

Я очень рад всех вас видеть здесь, сегодня на учении. Как обычно вначале породите правильную мотивацию, получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Для того чтобы укротить свой ум, получить учение один или два раза недостаточно, вам необходимо получать учение длительное время, чтобы постепенно вы начали понимать смысл этого учения и что-то приоткрылось в вашем уме. Что касается понимания учения, то для этого недостаточно просто понимать слова и отвечать словами на слова. А то, что необходимо, так это длительное время получать учение и тогда благодаря этому что-то приоткрывается в вашем уме, и вы начинаете понимать смысл этого учения, у вас появляется глубокая убежденность в этом учении, – вот это понимание смысла. И когда возникает убежденность, то это то, что называется верой, возникшей на основе ясного понимания учения. И эта вера – основа всех реализаций. Когда Атиша приехал в Тибет, большое количество людей обращались к нему с просьбой даровать высокие учения, на это Атиша все время отвечал: «В первую очередь вера, вера». Для того чтобы получать учение высокого уровня необходимо длительное время слушать учение и обрести веру, основанную на ясном понимании, обрести убежденность. Что касается учения по четырем благородным истинам, то очень важна убежденность в том, что такое страдание и в чем состоит настоящий источник страдания, каковы настоящие причины наших проблем. У нас нет убежденности в том, что же по-настоящему является причиной наших проблем, мы все время считаем, что причина наших проблем находится где-то снаружи, и все время виним кого-то во внешнем мире. Из-за этого нашего примитивного мышления омрачения у нас порождаются спонтанно. Когда у вас появится убежденность в этом учении, вы поймете, что снаружи нет никаких причин моих проблем, а снаружи – это мои добрые матери живые существа. И так же снаружи нет никаких врагов, а настоящий враг – это наши собственные омрачения. Обретение такой убежденности – это первый шаг к уменьшению омрачений. Поэтому вам необходимо подробное учение о благородной истине источника страдания, о том, в чем же на самом деле состоит источник ваших страданий.

Итак, вам нужно понять, что ваш примитивный образ мышления – это видение источника ваших проблем где-то снаружи, вы говорите, что у вас возникла проблема из-за него или из-за нее, и это очень примитивное, очень ограниченное мышление. Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче говорил о том, что если кто-то на улице подходит к тебе и бьет тебя в нос, то винить за это нужно не его, а винить нужно себя самого. Если вы рассматриваете подобные ситуации с точки зрения только этой жизни, то вы не сможете этого понять, потому что вы сами не говорили этому человеку ничего плохого, а он подходит к вам, бьет вас в нос, и при этом вы еще и виноваты. С мирской точки зрения это просто нонсенс. Но если вы взглянете на это немного глубже, то поймете, что эта наша жизнь – не единственная, что мы существуем с безначальных времен. Этот человек из тысячи людей выбрал именно тебя, и захотел именно тебя ударить в нос. Здесь нет случайного совпадения, здесь есть какая-то взаимосвязь, связь с кармической причиной. А причина состоит в том, что вы в предыдущей жизни сами били его в нос и поэтому вы сейчас получаете ответ этого действия. Когда вы так думаете, это очень полезно для развития терпения. Невозможно получить результат, если вы не создали для этого причин. Это закон кармы. Если у вас что-то случилось, значит, вы создали для этого причины. Это как в долине вы кричите: «Ты тупой», и в ответ слышите эхо: «Ты тупой». Если вы не кричали так, то не получите ответа. Поэтому, если у вас появляется убежденность в законе связи причины и следствия, то в этом случае вы понимаете по-настоящему, что источник ваших проблем имеет место с вашей стороны и не нужно винить никого во внешнем мире. Такая убежденность для меня очень полезна в развитии терпения. Когда я так думаю, кто бы про меня ни говорил что-то плохое, здесь ничего такого плохого нет. Он мне так сказал, что мне ему ответить? Это моя карма, какие причины я создал, такой результат я и получаю.

В прошлый раз мы с вами обсуждали учение по четырем благородным истинам. Как я вам говорил, учение по четырем благородным истинам объясняется с трех разных точек зрения. Это не как три разных уровня, а как три разных точки зрения. Первое объяснение – с точки зрения сущности. Далее – каким образом практиковать. И третье – это с точки зрения их абсолютной природы. Очень важно понимать все эти три точки зрения, с которых давалось учение по четырем благородным истинам. Четыре благородные истины с точки зрения сущности очень подробно рассматриваются в тексте «Абхисамаяланкара». Там проводится очень подробный анализ каждой из благородных истин. В особенности двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения также очень подробно рассматривается в тексте «Абхисамаяланкара». А четыре благородные истины с точки зрения практики объясняются в Ламрине. Для тех, кто обладает уже подробными знаниями о том, что такое четыре благородные истины с точки зрения их сущности, полученными на основе текста «Абхисамаяланкара», для них уже в более сжатом виде в Ламрине объясняется то, каким образом медитировать. Медитация на благородную истину страдания раскрывает страдательную природу сансары. Медитация на благородную истину источника страдания раскрывает, что является эволюцией сансары. Все это подробно объясняется в Ламрине. Далее третье – четыре благородные истины с точки зрения их абсолютной природы подробно рассматривается в тексте «Мадхьямакааватара», который представляет собой великий трактат по теории пустоты. Для тех, кто хочет по-настоящему укротить свой ум, хочет решить все свои проблемы в корне, вот для них этот трактат имеет очень большое значение. Будда говорил о том, что наш ум подобен дереву с очень горьким корнем. И точно также наш ум сильно привык к омрачениям, он пребывал с омрачениями с безначальных времен и поэтому они почти все время сопровождают наш ум. Будда говорил о том, что если вы на корень этого дерева капните одну или две капли сладкой воды, то это никак не изменит вкус этого корня. Чтобы изменить вкус корня, чтобы он перестал быть горьким и стал сладким, вам нужно длительное время постоянно поливать его сладкой водой, тогда постепенно он сможет изменить свой вкус. Вам необходима сладкая вода Дхармы в течение длительного времени постоянно и тогда это также будет иметь эффект.

Это для нас также хороший совет, потому что невозможно получить одно или два учения, сразу же приняться медитировать и быстро стать буддой, – такое невозможно. А вот этот пример – это подлинный пример, который приводил сам Будда, не забывайте его.

Теперь, что касается рассмотрения четырех благородных истин с точки зрения их сущности, то в прошлый раз мы с вами рассмотрели благородную истину страдания, я дал вам определение этой благородной истины, и также мы рассмотрели четыре ее аспекта. Я объяснил, каковы четыре аспекта благородной истины страдания и как медитировать на четыре аспекта благородной истины страдания. Что касается медитации, то вам нужно понимать, что шестнадцать аспектов четырех благородных истин – это очень богатый материал для медитации. Если вы подумаете о четырех аспектах благородной истины страдания, то это само по себе уже очень-очень обширная тема, и даже немного рефлексивно поразмышлять о каждом из этих аспектов, это уже успокоит ваш ум.

Четыре аспекта благородной истины страдания – это непостоянство, страдание, пустота и бессамость. В первую очередь, когда вы думаете об этих четырех аспектах, вы думаете: «Мои пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений, в первую очередь непостоянны». Это очень хорошее открытие в отношении самого себя. В настоящий момент наша ситуация такова, что наши пять совокупностей – наше тело и ум рождены под контролем омрачений. Это называется сансарой, и сансара находится не где-то снаружи, а до тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений – это сансара. И это имеет природу страдания. Итак, если вы обрели такое рождение, то вам не нужно думать, что вы такие особенные люди, вам нужно понять, что в первую очередь вы непостоянны и

разрушаетесь каждый миг. Драгоценная человеческая жизнь драгоценна не потому, что она не имеет страдательной природы, а потому что в сравнении с другими жизнями она очень благоприятна для развития ума. Поэтому она называется драгоценной человеческой жизнью и обладает восемнадцатью характеристиками, которых нет у других существ. Но все равно, что касается этой драгоценной человеческой жизни, которой мы обладаем, поскольку мы родились под контролем омрачений, то в первую очередь мы каждый миг разрушаемся, мы непостоянны, и каждый миг мы приближаемся к смерти. Это наша реальная ситуация. Если мы родились, то это не обязательно означает, что мы живем, наше рождение подобно тому, как человек выпадает из летящего самолета. И с того момента как человек выпал из летящего самолета с каждым мигом он приближается к земле. И точно также с момента нашего рождения мы с каждым мигом приближаемся к смерти, такова наша реальная ситуация. Когда у вас в уме появляется понимание этого первого аспекта непостоянства, сразу же в уме вы обретае пять преимуществ, как говорится в Ламриме, и у вас устраняются пять изъянов, или пять недостатков концепции постоянства.

Первое преимущество: благодаря размышлению о непостоянстве ваш ум поворачивается к Дхарме. Вы понимаете, что мирская деятельность не имеет большого смысла, ценности. Если человек выпал из летящего самолета и при этом знает свою реальную ситуацию, а кто-то другой предлагает ему какой-то подарок, то он скажет, что все, что мне нужно, так это парашют, а все остальное бесполезно. Даже если другие будут предлагать ему стать их лидером, будут предлагать ему трон, скажут: «Садитесь на этот трон, станьте нашим лидером», он скажет: «Я не хочу этого, все, чего я хочу, это парашют». Потому что он знает свою ситуацию. И точно также, если вы понимаете свою реальную ситуацию, то вас уже не интересуют какие-то мирские дхармы. Вы знаете, что с каждым мгновением вы приближаетесь к смерти, и смерть может наступить в любой миг. Сразу же ваш ум поворачивается к Дхарме и у вас возникает искреннее желание практиковать. Естественным образом омрачений становится меньше. Таковы преимущества размышления на четыре аспекта благородной истины страдания.

Далее второй аспект – это страдательная природа. До тех пор пока вы рождаетесь под контролем омрачений, вы начинаете со страдания и заканчиваете также страданием. Если вы не измените эту эволюцию вашего существования по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то в этом случае у вас при рождении все будет начинаться со страданий, продолжаться страданиями и заканчиваться все будет также страданиями. Что бы вы ни пробовали, какие бы мирские методы ни использовали, вы не сможете полностью решить всех своих проблем, это невозможно. Какими бы богатыми, известными и могущественными вы ни стали, вы не сможете решить всех своих проблем на сто процентов. Сколько бы у вас ни было денег, сколько бы у вас ни было власти, но спать по ночам спокойно вы не сможете. Все это вы переживаете в этой жизни. Поэтому вы говорите, что есть только один метод – это разорвать цикл двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, только так я решу все свои проблемы. Когда вы думаете о страдательной природе сансары, у вас возникает желание разорвать этот цикл двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, избавиться от пут омрачений и это называется отречением. Когда у вас появляется сильное желание освободиться от оков омрачений, это называется отречением. Например, если вы обнаруживаете, что у вас в теле возникает сильная боль, и обращаетесь к доктору, то доктор вам может сказать, что у вас в такой-то части тела находится что-то металлическое и из-за этого возникает боль. И если вы не устранили этот металлический элемент, то у вас боль не пройдет. Когда вы узнаете об этом металлическом предмете, как же вы захотите избавиться от него! Вы не будете думать, что вам будет легче от холодной воды, что это снимет боль, и тогда я буду спокоен, потому что это ничего не решает. Вам не поможет ни холодная вода, ни масло. До тех пор, пока металл внутри вас, пока вы его не устранили из тела, эта проблема не будет решена.

Хороший врач скажет вам, что когда вы уберете этот металл из тела, тогда решится ваша проблема. И вы будете постоянно думать о том, как быстрее вам избавиться от этого металла.

Точно также, до тех пор, пока у вас есть неведение, оно подобно такой вот металлической детали или металлическому элементу, поэтому ваши проблемы не будут решены. И когда вы постоянно медитируете на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, в этом случае так же, как у больного человека есть сильное непрерывное желание освободиться от металлической детали в своем теле, так же и у вас будет присутствовать непрерывное желание освободиться от сансары. И тогда вы станете подходящими сосудами для получения учения по теории пустоты.

Чандракирти в «Мадхьямакааватаре» говорил: «Если человеку не очень хочется пить, его не мучает жажда, то, сколько бы вы ему ни объясняли, где можно найти воду, это не будет эффективно. Он будет ходить туда-сюда, потому что у этого человека нет сильной жажды. Точно также, если вы не медитируете на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, не понимаете, что корень всех ваших проблем – это неведение, то в этом случае учение по теории пустоты для вас не будет эффективным. Если у вас нет такого сильного желания: «Как бы мне быстрее освободиться от неведения, которое удерживает объекты совершенно противоположным образом тому, как они на самом деле существуют, это извращенное сознание. Из-за этого извращенного сознания возникают все остальные проблемы». Итак, вы это понимаете, хотите освободиться от этого, устранить это, и заменить неведение на мудрость, познающую пустоту. Если у вас есть такое понимание, то когда вы получаете учение по теории пустоты, у вас начинают из глаз литься слезы, волоски на теле становятся дыбом, и как говорил Чандракирти: «Это подходящий сосуд для получения такого учения». В прошлые времена учение по теории пустоты не передавалось открыто. Один из обетов бодхичитты – это не передавать учение о пустоте тем людям, которые не готовы к этому. И поэтому второй аспект, размышление о страдательной природе, очень полезен для укрощения ума.

Далее третий аспект – бессамость, а четвертый – это пустота. Здесь без получения подробного учения по теории пустоты на основе одного или двух советов вы не сможете медитировать на третью и четвертую аспекты благородной истины страдания.

Далее благородная истина источника страдания, ее определение. В «Абхисамаяланкаре» говорится о том, что определение благородной истины источника страдания звучит следующим образом: это то, что является причиной благородной истины страдания и характеризуется такими четырьмя аспектами как причина, источник, условие и нечто полностью установленное.

А теперь исследуйте, что является источником наших страданий, каковы причины наших страданий. Если вы исследуете, то увидите что, в конце концов, все наши проблемы сводятся к собственным омрачениям. Все проблемы сводятся к двум – это к омрачениям и отпечаткам негативной кармы. Если говорить об этих двух: об омрачениях и отпечатках негативной кармы, то отпечатки негативной кармы возникают из-за омрачений.

А теперь, что такое омрачения. Вам нужно понимать, что в нашем уме есть достоверное состояние ума и есть недостоверное состояние ума. В настоящий момент большинство наших состояний ума – это недостоверные состояния ума, потому что они находятся под влиянием либо неведения, либо привязанности, либо гнева. Поэтому вы не видите объекты ясно. Когда вы видите объекты под влиянием привязанности, эта привязанность закроет, заслонит все недостатки объекта. Так, вы перестаете видеть недостатки объекта, но не

только это, вы также начинаете преувеличивать достоинства этого объекта, и из-за этого у вас появляется привязанность. Поэтому привязанность по-настоящему обманывает ум. Этот человек для вас становится подобным богине или богу. Но когда возникнет неправильная ситуация, вы начинаете на него злиться. И когда вы злитесь на этого человека, ваш гнев не дает вам видеть его положительные качества. Когда-то для вас этот человек был самым необыкновенным, а в какой-то момент он стал для вас самым страшным человеком. Вот так вы видите объекты. Такова функция омрачений. Вам нужно понимать, что гнев не позволяет вам видеть хорошие качества других людей, он полностью затмевает их. С другой стороны гнев также слишком преувеличивает их ошибки. Из-за этого ошибочного ума мы расстраиваемся, не видим объекты правильно и совершаем множество ошибок. Из-за этих ошибок омрачения растут все больше и больше, и у вас уже появляется зависть, ревность и так далее.

Как я вам говорил в прошлый раз, что касается привязанности и гнева, то у всего этого есть два ошибочных состояния ума. Если говорить о привязанности, то одно из ошибочных состояний ума – с относительной точки зрения. В отношении гнева у вас также есть ошибочное состояние ума с относительной точки зрения: вы думаете, что какой-то человек по-настоящему является создателем ваших проблем. Но такое неведение, такое ошибочное состояние ума не является корнем сансары. Это ошибочное состояние ума усилит гнев и усилит привязанность. Коренное ошибочное состояние ума – это когда вы считаете, что объект привязанности или объект гнева существует как нечто самосущее, это коренное неведение. До тех пор пока присутствует этот вид неведения, даже если вы устраните относительное неведение, относительное ошибочное состояние ума, то тонкая привязанность и тонкий гнев все равно будут продолжать существовать.

Чандракирти в тексте «Мадхьямакааватара» говорил, что точно так же как кунжутное семя полностью пропитано маслом, так же неведение, то есть непонимание абсолютной природы объектов, пронизывает все омрачения. Что касается тех противоядий, которые Будда объяснял в отношении уменьшения привязанности, то эти противоядия не уменьшат гнева, а те противоядия, которые уменьшают гнев, не уменьшат привязанности. Но противоядие, которое устраняет неведение, также устраняет и все другие омрачения, поскольку все омрачения базируются на таком коренном неведении как цепляние за себя и за феномены как за самосущие. Как только у вас в уме возникает представление об истинном, самосущем «я», то в следующий же момент возникает привязанность к этому «я». Из всех видов привязанностей самая худшая привязанность – это привязанность к самому себе. Это то, что называется эгоистичный ум. Это не любовь, это ошибочное состояние ума, привязанность. Любовь означает желание себе здорового состояния ума, это любовь, это не привязанность. А привязанность к себе – это эгоистичный ум, когда вы цепляетесь за свое «я» и при этом думаете: «Это «я» должно быть счастливым посредством обретения каких-то объектов», или: «Если я стану самым популярным, то стану самым счастливым, самым известным и так далее». «Если я все буду контролировать, тогда я буду счастлив», – это эгоистичный ум, это тупой ум. Если вы сможете контролировать людей, это вам не принесет счастья. Только если вы себя сможете контролировать, тогда вы станете счастливыми.

В учении лоджонг основной упор делается в первую очередь на устранение этого эгоистичного состояния ума. И если это происходит, тогда есть определенный шанс убрать неведение. В учении лоджонг говорится, что неведение – это корень сансары, но само по себе оно не очень активно, а самым активным у нас является наш эгоистичный ум, он подобен премьер-министру. И когда этот эгоистичный ум становится очень активным, он делает вас несчастными, и других также делает несчастными. Поэтому вам нужно понимать, что в настоящий момент для нас очень опасным является не только неведение, но и эгоистичный ум, он очень активен и очень опасен. Этот эгоистичный ум сразу же лишает

вас покоя ума и сразу же других людей делает несчастными. Поэтому каждый раз, когда вы получаете учение, вам нужно породить сильную решимость: «Я уничтожу этот эгоистичный ум. Я не самый важный, другие важнее, чем я, поскольку их большинство». То есть здесь есть хорошее основание. А с другой стороны, если вы заботитесь о других, то вы сами обретаете преимущества. Если вы себя ведете эгоистично и думаете только о собственном счастье, то в результате вы сами не обретете никаких преимуществ и не станете счастливыми. Поэтому вам нужно понимать, что все ваши проблемы возникают из-за эгоистичного ума, а эгоистичный ум возникает из-за неведения. В учении лоджонг говорится, что эгоистичный ум – это источник всех страданий. В учении лоджонг не говорится, что неведение является источником всех наших страданий, а очень большой упор делается именно на эгоистичный ум – это источник всех страданий. Поэтому вначале вам необходимо очень большой упор делать на устранение, уменьшение этого эгоистичного ума, и это для вас возможно. В настоящий момент у вас нет противоядия от неведения, поэтому для вас не будет эффективным направить все свои усилия на устранение неведения. А когда вы обретете мудрость, познающую пустоту, в этот момент я вам скажу, что ваше неведение является источником всех ваших страданий, что вам нужно уничтожить неведение, и тогда это будет для вас эффективно. Но если я в настоящий момент скажу вам такие слова, то они не будут для вас эффективны, поскольку в настоящий момент у вас нет противоядия от неведения.

Итак, вам в первую очередь очень важно каждый день думать, что я не самый главный, а что я и другие одинаково важны. Я так думаю, и вы тоже думайте таким же образом. Это очень полезно. Я вас прошу заниматься этой практикой. Никогда не думайте, что вы самый главный. Это тупой ум. Вы все одинаковы, все одинаково важны. В буддизме говорится, что другие важнее, чем я. Это невероятно! Если вы не можете думать так, то думайте, что все одинаково важны, у всех одинаковые права. Тогда, куда бы вы ни пошли, везде вы будете счастливы. А если вы думаете, что я важнее всех, все мне должны, а я никому не должен, то это тупой ум. В конце концов, у вас не будет друзей, все будут бежать от вас.

Так, начните с этой практики, смотрите на всех одинаково ровно, и ни на кого не смотрите свысока. Когда возникает эгоистичный ум, говорите себе: «Эгоистичный ум – ты источник всех моих страданий, ты мой враг». С безначальных времен и по сей день этот эгоистичный ум обманывает нас. Мы полностью находимся в заблуждении, мы полностью введены в заблуждение этим эгоистичным умом. Нами командует эгоистичный ум. И какого результата мы добились? Мы не решили никаких своих проблем. Когда среди ночи ваш эгоистичный ум говорит: «Где моя красивая одежда?» – вы в два часа ночи включите свет и станете слушаться эгоистичного ума, будете искать свою красивую одежду, разбудите всех среди ночи. А если вам что-то говорит ум, заботящийся о других, то вы его не слушаете, говорите: завтра сделаю, а сейчас мне нужно спать. Но если вам что-то скажет ваш эгоистичный ум, то вы сразу же это делаете. Это тупой ум.

Поступайте наоборот. Если эгоистичный ум вам что-то скажет, в этом случае откладывайте это, говорите: потом-потом, и никогда не выполняйте команды эгоистичного ума. Как, например, когда вам духовный наставник дает какой-то совет, а вы не слушаетесь, откладываете, говоря, что выполните потом-потом, вот точно так же поступайте со своим эгоистичным умом. Преданность учителю не предполагает, что вам нужно идти к учителю с последними деньгами и отдавать их. Это не так, это не преданность учителю. Подлинному духовному учителю не нужны ваши деньги. А что ему нужно, так это чтобы вы искренне следовали его советам, слушали его советы. Когда ваш духовный наставник говорит: «Убирайте ваш эгоистичный ум, это ваш враг», верьте ему. Если вы не анализируете этот совет, то это опасно. Когда врач мне говорит, что это очень опасно, не трогай, я ему верю, я не трогаю. Зачем это трогать? Точно также не нужно пользоваться негативным состоянием ума, это очень опасное состояние ума. Он вами командует. Когда это происходит, скажите: