

Геше Джампа Тинлей

Общее учение

Лекция № 12

28.11.2022

г.Москва

Если у вас нет правильной мотивации, в этом случае у вас учение будет влетать в одно ухо и вылетать из другого, никакого отпечатка у вас не оставит и эффекта не принесёт. Итак, породите мотивацию укротить свой ум, и также получайте учение с мотивацией достичь состояния будды во благо всех существ. Также развейте сильную решимость искренне применять получаемое вами учение и стараться становиться лучше, чем вы были раньше. Вы должны понимать, что не улучшите свою жизнь посредством изменений одних внешних условий. Например, если создать себе какой-то хороший дом, это сильно вашу жизнь не изменит. А каким образом вы можете улучшить, изменить свою жизнь? Это только если вы меняете свой внутренний образ мышления. Когда вы избавляетесь от нездоровых мыслей, когда развиваете больше позитивных, здоровых мыслей, это на сто процентов изменит вашу жизнь к лучшему.

Многие люди думают, что медитация обязательно означает сесть в особую позу, сосредоточиться и сидеть, не шелохнувшись. Но на самом деле это не так. Что касается медитации, то нужно понимать что есть всего два вида медитации – аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение, и в настоящий момент для вас аналитическая медитация более важна. Даже если вы разовьете шаматху, но при этом у вас нет мудрости, что с вами произойдет? Вы просто переродитесь в мире без форм. Далее там ваша концентрация также деградирует, и вы снова попадете в ады, в низшие миры. Аналитическая медитация – это ваш образ мышления. Вам нужно использовать свой ум. Как говорил Будда, очень важно использовать свой ум, не нужно его блокировать, как-то зажимать, иначе никакого прогресса вы не добьетесь. Используйте его мудрым образом.

Некоторые мастера дзен говорят, что вы не должны ни о чём думать. Мысли – это ловушка, ловящая вас в сансару. Это ошибочное учение. До приходы ламы Цонкапы в Тибет там было распространено учение Хашана, китайского мастера, который утверждал, что все концепции привязывают к сансаре. Позицию этого мастера опроверг Камалашила, который прибыл из Индии по просьбе Шантаракшиты. Шантаракшита и Камалашила являются главными основателями традиции Ньингма, и они опровергли это воззрение Хашана. Поэтому во всех традициях тибетского буддизма, в школах Ньингма, Кагью, Сакья, Гелуг говорится, что и аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение одинаково важны.

Для аналитической медитации вам необязательно сидеть в какой-то особенной позе. Потому что, когда вы, например, развиваете гнев, вы не принимаете какую-то особую позу, но проводите негативную аналитическую медитацию. Ваш ум обдумывает какие-то моменты с разных сторон, и вы достигаете реализации – ваше лицо краснеет,

голова начинает дымиться. Это реализация негативной аналитической медитации. Если у вас не возникает трудностей в том, чтобы проводить такую аналитическую медитацию на негативные мысли, почему же тогда вам трудно так же аналитически медитировать на какие-либо положительные положения? У вас есть время на это. То есть не найдётся ни одного такого дня, когда бы вы мне сказали: “Геше-ла, сегодня я был так занят, что мне не хватало времени на аналитическую медитацию на гнев.” Ваше тело может быть очень занято, ваш рот также очень занят, но при этом ваш ум очень хорошо, однонаправленно сосредоточен на аналитической медитации на гнев. Вот этот навык используйте для позитивных эмоций. Позитивный ум во всём найдёт хорошее, а негативный ум во всём видит плохое. Даже и в Духовном Учителе он найдёт недостатки. Позитивный ум в любой ситуации найдёт счастье, а негативный ум в любой ситуации найдёт какую-то проблему. Даже в случае успеха появится какая-то проблема, недостаточный успех: вот он или она достигли еще большего успеха. То есть будет проблема недовольства. Поэтому ваш негативный ум всё время жалуется на вашу жизнь, всё время жалуется на других, а позитивный ум никогда не жалуется, а очень ценит то, что для вас делают другие люди. Почему же вы не можете культивировать эти позитивные эмоции? Ведь они на самом деле здоровые, очень полезные для вас. Я сейчас обсуждаю науку об уме. Здесь нет никаких догм. Это научная позиция – что позитивные эмоции для вас очень полезны.

А чтобы возвращать позитивные эмоции, очень важен богатый материал. Несильные положения не помогут вам взрастить позитивные эмоции. Если говорить о негативных эмоциях, то все они порождаются на основе недостоверных состояний ума, а позитивные эмоции зарождаются на основе достоверных состояний ума, поэтому для них требуются сильные положения. Поэтому позитивные эмоции породить очень трудно, а негативные эмоции породить легко, потому что для них не нужен достоверный образ мышления. Любые слухи могут привести ваш ум к негативному состоянию. Но первые же возникшие слухи не могут привести к тому, что в вашем уме появятся позитивные эмоции. Это практически невозможно. Вам необходимы такие очень сильные положения, которые вы снова и снова обдумываете и в итоге приходите к какому-то позитивному выводу – порождаете позитивную эмоцию. И когда она постепенно как бы оседает в вашем уме, укрепляется, тогда уже становится непоколебимой. А негативные эмоции могут породиться у вас очень легко и с большой силой, но поскольку они не имеют достоверного фундамента в вашем уме, то они не смогут у вас задержаться надолго. Они в нашем уме являются временными. В “Уттаратантре” Будда Майтрея говорил: “Все благие качества пребывают в уме по природе, а все негативные эмоции являются временными.” И это очень важная буддийская наука.

Таким образом Дигнага в “Праманавартике” доказал возможность достижения нирваны – безусловно здорового состояния ума. Он объяснил это таким образом, что любое живое существо способно достичь нирваны по той причине, что позитивные эмоции зарождаются на базе достоверного состояния ума и будучи освоенными, они уже не требуют повторных усилий, поэтому могут развиваться до безграничности. Это очень

сильная логика. Тогда вы поймёте, что если будете обдумывать все имеющиеся у вас положительные пункты снова и снова, то сможете таким образом взрастить позитивный образ мышления, и однажды так вы полностью освободитесь от болезни омрачений. Привычка к такому позитивному образу мышления на основе богатого материала – это тоже аналитическая медитация. Я тоже не слишком часто медитирую в позе медитации. Я этим занимаюсь, но при этом чаще всего я просто приучаю свой ум к позитивному образу мышления. Например, даже когда я смотрю телевизор, некоторые ситуации помогают мне укрепить мою любовь. Другие ситуации помогают в порождении сильного сострадания. И также очень легко сорадоваться, смотря телевизор. Когда вы смотрите телевизор, вы тоже сможете легко посорадоваться. Если они счастливы, вы скажете: “Ой, как хорошо, что они счастливы”. Но если дело доходит до человека, который вам не нравится, вот здесь вам посорадоваться очень трудно. Телевизор никак не связан с вашей жизнью и поэтому вам очень легко сорадоваться. Вначале тренируйтесь на телевизоре, и тогда это может касаться любого человека. Даже если он вам не нравится – это ваша ментальная проекция. В действительности он объект любви и сострадания. В субботу я говорил вам о развитии равностного ума по отношению к друзьям, врагам, посторонним, кому угодно. Если вы сможете этого добиться, вы сможете в любых обстоятельствах получать удовольствие. Этот фундамент, равностный ум – очень и очень важен.

А теперь вернемся к нашей теме. Теперь, богатый материал, для того чтобы ваш ум не привязывался к мирским объектам. Ваш ум должен понимать, что все эти вещи не важны, что самое главное – это здоровый ум. Ум, свободный от болезни омрачений, – это настоящее счастье. Это третья благородная истина. Будда говорил, что только нирвана – это покой. Чтобы обрести такую убежденность в самой глубине вашего ума, вам очень важно подробно рассмотреть учение по четырём благородным истинам – с точки зрения сущности, с точки зрения функции, с точки зрения функции и результата. Это воззрение на сто процентов изменит поведение ваших тела, речи и ума. Посредством открытия истины поведение ваших тела, речи и ума станет совершенно иным.

Четыре благородные истины – это не просто какая-то мирская истина, не какая-то истина, открытая учёными. Они не так важны. Четыре благородные истины – это истина относительно нашей жизни. Например, учёные открывают такие факты, как например, размер Марса, цвет Марса и тому подобное. Для вас эти истины не так важны. Например, как далеко находится Марс от Земли, они знают точное расстояние. Если бы вы хотели туда отправиться, то было бы очень важно знать, как далеко Марс. Но если вы не собираетесь туда перебираться, то какой тогда смысл прикладывать так много усилий к тому, чтобы узнать точное расстояние от Земли до Марса? Кроме этого, размер, цвет Марса и так далее, если вы всё это знаете, – хорошо, а если нет – ничего страшного, потому что к вашей жизни это не имеет никакого отношения. А что касается четырёх благородных истин, то это совершенно точно относится к нашей жизни. С безначальных времён и до сих пор, почему вы страдаете? Потому что не знаете четырёх благородных истин. Это я точно могу вам сказать. Только в этом

причина. Если вы откроете для себя четыре благородные истины и в подробностях также поймёте, что они собой представляют, то я могу сказать, что ваш ум достигнет освобождения. Поэтому четыре благородные истины очень важны, и первое учение, которое преподавал Будда, как раз и было – четыре благородные истины.

Теперь, что касается четырёх благородных истин. Итак, в прошлый раз я рассказывал вам о том, каким образом Будда совершил первый поворот Колеса Учения и передал учение по четырём благородным истинам с точки зрения их сущности первым пяти своим ученикам. Будда произнёс следующие слова: “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.” Каждый раз, когда ученики слышали строфу, то есть строку, которую произносил Будда, они погружались в состояние медитации, и после того, как Будда произнес все четыре строки, они далее вышли из состояния медитации и достигли реализаций. Кто-то вступил на путь накопления, кто-то на путь подготовки, а кто-то на путь видения и на путь медитации. В тот момент в Варанаси одновременно было установлено и теоретическое учение Будды и учение реализаций. Что касается учения реализации, то здесь, когда ученикам передается теоретическое учение, они его исследуют, и когда приходят к определённым открытиям, то достигают реализации, это и есть учение реализации. Васубандху говорил, что есть только два вида учения Будды – это учение теории и учение реализации, то есть теоретическое учение и учение реализации. И существует только два способа, каким можно сохранить учение Будды – это только посредством слушания и посредством медитации. Васубандху говорил, что нет другого способа сохранить учение Будды, кроме этих двух. Что это значит? Что строительство больших храмов не приводит к сохранению учения Будды. Строительство очень больших статуй Будды также не приводит к сохранению учения Будды. И также большие ступы не могут сохранить учение Будды. Единственный способ, каким можно этого добиться, это только посредством слушания. То есть посредством учёбы и также посредством медитации, достижения реализаций. Нет никакого третьего способа сохранения учения Будды. И это очень глубокое учение. Поэтому все мои центры делают упор именно на эти два аспекта – на учёбу и медитацию. В центрах в Москве, Бурятии, Туве, Калмыкии – повсюду я говорю, что в первую очередь эти центры являются образовательными центрами, для учёбы. Кроме этого, на Байкале у нас также есть медитационный центр – для медитации. Таким образом мы можем сохранить уникальное учение Будды и таким образом можем помочь людям.

Теперь, когда Будда говорил: “Вот благородная истина арьев о страдании”, словом “вот” Будда указывал на наши пять совокупностей. Наши пять совокупностей, рожденные под властью омрачений – это благородная истина о страдании. Из-за дебютной ошибки мы родились под властью омрачений, и из-за этого рождения под властью омрачений наши пять совокупностей являются основой для страданий, всепроникающим страданием. Из-за этого у нас всё начинается со страданий и заканчивается также страданием.

Какую бы проблему вы ни обнаружили в своей жизни, на самом деле эта проблема будет лишь симптомом, и это не главная ваша проблема. Ваша настоящая проблема – это ваши пять совокупностей, родившиеся под властью омрачений. Как, например, у человека, больного туберкулезом, главная проблема – это туберкулезная палочка, бактерии в лёгких. А всё остальное, например, кашель, высокая температура, физическая слабость – это просто симптомы. Даже если вы их устранили, всё равно они вернутся к вам снова. Что касается наших мирских проблем, то это как симптомы. Вы решаете одну проблему, но на смену приходит другая. Но я не говорю, что вам не нужно противостоять этим проблемам, подобным симптомам. Это тоже необходимо делать. Например, когда я болел туберкулезом, то я главным образом принимал лекарства от бактерий в моих лёгких. Но вместе с этим я также принимал лекарства от кашля, от высокой температуры, чтобы их не было. Если бы врач говорил в этом случае: “Пейте лекарства только от туберкулёза, и не пейте ничего от высокой температуры, от кашля”, тогда люди может быть умирали бы от высокой температуры. То есть важен баланс. Иногда вы, русские, если я подчеркиваю, что что-то является важным, на остальное вы машете рукой и говорите: “Ну, это лишь симптомы”. Но на самом деле, важна и та, и другая сторона, важен баланс.

Итак, как нужно лечиться от туберкулёза? С одной стороны, важно принимать лекарства от бактерий в легких. Но вместе с этим также важны лекарства от высокой температуры, от кашля, то есть важен баланс. Итак, здесь вам также нужно понять, что ваша главная проблема – это рождение под властью омрачений. И вы говорите: “Та ошибка, которую я совершил в прошлом, с ней уже сейчас ничего не поделаешь. Но в будущем мне надо удостовериться, что снова я не обрету рождение под властью омрачений”. И вместе с этим также решайте и временные проблемы, которые у вас возникают. Если же вы стараетесь, но у вас не получается, то всё, что вам остаётся, это только принимать эти проблемы и практиковать лоджонг. То есть я вам указываю на ходы гроссмейстера. Большого я для вас сделать не могу. Теперь вам нужно использовать свой русский мозг.

Что касается русских, то у них мозг работает так, что на доске в шахматы они играют очень хорошо, а в реальной жизни оказываются не очень умными. Однажды я интересовался у одного моего друга, который очень хорошо знает Каспарова. Я сказал, что он хороший шахматист, замечательно играет в шахматы на доске и спросил: “А каков он в жизни?” На это друг мне сказал, что в жизни он ведёт себя очень глупо. Ну, здесь я понял, что даже Каспаров такой, и значит в вашем случае всё то же самое. А почему? Потому что недостаточно богатого материала. Если бы Каспаров получил весь тот богатый материал, который изложен в буддийских книгах, то он стал бы просто блестящим человеком! У него есть способности к анализу, но нет богатого материала для здорового ума, но при этом есть очень много материала для негативных эмоций, и свой блестящий ум он использует для развития негативных эмоций. Тогда это очень опасно. Поэтому я подчеркиваю, что в начале для вас самое главное – это получать учение.

Итак, это комментарий к первой строке, короткий комментарий. “Абхисамаяланкара” рассматривает эти моменты более подробно. Сейчас я объясняю вам лишь общую картину, а затем с точки зрения “Абхисамаяланкары” мы углубимся в подробности.

Далее, когда Будда произнёс второй строкой: “Вот благородная истина источника страдания”, на что указывало слово “вот”? Слово “вот” указывало на наши негативные эмоции и кармические отпечатки. В первой строке слово “вот” указывало на наши пять совокупностей, рожденные под властью омрачений, или если говорить коротко, на наши тело и ум. Если наши тело и ум рассмотреть более подробно, то это пять совокупностей. Поскольку наши тело и ум родились под властью омрачений, наши тело и ум являются основой для страданий. Например, если у вас на теле есть какая-то рана и кто-то до нее дотрагивается, вы чувствуете боль. Главная причина этой боли – рана на вашем теле, а не прикосновение другого человека. Поскольку наши тело и ум родились под властью омрачений, то нашему телу, например, очень легко становится жарко, легко становится холодно, тело легко заболевает, очень быстро начинает страдать от голода в том числе. Все проблемы у тела возникают с большой легкостью. Если бы наше тело родилось не под властью омрачений, а по собственному выбору, то в этом случае уже не было бы такого, что наше тело с легкостью мёрзнет, с лёгкостью испытывает жар, быстро начинает голодать и так далее.

В прошлые времена бывало, что мастера обладали таким особенным телом. Например, Гуру Ринпоче, как-то его пытались сжечь, но не смогли даже сжечь. Король был очень рассержен на то, что принцесса была очень близка к Гуру Ринпоче, разозлился и захотел сжечь Гуру Ринпоче, но не смог этого сделать. Гуру Ринпоче родился из цветка лотоса и поэтому имел пять совокупностей, которые нашим обычным языком, нашими обычными понятиями объяснить невозможно. Он обладал таким телом, которое невозможно сжечь, оно не могло болеть и так далее. Поскольку тело рождается не под властью омрачений, а по собственному выбору, оно уже не может заболеть ни при каких обстоятельствах. И ум также, поскольку он не рождён под властью омрачений. Что бы о нём не говорили другие люди, никакой боли это ему не причиняет.

Вас, стоит только обозвать толстым человеком, и всю ночь вы не можете заснуть. Особенно женщины. А мужчина, если кто-то обзовет его трусом, всю ночь не сможет спать из-за этого. Он скажет: “Я докажу им, что я не трус” и затем окажется в тюрьме. Он доказывает, что он не трус, а на следующий день садится в тюрьму. То есть малейшие слова легко могут причинить нашему уму боль, потому что в нашем уме есть невидимая рана. Из-за каких-то малейших факторов, у нас проявляются омрачения, потому что в уме есть рана. Духовный Наставник старается со всех сторон помочь вам, дать учение, но при этом позитивные эмоции вам зародить в своем уме очень трудно из-за больного состояния ума. Вот это Будда указывал таким образом, что рождение под властью омрачений – это природа страдания. Это ваша главная проблема. Вот эти ваши пять совокупностей, рождённые под властью омрачений, – это благородная истина страдания, которая известна арьям. Арьи понимают это очень ясно, а обыватели этого не понимают.

Далее, во второй строке: “Вот благородная истина источника страдания” – слово “вот” указывает на наши омрачения и отпечатки негативной кармы. Эти два являются источником всех наших страданий. Пока у вас есть омрачения и отпечатки негативной кармы, куда бы вы ни отправились, вы не будете свободны от страданий. Это как туберкулезные бактерии в вашем уме. Например, можно сказать, что ваши лёгкие, страдающие от туберкулезных бактерий, – это благородная истина страдания. А сами бактерии, поразившие ваши легкие – это благородная истина источника страдания. Точно так же наши пять совокупностей, рожденные под властью омрачений, это благородная истина страдания. А сами омрачения и отпечатки негативной кармы – это благородная истина источника страдания. Это грубое понимание.

Далее третье, Будда говорил: “Вот благородная истина арьев о пресечении страдания”. И его ученики сразу же понимали весь глубокий смысл, заключенный в этих словах, – что слово “вот” указывает на ум, полностью свободный от болезни омрачений. И вот это – ум, полностью свободный от болезни омрачений, является безупречным счастьем, безупречным умиротворением. Это вечное счастье. В некоторых случаях Будда говорил, что только нирвана – это покой. Это означает, что всё остальное не является покоем, умиротворением, – только ум, полностью свободный от омрачений. А всё остальное может быть временным счастьем, но которое превратится в страдание, а вот это – ум, полностью здоровый от болезни омрачений, является вечным фактором счастья. Это то, что старался до нас донести Будда, и это очень глубокая философия. С точки зрения науки мы знаем, что если мы будем зависеть от временных факторов счастья, то и наше счастье тоже будет временным. Если бы в России не было запасов газа, не было запасов нефти, запасов бензина, то мы бы знали, что в России большие проблемы. Как только бы все это заканчивалось, у нас появились бы большие проблемы. Поэтому все мирские факторы являются временными факторами, это не вечные факторы.

Если бы наше счастье зависело от причины, как в случае солнца, всё равно однажды весь газ на солнце прогорит, закончится и солнце умрёт. Нет таких факторов, которые были бы настолько же мощны, как газ на солнце, но при этом даже этот газ однажды закончится. И российский газ, нефть однажды на сто процентов закончатся, потому что однажды прогорит даже весь газ на солнце. Это в далёкой перспективе, и это анализ гроссмейстера. Таким образом, если мы ставим себя в зависимость от временных факторов, то и наше счастье тоже будет временным, это при рассуждении с точки зрения теории вероятности. Это не просто наука, это также и буддизм. В буддизме та же самая теория. Буддизм ещё две с половиной тысячи лет назад рассуждал с точки зрения теории вероятности. Будда говорил: “Где вы родитесь, зависит от того, какие причины вы создаете”. Если у вас больше отпечатков негативной кармы, меньше отпечатков позитивной кармы, то для вас существует большая вероятность после смерти переродиться в низших мирах. Это буддийская наука. В науке говорится нечто похожее. Я задавался вопросом: “А каким же образом учёные это обнаружили?” Ну, они исследовали наше тело и пришли к выводу, что если не создавать хорошие условия, то тело легко заболит.

То есть, то, что с нашим телом произойдёт в будущем, также с точки зрения теории вероятности зависит от того, как мы сейчас заботимся о своем теле. Это наука. Но если мы будем зависеть от более продолжительных факторов счастья, то и наше счастье также будет более продолжительным. Итак, вам нужно понимать, что временные факторы счастья – это материальные объекты, а более продолжительные факторы счастья – это наши позитивные эмоции. Поскольку позитивные эмоции являются качествами ума, они представляют собой более продолжительные факторы счастья. Это наше настоящее богатство. А что является вечным фактором нашего счастья? Это наш ум, полностью свободный от болезни омрачений, – это вечный фактор счастья.

Что такое ум, полностью свободный от болезни омрачений? Это вечный фактор. Это постоянное явление. Постоянное явление не зависит от причины, поэтому оно всегда будет с вами. Когда ваш ум полностью освобождается от болезни омрачений таким образом, что обратно к вам омрачения уже не возвращаются, это и является вечным фактором вашего счастья. Если вы поймёте такой вечный фактор вашего счастья, и он по-настоящему вас заинтересует, в этом случае вас можно будет назвать гениальными людьми. Даже Эйнштейн не знал, что является вечным фактором счастья. Я проверил, задал гуглу вопрос: “Что является вечным фактором счастья?” – и ответа не получил. Ну, а если бы ответ был, я знаю, что скорей всего он был бы из моей книги. Когда я однажды у гугла спросил, каковы пять ошибок медитации, он мне предложил мою же книгу. И я понял, что гугл не обладает всеведущим умом, гугл – это просто хранилище информации, которую загружают другие люди. Если вы задаете вопрос, то ответ поступает из этого хранилища. А раньше, когда я задавал вопросы, это выглядело, как будто бы гугл всеведущий. На самом деле он не всеведущий. Таким образом, как гугл отвечает? Чем большее хранилище информации он собой представляет, тем больше ответов он предоставляет. Постепенно, по мере того, как моё учение станет более доступно, в большей степени загружено в гугл, при таком вопросе – ”что такое вечный фактор счастья?” – гугл будет выдавать ответ: “ум, полностью свободный от омрачений”. И для меня это будет тоже хорошая новость. Но никто и не задавал таких вопросов, поэтому для гугла также не обязательны такие ответы. Наверное, гугл думает, что только этот странный человек задает мне такие вопросы, больше их никто не задаёт. Обыватели не задают по-настоящему важных вопросов, а спрашивают то, что не имеет значения.

Итак, если вы поймёте, что такое вечный фактор счастья, то далее все свои усилия приложите к обретению этого вечного фактора счастья, и тогда все ваши проблемы будут полностью решены. Это самый большой проект в вашей жизни. Если у вас появляется какой-то проект, например с компанией Эппл, или с компанией Самсунг или с компанией Газпром, вы думаете, что это очень большой проект. Но они вас используют, а потом скажут “до свиданья”. Они скажут, что вы им больше не нужны. Вы подсказали им какие-то идеи, они вам за них заплатили, ну и до свиданья. Если этот человек снова придёт на встречу, они задумаются: “А зачем он пришёл? А, раньше он нужен был по такому-то вопросу, мы ему заплатили. Теперь можем сказать “до свиданья”, больше он нам не нужен”.

Если кто-то является председателем совета директоров, например, компании Эппл, или Самсунг или любой другой, вы можете подумать, что это по-настоящему сильный человек, но это тоже временная позиция. Поэтому в мирской области нет ничего постоянного. Всё непрерывно меняется. За год происходят очень большие изменения. Например, какой властью обладал когда-то Саддам Хусейн? Очень большой властью. Сейчас нет никакой этой власти. Мао Цзэдун, Гитлер и так далее, где они сейчас? Может быть, где-то в низших мирах, кто знает? Может быть, в аду, горят в пламени и переживают результат тех причин, которые они создали. Поэтому, если нас кто-то впечатляет, на самом деле они не должны быть объектом впечатления. Любой мирской проект не является вечным фактором счастья. Это фактор временного счастья. Но если вы немножко помедитировали, и у вас в уме породилась позитивная эмоция, это продолжительный фактор счастья. А когда вы будете медитировать долгое время с помощью шаматхи и випашьяны, то обретете ум, полностью свободный от всех омрачений, и это будет вечным фактором счастья. Вы достигнете высшего счастья через потери. Вам на ум никогда не приходит такая мысль, что высшее счастье достигается посредством потерь. Вы думаете так, что терять что-либо очень легко. Как же с помощью потерь можно достичь высшего счастья? Выигрывать трудно, а проигрывать очень легко. Например, вы можете посмотреть футбол и действительно скажете, что проиграть очень легко. Одна маленькая ошибка – и матч проигран. Вы рассматриваете это только с одной маленькой точки зрения и поэтому думаете, что счастье может принести только победа, а в проигрыше нет ничего полезного. Но проигрыш в футбольном матче действительно не принесёт вам никакого счастья. И вам нужно понимать, что если что-то потерять или проиграть легко, то это не приносит никакого особого счастья. Когда в буддизме говорится, что вечное счастье достигается посредством потери или проигрыша, то здесь не идет речи о любых ситуациях проигрышей, а здесь говорится о самом сложном проигрыше, потере.

Например, второе, что потерять более сложно, – это свой вес. Допустив какую-либо маленькую ошибку, свой вес вы не потеряете. А в футболе маленькая ошибка – и вы проиграли матч. Если говорить о потере веса, то, например, вы готовили еду и допустили маленькую ошибку, например, сожгли свой кусок хлеба. Это не приведёт вас к потере веса. Поэтому маленькая ошибка к потере веса не приводит, а что вам для этого нужно, так это неукоснительно следовать диете, каждый день выполнять упражнения, и постепенно, мало-помалу вы начнете терять свой вес. Итак, чем труднее даётся вам потеря, тем большие преимущества в ней заключаются. Итак, потеря веса даётся вам труднее, но когда вы достигаете этого, то обретаете больше преимуществ.

А что потерять сложнее всего? Это болезнь омрачений. В буддизме говорится, что когда вы полностью утратите всю болезнь омрачений из своего ума, то достигнете высшего фактора счастья. Если вы потеряете все болезни вашего тела, это не станет для вас вечным фактором счастья. Почему? Здесь есть логический анализ. В вашей жизни главная проблема – это проблема вашего ума, а не проблема вашего тела. Когда ум страдает от болезни омрачений, то даже если ваше тело очень здоровое, телу не будет особо комфортно.

Но если ваш ум здоров, счастлив, в случае даже если ваше тело слабое, если вы чем-то болеете, но благодаря такому счастью вашего ума, ваше тело тоже будет расслаблено. В наши дни ученые исследуют, как устроено наше тело и приходят к выводу, что наш ум также оказывает очень большое влияние на состояние тела. Если человек обладает сильным умом, то он может страдать даже той же самой болезнью, что и другие люди, но исцеление у него будет проходить совсем по-другому. Если человек силен, если у него сильные любовь и сострадание, то даже иммунитет у него будет совершенно другим, и это не мои слова, это также и научное открытие. Это правда.

Итак, вечный фактор счастья – это ум, полностью свободный от болезни омрачений, и достичь его очень трудно, такой потери добиться очень трудно. Но как только вы ее добьетесь, вы обретете вечный фактор счастья. Поэтому вам нужно понять, что высшего счастья вы достигнете посредством определенной потери. И не какой-то незначительной потери, не какой-то мелкой потери, а посредством полной потери болезни омрачений из вашего ума, и это приведёт к вечному счастью. “И это цель моей духовной практики!” – тогда вы будете понимать, зачем вы медитируете. Иначе, когда русские люди медитируют, они медитируют просто ради каких-то мистических целей. В этом случае они не понимают настоящей задачи медитации. Русские люди любят ощущения: “О, у меня в медитации были такие ощущения, мое тело наполнилось энергией!” Всё это ерунда, зачем вам нужна такая энергия? Ощущения не важны. Если люди не знают философии, тогда они говорят об ощущениях.

Например, если вы страдаете от коронавируса, но приняли от него какое-то странное лекарство и говорите: “О, у меня сейчас появились такие ощущения, что коронавирус сейчас куда-то уходит” – ну, это очень странно! Поэтому вам нужно понимать, что и в исцелении вашего тела, и в исцелении вашего ума, ощущения не играют никакой роли. Ощущение, что всё моё тело стало абсолютно здоровым – это глупое ощущение. Ленивые люди, которые не хотят продолжать прием лекарств, говорят подобные вещи. Но это просто “розовые очки”. И вам, русским людям, нужно снять с себя эти “розовые очки”.

И далее, когда четвёртой строкой, когда Будда произнёс: “Вот благородная истина арьев о пути”, на что указывает слово “вот”? Слово “вот” указывает на мудрость, напрямую познающую пустоту. Это благородная истина пути. А слово “вот” в третьей строке: “Вот благородная истина пресечения страдания” – указывает на ум, полностью свободный от омрачений. Итак, Будда говорил, что ум, полностью свободный от болезни омрачений, – это благородная истина арьев о пресечении. Второй строкой, когда Будда произносил: “Вот благородная истина арьев об источнике страдания” – словом “вот” Будда указывал на наши омрачения и также кармические отпечатки. Если быть точным, отпечатки загрязненной кармы. То есть, есть большая разница между отпечатками негативной кармы и отпечатками загрязненной кармы. Благодаря проявлению отпечатка негативной кармы невозможно обрести высокое перерождение. Высшее перерождение также является результатом проявления кармических отпечатков, которые называются отпечатками загрязненной кармы.

Что такое отпечатки загрязненной кармы? Это, например, тот случай, когда вы даже создаёте позитивную карму, но под влиянием неведения она является загрязненной кармой. Когда с цеплянием за истинность вы создаёте даже позитивную карму, она будет загрязненной кармой. И она сможет стать причиной счастья только в сансаре и не сможет являться причиной освобождения. Итак, сейчас я говорю вам очень точно, что слово “вот” указывает на омрачения и отпечатки загрязненной кармы. И когда Будда произнес первую строку: “Вот благородная истина арьев о страдании”, это слово “вот” указывает на наши пять совокупностей, рожденные под властью омрачений.

Теперь, после комментария эти четыре строки имеют для вас гораздо больший смысл. В моём случае, когда я получал учение, то духовные учителя давали его именно таким образом. Сначала произносили коренной текст и затем давали комментарий, и благодаря этому моё понимание становилось намного глубже. В наши дни в Европе, в Америке многие духовные наставники дают учение больше в виде методов психологии, и это очень опасно. У нас есть большое количество профессоров психологов. Зачем буддизму превращаться в психологию? Это было бы неправильно. Буддийское учение должно даваться очень глубинно. Интересно оно людям или не интересно, это неважно, самое главное – оно должно быть полезным. Итак, очень важно давать объяснения на основе коренных текстов.

Итак, четвёртой строкой Будда произнёс: “Вот благородная истина арьев о пути”. И слово “вот” указывает на мудрость прямого познания пустоты. Это благородная истина о пути и противоядие от источника наших страданий – от омрачений. А теперь, все омрачения берут начало в цеплянии за истинность. Все отпечатки загрязненной кармы возникают из-за омрачений, а омрачения возникают из-за цепляние за истинность, из-за неведения. На основе двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вы сможете понять эти вещи еще лучше. Итак, корень всех наших проблем – это цепляние за истинность, это наше неведение. Мы верим в то, какими явления нам представляются. Мы верим в то, что люди говорят. Это тоже неведение. Мы не исследуем этого. Из-за этого появляется множество сплетен. Ну, а если мы будем исследовать, и не будем просто голословно верить людям, что бы они ни говорили, то в этом случае мы не окажемся жертвами таких сплетен. Что касается омрачений, здесь тоже, если мы не будем верить в то, какими нам представляются феномены, каким нам представляется наше собственное “я”, то основы для омрачений у нас не будет. Если вы не будете верить в ту видимость врага, которая предстаёт перед вами и будете лучше понимать, немного глубже, каким образом он на самом деле существует, то для вас не будет объекта гнева. В буддизме говорится, что на самом деле не существует объекта гнева. Это наша ложная проекция. Также нет объекта привязанности или зависти. Это наше заблуждение, даже на относительном уровне. А что касается объектов любви, объектов сострадания, то с абсолютной точки зрения их нет, а с относительной точки зрения они существуют. То есть с абсолютной точки зрения не говорится, что таких объектов любви и сострадания не существует. Говорится, что их нет как самосущих, но взаимозависимые объекты любви и сострадания существуют. Это понять нелегко.

Если вы сможете это понять, то породить любовь и сострадание вам будет очень легко, и у вас также не будет никакой основы для гнева, привязанности, зависти и так далее, потому что объекты их не существуют даже на относительном уровне. Когда мы длительное время так медитируем с мудростью, познающей пустоту, благодаря этому постепенно в нашем уме неведение пресекается, и благодаря пресечению неведения постепенно пресекаются все наши омрачения. После этого загрязненная карма, кармические отпечатки тоже перестают создаваться, и даже если все кармические отпечатки останутся, будут существовать, то не будет условий для их проявления. Поэтому они будут все своего рода немощными, ни на что не способными. Архат, например, не является полностью свободным от отпечатков негативной кармы. Но поскольку он избавился от условий для проявления негативной кармы – омрачений, эти отпечатки негативной кармы уже никогда не могут проявиться и причинить ему страдания, потому что нет условий. Поэтому, если вы исследуете четыре характеристики благородной истины источника страдания, то обнаружите, что одна из этих характеристик – это условия, не только причина, но и условие. Итак, это я подробнее объясню вам позже.

Итак, благодаря тому, что вы длительное время медитируете на благородную истину пути, у вас пресекается благородная истина источника страдания и благодаря её пресечению ваше тело и ум перестают рождаться под властью омрачений. Теперь, в разных монастырях проводятся разные диспуты по теме пресечения благородной истины страдания. В разных монастырях по разному рассматривают определение сансары. В некоторых говорится, что определение сансары – это пять совокупностей, рождающихся под контролем омрачений. Джамьян Шепа давал такие объяснения.

Теперь рассмотрим утверждения Кхедруба Тендарва. Это духовный наставник, труды которого главным образом изучаются в монастыре Сэра-Мэй. Он говорил, что сансара – это не просто тело и ум, рождающиеся под властью омрачений. Он говорил, что это поток ума, рождающийся под властью омрачений. И вот, каким образом появилось это отличие? Когда мы проводим диспут и анализируем. Когда архат обретает прямое познание пустоты, медитирует на пустоту и избавляет свой ум от омрачений, то до смерти у него остаются загрязненные совокупности. И тогда в диспуте возникает такой вопрос: “Архат, который полностью освободился от сансары, обладает ли он благородной истиной страдания?” С точки зрения утверждений Джамьяна Шепы, который говорил, что сансара – это пять совокупностей, рожденных под властью омрачений, у этого архата есть эти пять совокупностей, которые появились с прошлой жизни, с его рождения под властью омрачений. То есть нужно сказать, что у него есть сансара. Итак, диспут проводится таким образом: “Отбросил ли архат сансару?” – ответ: “Да”. А далее следующий вопрос: “А есть ли у архата сансара? Архат, который обладает старыми пятью загрязненными совокупностями, имеет ли сансару?” И ответ должен быть тоже: “Да” – ну, тогда появляется противоречие: отбросил сансару и вместе с этим имеет сансару. И как на это отвечает Кхедруб Тендарва? Используется тонкая логика.

Кхедруб Тендарва говорит, что когда наш поток ума полностью свободен от болезни омрачений, то поток наших пяти загрязненных совокупностей – это не сансара. Сансара – это поток перерождений под контролем омрачений. Когда этот поток пресекается, сансара тоже заканчивается. Когда поток наших пяти загрязненных совокупностей продолжается, то это сансара, пять совокупностей. А когда поток пресекается посредством мудрости, напрямую познающей пустоту, то эти пять совокупностей уже не сансара. Там есть тонкое логическое утверждение, логическое отличие. Многие мастера говорят, что утверждение Кхедруба Тендарва по поводу определения сансары – это очень глубокое утверждение. Что касается определения Джамьяна Шепы, то оно тоже очень полезно для обретения общего представления. А что касается Кхедруба Ринпоче, то он писал свои труды уже после Джамьяна Шепы, поэтому они более точные. Кто позже составлял свои труды, те видели какие-то трудности в предыдущих утверждениях и могли внести какие-то уточнения, но на самом деле там нет противоречий.

Если бы я, например, занимал позицию Джамьяна Шепы, что сансара – это пять совокупностей, рожденных под властью омрачений, то после того, как архат обретет прямое познание пустоты, избавится от всех омрачений, у него уже нет причин для нового перерождения под властью омрачений. То есть он их отбросил. А те пять совокупностей, которые были рождены под властью омрачений раньше, до этого, он не может отбросить. То есть, до тех пор, пока мы не умрём, эти пять совокупностей остаются с нами. Это загрязненные совокупности, вы не можете этого отрицать. То есть, что отбрасывается? Отбрасывается то, благодаря чему мы уже никогда не переродимся под властью омрачений. Вот это отбрасывается и это более важно. А пять совокупностей, которые родились под властью омрачений, пока нас не убьют, они у нас не закончатся. В них нет ничего плохого, это просто остаток, который остался от неведения прошлой жизни.

Таким образом, если вы рассмотрите определение сансары с точки зрения позиции этих двух мастеров, вы сможете понять его намного лучше. А у Джецунпы было другое определение. Каждый мастер, когда давал свое определение, он погружался в анализ всё глубже и глубже, и это очень полезно. Итак, говорится, что поскольку благородная истина источника страдания перестает существовать, то и благородная истина страдания тоже перестаёт существовать. Итак, эта благородная истина страдания – пять совокупностей, которые были рождены под влиянием предыдущего неведения, они не останавливаются, остаток остаётся, сохраняется. Что останавливается, так это новое рождение под властью омрачений, это пресекается полностью. Поэтому полностью пресекаются благородная истина страдания и благородная истина источника страдания. И такое пресечение называется “возникающее благодаря благородной истине пути” – благодаря мудрости, напрямую познающей пустоту. Такое пресечение страданий и причин страданий называется благородной истиной пресечения страданий. И это высшее счастье, это нирвана. Если вы в целом это понимаете, то у вас уже появляется общее представление о механизме сансары и механизме нирваны. Тогда вы понимаете цель медитации.

Когда Будда провёл шесть лет в медитации в лесу и затем вернулся во дворец, там его встретил его старший брат Девадатта и спросил у него: “Ты бросил свой прекрасный дворец, оставил красавицу жену, отправился в лес, провёл там шесть лет, медитировал. Что тебе это дало?” Будда ответил: “Вместе с этим я ничего не приобрёл”. Девадатта воскликнул: “Ты глупец, зачем же тогда ты уходил?” Будда ответил: “Для меня это было очень полезно”. Девадатта подумал: “Ну как же так? Он ничего не приобрёл и для него это было очень полезно”. То есть это было что-то шокирующее, выходящее за рамки его понимания. Он спросил: “Ну, а что же было полезного?” Будда ответил: “Я многое потерял”. Для Девадатты это было второе потрясение. Для Девадатты потеря – это самое худшее, что может быть в жизни. Он может вытерпеть всё что угодно, кроме потерь, проигрышей, для его это это невыносимо. Будда сказал, что он очень счастлив благодаря определенным потерям, и это для Девадатты были совершенно новые слова. Девадатта спросил у него: “Что же ты потерял?” Теперь, после объяснения четырёх благородных истин в краткой форме, для вас эти наставления станут более глубинными. Будда ответил: “Я потерял гнев, зависть, неведение, высокомерие, сомнения, эго”. Девадатта был просто шокирован. Будда сказал: “Всё это факторы, беспокоящие ум, и посредством их потери у меня в уме не осталось ни единого беспокоящего фактора”.

Итак, здесь такая логика, что потеря беспокоящих факторов вашего ума для вас очень полезна, а любые другие потери в вашей жизни ничего вам не приносят. Потеря ключей от машины, например, ничего вам не даст, наоборот от этого только хуже. Но если говорить о факторах, беспокоящих ваш ум, если вы их полностью утратите, то в уме не останется беспокоящих факторов. А теперь вы можете проверить, являются ли все эти омрачения на вашем собственном опыте действительно беспокоящими факторами для ума. Это правда. Когда вы начинаете злиться, это беспокоит ваш ум. Если привязанность маленькая, то ничего страшного, но если привязанность большая, то она тоже беспокоит ваш ум. Но даже если привязанность маленькая, то ум беспокоится ровно настолько. Если вы не обрываете этот объект привязанности, вы расстраиваетесь из-за этого, а если привязанность сильнее, то и боли тоже будет больше. А если теряете такой объект, это ещё более болезненно. Это детская игра, возникающая из-за беспокоящих факторов.

Шантидева говорил, что почесывать рану может быть немного приятно, но не иметь раны вообще намного лучше. Это очень хороший пример. Получать удовольствие от привязанности может быть немного приятно, но не иметь привязанности вообще намного лучше, и это очень глубокое учение. Каждый раз, когда ваш ум чувствует какое-то приятное состояние, наслаждаясь привязанностью, вы должны себе повторять: “Я этим самым почесываю свою рану” – это будет очень полезно для вас. Тогда, если вас кто-то хвалит, вы скажете: “О, мне расчесывают рану моего эго. Из-за этого моё эго будет больше, мне будет больше”. Похвала звучит немного приятно, но это как расчесывание раны, из-за которой рана становится больше. Если вы это понимаете, вы скажете: “Нет, нет, пожалуйста, не хвалите меня”. Особенно если люди с грязными пальцами, грязными ногтями начинают чесать вашу рану, это очень опасно. Если вы

сами расчесываете свою рану – это нехорошо, но если ее начинают расчесывать другие люди, с грязными пальцами, грязными ногтями, с плохой мотивацией, это ещё хуже. Если они начнут расчесывать вашу рану, вы скажете: “Не прикасайтесь к моей ране”. Поэтому, если таким образом вы будете смотреть на похвалу, то вас вообще не будет интересовать похвала. Я такой же, как и вы. Мы родились в сансаре, и как бы с рождения для нас похвала – это комплимент. Вы гонитесь за ней, но если вы на это посмотрите с другой стороны, это всё равно что расчесывать рану грязными пальцами. Когда вы думаете об этом, то, например, меня совершенно перестаёт интересовать похвала. Поэтому, если меня кто-то начинает хвалить, я говорю: “Пожалуйста, не хвалите меня, я чувствую себя неудобно”. Тогда вы понимаете учение четырёх благородных истин. Вы понимаете истину, поэтому похвала вас не интересует. А если вы не будете понимать истину, то вы сами будете гнаться за похвалой. Я сейчас вам сказал, что я каким-то образом немного отличаюсь от обычных людей, но это не потому, что я святой человек. Я родился таким же, как и вы, но благодаря тому, что я получал наставления у своих Духовных Учителей, в особенности у Его Святейшества Далай-ламы, когда я понял истину, после этого меня похвала перестала интересовать.

Наоборот, мне нравится критика. Это как сауна, бесплатная сауна, очень полезно. Когда вам устраивают сауну, то они уже не расчесывают грязными пальцами вашу рану, а они создают условия, в которых ваш ум может стать сильным. И тогда вы должны говорить “большое спасибо”. А если вас хвалят, то грязными пальцами расчесывают вашу рану, из-за которой она становится больше. Зачем вам благодарить таких людей? Вы поступаете наоборот, потому что не знаете истины. Потихонечку, потихонечку, когда вы узнаете истину, вы поступите так же, как и я. Когда хвалят – вы не так рады, чем когда вас критикуют, вы скажете: “Ооо, неприятно, но полезно”. Когда я впервые зашёл в русскую сауну, было нелегко. Но когда мне начали объяснять, что это полезно, я вот так один раз посидел в сауне, второй раз посидел, и потом постепенно начал получать удовольствие от этого, и уже был готов платить деньги за то, чтобы находиться в сауне. Вначале, когда я только зашел в сауну, я подумал, что здесь должна быть какая-то дыра, в которую можно было бы высовывать свою голову, чтобы голова была снаружи, а тело бы нагревалось. А сейчас я знаю, что даже когда поддают воды в печь и становится жарче, это еще более полезно.

Поэтому Атиша, когда прибыл в Тибет, привёл с собой помощника с очень дурным характером. Тибетским ученикам Атиши очень не нравилось, как его индийский помощник к нему относится. Однажды, когда этот помощник вышел, тибетские ученики подошли к Атише и попросили: “Атиша, пожалуйста, разрешите нам заменить вашего помощника на другого, на одного из нас, кто гораздо лучше будет о вас заботиться”. Атиша сказал: “Что? Нет, нет, нет, не нужно”. Он сказал: “Я специально искал такого помощника в Индии, который бы не баловал меня. Для меня он очень полезен”. Иногда бывало так, что Атиша медитировал, а помощник готовил еду, разогревал и ставил рядом. Атиша в медитации иногда задерживался, и когда выходил из этого состояния, то еда уже остывала к этому моменту. Помощник в такие моменты говорил ему: “Ну, теперь ешь холодную еду, потому что ты не знаешь, когда правильно

медитировать, не знаешь правильного времени для медитации. В то время, когда надо есть, ты должен есть, а когда нужно медитировать, ты должен медитировать. А ты делаешь всё наоборот”. Атиша говорил: “Извините меня, извините” – и ел эту еду. Помощник помогал Атише всё время оставаться на земле, нисколько не быть высокомерным. Поэтому, когда вы правильно понимаете четыре благородные истины, то вы хорошо знаете, что любая критика в ваш адрес для вас очень полезна, и вы думаете, что пусть меня критикуют. Но иногда, если это заходит слишком далеко, чтобы они не создавали негативную карму, ради их блага, вы будете их останавливать.

Если вы их останавливаете, потому что они вам вредят, то это очень глупо. Но если вы их останавливаете из сострадания, чтобы они не создавали негативную карму, то это правильный поступок. Или если вы останавливаете кого-то ради блага большинства, большинства учеников, это отдельный случай. А если вы кого-то одергиваете ради вашей репутации, то это глупый поступок. Несколько дней тому назад, когда я выступил с ответом, то я это сделал не для того чтобы себя защитить, то есть не по индивидуальным причинам. А во первых, для того чтобы эти люди перестали создавать негативную карму, и, во вторых, ради защиты репутации нашего центра. Если бы дело касалось меня индивидуально, я бы никогда не отвечал на такое. И вам в жизни нужно поступать таким же образом.

Таким образом, Будда сказал, что когда мой ум покинули все беспокоящие факторы, мой ум остался в состоянии безупречного покоя. Поэтому я всегда счастлив. Тем самым Будда говорил, что достиг благородной истины пресечения страданий в ходе медитации. И это лучший ответ. Итак, время закончилось.