Поэтому определения очень важны для познания определяемого.

А теперь определение благородной истины страдания. Вы можете его записать. Сразу же для вас это может не иметь особого смысла, но постепенно, по мере того, как вы потихоньку будете понимать его, это определение обретет для вас смысл. И тогда вы поймете: «А, вот это является благородной истиной страдания!» Если вы поймете определение сансары, то

скажете: «А, вот что такое сансара!» Также, если вы поймете определение нирваны, то сможете точно сказать: «Это нирвана». В противном случае ваше понимание сансары и нирваны будет слишком абстрактным. Также, если вы не будете знать определение Будды, то и ваше понимание Будды тоже будет очень абстрактным.

Один человек из провинции Кхам отправился в Лхасу. Он слышал, что в Лхасе есть Будда. В Лхасе стоял храм, в котором располагалась статуя Будды, и он подумал: «Это Будда». Итак, он пришел в Лхасу, зашел в этот храм, посмотрел на Будду и хотел исследовать, каково же там Будде, какова жизнь Будды. Так, он посмотрел внимательно и после этого вернулся к себе домой. Когда он разговаривал со своими друзьями, он сказал: «До того, как я побывал в Лхасе, я хотел стать Буддой. Но теперь, после того как я увидел Будду, я не хочу становиться им». У него спросили: «А что же с тобой произошло?» Он сказал: «Если вы становитесь Буддой, то жизнь очень скучна – весь день вы сидите, а перед вами расставлены стаканы с водой. К вам подходит большое количество людей, они обращаются к вам с разными странными просьбами, а если вы Будда, то чем вы можете им помочь? Одни люди подходят и говорят: «Будда, мне нужен дождь», другие люди подходят и говорят: «Будда, пожалуйста, нам не нужен дождь, потому что мы сушим зерно». Что же мне делать, если кто-то скажет, что им нужен дождь, а другие скажут, что им не нужен дождь? Это не страшно, но всю свою жизнь вы должны будете сидеть, просто сидеть в позе медитации, а перед вами нет никакой пищи, только стаканы с водой. Теперь я не хочу становиться Буддой». Поэтому, если вы не знаете определение Будды, то вы можете подумать, что статуя – это Будда. А в буддизме нет идолопоклонства. Почему тогда в буддизме поклоняются статуям? Когда вы поклоняетесь статуе Будды, то тем самым вы не говорите, что эта статуя является Буддой. Статуя – это представитель Будды. Выражая уважение статуе, вы тем самым косвенно выражаете уважение Будде, состояниям его ума, качествам его ума. Кто бы ни реализовал полностью такие качества мудрости и доброты, он называется «буддой». Когда вы полностью развиваете эти качества, то все омрачения исчезают из вашего ума и такое существо называется «буддой». Так, статуя – это не Будда, это представитель Будды.

Итак, вам нужно понимать, что в буддизме нет идолопоклонства, а статуи – это представители Будды. Вы поклоняетесь любому живому существу, которое обладает такими же качествами, и тем самым подчеркиваете: «Я отношусь к вам с уважением, и хотел бы стать таким же, как вы, чтобы я смог стать источником счастья для других». В определении «будды» не говорится о буддистах, идет речь не о буддистах, просто говорится «живое существо». Любое существо, которое полностью реализовало потенциал своего ума и устранило все ограничения, такое существо называется «буддой». А метод устранения омрачений и реализация своего потенциала не обязательно должен быть буддийским, любые методы, которые могут привести к такому результату – это путь. И поэтому определение «будды» – это универсальное определение, в этом определении не говорится, что буддисты, обладающие такими-то качествами, становятся буддами. Это не так.

А теперь определение благородной истины страдания – это то, что возникает из благородной истины источника страдания и характеризуется четырьмя аспектами, такими, как непостоянство, страдание, пустота и бессамость. Это благородная истина страдания. Сразу же представление об этом у вас не появится, но это очень важное определение. Запомните его, и благодаря нему в будущем постепенно многие вещи будут становиться для вас все более и более ясными.

Итак, когда говорится: то, что возникает из благородной истины источника страдания, – что здесь имеется в виду? Здесь говорится о наших пяти совокупностях. И вначале вам нужно знать, что это за пять совокупностей. Пять совокупностей – это объектная основа для

обозначения «я», и не существует какого-то прочного «я». «Я» – это либо собрание пяти совокупностей, либо название, которое дается этим пяти совокупностям. Здесь в первую очередь очень важно знать, что это за пять совокупностей. Мы все время говорим: «Я, я, я», но считаем, что «я» – это нечто такое прочное, поскольку мы не имеем точного представления о пяти совокупностях. Если вы не знаете, какова объектная основа для радуги, то можете подумать, что существует некая прочная радуга. Когда дети видят радугу, то им кажется, что существует такая прочная радуга, и они как-то стараются подбежать к ней, дотронуться до нее. А когда вы знаете, какова объектная основа для радуги, в этом случае вы знаете, что, хотя это является вам, но такого там не существует. Какова же объектная основа для радуги? Это с одной стороны дождь и далее попадающий на дождь свет. И в силу этого возникает радуга. Взрослые люди не отрицают того, что радуга существует, но при этом они говорят, что радуга не существует так, какой кажется вам. Когда ученые в квантовой физике проводят анализ, что они говорят? У вещей, о которых вы думаете, что они существуют, в результате анализа выясняется, что такого существования у них нет. Они не существуют так, как мы думаем. Такая ситуация возникает, потому что наш ум очень узкий, он верит в то, как видят наши глаза, как видит наш ум, поэтому обманывается. В буддийской философии говорится, что мы вращаемся в сансаре из-за того, что верим в то, какими явления нам кажутся, и не исследуем, как они существуют. Это неведение. Какое бы явление вам ни явилось, если вы верите в то, что оно действительно существует таким образом, без исследования, то в этом случае это неведение. В действительности явления существуют другим образом. Из-за этого возникают омрачения.

Итак, если вы очень точно знаете, в чем состоит объектная основа для радуги, то вы знаете, что такой прочной радуги не существует, и тогда вы уже не погонитесь за радугой. Вы знаете, что это бессмысленно, бесполезно, вы не сможете догнать радугу. Вы просто посмотрите на нее, но если она исчезла, то ничего страшного. Дети думают, что там есть самосушая радуга. Когда радуга исчезает, они кричат: «Кошмар! Моей красивой радуги нет!» Они плачут. Что касается вашего «я», то оно точно такое же, оно подобно радуге. До тех пор, пока вы не получали учения по теории пустоты, вы были как маленькие дети, думающие, что есть некое прочное «я». Как дети думают, что есть такая прочная радуга, вы думаете, что есть такое прочное «я». Вы говорите: «Я стою. Я уйду. Люди на меня смотрят. Почему они плохо на меня смотрят? Я непростой человек. Я необычный человек». Вот так вы думаете. Такого «я» нет, и никогда не было. Чтобы вам понять то, чем является «я» – либо собранием совокупностей, либо названием пяти совокупностей – в первую очередь вам нужно правильно понять, что такое пять совокупностей. Если вы узнаете, что представляют собой пять совокупностей и что ни одна из них не является вашим «я», то вы поймете, что нет такого прочного «я». Тогда у вас появится сомнение в отношении этого прочного «я» – существует оно или нет? В «Мадхьямакааватаре» Чандракирти говорит: «Человек с маленькими заслугами даже не усомнится в существовании феноменов, в самобытии феноменов. Когда он начинает сомневаться в самобытии феноменов, то он сотрясает корень сансары». С того момента, как у вас появляется сомнение: «Существует такое прочное самосушее «я» или не существует?» вы сотрясаете корень сансары. Может быть, оно подобно радуге, а прочной радуги нет. Точно также нет такого прочного «я», на которое можно указать пальцем. Тело – это не «я» Посмотрите. Нет такого прочного «я». В этот момент вы сотрясаете корень сансары. Это означает, что вы сотрясаете источник ваших страданий. Когда вы его сотрясаете, вы портите источник ваших страданий. И это духовная практика. Шантидева говорит, что если вы убиваете внешних врагов, то это все равно, что вы убиваете трупы. Почему? Потому что внешние враги, даже если вы их не убьете, все равно умрут. Поэтому это все равно, что убивать трупы. Далее Шантидева говорит, что касается ваших внутренних врагов – ваших омрачений, если вы их не уничтожите, то сами они никогда не уйдут. С безначальных времен и по сей день, они оставались в вашем уме, и они все время будут оставаться в вашем уме, если не будет устранен такой фактор, как

неведение. До тех пор пока есть неведение, в вашем уме будут пребывать и омрачения. Поэтому, если вы их не уничтожите, сами собой они никогда не исчезнут из вашего ума. Уничтожить внутреннего врага, то есть омрачения в своем уме, вот это героизм. А все остальное – это не героизм. Поэтому вам нужно понять, что тот, кто уничтожает своего внутреннего врага, это герой.

Что касается каждой из этих пяти совокупностей, и распознавания благородной истины страдания, то эти объяснения я дам завтра. А на сегодня время закончилось.

Завтра учение состоится в семь часов вечера здесь, в этом зале. Итак, увидимся завтра. Обдумайте то учение, которое я передал вам сегодня и это станет хорошим фундаментом для того, чтобы завтра обрести хорошее понимание. И это называется мудростью. Вся информация, которую вы находите где-то в компьютерах и так далее – это все интеллектуальная информация. Это то, что называется поверхностными знаниями. Почему? Потому что, если вы обретете полное знание всего этого, это не сможет устранить ваши проблемы в самом их корне. Что вы можете сделать? Вы можете создать компьютер или заработать денег. Но чем это вам поможет? Это не решит в корне всех ваших проблем. Это не поможет вам укротить ваш ум, не сделает ваш ум более здоровым. Поэтому те знания, которые не помогают укротить ум, не помогают уму стать более здоровым, называются интеллектуальными знаниями. А мудрость – это те знания, которые помогают уму стать более здоровым, помогают реализовать потенциал ума. Это то, что называется мудростью. Чем больше вы обретаете мудрости, тем более и более счастливыми в жизни вы становитесь. Невозможно, чтобы из-за большого количества мудрости у вас были проблемы. Но с другой стороны если у вас слишком много интеллектуальных знаний, то иногда они создают вам больше проблем. Некоторые люди, живущие в деревне, не имеют большого количества проблем. У них немного знаний, но они спокойно живут. Карточка есть, хлеб есть. В Москве (Москва – большой город) у молодых людей очень много интеллектуальной информации и иногда она создает им большее количество проблем. Они страдают больше, чем скромные люди, живущие в деревне. Так люди могут подумать, что знания – это нехорошо, но в действительности это происходит из-за нехватки мудрости. Поэтому мой Духовный Наставник мне говорил, что в жизни самое ценное богатство – это богатство мудрости. И эти знания, которые я передал вам сегодня, которые дам вам завтра, это настоящая мудрость, это то, что поможет вам укротить ваш ум, поможет стать более счастливым, поможет сделать ум более здоровым. И когда ваш ум станет более здоровым, автоматически вы станете счастливыми. Это мой маленький подарок для вас. До свидания. Увидимся завтра.