

Я очень рад всех вас видеть, жители Сочи, после долгого перерыва. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. С моей стороны очень важно сохранять хорошую мотивацию, и вам также очень важно породить правильную мотивацию. Если есть правильные мотивации с этих двух сторон, тогда учение будет эффективно. В противном случае это будет похоже на то, как просто какой-то профессор передает вам интеллектуальную информацию. Эту информацию вы можете почерпнуть в Интернете. Здесь вы собираетесь не просто для того, чтобы получить какую-то информацию, а для того, чтобы обрести знание в самой глубине своего сердца. Вам необходимо обрести убежденность в том учении, которое я вам передаю, и как только у вас появится эта убежденность, вы обретете мудрость. Если у вас не появляется убежденности в том, о чем я вам говорю, то в этом случае информация остается просто лишь интеллектуальной информацией и не поможет вам в тот момент, когда у вас возникают проблемы. Философия должна быть полезна в вашей повседневной жизни, должна помогать вам, делать ваш ум более здоровым.

В настоящий момент, если у вас очень много проблем, то это ясное свидетельство того, что ваш ум не функционирует правильно. И до тех пор, пока ваш ум не функционирует правильно, пока у вас очень много странных взглядов, ваши проблемы никогда не будут решены. Сделать свой ум здоровым очень важно, здоровый образ мышления очень важен. Главная цель, с которой получают учение по философии – это сделать свой ум немного более здоровым. И с того момента, как ваш ум станет более здоровым, куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы, где бы вы ни находились, вы будете счастливы, кем бы вы ни были, вы будете счастливы. А если ваш ум становится ненормальным, тогда куда бы вы ни отправились, счастья не будет. Потому что ваш ум ненормальный. С ненормальным умом, какой бы подарок вы ни получили, вы счастливы не будете. Будете говорить: «Это не такой подарок». Это называется – наглый ум. Это наглый ум, ненормальный ум. Когда ваш ум становится ненормальным, вы становитесь наглыми. А когда вы становитесь наглыми, то превращаетесь во врага самим себе. Вы сами не будете счастливы и не дадите другим людям жить спокойно из-за такого ненормального состояния ума. Я здесь для того, чтобы помочь вам сделать ваш ум немного более нормальным, более здоровым. Не думайте, что я такой тибетский лама, который произнесет какие-то мантры, щелкнет пальцами, и ваш ум сразу же станет здоровым, это невозможно. Я могу вам помочь, но вам со своей стороны нужно проявлять большую инициативу.

Вам нужно понимать, что в вашей жизни самое важное – это здоровый образ мышления, нормальный ум. Если ваш ум становится нормальным, функционирует нормально, то везде вы будете счастливы. Если ваш ум нормален и здоров, то даже если вы попали в аварию и оказались в больнице, вы будете просто улыбаться. Вы скажете: «Я попал в аварию и мог умереть, но мне повезло – я не умер, только ногу сломал, ничего страшного». Вы будете спокойно сидеть, смеяться. Это нормальный, здоровый ум. Никто не виноват – какую причину я создал, такой результат и получил. Вот так, другого выбора нет. Если у вас ненормальный ум, то чуть-чуть появляются проблемы, и вы говорите: «А, кошмар, это самое худшее, как я дальше буду жить?» Это ненормальный ум, это называется паранойя. Такое параноидальное состояние ума – это тоже ненормально. Совершенно не бояться будущего – это тоже ненормально. Вообще не бояться – тоже неправильно, тоже ненормально. Вам следует бояться того, чего следует бояться, и не следует бояться того, чего не следует бояться. Это нормальный ум. Это нормальное состояние. В буддизме не говорится, что у вас вообще не должно быть никаких страхов, это было бы тоже глупо. В буддизме говорится, что у вас очень много страхов в отношении того, чего не следует бояться. И при этом вы никогда не боитесь того, чего следует бояться, и это очень опасно. Например, в отношении здоровья вашего тела вам нужно бояться определенных опасных бактерий и вирусов, потому что если их не бояться, это тоже глупо. Точно также нужно

бояться своих негативных действий, негативных состояний ума, потому что если вы этого не боитесь, то вы глупы. Ваши негативные состояния ума, негативные действия – это очень опасные бактерии, опасные вирусы для здоровья вашего ума.

Так как вам для здоровья вашего тела очень важно бояться всевозможных болезнетворных бактерий и вирусов, так же вам нужно бояться тех бактерий и вирусов, которые угрожают здоровью вашего ума. Например, вам очень нравится какой-нибудь пирог. И вдруг такой кусок пирога падает на землю, по которой ходит много людей. Вы не видите своими глазами бактерий, но вы знаете, что в этой ситуации на этот кусок пирога попало очень много бактерий. Даже хотя вам очень нравится этот пирог, вы бы с удовольствием его съели, но в этой ситуации вы говорите: «Я не хочу его есть. Потому что эта маленькая сладость принесет очень большие проблемы моему здоровью». И точно также, если какое-то маленькое временное счастье связано с негативными состояниями ума, то вы должны сказать, что вы не хотите такого временного счастья: «Это принесет мне больше проблем. Я такого маленького счастья не хочу, я хочу, чтобы мой ум был спокойным». И это очень здоровый образ мышления.

Теперь посмотрите, мы все хотим счастья, мы не хотим страдать. В буддизме говорится в отношении того счастья, которого мы хотим, что оно не приходит откуда-то извне, из пространства, нам нужно создавать его причину. Что касается страдания, которого мы не хотим, само собой оно не исчезает, нам нужно устранять его причины, и если мы не устраняем таких причин, у нас все время будет страдание. У всех живых существ есть одна цель – это обрести счастье и решить проблемы. И в соответствии с их уровнем мышления они используют разные методы для обретения счастья и решения проблем. Я также приехал к вам для того, чтобы объяснить, каким образом решить проблемы и как обрести счастье в вашей повседневной жизни.

В повседневной жизни основное количество ваших страданий и вашего счастья очень сильно зависит от состояния вашего ума, связано с состоянием вашего ума. Поэтому в вашей жизни состояние ума играет очень важную роль. Материальные объекты также связаны с вашим счастьем и страданием, но при этом не имеют очень сильной связи. А самый важный фактор, который напрямую связан с вашим счастьем и страданием, это состояние вашего ума. Поэтому в буддизме говорится, что сделать свой ум здоровым – это очень важно.

Что касается счастья, то в буддизме говорится, что если в своем счастье вы зависите от временных факторов, то ваше счастье будет временно. Если ваше счастье зависит от более долгосрочных факторов, то и счастье будет более долгосрочным. А если ваш ум зависит от бесконечных факторов счастья, то и счастье будет бесконечным. Бесконечное счастье возможно.

Что является временными факторами счастья? Это объекты пяти видов чувственного восприятия. Например, красивые объекты – это фактор временного счастья для ваших органов зрения. Если вы зависите только от этого фактора, и такой красивый объект находится перед вами, то вы счастливы, а когда он исчезает, у вас возникают проблемы. Потому что ваше счастье зависит от такого временного фактора, как один какой-то внешний объект. Далее, звук, запах, объекты тактильного восприятия, вкусная пища – все эти объекты пяти органов чувств являются временными факторами для вашего счастья. Их вы можете купить на деньги. Поэтому мы говорим, что на деньги можно купить счастье, но в действительности можно купить только эти факторы, эти пять объектов органов чувств. Больше на деньги ничего невозможно купить. Красивую одежду можно купить, магнитофон с качественным звуком, чтобы слушать хорошую музыку, французские духи с приятным

запахом, – вы так и делаете. На деньги можно купить также вкусную еду, теплую, мягкую одежду. Большого вы не можете купить. Люди думают, что на деньги они могут купить себе счастье, но в действительности то, что они могут купить на деньги, это какие-то временные факторы их счастья, в результате которых их счастье тоже будет временно.

С другой стороны я не говорю, что эти временные факторы не нужны, они хороши, они нам необходимы, но при этом полагаться только на одни лишь эти факторы неправильно. Некоторые духовные люди говорят: «О, все это плохо, не нужно. Медитация, нирвана – вот что нужно». Это тоже неправильный совет. Вы зависите от еды, без еды вы умрете. Также вам зимой нужна теплая одежда, вам нужно заботиться о семье. Ничего материального не надо, только медитация – этот совет неправильный. Человек, который говорит такие вещи, сам надевает одежду, а потом говорит, что материя не нужна. Это противоречие. Это выглядит красиво, то, как он говорит: «Все эти материальные вещи не нужны. Только медитация нужна». Но это тоже обман. В особенности для молодого поколения очень важно никогда не игнорировать материальное развитие, потому что в настоящий момент мы очень сильно зависим от материальных вещей. Но они – не самое важное в вашей жизни. Никогда не игнорируйте даже очень маленькие факторы. В шахматах пешка – очень маленькая фигура, но гроссмейстер не говорит: «Маленькая пешка – это ничто», нет, он говорит: «Это тоже очень важно». Это не самое главное, но имеет большое значение в логике игры.

Поэтому материальные объекты тоже не игнорируйте, таков мой для вас совет. Но если вы считаете их самыми важными, то это глупо. И наряду с временными факторами счастья вам нужно знать, какие факторы являются более долговременными. Как накопить временные факторы для вашего счастья, вы знаете, вы этому обучались в университете, мне не нужно учить вас, может быть, это вы знаете лучше, чем я. Я здесь для того, чтобы рассказать вам, каким образом накопить факторы более долговременного счастья, это очень важно. В двадцать первом веке у молодого поколения должно быть так, что материальное развитие идет вместе с ментальным развитием. Тогда их ждет очень хорошее будущее. Во времена хиппи, в восьмидесятых годах, люди начали проявлять интерес к духовной области и немного упали в крайность, они считали, что важна только духовная область, все материальное необязательно, это тоже опасно. Из-за этого у них возникли проблемы, и затем они вернулись обратно к материалистическим представлениям. Вот эти две крайности нехороши. Очень важно, чтобы вместе с материальным развитием также имело место развитие ума. А долговременные объекты счастья – это развитие вашего ума. Чем больше вы разовьете достоинств вашего ума, тем больше эти достоинства ума будут объектами более долговременного счастья. Почему? Эти благие качества вашего ума все время будут с вашим умом. А материальные объекты не смогут быть с вами все время. Поскольку благие качества ума – это качества ума, то они очень надежны. И жизнь за жизнью они будут оставаться с вами.

Что является бесконечными факторами для счастья? На счет этого в буддизме говорится: когда ваш ум полностью освобождается от омрачений, когда вы обретае пресечение омрачений, в этом случае это бесконечное счастье. Тогда все ваши проблемы решены в самом корне, если вы обрели пресечение омрачений. Если говорить о факторах долговременного счастья или бесконечных факторах для счастья, то на счет этого я не могу дать вам объяснений в одном или двух словах, здесь вам необходимо подробное знание учения по четырем благородным истинам. Это учение по четырем благородным истинам, которое Будда передавал в первую очередь, является фундаментом для обретения более долговременного счастья и бесконечного счастья. Если вы по-настоящему хотите обрести такие факторы более долговременного счастья или факторы бесконечного счастья, то здесь кратких учений недостаточно, вам нужно получить полное учение. Когда вы получите такое учение по целостной системе, тогда вы узнаете, каким образом создать факторы

долговременного счастья и факторы бесконечного счастья. И когда вы это узнаете, и будете создавать факторы долговременного и бесконечного счастья, то это то, что будет называться духовной практикой. Когда вы медитируете, вы создаете эти факторы, а если вы не знаете философии, то на что вы медитируете? Ни о чем не думать, просто сидеть – это не медитация. Некоторые птицы, когда хорошо покушают, могут просто сесть, ни о чем не думать, сидеть так два часа, но это не медитация. Во время медитации вы создаете факторы более долговременного счастья и факторы бесконечного счастья. Медитация – это не тусовка, и не ощущение контакта с какими-то другими вселенными. Это неверная интерпретация медитации. Иногда люди приходят и говорят о какой-то трансцендентальной медитации, но все это заблуждение. Медитация означает приучение своего ума к позитивному образу мышления. Поэтому я хотел бы вам сказать, что без философии медитация невозможна. Например, пилоту, чтобы управлять самолетом, очень важно знание математики и множество других знаний, которые должны быть основой. В противном случае, вместо того чтобы взлететь, он попадет в аварию. Он должен знать множество тонких нюансов, и если он их знает, тогда он профессиональный пилот. Также адвокат должен знать множество различных тонких нюансов, и если он их не знает, то все его дело будет закончено. Также для медитации полная философия совершенно необходима. Если вы знаете философию, то может даже казаться, что вы не медитируете, но на самом деле вы будете медитировать. Если же вы не знаете философии, то может казаться, что вы медитируете, но в действительности вы вовсе не будете медитировать.

Медитация с тибетского языка переводится как «привыкание, освоение». Когда вы осваиваете позитивный образ мышления, это то, что называется медитацией. Это позволит вашему уму обрести больше позитивных состояний ума, и это факторы более долговременного счастья. Поэтому вам нужно понимать, что учение по четырем благородным истинам очень важно. Когда Будда достиг состояния просветления, то первое учение, которое он передал, было учение по четырем благородным истинам. Будда давал учение по четырем благородным истинам на трех разных уровнях. Это означает, что учение по четырем благородным истинам является очень глубоким, это как позвоночник буддийской философии, поэтому Будда передавал это учение на трех разных уровнях.

В первую очередь Будда передал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. В тот момент Будда давал это учение следующим образом. Будда говорил: «Вот благородная истина арьев о страдании. Вот благородная истина арьев об источнике страдания. Вот благородная истина арьев о пресечении. Вот благородная истина арьев о пути». И мудрые ученики, когда слышали эти слова, поскольку у них были очень глубокие отпечатки, достигали реализаций. Сейчас вы слышите те же самые слова, которые произносил Будда, но для вас они не имеют смысла. В будущем после ухода Будды потребовался комментарий на его учение, без которого невозможно было понять это учение. Поэтому ученики Будды написали очень много комментариев к учению по четырем благородным истинам. Итак, здесь Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. Это очень интересно, а подробный комментарий к этому учению дается в тексте «Абхисамаяланкара», который написал Будда Майтрея.

Если вас по-настоящему интересует буддийская философия, то вам необходимо изучать эту философию на основе тех текстов, которые соответствуют коренным текстам. Иначе кто-то во имя тибетского буддизма или во имя традиций Гелуг, Кагью, Ньингма будет передавать такое учение, которое не будет соответствовать коренным текстам, в этом случае это ложное учение, это неподлинное учение, это обман. Буддизм – это наука об уме, в которой все открытия уже сделаны, и невозможно, чтобы появилось какое-то новое учение. Многие великие мастера прошлых времен исследовали это учение и теоретически доказали, что оно является подлинным, непротиворечивым, и также на практике достигали реализаций,

поэтому доказано, что это наука об уме. Я чувствую, что это такая наука об уме, которая принадлежит нашей планете и не является чем-то исключительно буддийским. Иногда я чувствую, что если очень много буду говорить, подчеркивая, что это буддийское учение, то в этом случае это станет препятствием к тому, чтобы не буддисты почерпнули такие важные знания. Иногда мне хочется давать такое учение в качестве универсального знания, как науку об уме, о том, каким образом сделать свой ум здоровым. Безупречно здоровое состояние ума называется нирваной, болезненное состояние ума называется сансарой. В настоящий момент мы в сансаре, потому что наш ум болен, он страдает болезнью омрачений. Это то, что раскрывается в учении по четырем благородным истинам, я сейчас раскрываю его суть.

Что касается сущности четырех благородных истин, то я объясню вам это позже, а сейчас расскажу о том, каким образом Будда передавал это учение на втором уровне. Это коренное учение, его вам надо знать. На втором уровне Будда передавал учение по четырем благородным истинам с точки зрения практики. Только лишь знания сущности недостаточно, недостаточно подробного анализа, вам нужно практиковать.

Итак, второй уровень, на котором Будда передавал учение по четырем благородным истинам, это учение о том, каким образом практиковать четыре благородные истины. Подробный комментарий к этому дается в Ламриме. Ламрим объясняет четыре благородные истины с точки зрения того, как их практиковать. И чтобы понять этот комментарий, это учение, каким образом практиковать четыре благородные истины, очень важно понять сущность четырех благородных истин, иначе вы не сможете правильно выполнять практику. Поэтому первый уровень передачи этого учения также очень важен.

Как Будда давал учение с точки зрения практики? Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания. Отбросьте благородную истину источника. Осуществите благородную истину пресечения. Медитируйте на благородную истину пути». Эти четыре строки вам нужно помнить наизусть, это самое сущностное учение.

Будда говорил, что если вы не хотите страдать, то в первую очередь вам нужно распознать, что является полным страданием. Например, болезнь. Если вы чем-то болеете, то в первую очередь вам нужно поставить полный диагноз и понять полностью, что представляет собой ваша болезнь, каковы ее причины и так далее. Если вы не понимаете полной болезни и какие-то грубые формы проявления болезни считаете самой болезнью, то тогда, если вы устраняете их, в этом случае вы никогда не сможете избавиться от всей болезни. Вы будете устранять какие-то грубые симптомы болезни, но поскольку на каком-то базовом уровне эта болезнь будет сохраняться, то она будет возвращаться к вам снова. И западные доктора говорят то же самое. Для исцеления от вашей болезни очень важно поставить полный диагноз, понять полностью, что представляет собой эта болезнь и все ее тонкие формы.

Будда говорил то же самое две с половиной тысячи лет назад, что это относится не только к вашему телу, но также и на уровне ума, если вы хотите избавиться от страданий, вам в первую очередь важно понять, что представляет собой целостное страдание, полное страдание. Поэтому в Ламриме проводится подробный анализ страданий, что представляют собой три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий. Этот анализ очень важен для того, чтобы распознать ваше страдание. Если вы много знаете о своих страданиях, то в этом случае, если сталкиваетесь с каким-то маленьким страданием, это не повергнет вас в шок. Вы скажете, что это совершенно ничтожно, есть другое страдание, хуже, чем это, которое мне нужно устранить. Тогда вы не запаникуете и не впадете в паранойю из-за какого-то очень маленького страдания. В этом случае вы не будете бояться того, чего не следует бояться. Если вы знаете, что самое худшее, самое главное страдание –

это всепроникающее страдание, и вы боитесь этого страдания, тогда у вас не будет депрессии. Если вы боитесь того, чего следует бояться, из-за этого у вас не возникнет депрессия. Подробно я это объясню вам позже.

Так, что касается психологии этого момента, если вы знаете, что представляет собой полное страдание и встречаетесь с каким-то маленьким страданием, то в этом случае вы не посчитаете его чем-то ужасным. У вас не возникнет депрессии от какого-то маленького страдания, которое у вас возникает, и также вы не взлетите от какого-то небольшого успеха, вы скажете себе: «Не взлетай». Потому что в настоящий момент ваша ситуация не очень хорошая. Если вы не взлетаете от маленьких успехов, то вы также не впадаете в депрессию из-за маленьких проблем. Тогда ваш ум становится более стабильным. Даже если вы не достигнете высоких реализаций, ум станет немного более стабильным. Даже если вы просто понимаете теорию, ваш ум становится спокойнее. Вы не будете слишком летать, но и депрессии не будет, вы будете спокойны. Когда же вы будете медитировать, счастье будет просто невероятным! Даже простое понимание теории делает ваш ум до какой-то степени более нормальным. Это то, что я могу сказать вам, исходя из собственного опыта. Когда у меня появился интерес к буддизму, я очень сильно заинтересовался буддийской философией. И вначале, когда я понял теорию, я не медитировал слишком много, но благодаря пониманию теории моя жизнь изменилась. Перспектива в моей жизни полностью поменялась, ум стал более стабильным. И тогда я понял, что мое счастье не может прийти откуда-то извне, мне нужно создавать его самому здесь, внутри. Некоторые русские девушки думают: «Мое счастье – принц на белом коне, когда он придет, тогда я буду счастлива». Это неправильная теория. Он никогда не придет. Мужчина тоже думает: «Мое счастье – моя принцесса на белом коне». Это все мирской образ мышления, и тогда вы спрашиваете: «Господи, почему же мой принц до сих пор не пришел? Когда он придет?» Это неправильно. Нагарджуна говорил: «Ваша нирвана, ваше безупречное счастье, никто не удерживает его, никто не может подарить его вам. Вы благодаря полному пониманию своей абсолютной природы можете достичь его». Благодаря полному пониманию абсолютной природы себя и феноменов вы можете достичь безупречного счастья, обрести нирвану. Поэтому бог не удерживает вашу нирвану и не говорит в какой-то момент: «Теперь я тобой доволен, я тебе дарю нирвану». Это невозможно. Принц или принцесса на белом коне, приносящие счастье – это тоже не нирвана. Итак, ваша принцесса – это не нирвана, а нирвана – это ваш ум, полностью свободный от омрачений. Поэтому Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания».

Второе, он говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Только лишь распознать благородную истину страдания недостаточно, вам нужно узнать, откуда берутся все эти страдания. Вся ваша благородная истина страдания, все ваши нежеланные страдания возникают из-за причин. И это не какая-то внешняя причина. У всех ваших страданий причина берется из вашего собственного состояния ума. Ваши негативные состояния ума и отпечатки негативной кармы – это благородная истина источника ваших страданий. Итак, Будда говорил, что если вы не хотите страдать, то одного лишь распознавания благородной истины страдания недостаточно, вам нужно отбросить благородную истину источника страдания. Вместо того чтобы использовать негативные состояния ума, вам нужно устранить негативные состояния из своего ума.

Мы не хотим страдать, но при этом мы используем свои негативные состояния ума для решения проблем и для обретения счастья. И это очень большая ошибка. Если у вас возникают проблемы, что вы используете для решения этих проблем? Это свои негативные состояния ума, например, гнев. Но этот гнев делает вашу проблему еще хуже. Иногда кажется, что гнев делает вашу проблему меньше, но на самом деле он никогда не уменьшает вашу проблему, а делает ее только хуже и хуже. Иногда он как-то может устранить эту

проблему на поверхностном уровне, и тогда вы приходите к выводу, что гнев решил вашу проблему. Но в действительности, наряду с тем, что гнев на поверхности как-то что-то ослабляет, но, тем не менее, корень проблемы он делает еще сильнее. Поэтому Шантидева говорил, что решать проблему путем насилия – это очень большая ошибка. Шантидева говорил, что если какой-то внешний материальный объект вы разобьете молотком, это не уничтожит эту материю, а наоборот, приведет к тому, что она размножится. Чем больше вы бьете молотком по такому материальному объекту, тем на большее количество частей он разваливается. Точно также если вы стараетесь уничтожить внешних врагов, то в результате у вас будет все больше и больше врагов. Америка старается уничтожать внешних врагов и теперь у нее все больше и больше врагов. Раньше исламские страны были врагами. Сейчас и Россия тоже стала врагом. Китай, Индия – все больше и больше врагов. Если вы ведете искренний, добросердечный разговор, то у вас будет больше друзей. Через насилие, через давление, в конце концов, даже Европа не захочет дружить с Америкой, – все, она останется в одиночестве. Это ясно.

И в политике и в вашей личной жизни, а также духовной жизни невозможно как-то уменьшить количество врагов, уничтожая внешних врагов. Если вы уничтожите внутреннего врага, тогда тем самым вы уничтожите всех врагов. Поэтому если вы хотите уменьшить свои страдания, то вам необходима вторая практика, – это устранить благородную истину источника страдания, уменьшить свои омрачения, никогда не использовать свои омрачения.

Далее, третьей строкой Будда говорил, что если вы хотите безупречного счастья, тогда осуществите благородную истину пресечения. До тех пор, пока вы не осуществите благородную истину пресечения, обрести безупречное, бесконечное счастье для вас будет невозможно. Это заключение – стопроцентное заключение. Сейчас я знаю это на сто процентов. До тех пор, пока я не осуществлю благородную истину пресечения, какого бы статуса я ни достиг, это не будет надежно. Это ненадежно: даже стать президентом Америки или России – это ненадежно, потом вы упадете. Даже стать самым богатым человеком – это ненадежный статус, в конце концов, вы упадете. Самый надежный статус, который вы можете получить, это осуществить благородную истину пресечения.

Теперь, что же это означает? Речь идет о пресечении омрачений в вашем уме, именно такого пресечения вам нужно достичь. Если вы хотите обрести безупречно здоровое тело, то вам нужно обрести пресечение всех омрачений, тогда тело будет безупречно здоровым. Если вы устраните лишь какую-то часть болезни, все равно ваше здоровье не будет полным. Но если вы добьетесь пресечения всех болезней, тогда ваше тело станет безупречно здоровым. В буддизме говорится, что полностью пресечь все болезни вашего тела невозможно. Почему? Потому что, как говорится в буддизме, ваше тело слишком сильно зависит от внешних факторов. Поэтому оно легко может заболеть, вы не можете достичь безупречного пресечения всех болезней. Но что касается ума, как говорится в буддизме, это возможно. Потому что ум не слишком сильно зависит от внешних факторов. Если вас окружает большое количество негативно настроенных людей, ваш ум от этого не становится негативным. Если вы слабы, тогда это происходит, но если ваш ум сильный, то в этом случае даже если вас окружает большое количество негативно настроенных людей, это никак не влияет на ваш ум, вы не получаете такой инфекции негативного состояния ума. Так же в отношении вашего тела, бывает, что даже пять человек рядом с вами болеют, кашляют, а вы не заболеваете.

Далее следующий момент, в буддизме говорится, что ум – это очень надежный, прочный фактор, а тело является очень хрупким. Поэтому если вы тренируете свой ум, то он может прогрессировать безгранично. А что касается тренировки вашего тела, то, как говорил

Дигнага, у тренировки тела есть ограничения, и вы не сможете превысить эти ограничения. Поэтому обрести безупречно здоровое тело невозможно. Если всю свою жизнь вы стараетесь сделать свое тело совершенно здоровым, то это бессмысленно, бесполезно. Даже если вы придерживаетесь очень строгой и здоровой диеты, ухаживаете за своим телом, но все равно будете болеть. Посмотрите, даже врач, который имеет полные знания о теле, не может иметь абсолютного здоровья. Врач болеет. Потому что абсолютно здоровое тело невозможно. Поэтому нужно поддерживать определенный уровень здоровья тела. Это лучше, чем совсем больное тело. Вам нужно довольствоваться таким здоровьем, которое не очень плохо. Не очень плохо – вы довольны. Если у вас есть определенное богатство, то вам этого должно быть достаточно, вы должны быть довольны. Для вас невозможно завладеть всем, это невозможно. Вам должно быть достаточно того, что у вас есть.

Это теория. Но что касается ума, то ум вы можете развивать безгранично. Вот этим никогда не довольствуйтесь. Но вы всегда довольствуетесь какими-то благими качествами вашего ума, которыми не должны быть довольны. Вы такой довольный: да, у меня есть доброта. Чуть-чуть доброты есть – вы довольны, чуть-чуть терпения есть – о, вы довольны. Это неправильно. Тем, чем вы не должны быть довольны, вы очень довольны. О, я читал учение, один раз слушал – все, вы довольны. Потом немного занимаетесь, развиваете ум – о, тоже довольны. Это неправильно. Что касается материального развития и здоровья вашего тела, то вы должны довольствоваться тем, что ситуация не слишком плохая: «О, как хорошо, у других еще хуже. Как хорошо, у меня все нормально. Чуть-чуть кашель – ничего страшного. У других еще хуже». Когда я кашляю, я не думаю: «Кошмар, я болею». Я думаю: «О, это ничего страшного. Чуть-чуть кашляю, ничего, от этого я не умру. Самое главное, что я не умер. Там болит, там болит – ничего страшного». Паника не нужна. Мы неправильно думаем. Я этими вещами доволен. Когда я совсем плохо чувствую себя, тогда кошмар. А если чуть-чуть болит, я спокоен – а, ничего страшного. В конце концов, здоровье лучше и лучше становится. Я не бегу за слишком здоровым телом, здоровое тело само по себе приходит. Слишком за деньгами я не бегаю – достаточно денег всегда есть. Хлеба хватает, крыша над головой есть, одежда есть. Эти две вещи надо знать. Если вы знаете философию, знаете, что невозможно владеть всем, всеми материальными объектами, невозможно иметь безупречно здоровое тело, тогда вы знаете, как довольствоваться тем, что у вас есть.

Что касается вашего ума, то он может прогрессировать безгранично. Тогда вы говорите: «У ума невероятный потенциал, и моих благих качеств ума слишком много, почему же я так лениюсь?» Когда ваш тренер видит у вас невероятный потенциал, и у вас есть чуть-чуть прогресс, он говорит: «Как так можно? У тебя есть такой потенциал, а ты такой ленивый, ты неправильно используешь свой потенциал». Он будет вас ругать. Точно также ваш ум. Буддизм говорит, что у всех живых существ ум имеет невероятный потенциал. Ваш потенциал ума и потенциал ума будды, божеств одинаков, разницы нет. Но они развили такой большой потенциал, а вы не развили. Поэтому в этой сфере я хочу вас ругать. Как ваш тренер: у вас есть такой огромный потенциал ума, почему вы его не используете? Вы постоянно занимаетесь каким-то спортом, ездите в фитнес-центр, бегайте два часа, но все равно, что у вас есть? Вы чуть-чуть похудели, а пообедали – и снова стали толстым. Потом опять бегайте, бегайте, бегайте, но что в этом пользы? Вы платите деньги, туда-сюда ездите, решаете разные проблемы, но главное – потенциал своего ума вы не используете. Это жалко. Я не испытываю слишком сильного сострадания, если кто-то немного заболевает, но я испытываю очень сильное сострадание, когда вижу, что кто-то обладает невероятным потенциалом ума и при этом не использует его, создает причины страданий. Тогда я испытываю сострадание. И тогда все, и насекомые, все живые существа – одинаковые объекты сострадания. Такое учение, такая теория по-настоящему открывает в вашей жизни очень многое.



Итак, Будда говорил, что если вы хотите безупречного счастья, то вам нужно осуществить благородную истину пресечения, достичь пресечения омрачений. И как только ваш ум обретет пресечение омрачений, это будет бесконечным счастьем. Это пресечение омрачений является бесконечным фактором. Каким образом? Пресечение омрачений не похоже на то, как вас счастливым делает, скажем, телевизор. Пресечение – это отсутствие чего-либо. Это нечто постоянное. Оно не возникает по причине, оно все время присутствует. Если что-то возникает в силу какой-то причины, то когда есть причина, есть то, о чем мы говорим. А если причины нет, то и этого объекта нет. Тогда это неинтересная теория. Когда причины нет, этого объекта нет, и счастья тоже нет. Фактора счастья нет. Бесконечный фактор счастья – это пресечение омрачений, которого в настоящий момент у вас нет, но если вы его достигнете, тогда оно все время будет с вами, это нечто бесконечное.

Итак, это пресечение постоянно, как же оно сделает вас счастливыми? Сейчас я объясню. Представьте, что вы находитесь в каком-то помещении. В этом помещении много детей, все они кричат, и вы не можете обрести покой. Ваше умиротворение было с вами еще до того, как дети пришли в это помещение, а после того, как дети пришли в это помещение, ваше умиротворение с вами осталось, но проявиться ему мешают вот эти крики детей. Если с помощью особого метода вы как-то устранили детей, выдворите их из этого помещения, то в этом помещении обретется пресечение этих детей, которые мешают проявиться покою вашего ума. Это отсутствие детей станет фактором проявления покоя. И точно также это относится к покою нашего ума. Покой нашего ума не может прийти откуда-то извне, он уже существует, но проявиться ему мешают наши омрачения. И когда с помощью искусного метода вы устранили омрачения, ваш ум будет приходить к состоянию все большего и большего умиротворения. И это вы понимаете во время слушания учения: когда, скажем, какое-то ваше омрачение ослабевает, ровно настолько же более счастливым становится ваш ум. Вы можете понять это в следующий же миг, я говорю не о чем-то абстрактном. На одно маленькое омрачение становится меньше, и ровно настолько мира и покоя появляется в вашем уме. Если вы это понимаете, то тогда вы поймете, что если устранили полностью все омрачения, то покой вашего ума будет просто невероятным. Это просто математика. Буддизм – это наука ума, там нет такого, что бог будет рад, и потом даст тебе покой ума. На своем опыте посмотрите: одним омрачением становится меньше, – и приходит спокойствие ума. Такой спокойный ум! Когда омрачения полностью убираются из ума, наступает невероятное счастье. Поэтому пресечение омрачений – это бесконечный фактор для вашего счастья. И когда вы обретаете такое пресечение омрачений, то это нирвана. Итак, Будда говорил, что если вы хотите счастья, то осуществите благородную истину пресечения.

Далее, четвертое. Такое пресечение омрачений не возникает без создания причины. А о какой причине мы говорим? И здесь Будда говорит: «Медитируйте на благородную истину пути». А теперь, что такое благородная истина пути? Благородная истина пути – это мудрость прямого познания пустоты. И вам нужно медитировать, чтобы обрести такую мудрость, напрямую познающую пустоту. Как только вы ее обретете, вам длительное время нужно будет медитировать, чтобы полностью устранить все омрачения из своего ума. И это учение о четырех благородных истинах с точки зрения практики. Будда объяснял его очень кратко.

А теперь третий уровень учения по четырем благородным истинам. Будда говорит: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего». Второй строкой Будда говорит: «Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего». Третье, Будда говорит: «Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего». И четвертое, Будда говорит: «Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». Здесь Будда дает объяснение с точки зрения абсолютной

природы. Будда говорит, что вам следует распознать благородную истину страдания, но при этом не думайте, что есть такая прочная благородная истина страдания, которую вы могли бы распознать. Такого не существует. Что касается чего-то самосущего, истинно существующего, то таких страданий не бывает.

Что такое самосущее? Это если мы думаем, что нечто существует исключительно со стороны объекта, независимо от большого количества факторов. Это то, что называется самобытием. Это то, что мы называем истинным существованием. То, на что вы можете указать пальцем: вот этот объект. Например, радуга. Когда дети смотрят на радугу, они думают, что есть такая прочная радуга, до которой можно дотронуться. А люди повзрослее знают, что такой прочной радуги нет, нет такой самосущей радуги. Почему? Потому что они знают, что радуга – это взаимозависимое стечение большого количества факторов. Если отсутствует хотя бы один из факторов, то в следующий же миг радуга исчезнет. Они не погонятся за радугой, а просто будут оставаться на своем месте, смотреть на нее. Дети, которые этого не знают, бегут, думают: «Если я потрогаю радугу, тогда я буду счастлив», – для них это объект нирваны. Это неправильно.

Будда говорит, что касается страданий, то нет таких прочных страданий, которые вы могли бы распознать, они тоже взаимозависимы. Ваше страдание – это проявление большого количества разных факторов. Нет какого-то прочного конкретного страдания, на которое вы можете указать и сказать: вот мое страдание. Вы можете лишь абстрактно сказать: вот мое страдание. А если я спрошу, что именно, какая именно часть является вашим страданием, то тогда, например, даже эту чашку вы не сможете найти. Верхняя часть – это не чашка, средняя часть чашки – это тоже не чашка. Если я спрошу вас, где зеленая чашка, вы скажете: вот она, здесь. Независимая, самосущая чашка. И далее, если я спрошу, указав на верхнюю ее часть: «Это чашка или нет?» – вы скажете: «Нет». Середина чашки – это чашка или нет? Нет. Низ чашки – это чашка или нет? Нет. И также нет такой чашки, которая существовала бы отдельно от этого объекта. Где же тогда чашка? Но это не означает, что чашка вообще не существует. Чашка существует, вы не сошли с ума. Чашка существует, но когда вы думаете о чашке, у вас возникает представление о такой прочной чашке. Такой прочной чашки нет, но взаимозависимая чашка есть. Как только вы обретаєте очень точное понимание того, как существует чашка, тогда вы также знаете, каким образом чашка не существует. И это называется пустотой. Теория пустоты говорит о том, что чашка не существует таким-то и таким-то образом, она пуста от истинного существования, пуста от самобытия, и это теория пустоты. В теории пустоты не говорится о том, что чашка вообще не существует. Если говорить о науке, то ученые знают, что нет такого цвета, который существовал бы где-то снаружи. Они много лет назад провели исследование и пришли к выводу, что нет цвета, который существовал бы сам по себе, что цвет – это просто отражение света. Мы, обычные люди, думаем, что цвет существует где-то снаружи. О, какой красивый цвет, я хочу его потрогать. Наука знает, что его невозможно потрогать, это иллюзия. Но ученый, который это утверждает, когда приходит в магазин, забывает о своих исследованиях и говорит: «Да, да, какой красивый цвет! Я тоже хочу это купить». Ему скажут: «Но ты же говорил о том, что цвета со стороны объекта не существует». Он ответит: «А, да, это другой вопрос». Они знают только одну сторону, говорят красивые слова о том, что там нет цвета. Но когда этот ученый пойдет в магазин, он самый первый потеряет голову. Когда продавец говорит: «Такая красивая вещь, тебе надо ее купить, тебе идет», – ученый надевает ее, платит деньги, уходит, – все, он потерял голову. А потом своим студентам говорит: «Дети, знаете, наука открыла, что цвета нет». Все это красивые слова, а в магазин пойдет – и первый купит вещи, потратит последние деньги. Потому что у него нет практики.

Так, что я хотел сказать, это то, что научные открытия хороши, но при этом эти научные открытия не используются в качестве каких-то философских открытий, и в этом ошибка.

Ваша ошибка. У ученых нет философии. Просто: это звезда, это свет, – все это не связано друг с другом. Это знание не имеет связи с жизнью. Когда я учился в школе, наш учитель обучал нас большому количеству разных математических уравнений. В то время мне было восемь или девять лет, и как-то я задал ему один вопрос. Я спросил его: «Вот только что вы нам объяснили большое количество разных уравнений, каким образом они связаны с нашей жизнью, как они помогут нам в нашей жизни?» Он сказал: «Закрой свой рот и не задавай таких глупых вопросов. Если ты хочешь сдать экзамен, тогда изучай все это, если не хочешь сдать экзамен, тогда не учи». Тогда какой смысл учить? Учить ради экзамена – это неправильно, я не согласен. Я тихо сидел, но я не знал, зачем мы это учим, если это не принесет пользы в нашей жизни. Только ради экзамена, зачем? Диплом есть или нет – какая разница? Надо голову развивать. Некоторые люди имеют два диплома, три диплома – что в этом полезного? Такая ошибка до сих пор допускается также и в России.

Ученые знают о том, что нет цвета со стороны объекта. Но они пока не знают во всех подробностях того, каким образом существует цвет, они знают только то, как он не существует. Потому что они исследовали и не нашли никакого цвета со стороны объекта и говорят о том, что цвета не существует со стороны объекта. Теперь, если я спрошу ученого, а что такое цвет, и как он существует, здесь разные ученые отвечают по разному. У них еще нет полного понимания. Некоторые говорят, например, что цвет – это свет. Но тогда я говорю, что это очень странно: цвет и свет – это совершенно разные вещи, как они могут быть чем-то одним? Из-за света возникает цвет, одно является причиной, а другое результатом, как они могут быть единым, одним и тем же? Поэтому я говорю, что цвет и свет – это не одно и то же, это совершенно разные вещи.

А теперь, что говорится в буддизме по поводу того, что такое цвет. В буддизме две с половиной тысячи лет назад говорилось о том, что нет такого цвета, который существовал бы со стороны объекта. В буддизме говорится, что не только цвет, но и форма не существует со стороны объекта. Ученые говорят: о, со стороны объекта цвета нет. В буддизме говорится, что нет ни одного феномена, который существовал бы со стороны объекта. Тогда как же все существует? Здесь в буддизме есть философия разных уровней. Низшие философские школы говорят о том, что все это существует как нечто взаимозависимое, когда возникает собрание элементов. Прасангика Мадхьямака говорит о том, что простого собрания феноменов недостаточно, все существует, в конце концов, как простое обозначение, название. Как существует цвет? Цвет – это просто название, но не пустое название, а очень тесно связанное с объектной основой. Например, президент России. Это просто название. Нет такого плотного, прочного президента России. Потому что до Путина президентом был Медведев, до этого еще был Ельцин. Поэтому нет такого прочного президента России. А если бы был такой прочный объект как президент России, тогда Ельцин должен был бы все время быть президентом России. Он не должен был умирать, а если, скажем, Ельцин умер, то и президент России тоже должен был умереть, и у России не было бы президента. Итак, президент России – это не то, что связано с каким-то одним человеком. Президент России – это то, что сильно связано с законами страны. Законы страны говорят о том, что если большинство людей выберет какого-то определенного человека, и решит, что это президент, то с этого момента он становится президентом. Скажем, он может быть президентом на один срок, на второй срок, а позже он уже не может быть президентом. И это тоже не обязательно так. Если все следуют таким правилам, то позже он уже не может быть президентом, а если правила меняются, то он и позже сможет стать президентом. Поэтому посмотрите, президент России очень во многом зависит от закона. Но не только от закона, а и от согласия большинства народа. Если большинство говорит: нет, надо менять закон, то он тоже должен меняться.

Итак, поэтому нет такого прочного объекта как президент России, президент России – это просто название, обозначение, которое присваивает ум, но при этом он его присваивает в зависимости от определенной объектной основы, законов страны и так далее. Теперь, когда Владимир Путин, например, думает: «Я президент», и считает себя таким прочным президентом, то это иллюзия. Он не является таким самосущим, прочным президентом, он президент просто временно, в силу стечения определенных факторов. В этом случае пока он является достоверной объектной основой для обозначения «президент». А другие люди, сколько бы ни называли себя президентами, не будут являться президентами, поскольку у них нет достоверной объектной основы для такого обозначения как «президент России». Поэтому номинальное существование не означает, что вы можете называть объекты как угодно, номинальное существование очень сильно связано с достоверной объектной основой.

В низших философских школах говорят, что если все существует лишь номинально, тогда вы можете любые объекты называть, как вам хочется, потому что они существуют лишь номинально. Тогда назовите какие-то камни, песок золотом, и они должны будут стать золотом. Почему же они не становятся золотом? В Прасангике Мадхьямаке говорится о том, что хотя все существует лишь как простое название, номинально, но, тем не менее, если вы назовете песок золотом, он не превращается в золото, поскольку там нет достоверной объектной основы для обозначения «золото». Когда мы называем что-то золотом, мы присваиваем это обозначение в соответствии с определенным определением. И вот в соответствии с определением мы называем нечто определяемое. Поэтому золотом можно назвать лишь то, что полностью соответствует определению «золото». Не все желтое золото. Мы, люди, придумали такие характеристики, что мы можем определяемое назвать только в соответствии с определением, если оно не подпадает под определение, то и не получает такое название как определение, тогда это недостоверно.

Итак, все существует лишь номинально, но при этом вы не можете называть объекты как угодно. Хотя все существует лишь номинально, но все может функционировать. Президент России существует номинально, но при этом президент России очень активно функционирует. Потому что объектная основа для такого обозначения, как президент России, это пять совокупностей Владимира Путина. Если такая объектная основа как тело Владимира Путина идет, мы говорим: президент России идет. Когда ментальная совокупность президента Владимира Путина работает, функционирует правильно, мы говорим: президент России умный. Умный, молодец! Пока наш президент умный. Барак Обама позорит сам себя и Америку. Наш президент много не говорит, свое дело делает. Приносит мир, цель, поэтому Владимир Путин, его личный мозг хорошо работает, мы говорим: наш президент какой умный!

Поэтому Прасангика Мадхьямака говорит о том, что все существует как простые названия, но при этом все причины и следствия осуществляются, связаны без каких-либо противоречий. Здесь я даю вам лишь общие объяснения, а в будущем подробного детального понимания вам нужно добиться на основе изучения такого текста как «Мадхьямакааватара», в котором объясняется абсолютная природа феноменов. Как только вы поймете абсолютную природу феноменов и самих себя, то для омрачений не останется основы. Тогда если я, например, скажу вам: «Тебе нужно разозлиться», вы скажете: «Но ведь нет основы для гнева». Если у вас есть какое-то недопонимание, у вас может возникнуть гнев, но затем, если кто-то устраняет это недопонимание, проясняет для вас ситуацию, ваш гнев исчезает, и затем если вам кто-то говорит: «Разозлись», – вы говорите: «Ну, я уже не могу разозлиться, у меня уже устранено это недопонимание». Недопонимания нет, все ясно, как я могу злиться? Мне стыдно. Мне стыдно за мой поступок. Как я могу злиться на него? Поэтому разозлиться очень трудно.

Итак, когда вы понимаете абсолютную природу себя и всех феноменов, когда вы обретаете прямое познание этого через медитацию, в этом случае у вас не остается ни единой основы для гнева, для омрачений. Тогда ваш ум полностью освобождается от омрачений, становится безусловно здоровым. Это нирвана, безусловно здоровое состояние ума. Это то, что возникает благодаря мудрости, познающей пустоту. Поэтому Будда говорит: «Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего».

И четвертое, Будда говорит: «Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». Если вы думаете, что такой самосуший «я» теперь медитирует на самосущую благородную истину пути, то это ошибка. Нет такого самосущего «я», который медитирует, это ошибка. Когда вы занимаетесь медитацией, вы думаете: «Я, самосуший, медитирую». Очень строго так сидите. Это из-за эго. Когда вы правильно понимаете, то спокойны, нет такого самосущего «я». Где «я»? Голова – это не «я», рука – тоже не «я», желудок – не «я», такого самосущего «я» нет. Есть взаимозависимое, номинально существующее «я». «Я» существует просто номинально, кроме этого такого самосущего «я» нет. Поэтому спокойно проводите медитацию. Так вам нужно медитировать. Будда говорит: медитируйте на благородную истину пути, но при этом если вы думаете, что есть такие прочные самосущие вы и самосущая благородная истина пути, то, как говорит Будда, это неверно, это неправильно.

Итак, таковы три уровня учения по четырем благородным истинам.

Теперь, что касается первого уровня, – это учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. Здесь очень важно знать определение благородной истины страдания. Будда Майтрея в тексте «Абхисамаяаланкара» объясняет определение благородной истины страдания, которую вам необходимо распознать. Если вы не понимаете определения в отношении чего-то абстрактного, в этом случае вы не можете понять этого объекта. Поэтому очень важно понять определение, и в этом случае вы очень точно сможете установить объект. Тогда с помощью определения вы его познаете. Определение здесь следующее. Благородная истина страдания, которую вам нужно распознать, это очень важно. Это очень важный диагноз ваших страданий. Когда вы знаете определение, то в этом случае вы понимаете полное страдание, то, чего вы не хотите. И тогда вы приступаете к лечению после распознавания полного диагноза ваших страданий.

Итак, я сейчас хотел бы дать вам определение благородной истины страдания, чтобы, когда вы вернетесь домой, вы помнили бы это определение, подумали бы об этом определении. Вначале оно не будет иметь для вас большого смысла, потому что есть очень много важных вещей, которые входят в это определение. Если в науке речь идет о чем-то очень специфическом, то тогда определение может не иметь большого смысла, вы просто услышите очень много разных незнакомых слов. А если далее профессор объяснит вам, о чем идет речь, то в этом случае вы поймете: «А, на самом деле говорится о том-то и том-то». Когда я изучал науку в школе, наш учитель говорил: электрон, протон, нейтрон. Сначала эти слова мне были непонятны, что-то «по-по-по» говорит, я не понимал смысла. Я думал: наверное, электрон – это очень маленькая, тонкая частица. Очень много маленьких частиц, протон – тоже маленькая тонкая частица, но это неправильно. Это такая частица, которую не видно. Протон, нейтрон тоже не видны. Поэтому если мне говорили, что что-то имеет позитивный заряд, а что-то отрицательный заряд, то это не имело большого смысла: что это – заряд? Затем позже я понял, что речь идет о чем-то конкретном, специфическом, и благодаря этому механизму могут существовать объекты. Объекты меняются. Благодаря движению электронов возникает электричество и так далее. Точно также, если вам передать

определение благородной истины страдания, сразу же оно может не иметь для вас особого смысла, потому что в нем говорится о чем-то очень тонким.

Итак, определение следующее. Я уверен, что сразу же для вас оно не будет иметь особого смысла. Итак, что касается полного страдания, которого вы не хотите, то это следующее. Вы думаете, что страдание – это какая-то боль, например, головная боль или депрессия, но здесь вообще не говорится об этом, все это очень поверхностно, это то, что входит в это определение, но не является главным.

Итак, что касается определения страдания, которого вы не хотите, то оно следующее. Это то, что возникает из благородной истины источника страдания, и характеризуется четырьмя аспектами, такими как: непостоянство, страдание, пустота и бессамость. Это благородная истина страдания. Это ваше страдание.

Итак, когда говорится: «То, что возникает». На что указывает это слово «то»? В первую очередь, нам нужно знать, что это «то»? «То, что возникает из благородной истины страдания», что это «то»? И здесь говорится не только о вашем теле. Ваши пять совокупностей, любые феномены. В особенности ваши пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений. Это природа страдания. Из-за этого возникают другие страдания. Теперь в первую очередь вам нужно понять, что такое пять совокупностей. Эти пять совокупностей являются объектной основой для вашего «я». Итак, ваше «я» – это название, которое дается этим пяти совокупностям. Поэтому знать эти пять совокупностей очень важно. Когда вы точно знаете, что представляют собой эти пять совокупностей, то вы знаете, что нет такого «я», существующего отдельно от этих пяти совокупностей. Каждая из этих пяти совокупностей – это тоже не «я». Тогда что же такое «я»? «Я» – это название, которое дается этим пяти совокупностям. Тогда «я» существует просто номинально. Эти пять совокупностей знать очень важно. Завтра я объясню вам, что такое ваши пять совокупностей.