

Я очень рад вас всех видеть, жителей Иркутска. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение Дхармы в первую очередь породите правильную мотивацию. Ваша мотивация должна быть связана с заботой об обретении здорового состояния ума, с некоторым уровнем убеждённости в том, что посредством материального развития, посредством обретения здорового тела, или посредством перемены места жительства вы можете обрести определённое счастье, но это не будет подлинным счастьем. В прошлые времена люди думали, что источник проблем – это бедность и делали упор на материальном развитии, и в наши дни мы пришли уже к очень высокому уровню материального развития, но проблемы не решены. Мы видим в некоторых странах, что уровень материального развития очень высок, но, тем не менее, в умах людей всё равно возникает депрессия и существует очень много проблем. Итак, посредством устранения бедности человеческие проблемы не решаются, это очень ясно. Мы можем увидеть, что бедность является одним из источников проблем, но при этом не является главным источником проблем.

Некоторые мыслители и учёные также исследовали вопрос, в чём же состоит источник проблем, и пришли к выводу, что источник проблем – это безнравственное поведение. Это тоже один из источников, но при этом это не полный источник проблем. Например, проблемы в семье возникают из-за неэтичного образа жизни, и большое количество болезней в нашем мире также распространяется из-за неэтичного образа жизни, но в буддизме говорится, что неэтичное поведение не является полным источником всех проблем. Это один из источников проблем, но при этом не главный, не коренной источник всех проблем.

Один из величайших учёных – Эйнштейн говорил о том, что источником всех проблем являются индивидуальные интерпретации. Он объяснил теорию относительности, что всё относительно и не существует каких-то самосущих проблем. И это уже очень близко к буддийскому пониманию, но если говорить, что это просто индивидуальные интерпретации, то в буддизме говорится, что всё равно это слишком абстрактно.

В буддийской философии говорится, что источник всех наших проблем – это неведение, из-за неведения возникают все негативные состояния ума, и это доказано на сто процентов. В этот раз на основе учения по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения я объясню вам, каким образом из неведения возникают все омрачения, и каким образом далее вытекают все последующие проблемы. В буддийской философии очень подробно объясняется механизм того, каким образом из неведения возникают омрачения, а из-за омрачений возникает большое количество разных проблем. Омрачения создают причины проблем, из-за этого люди сами страдают и также не дают другим жить спокойно, мирно. В нашем мире некоторые люди придерживаются нравственного образа жизни, могут жить даже слишком аскетично, но всё равно это не решает всех проблем. Некоторые пребывают в состоянии однонаправленной концентрации, не имея вообще никаких концептуальных мыслей и каких-либо индивидуальных интерпретаций, но проблемы всё рано не решены. Когда человек сидит в медитации, его ум спокоен, но потом, когда он выходит из состояния медитации, у него снова появляются омрачения. Поэтому в буддизме говорится, что для того чтобы решить все проблемы, очень важно устранить сам их корень, и это неведение. Поэтому главная практика в буддизме – это развитие мудрости. Делать себя мудрым человеком – это самая главная практика в буддизме. Когда вы стали мудрым, вы настоящий буддист, даже если не называете себя буддистом, в это время вы настоящий мудрый святой человек. Когда тупой фанатик называет себя буддистом, он не буддист, далеко не буддист, даже если он сидит в медитации по три часа и вообще не кушает. У него нет развития. Медитация без концепций – это как сон. Вы каждые сутки спите по восемь часов, никаких мыслей у вас нет, но вы ничего не развиваете в это время. Некоторые люди говорят о том, что медитация – это бездействие, отсутствие каких-либо действий. Они говорят, что когда

вы останавливаете действия тела речи и ума, тогда вы медитируете, тогда вы становитесь мудрым и достигаете реализации, но это нонсенс. Люди слушают такое учение и думают: «О, как интересно!» Они закрывают глаза, сидят, ни о чём не думают, но потом их ум тупеет. Вам нужно понимать, что медитация – это не отсутствие деятельности тела, речи и ума, медитация – это когда своим телом, речью и умом вы привыкаете к позитивным действиям, это медитация. Если у вас активен негативный ум, то это плохо, но когда ум не думает ни о чём хорошем, то это также неправильно, а вот когда ум активен в позитивном направлении, то это очень хорошо, нам это надо. Когда активен негативный ум, это опасно, и когда ум вообще не думает, это тоже очень опасно. Поэтому, что вам надо делать? Когда вы медитируете, вам нужно делать свои позитивные состояния ума очень активными и уменьшать активность негативных состояний ума, и это медитация. Что касается здоровья вашего тела, когда вы видите, что из-за некоторых бактерий ваше здоровье становится хуже, и решаете уничтожить все бактерии в теле, то в результате вы умрёте. У нас в теле есть много полезных бактерий, они обязательно нужны. Плохие бактерии нужно убирать, а хорошие бактерии нужно развивать. И точно также говорить, что все концепции плохие, – это опасно. Потом у вас не будет доброты, чувства любви и сострадания, ум станет сухим, это очень опасно.

Итак, негативные концепции следует устранить, а позитивные концепции, позитивные эмоции нужно возвращать, это очень важно. Каким образом такое может произойти? Такое возникает благодаря развитию мудрости. Поэтому когда вы обретаете мудрость, то в первую очередь вы сами становитесь счастливы, и второе – вы становитесь источником счастья для многих других людей. Поэтому Будда говорил, что в нашем мире самое драгоценное богатство – это богатство мудрости. Один тибетский йогин говорил: «Мирское богатство – это не настоящее богатство, сегодня оно у вас есть, а завтра его уже у вас нет, и также его легко могут украсть. Моё внутреннее богатство – это мудрость, и это настоящее богатство, с ним никогда не произойдёт такого, что сегодня оно у меня есть, а завтра его уже нет, и также нет ни одной такой истории, что кто-то украл мудрость». Поэтому вам нужно понимать, что для ментального развития, для обретения здорового состояния ума мудрость – это самое главное.

В сутрах Будда говорил о том, что для обретения мудрости, для того чтобы получать учение, если вам придётся как-то пожертвовать своим телом, то это стоит того, потому что жертвуя своим телом, вы обретёте мудрость. Это тело у вас рано или поздно всё равно исчезнет, а что касается мудрости, то она будет оставаться с вами жизнь за жизнью. Поэтому Будда говорил, что нет богатства, сравнимого с мудростью. Когда вы в одиночестве, эта мудрость будет вашей лучшей компанией, и в трудные времена эта мудрость укажет вам путь к решению проблем. Когда вы счастливы, эта мудрость поможет вам стать ещё счастливее. При отсутствии мудрости, когда вам чуть-чуть улыбнется удача, вы сразу задираете нос, свысока смотрите на людей, и сразу ваше счастье закончилось. Из-за отсутствия мудрости вы смотрите на людей свысока, ругаете их, и завтра же начинаются проблемы. Когда вы счастливы и имеете мудрость, то вы думаете: «Сегодня у меня есть удача, но все тоже хотят иметь удачу, пусть все будут счастливы». Поэтому, когда у вас удача, немного больше денег, чем у других, вы приглашаете всех своих друзей, говорите: «Я хочу вас всех угостить», – вы все вместе кушаете, и все вместе счастливы. Ваше счастье зависит от других, кушать в одиночестве человеку невкусно. Вы приглашаете друзей, накрываете стол без водки, вместе кушаете, и это счастье, это помогает вам развить мудрость. И в момент смерти нет богатства, которое было бы более драгоценным, чем мудрость, жизнь за жизнью вы сможете нести его с собой. Поэтому вам нужно понимать, что накопление заслуг – это хорошо, но если заслуги сравнивать с мудростью, то нужно понять, что собрание мудрости, накопление мудрости – это важнее.

Поэтому Будда говорил, что вначале сделайте упор на слушание учения и посредством слушания учения делайте свой ум более укрощённым, более здоровым. В тексте «Мадхьямакааватара» Чандракирти говорит: «Бодхисаттвы, находясь на первом бхуми, имея прямое постижение пустоты, всё равно не ограничиваются в получении учения, они не говорят, что уже достаточно слушали учение. У них есть особые сверхъестественные силы, с помощью которых они могут отправиться в другие миры, где Будда передаёт учение и получить это учение». Арьи не пребывают всё время в состоянии медитации, и если они знают о том, что Будда в какой-то вселенной передаёт учение, то группа арьев направляется в это место, чтобы получить учение Будды. У нас нет даже концептуального понимания пустоты, и поэтому мы тем более не должны ограничивать себя в получении учения. В одном тексте, который написал лама Цонкапа, заключаются наставления о том, как медитировать на ясный свет, которые ему напрямую передавал Ваджрапани. Ваджрапани является главным держателем учения тантры, и лама Цонкапа и ещё один ньягмапинский мастер обратились к Ваджрапани с просьбой передать им учение по ясному свету. Что же сказал Ваджрапани? Ваджрапани сказал: «Я не хотел бы говорить о преимуществах медитации на ясный свет, иначе вы воспарите в небо, но я расскажу вам насколько трудна медитация на ясный свет». Иногда мы слишком увлекаемся преимуществами тантры и потом все летаем. Поэтому Ваджрапани сказал: «Я расскажу вам, как трудна медитация на ясный свет». Когда я увидел это в книге, я был так рад, это очень полезно. После этого Ваджрапани рассказал об ошибках воззрения, далее рассказал об ошибках поведения, и далее рассказал об ошибках медитации.

Что Ваджрапани рассказал в отношении поведения? В отношении поведения Ваджрапани сказал, что если человек не готов к медитации, то отправляться в горы и медитировать – для него это ошибочное поведение. Но если человек полностью готов, то в этом случае для него не отправляться в горы, а оставаться в городе – это тоже ошибка. Это очень полезные вещи. Он сказал, что в первую очередь надо сделать основной упор на слушание учения и постараться очень точно понять его смысл, и тогда с небольшими усилиями вы сможете достичь реализаций. Но если вы совершите ошибку, то вы можете медитировать день и ночь, можете медитировать даже тысячу лет, но это будет бесполезно. Ваджрапани говорит, что результат в медитации возникает в силу собрания полной причины, и если вы упустите хотя бы одну из причин, то вы не достигнете результата. Если упустить одну причину, то даже если вы медитируете полтора года, сто раз, сто тысяч раз и даже миллион раз, то результата не будет, это точно. Вы знаете науку, если проводя химический опыт, вы упустите какой-то один из химических компонентов, то вы можете повторять реакцию даже тысячу раз, но это будет бесполезно. Вы думаете: «Сейчас, если я сделаю практику сто тысяч раз, то бог будет мне говорить: «О, молодец, ты сто тысяч раз сделал практику!» – и всё, будет результат», – но нет, если хотя бы одна причина отсутствует, бог вам не поможет. Ваджрапани говорит, что ваши реализации не в руках бога. Если бы ваши реализации были в его руках, то он давно бы вам их дал, зачем сто тысяч раз пробовать? Но это не в его руках, это в ваших руках – создать полную причину, поэтому если одна причина отсутствует, то результата вы не получаете. Поэтому, когда я учился, я понял, что буддизм – это наука. Это настоящая наука ума, там нет догм, – какую причину вы создаёте, такой результат и получаете. Поэтому мой для вас совет – не ограничивайтесь слушанием учения и развивайте богатство мудрости, это очень важно. В наши дни большое количество буддийских текстов уже доступно на русском языке. Вы получали от меня учение, открывайте эти тексты, эти книги, и тогда вы сможете обретать всё более и более глубокое понимание. Когда вы получаете наставления у своего Духовного Наставника напрямую, то он передаёт вам ключ, с помощью которого вы смогли бы открыть для себя коренные тексты, и тогда вы сможете понять смысл текстов. Не получив учение у Духовного Наставника, если вы откроете, например, Ламрим, и прочитаете, то вам покажется, что он не имеет большого смысла, поскольку у вас не будет ключа.

Теперь то, что я еще хотел сказать. В наши дни на нашей планете распространяется большое количество всевозможных опасных болезней, эпидемий. Недавно, когда я услышал о новой болезни «эбола», я увидел, что ситуация на нашей планете с каждым годом становится всё опасней и опасней. Это очень опасная болезнь, но есть и другие очень опасные болезни. Также на нашей планете большое количество конфликтов, совершенно мирной ситуации нигде нет, всё время происходит что-то нехорошее. В XXI веке люди убивают друг друга, происходит очень много всего неправильного, и я чувствую, что нам необходимо что-то сделать, чтобы остановить это.

Такое случилось в прошлые времена. В одном царстве распространилось большое количество опасных болезней, случалось много конфликтов, дисгармонии, и царь спросил у мудреца: «Что мы можем сделать, чтобы остановить это?» Этот мудрец ответил, что если мы примем махаянские обеты, то это сможет остановить распространение этих опасных болезней и в нашем мире воцарится мир. Они нашли садхану принятия махаянских обетов и стали передавать их. Это распространялось и постепенно пресекло возникновение опасных болезней.

Недавно я начал такую духовную компанию ради установления мира во всём мире, ради устранения всевозможных опасных болезней и также ради здоровья и долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы. Большая группа людей в Бурятии, мы все вместе приняли такое решение, что принимаем обет по средам. Каждую среду мы будем считать днём жизненной силы Его Святейшества Далай-ламы, каждую среду мы не будем употреблять мясо, и будем кушать только один раз в сутки, в обед. Я хотел бы всех вас попросить присоединиться ко мне, но если вы не можете, то это не страшно. Также я исследовал этот вопрос с научной точки зрения. Учёные тоже говорят о том, что у людей большое количество болезней возникает из-за переедания. Группа учёных также исследовала этот вопрос, и они пришли к выводу, что если в течение недели один или два дня не есть, то это очень полезно для здоровья. Поэтому даже ради вашего здоровья один день в неделю кушать без мяса и кушать один раз, в обед, – это очень полезно. Совсем с пустым желудком – это тоже трудно, поэтому утром не кушать, вечером не кушать – очень легко. Подумайте о том, что в нашем мире столько людей умирает из-за голода! Поэтому думайте так: «Сегодня я кушаю один раз, и посвящаю свой ужин людям, которым нечего кушать, которые не могут даже найти воды для питья». Вы посвящаете это тому, чтобы в мире никто не голодал, и вам это принесет пользу, – вы не будете толстым, и здоровье будет отличное. Если вы будете принимать махаянские обеты каждую неделю, то ваш иммунитет станет невероятно сильным.

Я хотел бы обратиться к вам всем с такой просьбой в отношении среды. Сегодня я тоже принял махаянские обеты, у меня рацион был только вегетарианским и при этом я не ем после обеда, и если вы примите такой обет, то начнёте со следующей недели. Так каждую среду у вас автоматически в уме появляются махаянские обеты. Потому что вы говорите, что каждую среду я буду кушать только один раз и при этом только вегетарианскую еду, в этом ваш главный обет. Но если по средам вы сможете просыпаться и принимать махаянские обеты, то это будет ещё лучше. Даже если вы не просыпаетесь рано утром и не принимаете обеты, всё равно автоматически у вас появляется такой обет, что в течение среды вы кушаете один раз только вегетарианский обед. Этот обет у вас появляется автоматически, а если в дополнение к этому вы просыпаетесь рано утром в среду и принимаете все восемь махаянских обетов, то это будет просто великолепно. Посвятите это достижению состояния будды на благо всех живых существ. Когда вы принимаете обет, то говорите, что делаете это для того, чтобы устранить голод в нашем мире, чтобы устранить конфликты, чтобы воцарился мир, чтобы были устранены все эпидемии, болезни, и ради

долгой жизни Духовного Наставника я принимаю махаянский обет, и пусть я стану источником счастья для всех живых существ. Я это делаю каждую среду, и это очень хорошо. Каждый раз я думаю: «Очень хорошо, что мой желудок сегодня отдохнёт». Потому что наш желудок не отдыхает, мы кушаем, кушаем, он работает, работает, и он устаёт. Поэтому ваш желудок будет ждать: «Когда будет среда? О, среда – это мой выходной день». Желудок отдыхает.

Когда вы выполняете практику, то нужно это делать систематично, а не так, что один день вы выполняете слишком большое количество, а на следующий день вообще ничего не делаете. Наша духовная практика должна быть подобна немецкой футбольной команде, а не российской футбольной команде. Как играет российская команда? Они могут играть и очень хорошо и могут играть очень плохо. Потому что нет системы. Вы тоже в духовной практике можете так даже три недели не кушать, а потом вообще не заниматься. О, это неправильно! Если вы болеете, и лекарство три дня постоянно принимаете, а потом вообще не принимаете, то лучше не будет, надо систематично утром принимать одно лекарство, и вечером одно лекарство, и делать это постоянно, без перерывов, тогда эффект будет. Поэтому каждый махаянский обет, то, что вы не кушаете мясо, улучшает дисциплину. У меня есть такой опыт. В среду я один раз кушаю вегетарианский обед, и в четверг у меня желудок автоматически становится меньше, много я уже не могу кушать. Поэтому вам не нужно волноваться, автоматически у вас будет такая практика.

Вам нужно выполнять такую практику, чтобы она приносила вам удовольствие, и тогда вы сможете постоянно выполнять эту практику, это очень важно, это называется энтузиазмом. Энтузиазм – это не когда вы себя заставляете, толкаете, а когда вы получаете удовольствие от чего-либо, и если вы действительно получаете удовольствие от практики, то у вас возникает желание заниматься ею постоянно, это называется энтузиазмом. Поэтому энтузиазм – это когда вы что-то делаете умело. Сначала много не надо делать, – чуть-чуть, но постоянно. Опытный тренер по фитнесу скажет вам, что сразу поднимать слишком большой вес не надо, надо начинать с небольшой нагрузки. Почему? У него есть опыт, и тогда мы подумаем, что заниматься вообще нетрудно, небольшая нагрузка пока достаточна, но без тренера вы можете сразу начать поднимать что-то очень тяжёлое, и потом завтра у вас заболит спина, и вы скажете: «О, я не хочу больше заниматься». Поэтому в духовной практике тоже надо действовать умело, – чуть-чуть, но постоянно. Вначале не беритесь за какую-то очень трудную практику, потому что это подобно тому, что вы пытаетесь поднять очень тяжёлый вес, вы не сможете так практиковать. Например, вы видите, что какой-то опытный спортсмен, который давно занимается, легко поднимает сто килограммовый вес. Вы думаете: «Я тоже так хочу», – и поднимаете сто килограмм, а потом ломаете спину. Но этот спортсмен готов к такой нагрузке, а вы нет. Надо делать упражнения в свою силу, никогда не смотрите на то, что делают другие. Никогда не делайте того же самого, что делают другие люди, вам нужно поступать в соответствии со своей ситуацией.

Я расскажу вам один анекдот. Жили два друга. Один из них умел говорить очень красиво, а другой не умел произносить красивых слов. Однажды у соседа умер отец, и эти два друга отправились на похороны. Тот из них, который умел говорить красиво, встал и произнёс речь, он сказал: «Твой отец был особенным человеком, он был не только твоим отцом, он был моим отцом, и его отцом, отцом для нас для всех», – и все поаплодировали, сказали: «О, это очень хорошая речь». Тут его друг подумал: «В следующий раз я скажу то же самое», и он начал ждать, когда кто-нибудь умрёт. Однажды умерла жена его соседа, и он отправился туда. Он встал и сказал: «Твоя жена была очень особенной женой, она была не только твоей женой, но и моей женой и его женой, женой для нас для всех», – и люди побили его за это.

Этот анекдот показывает, что у нас всё равно сохраняется немножко обезьяний характер, мы копируем то, что делают другие люди. Что такое мода? Это тоже обезьяний характер, когда мы копируем то, что носят другие люди. Некоторые люди становятся старыми, но одеваются как молодые, им это вообще не идёт, например, старик надевает яркую куртку. Им это не идет. Поэтому даже в отношении стиля одежды вам нужно одеваться в соответствии с вашим возрастом. Одевайтесь по возрасту и принимайте пищу в соответствии с вашим телом, говорите в соответствии с ситуацией, и практикуйте в соответствии со своим потенциалом, со своей ситуацией. Это совет для вас, это мудрый совет. Это нам помогает. Поэтому когда вы будете слушать учение снова и снова, вы сможете понять, какова ваша реальная ситуация и каков ваш уровень. Очень важно знать, каков уровень вашей духовной практики.

Итак, те из вас, кто хочет принять такой обет – каждую среду не употреблять в пищу мясо и также кушать только один раз в обед и не есть ничего больше, повторяйте за мной. Для вас это очень хорошо, полезно, и для меня это также хорошо, это поможет мне накопить заслуги, и также это очень полезно для нашей страны, для России. Потому что в настоящий момент наша страна находится в такой ситуации, что все вокруг – Европа, Америка стараются как-то навредить нам, и в этой ситуации нам нужно делать что-то со своей стороны, чтобы мы стали более хорошими друзьями. Другого выхода нет. Наш президент также находится в трудной ситуации, и нам нужно поддерживать его в трудных обстоятельствах, нам необходимо оказывать ему моральную поддержку. Если мы будем принимать махаянские обеты, то посредством этого ситуация в нашем мире сможет измениться. Если конфликт между Европой, Америкой и Россией будет становиться все хуже и хуже, то победителя в этом не будет, так весь мир исчезнет. У России много оружия, у Америки тоже. В конце концов, если все будут терпеть, терпеть, то потом скажут: «Все, моё терпение закончилось». Потом одна ошибка – и нашей планеты нет. Поэтому я хочу дать вам такой обет, чтобы люди стали добрыми, друг друга уважали. Другого выхода нет, другого выбора нет. Поэтому нам с нашей стороны нужно что-то делать. Не просто говорить о мире и гармонии, а нужно что-то делать, и принятие махаянских обетов каждую среду – это самый лучший способ установить мир в нашем мире, предотвратить всевозможные эпидемии, болезни, а также ради долгой жизни Духовного Наставника и ради собственной пользы.

Итак, визуализируйте меня в облике Манджушри, над моей головой визуализируйте его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни, нас окружают божества. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, то они означают: «Будды и бодхисаттвы трёх времён, пожалуйста, послушайте меня, я по имени такой-то и такой-то, с этого момента и до смерти каждую среду принимаю махаянские обеты – не есть мясо и не есть после обеда». Это нетрудно, не бойтесь этого. Каждую среду я так делаю, и сейчас, сколько уже сред прошло? Я очень рад, вчера я подумал: «О, завтра среда, как хорошо! Мясо не буду кушать, один раз кушать, желудку как хорошо!» Это даже себе выгодно, один раз кушаешь – желудок отдыхает, а когда желудок отдыхает, то это счастье! Потом вы чувствуете: «Я один день делаю доброе дело ради блага всех живых существ, моя сила тоже чуть-чуть им помогает, чтобы в нашем мире был мир. Пусть другие люди не умрут из-за голода». Когда после такого дня вы ночью ложитесь спать, вы чувствуете: «Сегодня я сделал доброе дело! Это счастье на деньги я купить не смогу». Когда вы кого-то обманываете, вы получаете деньги, но все равно внутри вы чувствуете: «О, я неправильно сделал», – вас это беспокоит, делает несчастливым, а когда вы правильно что-то делаете, то вы чувствуете радость: «Как хорошо, сегодня моя жизнь очень чистая». Каждый раз вы так делаете, и получаете опыт, и когда вы получаете опыт добрых дел, то это счастье невероятное! Это практика. Это настоящая практика. Многие люди думают, что практика – это закрыть двери, читать мантры. Но если вы каждую неделю строго соблюдаете этику, дисциплину, то это практика,

ваши омрачения становятся меньше, привязанность к еде меньше. Привязанность к еде – это тоже нехорошо, когда меньше привязанность к еде – это тоже счастье. Потом вы получите силу, и привязанность к вещам станет меньше, меньше – вот так надо развиваться. Быть духовным, но не уменьшать привязанность, мантры читать, – что в этом полезного? Потом потихонечку увеличится привязанность к эго – «я». Это называется эгоистический ум – это источник всех страданий, поэтому если привязанность к еде становится чуть-чуть меньше, привязанность к одежде чуть-чуть меньше, тогда и привязанность к эго будет меньше. У вас есть привязанность к еде, привязанность к одежде, и если также привязанность к эго становится все больше и больше, то крепнет ваш эгоистический ум. Поэтому нам надо так делать, чтобы эго становилось все меньше и меньше. Это стратегия шахматной игры. Когда у вас противник очень сильный, вы не можете ему сразу поставить мат. Вначале надо сделать так, чтобы его сила стала меньше – пешку его убрать, коня убрать. Потом король станет слабым, и вы можете поставить ему мат. Без того, чтобы сделать его слабым, мат поставить невозможно, детский мат невозможен. Шахматы придумал буддийский монах, белые фигуры – это позитивные состояния ума, чёрные – это негативные состояния ума. Надо умело убирать чёрные состояния ума и использовать для этого правильную стратегию, это называется буддийской практикой, это буддийская практика шахмат. Поэтому мне очень интересны шахматы, и если вы знаете шахматы, то я могу дать вам буддийское учение на этой основе, это очень интересно. Когда вы умело занимаетесь практикой, вы понимаете, как вам выгоден правильный дебют. Тогда у вас есть свой выбор – это могу, это могу, это тоже могу, и вы выбираете то, что вам выгодно. Когда же вы совершаете дебютную ошибку, то потом у вас выбора нет, вы говорите: «Я должен сделать этот ход, потому что это потеря, я должен сделать этот ход, потому что это потеря», – вы находитесь под контролем противника. Когда вы знаете буддийскую философию, вы понимаете, что ваши позитивные состояния ума – это очень хорошая стратегия, тогда негативные состояния ума уже не влияют полностью на вашу ситуацию. Если вы говорите: «Сейчас я не хочу этого делать, но я должен, я не хочу обманывать, но я должен», – это значит, что у вас стратегия неправильная. Очень важен правильный дебют.

Итак, с сильной решимостью повторяйте за мной слова обета. Но если кто-то из вас не может принять такой обет, то это необязательно, его нужно принимать с счастливым состоянием ума, а не думая о том, что геше Тинлей огорчится, если я не приму обет, это неправильно, я этого не хочу. И на третий раз, когда я щёлкну пальцами, визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Будды, из моего рта и проникает через ваш рот, остаётся в вашем сердце в качестве обета Махаяны – в среду не есть мясо и не есть после обеда. В этот момент вы также обретаёте передачу махаянских обетов, и тогда вы сможете по тексту принятия махаянских обетов (я попрошу Андрея разместить этот текст на нашем сайте) сами принимать махаянский обет. Сделайте три простирания перед алтарём, прочитайте этот текст, и так примите этот обет, а в конце в завершении сделайте три простирания и на этом будет все закончено, потом вы можете спокойно ложиться спать. Итак, соедините руки и с радостным состоянием ума подумайте, что ради долгой жизни моего Духовного Наставника, ради устранения эпидемий, болезней в нашем мире, ради устранения конфликтов и ради достижения состояния будды на благо всех живых существ я принимаю махаянские обеты каждую среду. С такой мотивацией повторяйте за мной.

Итак, получайте учение и наряду с получением учения также нужно продолжать практику. Что такое практика? Будда говорил о троичной тренировке ума, первое – это тренировка нравственности, этики; второе – это тренировка в концентрации и третье – это тренировка мудрости. Здесь тренировка мудрости очень сильно зависит от тренировки концентрации, а тренировка концентрации очень зависит от тренировки нравственности. Что такое нравственность? Нравственность – это контроль над своим телом, речью и умом, и это очень важно, в особенности контроль над своим умом. Когда у вас появляется какой-то уровень

контроля над своим умом, то куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы, и это очень мощная практика. Не думайте, что практикой нравственности занимаются только монахи, которые ходят в монашеских одеждах, это не так, для нас, для всех людей, это очень важно. Из-за того, что мы ведём себя нехорошо, мы накапливаем негативную карму, поскольку не контролируем свое тело, речь и ум. Мы ведём себя плохо и из-за этого делаем себя несчастными и также делаем несчастными других людей. Поэтому в буддизме говорится, что создатель наших страданий – это не бог, творцы наших страданий – это мы сами. Не контролируя свое тело, речь и ум, вы создаёте причины страданий, поэтому сами несчастливы и другие тоже несчастливы. Бог не виноват, вы сами виноваты. Поэтому, если вы хотите счастья, контролируйте свои тело, речь и ум и совершайте правильные действия. Не позволяйте своим телу, речи и уму совершать негативные действия, а делайте так, чтобы ваши тело, речь и ум совершали позитивные действия, и это духовная практика.

Когда вы принимаете такой обет, в этот момент вы выполняете определённую практику нравственности, этики и вы становитесь человеком принципа, это очень важно. Когда у человека нет принципов, он как собака. Он никогда не будет счастлив, – где увидит кусок мяса, туда и бежит, а потом попадает в ловушку, и у него появляется все больше проблем. Буддийский практик должен быть как снежный лев, это человек с высокими принципами. Снежный лев не прыгает за куском мяса, он имеет свою цель. Он говорит: «Я иду на вершину снежной горы, и если я там буду, то все придет само по себе». Он не бежит, как собака, за куском мяса, снежный лев идет прямо своей дорогой. Поэтому в нашей жизни очень важно быть принципиальными людьми, и если мы принципиальны, то у нас всё возникнет само собой, это я вам говорю на сто процентов. Правильный дебют в шахматах вашей жизни – это принципы, без принципов вы сделаете дебютную ошибку. Сколько ошибок совершают люди, потому что нет принципов! Они как собаки, один человек что-то сказал – туда побежали, другой человек что-то сказал – туда побежали, своего мнения нет. Например, кто-то говорит: «О, у меня есть такое учение! Вам не надо даже медитировать, вы и так станете буддой!» Вы думаете: «О, как здорово!» Однажды Далай-лама рассказал такой случай. В наш мир пришёл такой учитель, который сказал, что если вы будете слушать других учителей, то вам нужно будет практиковать, а у меня для вас есть такое учение, которое вам не нужно практиковать, я дам вам благословение и такое невероятное учение, что вы завтра достигнете реализаций. Всё это обман, так может говорить только аферист. Без труда результат невозможен. Когда Миларепа давал последний совет своему ученику Речунгпе, он показал ему свой зад и сказал: «Не думай, что ты легко достигнешь реализаций, вот, посмотри на меня». Кожа у него стала там такой толстой, как у нас на пятке, поскольку он всё время сидел в медитации на камне. Легко реализации не достигаются, это обман. Если хочешь достичь реализации, нужно вложить очень большой труд, тогда получишь реализации. Если кто-то говорит: «Вы ничего не делайте, я вас благословлю, и вы получите реализации», – это аферист. Аферист говорит: «Дайте мне деньги, ничего не делайте, и через три месяца я дам вам в пять раз больше», – это аферист. Легких денег не бывает, и легких реализаций тоже не бывает. Если у вас нет принципов, то потом вы все легко потеряете. Поэтому первый очень важный совет – будьте принципиальными людьми, а принципиальными людьми вы станете благодаря соблюдению нравственности, этике, этика очень важна.

Итак, постарайтесь взять под контроль свои тело, речь и ум, и постепенно вы научитесь контролировать свою жизнь. Пока у вас вообще нет контроля в жизни, вы как бумага. Потому что вы не стараетесь себя контролировать, а стараетесь контролировать других. Это ошибка. У меня нет высоких реализаций, но я стараюсь контролировать свое тело, речь и ум, поэтому сейчас у меня есть небольшой контроль в моей жизни, и поэтому я очень счастлив! И затем, по мере того как ваш контроль над жизнью будет становиться всё сильнее и сильнее, позже вы уже сможете определять, когда вам умирать, а когда вам не



умирать. Это высокий контроль, и когда вы получите такой контроль, вы сможете сказать: «Всё, я в такой-то день умру, и в таком-то месте получу рождение». Это называется нирвана. В буддизме говорится, что всепроникающее страдание – это рождение под контролем омрачений без всякого выбора, это самое худшее страдание, а не когда нога сломана. Если вы родились под контролем омрачений без выбора, – о, это страдание! Это подобно тому, что у вас в легких находятся бактерии туберкулеза. Даже если вы сейчас не кашляете, температуры нет, но страдания есть, из-за этого потом будет кашель и поднимется температура. Если вы родились под контролем омрачений, то из этого начинаются все проблемы, и если ничего не меняется, то куда бы вы ни пошли, проблемы не решаются. Поэтому, как я вам говорил, контроль над своим рождением и смертью – это главная цель буддийской практики, и как только вы обретёте контроль над своей смертью и перерождением, это будет настоящая свобода.

Мы все говорим о свободе слова, но даже если у вас будет свобода слова, что вы обретёте от этого? Раньше вы думали, что если нет свободы слова, как это плохо! Сейчас есть свобода слова, и если вы кричите: «Владимир Путин, ты такой-сякой», – то завтра вас не посадят в тюрьму. Свобода слова есть, но какая вам в этом выгода, что вы получаете? В буддизме говорится, что свобода слова ничего особо в вашей жизни не меняет, но свобода от рождения и смерти под контролем омрачений – это свобода, это называется нирваной. И это то, что вы обретаете благодаря развитию здорового состояния ума. Когда у вас безупречно здоровый ум, то вы обретаете такую свободу. Поэтому практика нравственности позволяет вам обрести постепенно контроль над своей жизнью, над смертью и рождением.

Лама Цонкапа говорил: «Существует три уровня практикующих, и их уровень можно определить в момент смерти. Если в момент смерти ваш ум паникует, мечется в страхе, тогда вы практик низкого уровня. Учёные медики проводили анализ, и они говорят, что у людей, которые вообще не верят в будущую жизнь, во время смерти у большинства из них очень большая паника, а люди, которые верят в будущую жизнь, умирают спокойно. Даже учёные в результате анализа сделали такой вывод. Практики самого низкого уровня в момент смерти не очень боятся, а если вы боитесь очень сильно, то вообще не являетесь духовным практиком.

Если вы немного боитесь, но полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, и умираете спокойно, то это низший уровень практика. Средний уровень – это те, кто не сожалеет ни о чём в момент смерти, они не только не боятся, но и сожалений у них нет. Они думают: «Я в своей жизни чуть-чуть делал ошибки, создал негативную карму, но одновременно создал также много позитивной кармы, я копил мудрость, поэтому я эту мудрость возьму с собой. У меня есть заслуги, я их тоже накопил. У меня есть Три Драгоценности, поэтому у меня нет сожалений. Всё, я умираю», – это не отлично, но неплохо. Итак, если вы умираете без сожаления, то вы практик среднего уровня. Практики высшего уровня в момент смерти очень рады. Они понимают, что этот момент для них – золотой шанс помедитировать на ясный свет. В момент смерти ясный свет проявляется автоматически. В настоящий момент, если вы медитируете на ясный свет, то ясный свет не проявляется, поскольку мы пребываем в очень грубом состоянии ума, как же может проявиться ясный свет?

Ясный свет – это наитончайшее состояние ума, и оно не проявится, если у нас присутствует очень много грубых состояний ума. Так же как атомную энергию невозможно выработать, просто потирая два камня друг о друга. Если вы говорите, что много раз потирая два камня друг о друга, вы получите атомную энергию, то это всё ерунда. Если вы смотрите в свой ум, и потом отсюда придет ясный свет – это чепуха, вы не понимаете многих тонкостей. Учёные, которые знают, как использовать атомную энергию, понимают, что есть очень много тонких техник. Если вы не знаете, как контролировать эту энергию, то это тоже

может быть очень опасно. Поэтому в Японии проводят обсуждение, следует ли им прекратить все проекты, связанные с использованием атомной энергии или нет. Потому что, когда нет контроля, это опасно. Необходимо знать тонкие вещи, которые смогут контролировать огромную силу атомной энергии. Если вы не можете ее контролировать, то это опасно. Там, где есть большая выгода, там и большой риск тоже есть, вы должны знать обе стороны.

Поэтому Ваджрапани говорил, что вначале медитировать на ясный свет – это всё равно, что совершать самоубийство. Сначала вы не можете взять это лекарство в рот, но если даже оно попало к вам в рот, то вы не можете его проглотить. Это слова Ваджрапани. Даже если вы его проглотите, то оно выйдет обратно, потому что вы не готовы. Вы впустую потратите время. Далее он говорит о следующей ошибке: когда вы находитесь в медитации на ясный свет, то ваше эго становится больше, вы думаете: «Я особый практик». Вы не хотите заниматься строительством фундамента, делать очень полезную практику, вы думаете, что это низший уровень, потому что ваш ум слабый. Это подобно тому, как очень простое лекарство иногда может быть очень полезным. Иногда подсолённая вода может быть самым полезным лекарством. Все зависит от ситуации. Иногда лекарство может стать ядом. Поэтому сильно действующие лекарства без разрешения врача не продают в аптеке. Точно также, почему тайное учение не дают, пока не окреп ум? Потому что это опасно. Поэтому Ваджрапани правильно сказал, что из-за медитации эго может стать больше, вы не хотите делать практику прибежища, кармы, начитывать мантры. На ясный свет у вас большие глаза, а любви и сострадания нет, чувства нет. Даже если ваши родители будут умирать, вы подумаете: «А, пусть умирают, я медитирую на ясный свет», – о, это очень опасно! Это ошибка медитации.

Если вы хорошо подготовлены, то в этом случае в момент смерти вы по-настоящему сможете пережить ясный свет, и вы будете этому так рады, как ребёнок, когда он возвращается в родительский дом. Если вы каждый день занимаетесь садханой Ямантаки, каждый день привносите Три Каи на путь, выполняете практику стадии керим, то это вас подготовит, и вы созреете до стадии дзогрим. Медитация на ясный свет – это практика дзогрим. Медитация на иллюзорное тело – это тоже практика стадии дзогрим, но без стадии керим такую практику выполнять невозможно. А чтобы практиковать стадию керим, вам необходимо обрести фундамент сутры – это отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. В этом случае, если вы правильно подготовитесь, то в момент смерти вы будете подобны ребёнку, который возвращается в отцовский дом, и сможете пережить ясный свет, пребывая в состоянии бардо, вы сможете достичь состояния будды в бардо. Это в отношении практиков высшего уровня.

Как минимум, нам нужно достичь такого уровня, чтобы в момент смерти у нас не было сожалений. Высокие реализации – пока рано. В буддизме говорится, что очень важно ставить перед собой высокую цель, но при этом готовиться к худшему, это очень важно, очень правильно. Оптимизм должен быть таким: моя цель – я хочу стать буддой ради блага всех живых существ. Эта цель правильная, но вы должны быть готовы к самому худшему. Что может произойти самое худшее? Самое худшее – это то, что завтра утром вы можете умереть. Одна негативная карма проявится, и вы можете родиться в низших мирах. Скажите себе: «О, это кошмар, это для меня самое худшее». Это называется буддийской практикой.

Это низший уровень практики, когда у вас появляется страх перед рождением в низших мирах, и вы готовите себя к тому, чтобы не переродиться в низших мирах, это начальный уровень практики. И поэтому вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, очищаетесь от негативной кармы, накапливаете позитивную карму, так вы готовитесь к худшему. Посмотрите в интернете, сколько людей умирает! Даже молодые люди, моложе, чем я, много здоровее, чем я, – а завтра их нет. Мы все стоим в очереди к смерти, но

забываем это. В любое время мы можем умереть, но мы это забываем, говорим: ясный свет, иллюзорное тело, но всё это фантазии. Хороший шахматист скажет, что вначале детский мат невозможен. Иллюзорное тело, медитация на ясный свет, быстро стать буддой – это как детский мат. У вас сейчас стратегия неправильная, дебют неправильный. Вначале правильный дебют – это готовиться к худшему, это защита, правильная защита, а потом уже атака. В тибетском буддизме все великие мастера всех традиций: Кагью, Ньингма, Сакья, Гелуг – все дают одинаковые советы. Настоящие мастера все дают одинаковые советы, они говорят, что медитация на ясный свет – это нелегко. Все подлинные мастера традиций Гелуг, Ньингма, Кагью, Сакья дают такие советы. А если учитель говорит: «У меня есть такое учение: вы быстро получите реализацию», – то это неправильно, и это не ошибка школы, это ошибка лично человека, у которого неправильный ум, раз он дает такой совет. Я читал тексты настоящих мастеров Ньингма – все одинаково, так же писал лама Цонкапа, – всё одинаково.

Теперь, что касается учения по четырём благородным истинам, то в прошлый раз мы с вами обсуждали благородную истину страдания. Как я говорил вам, учение по четырём благородным истинам Будда передавал с трёх разных точек зрения. Первое – с точки зрения сущности, далее – с точки зрения практики, и следующее – это с точки зрения абсолютной природы. Когда Будда встретил своих первых пять учеников, он передавал им учение по четырём благородным истинам с точки зрения сущности. Вам нужно знать, что учение по четырём благородным истинам основано на коренных текстах, тогда ваше учение будет безошибочным.

Когда Будда передавал учение по четырём благородным истинам с точки зрения их сущности, Будда говорил: «Вот благородная истина арьев о страдании», далее второй строкой Будда говорил: «Вот благородная истина арьев об источнике страдания», третья – Будда говорил: «Вот благородная истина арьев о пресечении», и четвёртое – Будда говорил: «Вот благородная истина арьев о пути». Эти четыре строки в сжатом виде содержат большое количество учений, содержат огромный смысл. Эти пять учеников Будды имели очень высокие отпечатки из прошлых жизней, и когда они слушали эти слова, у них внутри ум менялся, это реализация. У них глаза были открыты, они видели эти четыре истины. Когда они видели эти четыре истины, у них не было ни одной капли привязанности к сансаре. Они ясно понимали, что это страдание, что это причина страдания, что это настоящее счастье, что это причина счастья, и потом они пребывали в медитации. Будда ушёл, а они пребывали в медитации, и когда они выходили из состояния медитации, то все достигали очень высоких реализаций.

В наши дни мы не можем как-то легко понять смысл этих четырёх строк, которые произносил Будда. Поэтому Будда Майтрея в «Абхисамаяаланкаре» очень подробно разъяснил учение о четырёх благородных истинах с точки зрения сущности. В прошлый раз я вам объяснял благородную истину о страдании с точки зрения её сущности, но все равно мы ещё не закончили эту тему. Что касается источника страдания и двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то там тоже есть очень глубокие учения. Поэтому тибетского буддизма нет. Все учения дал Будда.

Когда Асанга находился в медитации, он читал коренные тексты, но не мог понять многие тонкие моменты. Тогда он решил, что без прямого видения Будды Майтреи он не сможет понять эти мысли. Поэтому Асанга двенадцать лет медитировал с целью напрямую увидеть Будду Майтрею, и спустя двенадцать лет он обрёл прямое видение Будды Майтреи. Будда Майтрея перенёс Асангу в чистую землю Тушита и передал ему комментарий к сутрам, к Слову Будды. Восемьдесят четыре тысячи томов Учения Будды он изложил в правильной последовательности в сжатой форме, и они начали представлять собой текст «Абхисамаяаланкара». «Абхисамаяаланкара» – это сжатый комментарий ко всем

восьмидесяти четырём тысячам томов Учения Будды. Потому что Будда в разных ситуациях в соответствии с разными склонностями и способностями учеников передавал учение на разных уровнях, и они не были систематизированы. «Абхисамаяланкара» – это главный текст, и все четыре тибетские буддийские школы изучают этот текст.

Далее второе – это учение по четырём благородным истинам с точки зрения практики. Каким образом Будда передавал это учение, об этом написано в сутрах. Однажды в присутствии большого количества учеников, которые уже имели понимание четырёх благородных истин с точки зрения сущности, Будда объяснил, как выполнять практику четырёх благородных истин. Здесь Будда произнёс следующие слова очень кратко: «Распознайте благородную истину страдания, отбросьте благородную истину источника страдания, осуществите благородную истину пресечения, медитируйте на благородную истину пути», – в этих четырёх строках заключено просто невероятное учение. Здесь Будда говорил о том, как практиковать четыре благородные истины, и, основываясь на этом коренном тексте, лама Цонкапа в «Ламриме» объяснил очень подробно, каким образом практиковать четыре благородные истины. Чтобы распознать благородную истину страдания, лама Цонкапа представил анализ трёх видов страдания, шести видов страдания, восьми видов страдания. Это предназначено для того, чтобы мы могли распознать благородную истину страдания. Чтобы отбросить благородную истину источника страдания, лама Цонкапа в Ламриме говорил о том, что, не поняв то, каким образом происходит эволюция омрачений, мы не сможем отбросить благородную истину источника страдания, и чтобы правильно понять эволюцию наших омрачений, лама Цонкапа объяснил двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Эта медитация на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения является одной из главных буддийских медитаций, благодаря ней вы сможете понять цель медитации на пустоту. Если без медитации на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения вы будете медитировать на пустоту, то, даже выполняя эту медитацию, вы не будете знать цели медитации.

И третье – Будда давал учение по четырём благородным истинам с точки зрения абсолютной природы. Это очень важно, это надо понять. Если вы будете это знать, я буду рад. Если Его Святейшество Далай-лама спросит вас о том, с каких трёх разных точек зрения передавались учения по четырём благородным истинам, и если вы сможете ответить, назвать первую, вторую, третью точки зрения и сказать, что в коренном тексте Будда произносил то-то и то-то, – о, это самое лучшее подношение Далай-ламе! Далай-лама будет так рад! Это лучше, чем говорить при встрече с Далай-ламой: «Я делаю медитацию на ясный свет». Далай-лама подумает: «Как жалко!» Так вы меня будете позорить, потом Далай-лама будет меня ругать: «Ты их учил делать медитацию на ясный свет, а фундамента у них нет, базы нет». Далай-лама скажет, что я вас неправильно учил.

А теперь, каким образом Будда давал учение по четырём благородным истинам с точки зрения их абсолютной природы. В коренном тексте, в сутре Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего». Далее второй строкой Будда произносил: «Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего». Далее третье – Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего»; и четвёртой строкой Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что».

Этим словам требуется очень хорошая интерпретация, в противном случае вы легко можете впасть в крайность либо этернализма, либо нигилизма, иначе вам может показаться, что есть противоречия. Вам нужно знать, что когда Будда говорит: «Распознайте благородную истину страдания», – с какой точки зрения он произносит эти слова? Далее, когда он

говорит: «Но распознавать нечего», вам нужно понимать, с какой точки зрения он говорит это, тогда не будет противоречий. Если и те и другие слова рассматривать с одной точки зрения, то может показаться, что есть противоречия. Например, если говорить об области науки, то некоторые учёные говорят, что, скажем, какая-то частица – это субатомная частица, а другие говорят, что это энергия, они говорят об этом с двух разных точек зрения. Здесь, когда Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания», то он имел в виду, что необходимо распознать номинальную благородную истину страдания, поскольку нет никакой самосушей прочной благородной истины страдания, а есть лишь номинальная благородная истина страдания. Итак, Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания» и имел в виду, что нужно распознать номинальную благородную истину страдания. Далее Будда говорил о том, что поскольку она существует номинально, то нет самосушей благородной истины страдания, которую можно было бы распознать. И это свобода от двух крайностей.

Далее Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания», и здесь также говорится о том, что источник страдания существует лишь номинально, вы не можете обнаружить какого-то прочного источника страдания. И в отношении неведения также нет какого-то прочного неведения, неведение – это тоже состояние ума, которое при встрече с объектом, видит этот объект неправильно, это то, что называется неведением. Нет самосущего неведения. Такое состояние ума называется неведением, самосущего неведения нет, это тоже взаимозависимость. Например, когда идёт дождь и на капли дождя падает солнечный свет, то появляется радуга, и она существует лишь взаимозависимо, номинально, и нет никакой субстанционально существующей радуги. Человек, который не знает науки, думает, что может дотронуться до радуги, бежит за ней и, в конце концов, не понимает, куда она исчезла. Это иллюзия, такой радуги нет, она существует взаимозависимо. Если анализировать, то, в конце концов, можно прийти к выводу, что все существует только номинально, невозможно найти ни одной субстанционально существующей частицы. Учёные, квантовые физики, когда анализируют атомы, они видят, что все атомы, в конце концов, существуют номинально, нет ни одного атома, существующего субстанционально. В конце концов, они приходят к выводу, что неделимых частиц нет, они говорят, что не существует неделимых частиц. Буддизм давно, две с половиной тысячи лет назад сказал, что нет неделимых частиц, и поэтому нет ничего существующего субстанционально, всё существует лишь номинально. Субстанциональное существование – это иллюзия. Поэтому Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего». Если вы думаете, что есть что-то прочное, самосущее, что нужно отбросить, то это ошибка.

Далее Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего», и здесь говорится о том, что даже нирваны нет как чего-то прочного, она тоже существует лишь номинально, там нет ничего прочного, чего можно было бы достичь. В «Сутре сердца» говорится, что поскольку бодхисаттвы знают, что достигать нечего, их ум освобождается от страданий. Если вы думаете, что увидите самосущий ясный свет, будете на него медитировать и станете буддой, то всё это ерунда. Без понимания теории пустоты медитация на ясный свет – это детская игра. Теория пустоты нелегка, это очень сложная тема. Я сейчас объясняю вам её лишь в очень общих чертах. Это как очень высокий учёный пытался бы объяснить в простых словах квантовую физику. Если вы потом захотите узнать эту тему детально, то это очень сложно. Вначале, когда мне ученые объясняли квантовую физику в простых словах, я думал, что квантовую физику понять нетрудно. Но потом, когда они объясняют детально, – о, это нелегко! Раньше я думал, что цвет – это просто, когда свет падает на какую-то субстанцию, и эта субстанция отражает какие-то лучи света, но в действительности есть более подробное глубокое объяснение, чем это. Это объяснение только на начальном уровне. Настоящий учёный, который знает эту тему в деталях, приведет очень много глубоких описаний. Теория пустоты тоже имеет очень глубокие

описания. В этот раз я вам рассказал об этом простыми словами, вы чуть-чуть поняли, и это тоже полезно на начальном уровне, а дальше будет очень интересно.

Итак, таково учение по четырём благородным истинам с трёх разных точек зрения, как их передавал Будда. И нам нужно в подробностях получать это учение на основе коренных текстов, а не на основе чьей-то индивидуальной интерпретации. Когда Шантидева составлял текст «Бодхиচারьяватара», он говорил о том, что нет такого учения, которое он мог бы изложить, и которое до этого не давали бы великие мастера прошлого. Он сказал: «Все эти учения уже передавал Будда, но для того, чтобы освоить их в своём уме, чтобы систематично их изложить, я составляю этот текст, а не потому, что я могу написать что-то новое». Поэтому в буддизме невозможно открыть что-то новое. Если кто-то говорит: «У меня есть такое буддийское учение, которое я открыл, вы удачливый человек, я открыл новое учение, и только вам дам его», – то это обман, такое невозможно. Его Святейшество Далай-лама также говорит, что не существует такого явления, как тибетский буддизм и что всё учение Будды, которое появилось в Тибете, пришло из монастыря Наланда. И все четыре буддийские школы в Тибете возникли из этого учения монастыря Наланда. Здесь вам необходимо знать традицию, и тогда вы сможете с уважением относиться ко всем четырём школам и следовать той школе, которая подходит вам.