

Я очень рад видеть всех вас, жителей Уфы, после долгого перерыва. Надеюсь, что учение, которое я даю, приносит вам хотя бы небольшую пользу. Получаемое учение может быть полезным для вас, если вы применяете его в повседневной жизни. Если вы не используете учение, то оно остаётся просто интеллектуальной информацией. Интеллектуальная информация годится лишь для того чтобы сдать экзамен и получить хорошую отметку. Учение по Дхарме – это инструмент, который нужно использовать в повседневной жизни. Если вы знаете учение лишь в общем, для вас может быть немного трудно его применять, вы можете его использовать неправильно или в неподходящее время. Поэтому важно знать учение во всех подробностях, тогда вам будет легко его применять в повседневной жизни, оно будет подходить вам.

Что касается моих медитаций, хочу вам сказать, что я не достиг высоких реализаций: я не могу летать, у меня нет ясновидения и каких-либо других сверхъестественных способностей. Все это меня не интересует. Для меня намного важнее укрощение ума. Если я хотя бы немного укрощу свой ум, для меня это – реализация. Если вы думаете точно так же, тогда я могу вам сказать, что у меня есть определённая реализация. Вы также можете этого достичь, без всяких сомнений.

Всё учение Будды, главным образом, предназначено для укрощения ума. Будда говорил, что все наши страдания возникают из-за неукрощённого ума. Нет ни одного живого существа, плохого по природе. Все живые существа изначально чисты и обладают природой будды. Тогда почему иногда они становятся агрессивными, вредоносными? Потому что их ум не укрощён. А почему их ум не укрощён? Потому что им не хватает мудрости. Из-за неправильных представлений, нездорового образа мышления ум у людей становится диким и агрессивным. От этого они сами становятся несчастными, а также не дают другим людям быть счастливыми.

Что вам необходимо делать, чтобы укротить свой ум? Бесполезно заниматься самоистязанием, например, бить себя палкой и говорить: «Нужно укротиться, нужно укротиться...». Ум нельзя укротить всевозможными запретами: «Не делай это, не делай то», – потому что, наоборот, у вас появится желание всё это сделать. Также, если вы применяете к себе слишком строгую дисциплину, и у вас что-то не получается, в итоге у вас появляется чувство вины. Но не иметь вообще никакой самодисциплины – еще хуже. Так вы вообще не сможете себя укротить. Дисциплина важна, но ее одной недостаточно: если вы себе всё запрещаете, вы не сможете долго пребывать в таком состоянии. В дополнение к самодисциплине необходимы знания, мудрость.

Однако, если вы обладаете лишь общими знаниями, этого также недостаточно. Вам нужно целостное знание о четырёх благородных истинах. Это первое учение, которое передал Будда. Оно является позвоночником буддийской философии. Если я во всех подробностях буду раскрывать вам это учение, то окажется, что вся сутра и тантра, все учения по тренировке ума, по лоджонгу, связаны с четырьмя благородными истинами. Вы сможете увидеть все эти связи. Бодхичитта также связана с учением по четырём благородным истинам. Поэтому лучший метод укрощения ума – это, в первую очередь, получить полное знание о четырёх благородных истинах.

Как только вы в целом поймёте четыре благородные истины, ваш образ мышления станет сильно отличаться от образа мысли других людей. Вы будете смотреть на свою жизнь с немного более высокой перспективы. В этом случае ваш образ мышления будет уже не таким узким, постепенно он станет расширяться. Когда ваш образ мышления становится шире, временные страдания перестают быть для вас кошмаром. Если ваш образ мышления становится мудрее, временные страдания становятся полезными для вас. Что касается

временного счастья, вы начинаете понимать, что это не самое главное, потому что оно возникает из временных факторов. В буддизме говорится, что счастье, зависящее от временных факторов, также будет временным. Счастье, зависящее от более долговременных факторов, будет более долговременным. Если же ваше счастье зависит от бесконечных факторов, тогда вы обретаете бесконечное счастье. Это одна из важнейших буддийских теорий – теория вероятности.

Если вы не будете создавать причин счастья, оно не придёт к вам откуда-то извне, Бог не сможет вам его подарить. Вначале вы должны понять, в чём заключаются временные факторы, приносящие временное счастье, за которыми так гонятся люди: американцы, россияне, тибетцы – все живые существа в сансаре. В буддизме говорится, что временные факторы счастья – это объекты зрительного, слухового, обонятельного, вкусового и тактильного сознания тела. Это такие объекты как, например, для глаз – какая-то красивая форма, для ушей – приятная музыка, для носа – французские духи, для языка – вкусная пища, для тела – удобная одежда.

Все эти вещи можно купить на деньги. Видя это, вы начинаете считать, что деньги очень важны. Однако в буддизме говорится, что, если у вас всё это есть – хорошо, но это не даст вам настоящего счастья, поскольку это временные факторы. Как только эти объекты исчезнут, у вас появятся проблемы. Поэтому даже теоретически абсолютно понятно, что, если вы постоянно опираетесь на временные факторы счастья, то есть допускаете первую дебютную ошибку, то ваша жизнь проходит с большим количеством проблем, всё время в жалобах. Если вы посмотрите на насекомых, то легко сможете увидеть, что у них быстро возникают проблемы. Насекомые не знают, как создать что-либо, они лишь ищут то, что находится вокруг. Они зависят от временных факторов счастья, но не знают, как самим их создать. Поэтому, если вокруг них что-то есть, они могут это найти, но как только эти объекты заканчиваются, у насекомых возникают проблемы. Это совершенно ясно.

Мы – люди – немного лучше насекомых, но при этом поступаем точно также – гонимся за временными факторами счастья. Получается, что у нас тело человека, но мыслим мы точно так же, как насекомые. Панчен-лама ясно говорил: «Хотя у нас красивое человеческое тело, но если наш образ мышления теряется только в этой жизни, если мы гонимся лишь за временными факторами счастья, то мы ничем не отличаемся от животных». Поэтому я хотел бы обратиться ко всем жителям Уфы со следующими словами: вы обладаете красивым человеческим телом, но я хочу, чтобы у вас также появился хороший человеческий образ мысли, который будет выше временных факторов.

Более высокое мышление – это когда вы думаете о долговременных факторах счастья, то есть когда у вас возникает интерес к обретению позитивных состояний ума и уменьшению негативных. Если каждый день вы делаете какое-то одно своё омрачение слабее, а какое-то одно позитивное состояние возвращаете, тем самым вы создаёте более долговременные факторы счастья. Могу сказать с абсолютной уверенностью, что человек, поступающий таким образом, будет становиться всё счастливее и счастливее. Однако не нужно полностью отказываться от временных факторов счастья. Они вам необходимы для того чтобы избежать крайних видов страданий. Но одновременно с накоплением временных факторов счастья, вам нужно создавать причины более долговременного счастья. Тогда это будет искусный метод – в вашей жизни не будет проблем. Для этого вам необходимо знать, как в повседневной жизни уменьшать негативные и увеличивать позитивные состояния ума. Это ваша практика.

Настоящая духовная практика – это когда вы уменьшаете одно негативное и возвращаете одно позитивное состояние ума. Это значит, что вы создаёте для себя более надёжные

причины счастья. Также, если вы помогаете другим уменьшать какое-то негативное состояние ума и увеличивать позитивное состояние ума, то это тоже духовная практика. Если же во имя религии вы делаете людей фанатичными, агрессивными, то это не духовная практика, вы лишь вредите этим людям. Это совершенно неправильно.

Далее – бесконечные факторы. Это очень интересно. Когда вы возвращаете позитивные качества ума и уменьшаете негативные – это более долговременные факторы, поскольку они относятся к состоянию вашего ума. Если что-то является качеством вашего ума, оно будет приносить вам счастье из жизни в жизнь. Благие качества вашего ума, куда бы вы ни отправились, всегда будут с вами, в отличие от внешних объектов. Если вы куда-то уезжаете, вы не можете забрать с собой свой дом или всю свою одежду, поэтому это временные факторы. Более долговременные факторы всё время остаются с вами. Позитивные качества вашего ума всегда будут делать вас счастливыми, вне зависимости от того, где вы находитесь – дома или в поездке, в одиночестве или в окружении людей. Это очень надёжный фактор.

В момент смерти ни один из временных факторов вы не сможете забрать с собой. Только благие качества вашего ума – более долговременные факторы счастья, когда вы увеличиваете позитивные состояния ума и уменьшаете негативные, останутся с вами. Из жизни в жизнь их ценность будет только увеличиваться. Поэтому в буддизме говорится, что внутреннее богатство важнее внешнего. Почему наша человеческая жизнь называется драгоценной человеческой жизнью? Не потому, что в этой жизни мы можем заработать много денег. С помощью нашей человеческой жизни, особенно с помощью нашего мозга, мы можем накопить внутреннее богатство, поэтому она считается драгоценной человеческой жизнью. Мы можем накопить невероятное внутреннее богатство, благодаря которому из жизни в жизнь будем счастливы и сможем помогать другим.

Поэтому я хотел бы сказать жителям Уфы: пожалуйста, развейте интерес в отношении внутреннего богатства, в настоящий момент у вас есть шанс его накопить. У вас есть невероятный ум. Русский мозг хорошо работает. Используйте его для накопления внутреннего богатства. В наши дни даже доктора говорят, что благодаря позитивным состояниям ума физическое тело становится более здоровым. Это научно доказано. Даже здоровое тело становится лучше. Поэтому у вас должен появиться такой интерес: «Я хотел бы развивать более долговременные факторы счастья, копить внутреннее богатство», – тогда вы будете отличаться от животных. Животные не могут так думать. Может, среди них есть какие-то два-три исключения. Например, если кто-то практиковал в прошлой жизни, но из-за несчастного стечения обстоятельств переродился животным, то в этой жизни он также сможет практиковать, но у большинства животных нет таких способностей.

Если у вас есть внутреннее богатство, то даже в этой жизни вы будете совершенно другим человеком. Это я могу сказать по собственному опыту. Когда я медитировал в горах, у меня в пещере ничего не было: ни электричества, ни горячей воды, ни холодильника, ни паспорта, ни пенсии. До ближайшего источника воды мне надо было идти тридцать минут. Но я не считал, что это кошмар, я жил там как самый счастливый человек. Это правда. Потом, оглядываясь назад, я спрашивал себя, почему я был так счастлив тогда, ведь у меня там не было никаких временных факторов счастья. Сначала я не мог понять, но постепенно я осознал, что у меня были долгосрочные причины счастья – мои хорошие качества ума увеличивались, а негативные уменьшались. Поэтому сейчас я вспоминаю то время как самое счастливое в моей жизни.

Многие люди говорят, что студенчество было для них самым счастливым временем, несмотря на то что в их карманах было пусто. Сейчас у них есть деньги, дорогие

автомобили, но они не чувствуют себя счастливыми. Когда вы учитесь, вы копите знания, это тоже внутреннее богатство, поэтому, даже не имея денег, вы счастливы. Как только вы начинаете зарабатывать, ваш ум притупляется, пропадает интерес к знаниям, вы все время думаете только о деньгах, так вы, конечно, не будете счастливы. Но университетские знания все равно ненадежны. Самое важное – это обрести такое внутреннее богатство, как положительные внутренние качества.

Иногда мне хочется передавать учение не в рамках религии, а просто рассказывать людям о том, как развивать внутреннее богатство – внутренние достоинства, как создавать более долговременные факторы счастья. Тогда это может помочь большому количеству живых существ, поскольку все хотят быть счастливыми. Многие молодые люди, когда учатся, думают, что станут счастливыми, когда разбогатеют, займут высокий пост, станут профессорами или инженерами высокого уровня и т.п. Но, когда они всего этого достигают, всё равно у них остаются те же самые проблемы. На примере этих людей можно понять, что должны быть какие-то другие факторы. Без причин счастье возникнуть не может. Поэтому для долгосрочного счастья должны быть созданы определенные причины. Мы все, живые существа, даже насекомые – хотим счастья. Ради счастья мы с вами занимаемся духовной практикой. Но нужно знать, что представляет собой настоящее счастье.

В буддийской философии в учении о четырёх благородных истинах говорится, что то временное счастье, которое мы испытываем, – ненастоящее счастье. Это то, что мы считаем счастьем, но на самом деле это страдание перемен. Это немного лучше, чем страдание страданий, но всё равно это то, что обладает природой страдания. Поэтому учение по четырём благородным истинам так важно – оно открывает ум. В этом учении говорится, что существует лишь один фактор счастья. Он называется бесконечным фактором счастья. Если вы осуществите его, тогда ваши проблемы будут решены полностью, и жизнь за жизнью вы будете непрерывно испытывать счастье. До тех пор, пока вы не обретёте такой бесконечный фактор счастья, пока будете создавать временные факторы счастья, из жизни в жизнь у вас будут проблемы.

Совершенно точно существует жизнь после смерти, верите вы в это или нет. Сколько бы вы ни повторяли: «Завтра не наступит», – завтрашний день всё равно придёт. Также несомненно и то, что есть высшие существа, боги, даже если вы в них не верите. В коммунистическое время один учитель говорил восьмилетним детям в школе, что Бога не существует, что нет будущей жизни, что всё это чепуха. Однажды он сказал: «Пойдёмте на улицу и прокричим в небо, что Бога нет». Все дети кричали, что Бога нет, но один мальчик, еврей, молчал. Когда учитель спросил его: «Почему ты не кричишь?» – мальчик ответил: «Если Бога нет, тогда какой смысл кричать, что его не существует? Если Бог есть, то я не хотел бы портить с ним отношения».

Даже восьмилетние дети понимают, что, если Бог есть, то с ним лучше не портить отношения. У современной науки нет ни единого доказательства того, что Бога не существует, что нет будущей жизни. С другой стороны, есть много достаточных оснований утверждать обратное. Мы на сто процентов можем быть в этом уверены, поэтому важно полагаться не только на временные факторы счастья, но и создавать более долговременные факторы счастья. Я говорю вам это ради вашего благополучия. Приведу слова Далай-ламы: «Если вы верите, что будущая жизнь есть, готовитесь к какому-то долговременному счастью в следующей жизни, а потом оказывается, что её нет, то это не страшно. Но если вы не готовитесь к будущей жизни, а на самом деле она существует, тогда это кошмар».

Если какой-то новый человек приедет в Уфу и скажет: «Я не верю, что здесь может быть зима, ведь на улице плюс тридцать градусов», – тогда, когда придёт зима, готовиться к ней

будет уже поздно. Если зима не наступит, то это будет хорошая новость. Но, тем не менее, совершенно точно зима придёт. Точно так же без всяких сомнений наступит следующая жизнь. Жизнь всегда продолжается, потому что у нее нет ни начала, ни конца, – это реальность, такова эволюция существования. Когда вы понимаете, что ваша жизнь продолжится, с этой перспективы учение о четырёх благородных истинах становится для вас драгоценным, потому что в нем объясняется бесконечный фактор счастья, и у вас появляется сильный интерес к его обретению.

Но если вы думаете только с точки зрения этой жизни, тогда для вас это учение не представляет никакой пользы. Вы можете даже считать, что учение по четырем благородным истинам – нонсенс, потому что оно не помогает сразу же заработать денег. Если человек, например, занимается нефтяным бизнесом, и я ему скажу, что в Уфе в таком-то месте есть большое нефтяное месторождение, его глаза сразу же станут большими, он не сможет заснуть, всю ночь будет думать о том, как ему найти эту нефть. Но это временный фактор. Он может его обнаружить, а потом какой-нибудь другой человек его заберёт. Этот фактор ненадёжен и порой даже опасен, из-за него можно умереть. Есть много таких историй.

Что касается бесконечного фактора, о котором я говорю, то как только вы сможете создать этот прочный фундамент, это будет только ваш собственный проект, и никто не сможет украсть его у вас. С ним вы будете счастливы жизнь за жизнью. Я не могу вам в двух словах объяснить, в чём состоит этот бесконечный фактор. Но если вы получите подробное учение по четырём благородным истинам, то поймёте, что он из себя представляет. Тогда у вас появится большой интерес к тому, чтобы обрести этот фактор счастья. Если вы день и ночь будете думать только о том, как вам достичь состояния Освобождения, это будет означать, что вы породили отречение.

Теперь что касается учения по четырём благородным истинам. Здесь, в Уфе, я хотел бы передать его очень подробно. Вы должны знать, что как только у вас начнёт появляться всё более глубокое понимание этого учения, ваша жизнь, ваше видение этого мира изменятся. Благодаря этому также изменится ваш образ мышления. Тогда то, что раньше воспринималось вами слишком серьёзно, для вас уже не будет так важно. А то, что обыватели не считают серьёзным, вы будете рассматривать всерьёз. Ваши мирские желания станут уменьшаться день ото дня. Вы не будете считать их чем-то важным. В вашем уме будут порождаться новые, очень драгоценные желания.

В буддизме не говорится, что вообще не нужно иметь никаких желаний. Не все желания плохие. Если у вас есть желание обретения какого-то объекта, который в действительности создаёт для вас больше проблем, то это неискusstное желание, оно называется привязанностью. Желания, основанные на подлинной теории, которые по-настоящему приносят вам более надёжное, бесконечное счастье, необходимы. Достичь объекта желания, опирающегося на неверную теорию, нереалистично, но даже если вы его достигнете, он создаст вам больше проблем. Это привязанность, вредные желания.

Если вы понимаете четыре благородные истины всё глубже и глубже, то глупые, нереалистичные желания, основанные на ложной теории, у вас уже не будут возникать. Вы всё это будете видеть очень ясно, и у вас уже не будет к этому интереса. Когда бабочка смотрит на масляный светильник, у неё очень узкое видение, она считает его объектом счастья. Бабочка будет стараться, насколько только может, подлететь поближе к этому масляному светильнику, думая, что он подарит ей счастье. Но, подлетев к нему, она обожжёт себе крылья, и затем, с обожжёнными крыльями, снова сделав круг, вернётся к нему и погибнет, сгорит.

Бабочка не понимает того, что масляный светильник не является объектом счастья, что это – объект страдания. Для неё смысл жизни – подлететь к нему поближе. Она все свои усилия прикладывает, чтобы сделать это, и погибает. Люди не делают этого, потому что знают, что масляный светильник, каким бы ярким он ни был, если приблизиться к нему слишком сильно, обожжёт вам пальцы. Поэтому, если я скажу вам, что вы должны привязаться к масляному светильнику, вы ответите: «Нет, мне это неинтересно». Вы чуть-чуть мудрее бабочки, но тем не менее ваш уровень почти такой же.

Будда говорил, что все мирские объекты, которые являются производными от благородной истины источника страдания, – это не объекты счастья. Поскольку вы этого не знаете, то, подобно бабочке, всю свою жизнь стараетесь накопить эти объекты и в конце умираете. Но если у вас появится более ясное понимание четырёх благородных истин, вы избавитесь от привязанности к этим объектам. Вы поймете, что все эти желания – временные факторы, в последствие они превращаются в страдания. Это очевидно. Например, когда у женщины нет мужа, она страдает от этого, думая, что муж – это объект счастья. Выйдя замуж, женщина начинает страдать от того, что муж есть. Раньше она спокойно могла делать то, что хотела, а теперь муж задает ей множество вопросов: «Ты куда пошла? Ты на десять минут опоздала, где была? Женщина должна сидеть дома и готовить еду...». Так она начинает понимать, что муж – это совсем не объект счастья.

Это относится и к мужчинам. Один из моих друзей раньше был монахом. Когда он снял монашеские обеты, он сказал своим друзьям: «Когда я женюсь, я стану счастливым. Моя жена будет все для меня делать: готовить еду, наводить порядок в доме и т.д., – а я буду просто получать удовольствие». Недавно мои друзья спросили его: «После того, как ты женился, ты обрел счастье?» Он ответил: «Нет, я ошибся в расчетах. То, что сказал Будда в четырёх благородных истинах, – правда. Теперь я на своём опыте знаю, что нет ни одного мирского объекта, который мог бы сделать меня счастливым. Все мирские объекты только создают проблемы».

Итак, совершенно ясно, что ни один мирской объект не может подарить вам настоящего счастья. Он может дать вам какое-то временное счастье, но оно ненадёжно и быстро исчезает. Когда вы понимаете эту истину, у вас в уме зарождается определённое отвращение. Например, если вы знаете, что в каком-то ресторане пищу готовят грязными руками, что на кухне антисанитария, то как бы красиво вам ни сервировали эту еду, у вас все равно к ней будет отвращение. Если такого же рода отвращение у вас появляется по отношению к сансарическим объектам, это значит, что вы становитесь владельцем медитации.

Великие махасиддхи Индии говорили: «Владельцы медитации – это те, кто развил отвращение. Открытие ворот к медитации – это вдохновение и преданность. Сама медитация – это не блуждание». Медитацией заниматься несложно, трудны первые два момента. Например, если вы в течение двух часов играете на компьютере, то совершенно не устаёте, ваш ум не отвлекается. Даже если вокруг кричат люди, вам это совершенно не мешает, вы продолжаете играть. Почему это происходит? Потому что, во-первых, вы отвернулись от всей другой деятельности, сосредоточились только на игре. Во-вторых, у вас сильное вдохновение.

Если вы станете медитировать с сильным вдохновением, ваш ум не будет отвлекаться, он постоянно будет пребывать на объекте медитации, поэтому все у вас будет сразу получаться. В настоящий момент, если я вам скажу сосредоточиться на изображении Будды на две минуты, вы не сможете этого сделать. Почему? В первую очередь потому, что у вас

нет отвращения от мирских объектов. Ваш ум устремляется к объектам привязанности, например, к компьютеру, к другу или подруге, и вы не можете концентрироваться. Это называется блужданием ума. Поэтому, если вы по-настоящему хотите медитировать, сначала вам нужно стать владельцем медитации. В противном случае ваша медитация не будет эффективной. Это аналогично тому, как если бы вы построили дом на участке земли, которым не владеете. Это совершенно ненадежно, потому что в любой момент вас могут оттуда выгнать.

Итак, если вы хотите построить себе дом, в первую очередь вы должны убедиться, что участок земли под застройку вам принадлежит. Точно так же, для того чтобы развить медитацию высокого уровня, сначала вам нужно удостовериться, что вы стали владельцем медитации. Я сейчас говорю не о какой-то европейской, а о настоящей медитации, в процессе которой вы обретаете шаматху. Для этой медитации очень важно развить отвращение, в противном случае, вы не сможете достичь шаматхи.

Учение по четырём благородным истинам невероятно полезно. Оно раскрывает ваши глаза, вы избавляетесь от привязанности к тем объектам, которые не являются объектами настоящего счастья. Если вы желаете обрести то, что по-настоящему приносит вам счастье, то это не привязанность, а драгоценное желание. Также учение по четырём благородным истинам помогает вам избавиться от множества ненужных и бесполезных страхов. Люди боятся того, чего не следует бояться, и не боятся того, чего бояться следует. Это ошибка. Когда вы начнёте понимать четыре благородные истины всё глубже и глубже, основная часть мирских страхов уйдёт из вашего ума. Вы избавитесь от боязни расстаться с желаемым объектом, потому что будете знать, что в конце концов расстанетесь со всем, даже со своим телом. У меня нет этого страха. Я понимаю, что буду стареть, болеть и однажды умру, я этого не боюсь.

Чего вам следует бояться на основе правильного понимания четырёх благородных истин? У вас должна быть боязнь умереть под контролем омрачений. Если вы умираете под контролем омрачений, то затем рождаетесь также под контролем омрачений. Тогда начинаются ваши страдания. В настоящий момент вы не боитесь болезни омрачений, не боитесь умереть в этом состоянии. Если ваше тело немного болит, вы сразу же кричите, что это кошмар, а настоящую болезнь – болезнь омрачений не чувствуете. Это ваша дебютная ошибка. Еще одна ваша ошибка заключается в том, что вы не боитесь родиться в низших мирах.

Итак, могу вам сказать на основе собственного опыта, что большое количество мирских страхов у вас исчезнет, а что касается правильных, полезных страхов – они появятся. Мирские страхи превращают вас в трусов, а правильные страхи делают вас сильными. Это правда. Поэтому не думайте, что все страхи плохие. Например, в отношении физического здоровья, когда доктор вам говорит: «Если ты не будешь как следует принимать лекарство, это навредит твоему здоровью», – у вас появляется страх. Это не какой-то страх более высокого уровня, это также мирской страх, но более полезный – он помогает вам излечить ваше тело. Пример бессмысленных мирских страхов – это когда вы думаете: «Доллар растёт, рубль падает. Как дальше жить? Что я буду есть?» Собака ничего не имеет, но при этом спит спокойно. Вы – человек, у вас есть дом, холодильник, паспорт и т.д., а вы не можете спать и без конца причитаете, как будто лишились рук или ног.

Вместо того чтобы бояться мирских страхов, думайте: «Если я умру и обрету рождение в низших мирах, как же я смогу всё это вытерпеть? Вдруг завтра я умру и рожусь животным, как я смогу жить? Пока у меня есть человеческая жизнь, все мои мирские страхи – ерунда, а вот родиться животным – настоящий кошмар», – тогда вы будете счастливы. Используйте

эту свою драгоценную человеческую жизнь для развития внутреннего богатства, тогда она станет значимой. Если вы не будете сравнивать свою ситуацию с более худшей, то не поймёте, что в настоящий момент у вас есть драгоценная человеческая жизнь. То, о чём я говорю, очень полезно для вас. Вам не нужен будет личный психотерапевт. Большинство психотерапевтов говорят, что причина ваших сегодняшних несчастий кроется в вашем детстве, что во всем виноваты ваши родители. Это нехорошо, так у вас появится ещё больше омрачений.

Итак, я хочу донести до вас то, что, как только вы начнёте понимать четыре благородные истины немного глубже, ваша жизнь изменится. Вы станете динамичными людьми, у всех вас есть к этому потенциал, потому что у вас есть ум. Почему в настоящий момент вы не динамичны? Потому что, во-первых, не обладаете полной информацией, а во-вторых, теряетесь в чём-то таком, что не имеет настоящей пользы в вашей жизни. По мере того, как вы начнёте всё глубже понимать четыре благородные истины, ваша жизнь будет становиться более динамичной. Вы сами будете счастливы и везде, куда бы ни направились, будете помогать другим людям становиться счастливыми.

Итак, учение по четырём благородным истинам. В «Абхисамаяаланкаре» Будда Майтрея из восьми объектов в первую очередь объяснял результат – Дхармакаю. Мастер, который давал комментарий к «Абхисамаяаланкаре», говорил, что Будда Майтрея сделал это для того чтобы у людей появился интерес к обретению Дхармакаи. Как только люди начинают понимать достоинства Дхармакаи, они хотят ее обрести. Будда Майтрея говорил, что Дхармакаю не придет откуда-то из пространства. Если вы хотите ее обрести, вам необходимо создать причины. Далее он подробно объяснял, какие практики необходимо для этого выполнять. Этих практик много, все их нужно выполнять целиком. Если вы упустите хотя бы одну из них, то результата достичь не сможете.

Я тоже вам объясняю достоинства учения по четырём благородным истинам, чтобы у вас появился к нему интерес, чтобы даже в этой жизни вы стали более расслабленными и не беспокоились слишком много, чтобы у вас не было паранойи. Большинство мирских страхов – это ненормальное состояние ума, паранойя, то есть вы боитесь того, чего бояться не следует. Если вы боитесь того, чего следует бояться, это не паранойя. Если вы не параноики, то в этом случае вы также очень счастливы. Это совершенно очевидно.

Итак, когда Будда достиг состояния будды, первым он передал учение по четырём благородным истинам. Он знал, что это учение поможет живым существам укротить их ум, откроет их глаза. Лучший способ укротить свой ум – это раскрыть его. Когда ваш ум раскрывается, вы начинаете понимать: «Зачем мне привязываться ко всем этим вещам? Это глупо. Для этого нет ни единой причины». Привязанность просто высвобождается из вашего ума.

Неукрощённый ум возникает из-за привязанности. Привязанность возникает из-за того, что вы неправильно понимаете объект и собственную природу. У вас возникают преувеличения. Из-за привязанности к объекту вы готовы лишить жизни других. По природе никто не хочет никого убивать, но если кто-то угрожает вашему объекту привязанности, в этом случае вы можете быть готовы убить даже своих родителей. Если вы у всех людей, которые сидят в тюрьме за убийство, спросите, почему они убили, то в большинстве случаев причина будет – привязанность. Привязанность может быть не только к какому-то внешнему объекту, но и к эго. Это тоже очень опасно. Если кто-то говорит человеку что-то плохое, у него возникает гнев, и он уже готов убить сказавшего.



Учение по четырем благородным истинам постепенно открывает ваши глаза на то, что не существует такого прочного «я», к которому можно было бы привязываться. Также нет каких-то прочных внешних объектов, которые могли бы сделать вас счастливыми. Когда вы обретаете ясную убежденность в этом, то привязываться уже не к чему. Если вы не привязаны к своему эго, и кто-то назовет вас глупым, вы не разозлитесь. Поэтому лучший способ кроутить свой ум – это раскрыть его.

Будда передавал учение по четырём благородным истинам с трёх точек зрения: с точки зрения их сущности, с точки зрения практики, с точки зрения их абсолютной природы. В этот раз я более подробно объясню то, как Будда передавал учение по четырём благородным истинам с точки зрения их сущности. Это учение не объясняется слишком подробно в Ламриме, иначе текст был бы очень большим. Ламрим – это сжатое учение по всей практике, поэтому подразумевается, что тот, кто приступает к его изучению, уже имеет такую основу, как изучение текста «Абхисамаяаланкары».

Если вы медитируете на четыре благородные истины с ясным пониманием их сущности, тогда медитация будет эффективной. Когда Будда Майтрея объяснял четыре благородные истины с точки зрения их сущности, он проводил анализ четырёх благородных истин, используя их определения. Больше всего в «Абхисамаяаланкаре» объясняется то, как медитировать на шестнадцать аспектов четырёх благородных истин. Речь идёт о четырёх йогических практиках. Все учения: «Абхисамаяаланкара», Ламрим и т.д., – должны сводиться к коренным текстам, к тому учению, которое передавал Будда. В противном случае, они не будут являться комментариями к учению Будды.

Когда Будда передавал своим ученикам учение по четырём благородным истинам с точки зрения их сущности, он делал это следующим образом: «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». Почему Будда говорил «благородная истина арьев»? Потому что сущность четырёх благородных истин напрямую, во всех подробностях познают только арьи, обычные люди ничего об этом не знают. Но это не означает, что только арьи испытывают страдания.

Далее, когда Будда давал учение по четырём благородным истинам с точки зрения практики, он говорил: «Распознайте благородную истину страдания. Отбросьте благородную истину источника страдания. Осуществите благородную истину пресечения. Медитируйте на благородную истину пути». Итак, как только вы поймёте сущность четырёх благородных истин, как вам нужно практиковать? Будда говорил, что в первую очередь нужно очень ясно распознать всё страдание. Ваша ошибка заключается в том, что вы всегда сосредотачиваетесь только на поверхностных страданиях и не понимаете полного страдания. В вашем уме возникает сильное желание полностью избавиться от такого временного, поверхностного страдания.

Вы никогда не хотите полностью избавиться от всех проблем, устранить все страдания. Поэтому, стараясь решить какие-то проблемы, вы, наоборот, делаете только хуже. Для того чтобы исцелиться от болезни, необходимо поставить точный диагноз. Как только вы поймёте, что представляет собой полностью вся ваша болезнь, вы уже не будете заинтересованы в том, чтобы устранить лишь поверхностные симптомы. Поэтому так важно сначала распознать полное страдание. Далее Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Это означает, что, если вам не нравится это полное страдание сансары, тогда вам нужно понять, в чём состоит его причина, и устранить ее. Это ваша практика на втором уровне.

Третье. Если вы хотите счастья, вам нужно создавать для него причины, счастье не может прийти к вам откуда-то из пространства. Я говорил вам о том, что существуют временные факторы, более долговременные факторы и бесконечные факторы счастья. Здесь вам необходимо создать бесконечные факторы счастья. Что это такое? Это осуществление благородной истины пресечения. Когда ваш ум обретает пресечение омрачений, вы обретаете бесконечный фактор счастья. Почему? Мир и счастье по природе пребывают в вашем уме, но во временном отношении им мешают проявиться ваши омрачения. Поэтому, если вы полностью устранили омрачения из вашего ума, ваш ум обретёт пресечение омрачений.

Но пресечение омрачений не является прямой причиной вашего счастья. Это не так, как например, вы что-то съели, и эта пища сделала вас счастливым. Бесконечный фактор счастья – это пресечение омрачений. Когда ваш ум достигает пресечения омрачений, не остаётся таких факторов, которые бы беспокоили ваш ум. Он всё время будет пребывать в состоянии счастья и умиротворения. Поэтому Будда говорил, что, если вы хотите счастья, то осуществите благородную истину пресечения. Косвенно здесь говорится о том, что, если вы хотите бесконечного счастья, вам нужно осуществить бесконечные факторы счастья, то есть благородную истину пресечения.

Далее, четвёртое. Когда вы понимаете, что осуществить благородную истину пресечения можно, что это сделает вас по-настоящему счастливыми, у вас возникает вопрос: «Как же мне осуществить благородную истину пресечения?» На это Будда даёт такой ответ: «Медитируйте на благородную истину пути». Что такое благородная истина пути? Это медитация на пустоту. Медитируйте для того чтобы обрести мудрость прямого познания пустоты – так вы сможете осуществить благородную истину пресечения. Когда ваши проблемы будут полностью решены, ваша работа закончится.

До тех пор пока вы не осуществите благородную истину пресечения, сколько бы вы ни работали, вам придётся умереть с незаконченной работой, а затем, заново родившись, опять взяться за работу. Кроме архатов в этом мире никто не закончил работу ради собственного благополучия. Как только вы осуществите благородную истину пресечения, в этом случае для вас, как для архата Хинаяны, работа будет полностью закончена. Для бодхисаттвы будет полностью закончена работа ради собственного благополучия, у них останется только одна работа – приносить благо живым существам, и всю оставшуюся жизнь они посвятят этому.

Поэтому в учении по Махаяне говорится, что для того чтобы приносить благо другим, сначала необходимо обрести такую способность. Если вы не можете контролировать свои омрачения, как же вы сможете помочь другим? Если вы сами – гневливый человек, и при этом передаёте учение, то оно не будет эффективным для других людей – у них выработается невосприимчивость. Поэтому гневливым людям я бы хотел сказать – не давайте учение, так вы только навредите другим. Для того чтобы давать кому-либо учение, в первую очередь вы должны сами его практиковать и немного усмирить свой ум. После этого, чему бы вы ни учили, это будет полезно для других.

Если вы избавитесь от всех омрачений, полностью укротите свой ум, тогда каждое ваше слово будет полезно для живых существ. Поэтому говорится, что бодхисаттвам, которые хотят приносить благо всем живым существам, в первую очередь нужно реализовать весь свой потенциал – стать буддами. Нужно осуществить благородную истину пресечения, чтобы приносить благо другим. Итак, когда осуществляется благородная истина пресечения, то для архатов заканчивается вся работа, а для бодхисаттв – работа ради собственного благополучия.

Далее, когда Будда передавал учение по четырём благородным истинам с точки зрения их абсолютной природы, он говорил: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего. Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего. Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего. Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». В этих строках содержится очень глубокий смысл. Подробно эта тема рассматривается в таком труде, как «Мадхьямакааватара».

Здесь не говорится, что благородная истина страдания не существует вообще. Смысл здесь таков: вам следует распознать благородную истину страдания, но при этом не существует такой самосушей благородной истины страдания, как она является вашему уму. В настоящий момент, какие бы феномены ни явились вам, они кажутся вам истинно существующими. Это иллюзия. Также вам на ум не приходит и то, как вы на самом деле существуете. Вы кажетесь себе таким прочным, самосушим. Такого «я» не существует. Но это не означает, что «я» вообще нет. «Я» существует, но это очень хрупкое взаимозависимое «я». Такое взаимозависимое «я» никогда не является вашему уму. Вашему уму является смесь взаимозависимого «я» и самосушего «я», как вода с молоком.

Чтобы познать тонкую относительную истину, сначала нужно понять пустоту. Если вы думаете, что есть такая прочная, самосушая благородная истина страдания, страдательная природа, – это неверно, это цепляние за истинность. Представление о благородной истине страдания как о чем-то прочном, истинно существующем, ошибочно, оно приведет вас к паранойе и к несчастному состоянию. Благородная истина страдания – это то, что не является плохим по природе, это просто стечение взаимозависимых факторов, неправильная взаимозависимость. Результат также получается нехорошим – страдания. Это взаимозависимая страдательная природа сансары. Нет такого прочного самосушего страдания, которое вы могли бы распознать. Поэтому Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего». То же самое относится и к другим благородным истинам.

По теории пустоты написаны толстые трактаты. В буддийской философии высокого уровня говорится, что все феномены возникают из сферы пустоты и исчезают в ней. Без пустоты феномены не могли бы ни возникнуть, ни исчезнуть. Это происходит только благодаря пустоте. Некоторые аналитики считают, что в математике все цифры, как положительные, так и отрицательные возникают из нуля, без него они не могли бы существовать. Сколько бы денег вы ни накопили, они появляются из нуля и однажды уходят обратно в ноль. Если они не уйдут в минус – это хорошо, но в ноль они когда-нибудь точно уйдут. Это важно понять тем, кто прикладывает слишком много усилий к зарабатыванию денег. Тому есть ясные примеры. Так, банкиры «Lehman Brothers» были очень богатыми, а в итоге ушли даже не в ноль, а еще ниже – в минус.

Итак, в буддизме утверждается, что все феномены возникают из пустоты и исчезают в ней. В науке говорится, что всевозможные объекты, например, чашка и тому подобное – всё это возникает из очень тонкой материи – из частиц, и в качестве частиц всё время продолжает существовать. Из этого возникают какие-то грубые объекты, и потом, когда они разрушаются, то исчезают обратно в этом тонком уровне, в самой наитончайшей материи. Учёные рассматривают всё это с точки зрения материальных объектов, но есть большое количество таких феноменов, которые не состоят из материи. В буддизме говорится обо всех феноменах, не только о материи – всё возникает из пустоты и исчезает в ней. Даже когда учёные говорят, что объекты возникают из материи, эта материя, в свою очередь, также возникает из пустоты. Нет такой неделимой материи, частицы, на которую вы могли бы указать и сказать, что всё возникает из неё.

Завтра мы поговорим о более глубоком учении, касающемся вашей жизни. Вы открываете свою собственную жизнь. Не ждите, что кто-то придёт и спасёт вас от страданий. Это невозможно. Будда и святые существа могут указать вам путь, но вам самим нужно защищать себя от страданий и решать свои проблемы. Вы можете это сделать, открывая реальность. Будда говорил, что нужно быть наставниками самим себе. Если вы сами ничего не делаете, то я также не смогу вам ничем помочь.