

Геше Джампа Тинлей

Общее учение

Лекция № 13

01.12.2022.

г. Москва

В первую очередь для получения драгоценного учения Дхармы, как обычно очень важно породить правильную мотивацию, как с моей стороны, также и с вашей. Это ключевой момент, поэтому я напоминаю вам об этом. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ и с решимостью, что полученное вами учение не останется для вас простой информацией, а что вы будете применять его в вашей повседневной жизни и будете стараться становиться лучше, чем были раньше. Тогда учение, которое я передаю, и учение, которое вы получаете, становится значимым в нашей жизни. А иначе накопление большого количества информации с одной стороны может быть хорошо, но с другой стороны, если вы никак не используете эту информацию, не применяете ее, какой в этом смысл?

Шантидева говорил, что если у вас появляется большое количество лекарств, и вы их просто накапливаете и не принимаете, в этом случае эти лекарства не исцелят вас от физических болезней. И точно также вы получаете множественные учения, и если вы их не применяете, это все равно, что накапливать в руках лекарства и не принимать их. Иногда вы думаете, что практика обязательно означает сидение в особой позе, что-то такое очень строгое. Но на самом деле, если в повседневной жизни вы применяете полученные наставления – это и есть практика.

Однажды, много лет тому назад одна женщина подошла ко мне и сказала: “Геше-ла, пожалуйста, дайте мне практику”. Тут я задумался: о чем же я говорил в течение двух часов учения? Я сказал ей, что все эти два часа, которые я говорил с вами на учении, всё это и было учение для практики. Что такое практика? Это изменение поведения тела, речи и ума. Если вы не меняете свой образ мышления, то, что бы другое вы ни поменяли – вы можете как-то сменить свою нацию, сменить религию, поменять стиль одежды или вашу прическу – это ничего не изменит. Даже пластическая операция, изменение своего лица в вашей жизни тоже ничего не изменит. Поэтому, если вы хотите хороших, очень больших изменений в вашей жизни, то вам очень важно изменить поведение своего тела, речи и ума, в особенности ментальное поведение. Когда вы меняете свое поведение, в особенности поведение ума, то по собственному опыту я могу сказать, что в этом случае жизнь становится более спокойной, умиротворенной, более счастливой, более значимой. С таким пониманием получайте учение.

В прошлый раз мы с вами продолжали учение о поведении, воззрении и медитации. Я говорил вам, что философское воззрение и медитация предназначены для изменения поведения тела, речи и ума. Почему? По причине закона кармы. Будда говорил, что наше счастье и наше страдание никто не создавал, всё это является творением наших действий тела, речи и ума. Пока вы не измените поведение тела, речи и ума, даже если вы будете молиться Богу, но Бог особо ничем помочь не сможет. Поэтому я говорил вам, если сравнивать, что важнее – вера в Бога или вера в закон кармы, то в буддизме считается, что самое главное – это вера в закон кармы. Почему? Потому что в нашем мире многие люди верят в Бога, но эти люди во имя религии создают множество проблем. Но даже если вы не верите в Бога, если бы все верили в закон кармы, то в этом случае наш мир был бы очень спокойным местом. Если вы живете согласно закону кармы, то это лучшее подношение, которое вы можете сделать Богу. Если вы меньше верите в Бога и больше верите в закон кармы, то Бог будет очень рад. Если бы я был Буддой, и вы бы мне сказали: “Будда, я верю в Вас больше, чем в закон кармы, я бы сказал вам: “Нет, нет, так не нужно, больше верьте в закон кармы, чем в меня”. Если вы верите в меня, то здесь будет определенное преимущество, но вера в закон кармы даст намного больше.

Итак, наше поведение – это творец нашего счастья, и наше поведение также является творцом наших страданий. Если вы будете говорить более конкретно, то в первую очередь негативное поведение тела, речи и ума – это то, что создает проблемы и вам самим, и также создает проблемы для нашего общества. А наше позитивное поведение тела, речи и ума в первую очередь делает счастливыми нас, и во-вторых, также приносит счастье всем окружающим. Чтобы остановить негативные действия тела, речи и ума и чтобы укрепить, развить в большей степени позитивное поведение тела, речи, ума, очень важна философия. Без философии, просто силой вы не сможете изменить поведение тела, речи и ума.

Как я говорил вам раньше, негативные эмоции могут создать любые слухи. Им не нужна истина, не нужны факты, вы можете поверить любому слуху, и из-за этого появятся негативные эмоции. С позитивными эмоциями всё не так, для позитивных эмоций обязательно необходима истина, необходимы факты. В некоторых случаях, не имея фактов, и без них вы тоже можете породить какие-то позитивные эмоции, но чтобы они были устойчивыми, здесь действительно очень важна достоверная основа. Поэтому, что касается фактов, истины, то вам нужно знать истину вашей жизни. И чем больше вы открываете истину, тем больше обретаете богатого материала для развития позитивных эмоций и материала для устранения негативных эмоций.

Одна из этих истин заключается в том, что в этом мире долго мы жить не будем, мы являемся лишь гостями в этом мире на несколько лет или на несколько дней. Рано или поздно нам придётся покинуть этот мир. Рождение заканчивается смертью – это первая истина. Далее второе – время смерти неизвестно, это вторая истина. Это может произойти в любой момент, и здесь нет гарантии, что обязательно вы можете дожить до следующего года. Эта истина позволит вам не потеряться полностью в одной этой жизни. Третья истина состоит в том, что все те материальные вещи, которые вы считаете очень важными, в момент смерти вам ничем не помогут. Даже своё тело, каким бы красивым оно у вас ни было, с собой вы не заберете. С собой в следующую жизнь вы сможете забрать только Дхарму, благие качества вашего ума.

Возникает следующий вопрос: есть ли жизнь после смерти? На сто процентов после смерти жизнь есть – это истина. Есть множество хороших оснований, доказывающих наличие жизни после смерти, и не существует никаких доказательств отсутствия жизни после смерти. Вы можете сказать: ну, я просто не вижу её, поэтому её нет, но это нелогично. Итак, у нас есть жизнь после смерти, и кроме этого, мы существуем с безначальных времён и далее будем продолжать существовать бесконечно, потоку сознания конца нет, это истина. Это объяснить можно очень подробно, но сейчас я объясняю это коротко – какова истина вкратце. Когда вы узнаете эту истину, чем это вам помогает? Вы не будете полностью теряться в одной этой жизни, вы начнете также думать о своих делах в будущих жизнях.

Далее, следующая истина заключается в том, где вы переродитесь после смерти – в высшем мире или в низшем мире. Эта истина состоит в том, что Бог этого не определяет, а это целиком и полностью зависит от вашей кармы. Если у вас больше отпечатков негативной кармы, то больше вероятности для вас родиться в низших мирах, а если вы накопили больше отпечатков позитивной кармы, то с большей вероятностью переродитесь в одном из высших миров. Это буддийская теория вероятности. Когда вы об этом узнаете, как вы поступите? Во-первых, вы научитесь очищаться от негативной кармы, и также научитесь накапливать большие заслуги. Далее вы будете прикладывать усилия для очищения от негативной кармы и для накопления заслуг – это первая фундаментальная буддийская практика.

Но даже если вы обретаете высшее перерождение, но ваш ум не свободен от болезни омрачений, то нет гарантии того, что вы в будущем не окажетесь в низших мирах. В этом случае вас начинает больше интересоваться то, как полностью избавиться свой ум от болезни омрачений. Для того чтобы зародить такую мысль в вашем уме – о полном избавлении ума от болезни омрачений, очень и очень важно изучать четыре благородные истины. В прошлый раз мы подробно обсуждали эти моменты, и сейчас я лишь вкратце говорю о том, каким образом эта тема связана с изменением поведения тела, речи и ума.

Чем больше вы будете понимать учение по четырём благородным истинам, тем в большей степени поведение ваших тела, речи и ума будет становиться позитивным. Если вы в подробностях понимаете четыре благородные истины, то обладаете богатым материалом для порождения большого количества позитивных эмоций и также у вас есть богатый материал для устранения негативных эмоций. Таким образом, для устранения негативных эмоций вам нужен богатый материал и для возвращивания позитивных эмоций также нужен богатый материал.

Некоторые люди спрашивают: “Геше-ла, а почему позитивные эмоции возвращать так трудно, а негативные эмоции возникают очень легко?” На это я отвечаю, что причина состоит в том, что для развития позитивных эмоций недостаточно каких-либо слухов, сплетен. Для этого очень важна фактическая, достоверная основа. Другая причина состоит в том, что наш ум очень сильно привык к негативному образу мышления, и поэтому позитивные состояния ума взрастить очень трудно. То есть, из-за привычки. Но это не означает, что негативные эмоции сильнее позитивных эмоций, это не так. Какими бы сильными ни казались негативные эмоции, но поскольку они возникают из недостоверных состояний ума, их основа слабая, и поэтому их можно устранить в любой момент. Они могут рухнуть в любой момент. А позитивные эмоции, даже если они у вас очень слабы, но поскольку они обладают достоверной основой, фундаментом, если вы будете приучать себя к ним снова и снова, то они у вас разовьются до бесконечности. Итак, вам очень важно знать эти важные моменты. Тогда вы не будете падать духом, не будете говорить, что негативные эмоции сейчас так сильны, полностью мной овладели, и позитивные эмоции я развить не смогу. Вам нужно помнить в этот момент, что негативные эмоции обладают слабой, недостоверной основой. А позитивные эмоции, поскольку они обладают достоверной, прочной основой, то по мере развития однажды вы сможете развить их до безграничного состояния, а негативные эмоции до безграничности не развиваются. Это очень важное положение для развития уверенности в себе, для того чтобы не терять храбрости.

А теперь, что касается учения по четырём благородным истинам. Поскольку это опорная колонна буддийской философии, Будда передавал учение по четырём благородным истинам на трёх разных уровнях. В первую очередь Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. В прошлый раз я вкратце объяснил вам эту тему. Далее, во второй раз Будда передавал четыре благородные истины с точки зрения функции. И как же Будда давал учение по четырём благородным истинам с точки зрения функции? В коренном тексте говорится: распознайте благородную истину страдания, отбросьте благородную истину источника страдания, далее третье – осуществите благородную истину пресечения, затем – медитируйте на благородную истину пути. О медитации Будда говорил в самую последнюю очередь. И здесь тоже Будда говорил – медитируйте на благородную истину пути, а не занимайтесь какой-то другой, глупой медитацией. Итак, в этих строках говорится о том, каким образом применять учение по четырём благородным истинам в повседневной жизни. Поэтому это четыре благородные истины с точки зрения функции. А подробно лама Цонкапа рассмотрел эту тему в “Ламриме”-- каким образом практиковать четыре благородные истины с точки зрения функции.

Сейчас я вкратце объясню вам, что означают эти строки. Итак, во-первых, Будда говорил: распознайте благородную истину страдания. И для нас очень важно знать, что такое благородная истина страдания. Потому что у нас нет правильного представления о страдании. Наше понимание страдания очень поверхностно. Если мы понимаем проблемы нашей жизни лишь на поверхностном уровне, то будем стараться избавляться от этих поверхностных проблем, и в этом случае полностью наши проблемы никогда решены не будут. Также и на уровне семьи вам очень важно понимать, что представляют собой действительные проблемы, более глубинные. Потому что, если вы их понимаете лишь на поверхностном уровне, то никогда не сможете решить семейные проблемы. Также это относится и к экономике России. Например, если на экономику России смотреть только откуда-то сверху, на поверхностном уровне, то таким образом невозможно будет улучшить экономическую ситуацию. Поэтому профессионалы изучают эту тему глубоко и приходят к выводу, что проблемы в Российской экономике такие-то и такие-то.

Чтобы устранять проблемы экономики в нашей стране, во-первых, специалистам необходимо понять, что представляет собой главная, коренная проблема. То есть очень важно понять главную, коренную проблему. Мы все не хотим страдать. Мы все хотим быть счастливыми. Если мы не хотим страдать, то в первую очередь нам нужно понять, что является самым главным страданием в нашей жизни. Как я проводил вам аналогию с туберкулезом, в этом случае ваша главная проблема – не повышенная температура и не кашель, а самая главная проблема – это наличие туберкулезных бактерий в ваших легких.

Когда я заболел туберкулезом, врач проверил моё тело и задал мне вопрос: “Что является вашей главной проблемой?” Он задал мне вопрос, очень похожий на буддийскую философию. Я ему ответил: “Моя главная проблема – это высокая температура, кашель и то, что моё тело постепенно слабеет”. Он мне сказал: “Это не является вашей главной проблемой”. На это я сказал: “Нет, доктор, как же так? Я знаю моё тело, это моя главная проблема”. Он мне сказал: “Но в этом случае вы очень плохо понимаете своё тело”. Тут я подумал, что это действительно очень похоже на учение Будды. Я спросил у него: “Хорошо, тогда вы мне скажите, что является моей главной проблемой?” И он мне сказал: “Ваша главная проблема – это бактерии туберкулеза в легких. До тех пор, пока в ваших легких остаются бактерии, кашель может усиливаться, может ослабевать, температура может подниматься и опускаться, ваше тело даже может стать крепче, но рано или поздно вы всё равно ослабнете из-за наличия этой болезни. Ваша главная проблема – это бактерии в ваших лёгких, именно от них и нужно лечиться”. Это очень похоже на буддийское учение о благородной истине страдания.

Если я спрошу у вас, что является вашей главной проблемой, как меня спрашивал врач, вы ответите, что моя главная проблема – это мой сосед или мой муж, или на работе проблемы, или, например, мой начальник, моя жена. Но всё это не является вашей главной проблемой. Или вы скажете, что моя главная проблема – это здоровье, но это тоже не главная проблема. Например, вы можете сказать: “Геше-ла, у меня туберкулез”, но и это не главная ваша проблема. Таким образом, есть нечто такое, что более серьезно, чем болезнь, даже такая, как туберкулез, даже если это рак, всё равно это не худшая проблема в вашей жизни. И тогда вы скажете: “Геше-ла, самое худшее в моей жизни вы называете чем-то ничтожным, а что же тогда является моей главной проблемой?” Если вы мне скажете: “Я знаю свою жизнь, это и есть моя главная проблема”. На это я вам отвечу: “Вы очень плохо знаете свою жизнь”. Тогда вам на ум придёт следующий вопрос: “А что же является моей главной проблемой?”

Ваша главная проблема – это то, что вы родились под властью омрачений. У вас был выбор, как родиться – под властью омрачений или не под властью омрачений, но вы выбрали рождение под властью омрачений. Это ошибка вашей прошлой жизни. По этой причине вы родились под властью омрачений, и ваши пять совокупностей, рожденные под властью омрачений, это природа страданий. Это как рана в вашем теле и также как рана в вашем уме. Поскольку вы родились под властью омрачений, тем самым вы как бы обладаете невидимой раной на уровне тела и ума. Очень просто вашему телу причинить какой-то дискомфорт, например, вам быстро становится жарко или быстро становится холодно, вы быстро начинаете испытывать голод и тому подобные вещи. И также, из-за наличия невидимой раны в вашем уме, малейшее слово может причинить вам боль. Тогда возникает вопрос: а у тех, кто избавил свой ум от болезни омрачений, кто уже рождается по собственному выбору, как у них обстоит дело с телом и умом? И на это я могу вам сказать, что тот, кто перестал рождаться под властью омрачений и далее рождается по собственному выбору – его тело таково, что даже если кто-то пытается его сжечь, он не сможет его сжечь.

Один из таких примеров – это Гуру Падмасамбхава. У него были близкие отношения с принцессой, и царю это не понравилось. Он решил наказать Гуру Падмасамбхаву, пытался сжечь его тело, но не смог этого сделать. Итак, огонь вреда не причиняет. Если вы будете резать тело такого человека, ему не будет больно. А если говорить об уме, то даже тысячи плохих слов не беспокоят его ум. Почему? Благодаря правильному дебюту – рождению по собственному выбору, без власти омрачений. Поэтому, если говорить о шахматной партии, то самый конец этой партии – эндшпиль очень сильно зависит от правильного дебюта.

Итак, вам нужно понять, что благодаря рождению под властью омрачений, вы обрели пять загрязненных совокупностей, и это основа для страданий. Если вы поймете это, то поймете тогда первое, о чём говорил Будда, когда произносил слова: распознайте благородную истину страдания. Это ваше всепроникающее страдание – рождение под властью омрачений. Когда вы это начнете понимать, то уже перестанете кого-либо обвинять в возникающих у вас проблемах. С какой бы проблемой вы ни столкнулись, вы поймете, что это происходит из-за рождения под властью омрачений: это моя собственная ошибка и ничья чужая. У вас не будет ни на кого жалоб. Останутся жалобы только на одного – на самого себя. Если меня кто-то спросит – жалуясь ли я на кого-либо в моей жизни, я отвечу, что я ни на кого не жалуясь, даже если меня кто-то всё время критикует, я не жалуясь и на этого человека. Я могу сказать, что у меня есть жалобы только на одно – что в прошлой жизни я решил родиться под властью омрачений. Почему в тот момент я согласился родиться под властью омрачений? Это самая большая ошибка в моей жизни. Теперь, если в этой жизни я не буду бороться со своими омрачениями и снова умру и обрету рождение под властью омрачений – это станет самой большой ошибкой этой жизни, а всё остальное – это небольшие ошибки.

Вы можете думать, что самая большая ошибка в вашей жизни – что, например, вас кто-то обманул, что вы позволили человеку обвести вас вокруг пальца, но это не самая большая ошибка. Или вы можете подумать, что моя самая большая ошибка – это выбор мужа, из-за него мои самые большие проблемы. Или выбор жены, или профессии. Но это не самая большая ошибка. Подружиться со своими омрачениями – вот это самая большая ошибка! Говорится, что быть Америке врагом – это нехорошо, но быть Америке другом – это просто катастрофа! Но на это я скажу, что дружить со своими омрачениями – это даже хуже, чем дружить с Америкой. И тогда вы скажете себе, что дружить со своими омрачениями, иметь близкую, тесную связь с омрачениями – это моя самая большая ошибка в жизни, и поэтому я сделаю всё, чтобы отрезать свое “я” от омрачений.

Например, в вашей жизни, когда вы отсекаете связи с теми людьми, которые плетут интриги, распространяют сплетни, автоматически ваша жизнь становится более тихой. Таков этот механизм. А пока вы близки к тем людям, которые плетут интриги, распространяют сплетни, конца конфликтам в вашей жизни не будет. Поэтому самое лучшее – это разорвать с ними все связи, не ненавидеть их, а просто разорвать связи. И я могу сказать, что сразу же в вашей жизни воцарится спокойствие. Но это не очень важно. Гораздо важнее то, что главный источник, создатель проблем в вашей жизни – это ваши омрачения. И вместо того, чтобы с ними дружить, вам наоборот нужно разорвать с ними все связи. Например, если бы Европа не дружила с Америкой, разорвала бы связи с Америкой, то получала бы дешевый газ из России, и все бы снова стали очень богатыми. Что делает Америка, это приводит к тому, что между Россией и Европой устанавливаются очень плохие отношения, и Америка начинает продавать Европе свой газ в четыре раза дороже. Европейцы сейчас знают это. Это один из примеров. Но здесь я подчеркиваю, что наши омрачения хуже, чем Америка. Я не говорю сейчас обо всех американцах, я говорю, что большинство политических лидеров в Америке очень эгоистичны. Но и здесь это также не касается всех партий. Я могу сказать прямо о партии демократов – чего бы она ни коснулась, везде появляются конфликты.

Итак, вернёмся к нашей теме. Я могу сказать, что если в вашей жизни вы разорвёте связи со своими омрачениями, если не будет никакой общей работы между вами и омрачениями, то вы сразу же достигнете маленькой нирваны. У вас не должно быть никаких планов, никаких проектов вместе с вашими негативными эмоциями. Например, из-за гнева, из-за зависти вы начинаете строить планы – каким образом кому-то навредить, и это общая работа между вами и омрачениями. Это самое худшее в вашей жизни. Тогда вы стали другом своим омрачениям и превратились в самую большую жертву своих омрачений. Наоборот, общие планы вам нужно строить со своими позитивными эмоциями. Позитивные эмоции вас спрашивают: “Каким образом мне принести благо живым существам? Какой здесь самый эффективный план?” Мы русские, поскольку родились в этой стране, в России, мы с самого рождения питаемся здесь, в России. Поэтому делать что-то хорошее для нашего общества – это наша обязанность. Это тоже является вашим общим планом с позитивными эмоциями – для благополучия общества.

Далее, если вы подумаете глубже – каким образом открыть людям глаза, как подарить им мудрость, чтобы помочь им ещё больше? Поэтому строить общие планы со своими позитивными эмоциями очень эффективно. В буддизме говорится, что если у вас нет никаких планов, нет никаких желаний, то ваша жизнь проходит впустую. С другой стороны, если у вас много не реалистичных планов и не реалистичных желаний, то это тоже создает проблемы. Отсутствие всяких планов, всяких желаний – это неправильно, но с другой стороны, когда у вас большое количество разнообразных планов, разнообразных желаний, которые нереалистичны, то это тоже создает проблемы. Очень важен срединный путь – иметь реалистичные планы, реалистичные желания, его понять очень трудно.

Когда вы поймете учение о четырех благородных истинах, то вы очень точно поймете, что представляет собой реалистичный план, реалистичные желания. Поэтому не все желания являются плохими. Есть большое количество таких полезных, здоровых желаний, которых у нас нет. Также существуют нейтральные желания. Есть очень много вредных, опасных желаний. Что является полезным, реалистичным планом или желанием? Это безусловно здоровое состояние ума. Если вы его обретете, то тем самым обретете вечное счастье. А такого желания у нас нет. У нас нет такого плана обрести безусловно здоровое состояние ума. У нас должна быть такая амбиция, такая мысль, что день за днём я буду действовать так-то и так-то, и рано или поздно я осуществлю этот свой план, достигну желаемого – совершенно здорового состояния ума. В этом цель медитации, и это цель буддийской практики. Это реалистичный и самый полезный план в вашей жизни. И это самый большой план в вашей жизни.

Даже если у вас появляется какой-то большой проект, например с Газпромом, даже если вы владелец сорока процентов акций Газпрома, всё равно этот план – небольшой план. С мирской точки зрения он очень большой, а с точки зрения более глубокого анализа у вас есть всего лишь одно тело, и даже если вы обладаете миллиардами долларов, что это даст вашему единственному телу? У вас один желудок, вы не можете съесть больше, у вас всего десять пальцев. Если на все эти пальцы вы наденете бриллиантовые кольца, особо красиво это выглядеть не будет. Наоборот, это будет выглядеть очень уродливо. Тогда у вас появится огромное количество колец с бриллиантами. Вы, например, сделаете пирсинги, пронзите нос, чтобы повесить кольцо туда, у вас появятся разнообразные дырки в разных частях – в носу, в ушах и так далее. Это просто самоистязание. Когда у вас нет денег, то деньги кажутся вам самым важным в вашей жизни. Но на самом деле деньги – это не самое главное в жизни. Например, когда вас мучает жажда, вы думаете, что самое главное – это вода, но на самом деле вода – это не самое главное. В тот момент из-за того, что вас мучает жажда, вы думаете, что самое главное – это вода. Мне нужна только она, и ничто другое. Когда с таким планом вы начинаете заниматься практикой, она становится очень эффективной.

Далее, следующее нейтральное желание – это, например, иметь здоровое тело. С точки зрения развития ума это нейтральное желание. Даже если вы станете здоровыми, вашу жизнь это особо не изменит. Здоровый ум важнее здорового тела. Далее, следующее опасное желание – это нереалистичные желания, например, вы хотите стать хозяином всего богатства, стать самым могущественным человеком в мире и так далее. Это психическая ненормальность. Когда у человека есть такие огромные нереалистичные желания, он становится источником проблем, страданий, как для нашего общества, так и для себя лично. У Гитлера было достаточно власти, достаточно богатства, но когда ему на ум пришла такая нездоровая мысль: “Я хочу стать самым могущественным человеком в мире” – это его его же и убило. Поэтому в буддизме говорится, что не надо пытаться одерживать верх над негативными людьми, негативно настроенными людьми. Потому что их негативный настрой сам их и уничтожит. Поэтому те люди, которые придерживаются негативного настроения ума, являются объектами сострадания, и вам не нужно думать, каким же образом их победить. Они сами потерпят поражение. Их негативное отношение уничтожит их самих.

Далее, второй строкой Будда говорил: отбросьте благородную истину источника страдания. Так, первая строка: распознайте благородную истину страдания, это наше всепроникающее страдание. Далее второй строкой Будда говорил: отбросьте благородную истину источника страдания. То есть

в данном случае, откуда возникает рождение под властью омрачений? Его главная причина – это наши омрачения и кармические отпечатки, отпечатки загрязненной кармы. Эти два являются источником наших проблем. Если я спрошу вас: “В чём состоит наша проблема, каков источник вашей проблемы?” Вы скажете: “Вот этот человек – главная причина моей проблемы”. Если я кошку ударю палкой и спрошу у кошки, что является главным источником ее страданий, то она скажет, что главный источник моих проблем – это палка. По той причине, что палка непосредственно соприкасается с кошкой, причиняет ей боль. Кошка не может анализировать эту ситуацию глубже, она скажет, что главный источник моих проблем, моей боли – это палка. Поэтому она укусит, вцепится в эту палку. А если я палкой ударю человека и спрошу у него: “В чём источник ваших проблем?” Он не скажет, что палка – источник моих проблем. Он скажет, что источник моих проблем – это вы. С точки зрения буддизма, если какой-то человек обзывает вас плохими словами, и вы считаете его источником ваших проблем, то вы всё равно подобны этой кошке. А кто побуждал этого человека, кто им орудовал? Сам человек был подобен палке, а человеком орудовали его омрачения, сам человек был подобен палке в руках у омрачений. Мы, люди, этого так не видим.

На самом деле тот человек, который о вас говорит что-то плохое, сам является первой жертвой своих омрачений. Вы этого не понимаете. Вы думаете, что это главный создатель проблем. Но на самом деле он первая жертва своего гнева, а вы вторая жертва. Почему же тогда две жертвы обвиняют друг друга? Поэтому обвинять нужно омрачения, а не человека. Если вы ясно это видите, то не остаётся никаких причин злиться на такого человека. Далее, если смотреть на омрачения, то есть омрачения этого человека и мои омрачения, и омрачения того человека мне не вредят, а мне вредят мои омрачения. Итак, в любых обстоятельствах, если возникают какие-то трудности, не позволяйте проявляться вашим омрачениям. И это будет лучший ответ. Так вы сможете ответить только в том случае, если понимаете четыре благородные истины. Даже если вы читаете религиозные книги, но на поверхностном уровне, то и понимание тоже будет очень поверхностным.

Один христианский священник, кто-то ударил его по правой щеке, и он подставил левую. Далее его ударили по левой щеке, и он стукнул человека в ответ, ударил его. У него спросили: “Когда вас ударили по одной щеке, почему вы подставили вторую, а потом ударили в ответ?” Он сказал: “Иисус Христос в Библии сказал, что если ударят по одной щеке, нужно подставить вторую. Я сделал всё в точности с тем, что написано в Библии. Но далее, когда меня ударили по второй щеке, на счёт этого в Библии уже ничего не говорилось, поэтому я ударил его в ответ”. Это поверхностное понимание. Если говорить о настоящем смысле того, что написано в Библии, то человек, который, как вам кажется, причиняет вам вред, на самом деле вам не вредит, а помогает вам стать сильнее. Терпение является очень важным. Оно помогает вам стать сильнее, это происходит благодаря человеку, который подобен тренеру, он вас укрепляет. Поэтому, если кто-то ударит вас по левой щеке, то подставьте правую. Практикуйте терпение, это самое лучшее для укрепления вашего ума. Если вы будете понимать учение Библии или буддийское учение на поверхностном уровне, то оно не сработает.

Поэтому Будда говорил, что если вы не хотите страдать, а причины страданий – это отпечатки загрязнённой кармы и омрачения, то от этих двух вам нужно избавиться. Третьей строкой Будда говорил: осуществите благородную истину пресечения. В нашей жизни все люди, все живые существа не хотят страдать, хотят быть счастливыми. Если мы ничего не сделаем, если будем поступать точно так же, как поступали раньше, то в нашей жизни ничего не изменится. Что говорил Эйнштейн? Если вы повторяете одни и те же действия раз за разом, то не ждите каких-либо новых результатов. Это поистине золотые слова! Он понимал механизм причин и следствий и поэтому говорил о том, что если вы в своей жизни хотите чего-то нового, то вам нужно сделать что-то новое. Например, если говорить о компьютерной программе, вы используете какую-то старую компьютерную программу, а хотите чего-то нового, то вы можете миллион раз повторить ваши действия, но ничего не изменится. Но если вы сделаете что-то новое, чего раньше не делали, то появятся новые изменения.

Если вы сделаете что-то новое, что-то более эффективное, то получите эффективные изменения. Это закон кармы. Люди думают, что закон кармы означает создание кармических отпечатков в нашем уме, которые где-то в следующей жизни сделают нас счастливыми, но на самом деле это не так. Закон кармы – это связь причин и следствий, который относится к каждому нашему действию. На физическом уровне, на уровне нашего тела та пища, которую мы едим, оказывает большое влияние на состояние нашего тела. Поэтому наше тело является следствием того, что мы едим. Какую бы еду мы ни приняли, как говорят ученые, она не исчезает бесследно. У нас в теле на клеточном уровне остаётся определённая информация. Этого никто не создавал. Таков закон природы. Это научное открытие. А что касается кармы, то какое бы действие мы ни совершили на уровне тела, на уровне речи, или на уровне ума, это действие оставляет в нашем уме определённый отпечаток, определённую информацию, который называется кармическим отпечатком. Это открытие мудрых.

Если говорить о буддийском законе кармы и о научном законе об устройстве нашего тела, то это одинаково законы природы, и они одинаково относятся ко всем. Если вы скажете: “Я не верю во все эти научные законы, я буду есть то, что захочу”, и действительно будете питаться чем попало, то даже если вы не верите в эти законы, ваше тело всё равно пострадает. Также, если вы скажете: “Я не верю в закон кармы, это буддийский закон, я буду жить, как я хочу”, тогда вы вредите себе сами, это закон природы. Будда говорил: “Я не создавал этого закона, это закон природы, я просто его открыл”.

Теперь, если вы хотите быть счастливыми, то вам нужно знать, что такое настоящее счастье. Даже если вы хотите осуществить счастье, в первую очередь вам необходимо знать, что такое настоящее счастье. И по поводу счастья – мы все хотим им обладать, но при этом не знаем, что такое настоящее счастье. Хотя мы не хотим страдать, но мы не знаем, что представляет собой главное страдание, главная наша проблема, и это большая ошибка. Если группе людей я задам вопрос: что такое счастье, например, группе студентов, то они скажут, что счастье – это сдать все экзамены, выпить пива и сходить на танцы. Сейчас, например, идёт чемпионат мира по футболу. Если задать вопрос, например, команде Аргентины или команде Франции, что такое счастье, то они ответят, что счастье – это выиграть кубок мира, это действительно счастье. Они думают так, что выиграть кубок мира – это действительно мечта, мне не нужно ничего другого. В действительности, если бы здесь сейчас передо мной сидели Месси, Роналду, Мбаппе, и я спросил бы у них, что такое счастье, они совершенно точно ответили бы – выиграть чемпионат мира. Если бы я сказал “счастье”, то им на ум сразу бы пришел образ кубка чемпионата мира. Они подумали бы, что выиграть кубок мира – это самое главное в жизни. Это смысл жизни, это определенное наследие, которое останется после меня. И это будет означать, что мне стоило родиться в этом мире. Марадона дважды выиграл кубок мира, но его жизнь была очень несчастна. Поэтому, какие бы мысли вам на ум не приходили по поводу счастья, это будет очень плохим пониманием счастья.

Поскольку мы не знаем философии, не знаем, что такое настоящее счастье, как говорил Шантидева: “Хотя живые существа хотят быть счастливыми, но при этом отбрасывают причины счастья подобно яду. Хотя живые существа не хотят страдать, но они гонятся за причинами страданий, как за причинами счастья”. И такое неведение происходит от непонимания четырёх благородных истин. Если вы по-настоящему поймете четыре благородные истины, и я задам вам вопрос: что такое счастье? – ваш ответ будет совершенно другим. Например, если вы понимаете, чего стоит здоровье вашего тела, то, например, вы поймете, что обладать здоровым телом намного лучше, чем быть миллиардером. Стив Джобс перед смертью произнес такие слова: “Когда я зарабатывал деньги, я не заботился о своем здоровье, пренебрегал им, и теперь у меня есть очень много денег, но не осталось здоровья”. Физическое здоровье, здоровье тела невозможно купить на деньги. Нужно заботиться о себе. Поэтому он сказал: “Мой совет молодому поколению – вам нужно зарабатывать деньги, но вместе с этим заботьтесь о своем телесном здоровье”. Поэтому многие мыслители на Западе говорят, что подлинное богатство – это здоровье нашего тела. А Будда говорил по другому. Будда говорил, что даже телесное здоровье не является высшим богатством, а по-настоящему наивысшее богатство – это здоровье нашего ума.



Если ум здоров, если он полностью свободен от болезни омрачений – это наивысшее счастье. В этом случае, если у вас нет омрачений, вы будете пребывать в состоянии вечного счастья и умиротворения. Наш ум становится несчастным не из-за каких-то внешних факторов. Главный фактор здесь – наличие омрачений в самом уме. Эти омрачения являются главными факторами наших проблем. И если вы устранили эти беспокоящие факторы, свои омрачения из вашего ума, то ваш ум всегда будет оставаться спокойным и умиротворенным. По своему собственному маленькому опыту я могу сказать, что я не избавился от всех омрачений полностью, но грубые омрачения из своего ума я устранил. Грубый гнев, грубую привязанность, грубую зависть из своего ума я устранил и обрел соизмеримое счастье. Что касается зависти, то я практически не завидую, потому что то, что люди считают ценным, для меня особой ценности не имеет. Для меня наивысшая ценность – это внутренние благие качества.

Далее, когда я смотрю на Миларепу, то обнаруживаю, что он обладает гораздо большими благими качествами, чем я. Иногда появляется такая небольшая зависть: “Почему у вас есть все эти благие качества, а у меня их нет? У вас есть все благие качества, а у меня их очень мало”. Я спрашиваю: почему? Потому что Миларепа искренне практиковал, а я не занимался практикой так же искренне. Потенциал у нас одинаковый, учение Дхармы, которое я получил от Его Святейшества Далай-ламы, и Дхарма Миларепы, которую он получил от Марпы, это та же самая Дхарма. Может быть, я даже получал более подробное учение, чем Миларепа. Но я не практиковал так же искренне, как Миларепа, и в этом главная проблема. Поэтому винить в этом нужно меня. И тогда у меня появляется вдохновение в отношении Миларепы, а не зависть. Тогда я говорю мысленно: “Если я стану хотя бы немного таким же как вы, тогда моя мечта исполнится. Для меня вы – пример, я хочу стать таким же, как вы. Я хочу практиковать так же, как вы. Для меня вы – вдохновение”. Когда вы понимаете философию, то уже не завидуете обычным людям. Очень богатым людям я не завидую, и очень могущественным людям, кем бы они ни были: президенту Америки или президенту стран Европы, даже президенту России я тоже не завидую. Но я говорю, что немного завидую Миларепе. Но для этого на самом деле тоже нет основы. Поэтому так люди становятся вдохновением.

По-настоящему здоровый ум – это пресечение омрачений. Когда у вас в уме не остается беспокоящих факторов, ваш ум остается в состоянии бесконечного покоя, счастья, – это и называется вечным счастьем. Вам необходимо желать именно такого счастья и это называется отречением. Некоторые люди говорят, что отречение означает отсутствие каких-либо желаний, но это тоже неправильно, потому что желание обрести безупречно здоровое состояние ума – это и есть отречение. Отречение – это в действительности любовь к себе, это забота о себе. Буддийская любовь – это желание другим не обретения какого-то временного счастья, это не любовь. Буддийская любовь – это желание, чтобы все живые существа обрели безупречно здоровое состояние ума. Но в этом смысле, без понимания четырех благородных истин вы не сможете породить такую буддийскую любовь к другим.

Если говорить о понятии “любовь”, то в словаре вы не найдете какого-то очень точного определения, поскольку этот термин можно определять множеством разных способов. Для некоторых людей настоящая любовь – это, например, романтическая любовь. А в буддизме говорится, что это не любовь, это привязанность. Романтическая любовь такова: если вы любите меня, то я буду любить вас. Как это может быть настоящей любовью? С того момента, как вы начнете любить другого человека, я введу против вас санкции, перестану вас любить. Это наши мирские санкции – если вы перестаете любить, то вы сами теряете преимущества. Это непонимание четырех благородных истин.

Если вы будете понимать четыре благородные истины, то, даже если другие вас критикуют, даже если они будут вам вредить, вы все равно будете их любить. Почему? Потому что вы будете знать, что они вас критикуют, они вам вредят из-за болезни омрачений. Они больны. Но если их ум станет здоров, они превратятся в моих лучших друзей. Таким образом вы с легкостью сможете пожелать своему врагу здорового состояния ума. Противоречия здесь нет. А если ваша любовь – это желание определенного успеха другим людям, тогда, чем большего успеха они будут достигать,

тем более могущественными они будут становиться, тогда для вас это может стать более опасно. Тогда вы можете сказать: “Я не могу пожелать своему врагу успеха, потому что для меня это будет опасно”. Но с точки зрения буддийской философии, с точки зрения четырех благородных истин, настоящий успех – это совершенно здоровое состояние ума, а не, например, материальное богатство или власть. И вы с легкостью пожелаете такого здорового ума и самим себе и также другим, даже своим врагам. Будда говорил: осуществите благородную истину пресечения. И это означает, что если вы хотите обладать подлинным счастьем, то вам нужно осуществить ум, полностью свободный от омрачений. Это должно стать смыслом вашей жизни. Ум, полностью свободный от омрачений, – это совершенно здоровое состояние ума. Это мой план. Этот план называется отречением. Метод осуществления этого плана – это когда вы приступаете к практике нравственности, практики сосредоточения и практики мудрости. Поэтому четвертой строкой Будда сказал: медитируйте на благородную истину пути. А что такое благородная истина пути? Это мудрость прямого познания пустоты. И какое отношение имеет мудрость, напрямую познающая пустоту, к нашим омрачениям? Будда говорил, что все наши омрачения возникают из-за неведения, непонимания того, каким образом явления являются вам и как они существуют на самом деле. Буддийская философия, в особенности школа Прасангика-Мадхьямика, говорит о том, что все явления, феномены существуют не такими, какими представляются вам.

Недавно, когда я читал один текст по квантовой физике, оказалось, что ученые в области квантовой физики также утверждают, что явления существуют не такими, какими представляются нам. Далее я проверил, что именно они имеют в виду и обнаружил, что их объяснения очень грубого уровня. Это не теория пустоты. Они говорят о том, что когда дело касается наитончайших частиц, субатомного уровня, квантового уровня, там нет таких объектов, которые существовали бы вне зависимости от субъективного ума. То есть все зависит от субъекта, об объекте, независимом от субъекта, мы говорить не можем. Это хорошо, но это не теория пустоты. Чтобы понять теорию пустоты, очень важно понять, что такое относительная истина и что есть абсолютная истина. До тех пор, пока ученые, квантовые физики не откроют, что такое относительная истина, что такое абсолютная истина, они не смогут понять теорию пустоты. Когда они что-либо ищут, то не находят, и они начинают считать, что явление не существует, а затем, если говорить о том, как явление существует, то оно им кажется самосущим. То есть это и нигилизм и этернализм. Если вы ищете чашку и не находите чашку, и при этом говорите, что чашки не существует, это нигилизм. С другой стороны, если сказать, что чашка существует такой, какой кажется вам, это этернализм. Школа Прасангика-Мадхьямика говорит, что все другие, более низшие философские школы по отношению к Прасангике-Мадхьямике, впадают либо в крайность этернализма, либо в крайность нигилизма. Даже школа Сватантрика-Мадхьямика впадает либо в этернализм, либо в нигилизм. А что касается квантовой физики, то там все еще хуже.

Итак, вернемся к нашей теме. Поэтому для медитации на благородную истину пути нам необходимо медитировать на абсолютную природу своего “я” и явлений. Прямое познание пустоты называется випашьяна. Это высшая випашьяна. Это благородная истина пути. А для того чтобы обрести такую мудрость, напрямую познающую пустоту, вам необходима вторая тренировка – тренировка сосредоточения, шаматха. Чтобы развить шаматху, высокий уровень однонаправленного сосредоточения, очень важно обладать хорошей основой нравственности, этики, иначе это невозможно.

Поэтому, когда Будда говорил: медитируйте на благородную истину пути, он тем самым утверждал, что если вы на самом деле хотите полностью избавиться свой ум от болезни омрачений, и осуществить благородную истину пресечения, то без медитации на четвертую благородную истину этого сделать невозможно. Но это тоже мгновенно сделать невозможно. В качестве фундамента для обретения благородной истины пути вам нужно развить высокий уровень однонаправленного сосредоточения, шаматху. Без шаматхи мудрость прямого постижения пустоты будет совершенно не достижима. А по поводу шаматхи Будда говорил, что без основы нравственности, этики шаматха не достижима. Таково учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции.

Далее, в третий раз Будда передавал учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата. И как здесь Будда давал учение? Итак, однажды Будда передавал учение группе своих учеников следующим образом. Будда говорил: распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего; отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего; осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего; медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что. То есть, как будто здесь есть противоречие. Сначала говорится “отбросьте”, а потом говорится, что “отбрасывать нечего”; “распознайте, но распознавать нечего”. В этих строках есть два смысла: один – это относительный смысл, а другой – абсолютный смысл.

Вначале я объясню вам относительный смысл. “Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего”. Что это значит? Итак, прикладывайте усилия к распознаванию благородной истины страдания, но, как только вы ее распознаете, далее снова и снова распознавать ее уже будет не нужно. Это будет безупречный результат. “Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего” – это означает, что снова отбрасывать благородную истину источника страдания уже не придется, это будет безупречным отбрасыванием. Например, коронавирус. Если вы принимаете лекарства, то вы его устраняете, но он может к вам вернуться. Это не безупречный результат. Безупречный результат – это когда вы что-либо отбрасываете так, что оно снова к вам уже не возвращается. Это безупречное отбрасывание. В мирской области нет ни одного такого явления, которое, если вы его устраняете, то устраняете раз и навсегда, чтобы оно к вам уже не вернулось. Например, если говорить о вашем доме, однажды вы сделали уборку, но через пару дней вам нужно убираться снова. Это нехороший результат. А если говорить о нашем уме, если все омрачения из своего ума вы очистите полностью, то снова очищать ум уже не понадобится. И это называется безупречным результатом. “Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего” – это означает, что как только вы полностью очистите свой ум от омрачений, снова очищаться от них уже будет не нужно. Если говорить о медитации на благородную истину пути, когда добавляется, что медитировать не на что, речь идет о том, что если ваша медитация на благородную истину пути безупречна, то снова вам не нужно будет медитировать, чтобы отбросить омрачения. Это относительный смысл.

Абсолютный смысл. Говорится: “Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего”. Что это значит? Вам нужно отбросить омрачения, но нет каких-то твердых омрачений, представление о которых появляется в вашем уме. Такие омрачения отбросить вы не можете. Вам нужно распознать благородную истину страдания, но при этом нет какой-то такой твердой благородной истины страдания, которую вы могли бы распознать. Такая твердая благородная истина страдания не существует, ее не было с самого начала. Будда говорил: приходил Татхагата или нет, пустота всегда была. Татхагата объяснил абсолютную природу феноменов. Здесь нет такого, что Будда пришел, объяснил теорию пустоты, и пустота как бы возникла в этот момент. Это не так. Теория пустоты, приходил Татхагата или нет, всегда была, это абсолютная природа явлений.

“Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего” – здесь говорится о том, что даже нирвана не является самосущей. Буддисты знают, что нет чего-то такого твердого, чего можно было бы достичь. Как говорится в “Сутре сердца”, бодхисаттвы знают, что достигать нечего, поэтому их ум освобождается от болезни омрачений. Даже если говорить о нирване, которая является нашей целью, нет какой-либо твердой нирваны. Нирвана – это просто название, данное состоянию ума, полностью свободного от болезни омрачений. Это называется нирваной. Но если вы начнете искать ее в своем уме, вы ее не найдете. В своем уме вы нирвану не найдете. Если вы начнете ее искать где-то в небе, то там вы тоже нирвану не найдете. Поэтому нирвана – это тоже просто название, данное состоянию ума, полностью свободного от болезни омрачений. Нет ни единого состояния ума, который являлся бы нирваной. Даже пустота ума – это не нирвана. Если вы начнете искать пустоту, то там, в пустоте нирваны вы не найдете. Если цепляться за пустоту как за самосущую, то в этом случае лекарство превратится в яд.

Далее Будда говорил: “Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что”. Здесь также говорится о том, что нет такой твердой благородной истины пути, на которую можно было бы медитировать.

Итак, время закончилось, до свидания. Таковы три уровня интерпретации четырех благородных истин.