

Я очень рад всех вас видеть, жителей Санкт-Петербурга, в мой второй день передачи учения. Как обычно, в первую очередь очень важно и с моей стороны, и с вашей стороны породить правильную мотивацию. На два часа забудьте о делах этой жизни. С безначальных времен и до сих пор мы заботимся только о делах текущей жизни, и у нас до сих пор не решены все наши проблемы, наоборот, проблем становится все больше и больше. На это должна существовать какая-то причина. А причина – это недалёковидность. Если вы чем-то занимаетесь с такой близорукостью, ограниченностью, то всегда результат будет коротким. Даже в мирской области, если вы хотите с кем-то посоперничать, то вы не сможете обогнать человека сразу на следующий день. Но если вы хорошо подготовитесь, то может быть через год, или через два года, ну точно через пять лет вы сможете посоперничать с этим человеком. Это даже в мирской области. Итак, сразу же начать с кем-то соревноваться на следующий день – это невозможно. Необходима очень далекая перспектива, далекое видение. Мыслители прошлого говорили, что если какое-то одно и то же действие вы совершаете снова и снова, то не ждите какого-то нового результата. Потому что, если бы такое действие приносило необходимый результат, вы бы его уже давно получили.

Поэтому, если вы хотите достичь какого-то конкретного, надежного результата, то вам необходимо сделать то, чего раньше вы не делали. Практика Дхармы – это для вас нечто новое, то, чем в прошлом вы не занимались. Для вас это совершенно новый подход. Он полностью противоположен вашему мирскому подходу. Поэтому, если вы постараетесь сделать нечто такое, чего раньше не делали, с хорошим пониманием четырех благородных истин, то совершенно точно добьетесь какого-то хорошего, прочного результата. К чему вы можете прийти, благодаря учению по четырем благородным истинам? К тому, что вместо попыток решать проблемы во внешнем мире, вы будете стараться решать их внутри себя.

Вместо поиска счастья во внешнем мире вы постараетесь найти счастье в своем собственном уме. Вместо того, чтобы соперничать с другими людьми, вы будете стараться соревноваться с самим собой, стараться становиться немного лучше, чем те, кем вы были раньше. Вместо зависти в отношении успеха других людей, наоборот, вы будете сорадоваться успеху других. Вы будете радоваться успеху других людей. Вместо гнева из-за ошибок других вы в силу ошибок других будете испытывать к ним сострадание. И если вы будете поступать таким образом, который полностью противоположен вашему мирскому поведению, то вы получите очень хороший, прочный результат, и будете становиться все счастливее и счастливее день за днем.

Вместо того, чтобы думать, что эта жизнь важна, вы будете думать, что важен период из жизни в жизнь. Потому что эта жизнь очень коротка, и нет гарантий, будете вы завтра жить в этом мире или нет. Гарантий нет. И если завтра, когда утром вы проснетесь, у вас уже будет новая жизнь, что вы к этому подготовили? Что вы подготовили к своей будущей жизни? Никакой из мирских объектов вы с собой забрать не сможете. Вы сможете принести в следующую жизнь только благие качества вашего ума. С другой стороны, смерть – это не конец вашей жизни, это начало новой жизни. И вместо того, чтобы думать, что я самый главный, вы будете думать, что другие, большинство других людей более важны. Такой здоровый подход, когда вы думаете, что других большинство, другие важнее, чем один я – это здравомыслие. Вместо того, чтобы других ненавидеть, мы начинаем любить всех живых существ. И также мы приходим к пониманию, что любят нас другие или нет, это не так важно. Самое главное для нас – это любить других. Иногда мы думаем, что если любим других людей, то оказываем им большую услугу. На самом деле, если вы любите их, то тем самым большую услугу вы оказываете самим себе. Если другие нас любят, в нашей жизни это ничего особо не меняет, но нам это очень нравится. Кроме того, невозможно сделать так, чтобы все начали нас любить. Это невозможно. Если вы будете стараться сделать так, чтобы вас полюбили все вокруг, это будет невозможно. Даже Будда не мог сделать так, чтобы его

любили все. Что мы можем сделать, что для нас реалистично? Мы можем любить все живых существ, это возможно. Если мы любим всех живых существ, это не только возможно, это также очень значимо. Если мы любим всех живых существ, то себе мы оказываем очень большую услугу. Даже если кто-то вас критикует, гневается на вас, в ответ любите этого человека. Это будет лучший ответ, и это практика.

Такая практика у вас станет сильной, если вы зложите фундамент хорошего понимания учения по четырем благородным истинам. Это одна из главных буддийских философий. Если благодаря такой философии, глубокому мышлению вы измените свой образ мышления, он станет у вас очень глубоким. И первый уровень – это когда посредством получения учения по четырем благородным истинам, вы до какой-то степени меняете свой образ мышления, и это меняет вашу жизнь. Если вы получаете определенную мудрость на основе слушания учения, то ваш образ мыслей меняется. У вас становятся сильнее позитивные эмоции, негативный образ мышления становится слабее, и такой результат вы обретае благодаря слушанию учения. Это признак того, что вы обретае мудрость на основе слушания учения.

Что касается всех этих тем, о которых вы слушаете, не забывайте их, вспоминайте о них снова и снова. Почему? Потому что в наши дни, когда современные психологи, современные ученые исследуют работу нашего мозга, они говорят, что наш мозг функционирует практически таким же образом, как компьютеры, ноутбуки или смартфоны. Если вы записываете какую-то информацию на свой ноутбук или на смартфон и далее длительное время ее не используете, то затем на первом плане оказывается другая информация, а эта уходит куда-то вниз. Так же и с вашим мозгом, если вы получили какую-то информацию, а потом ее не используете одну неделю, две недели, три недели, то эта информация у вас остается пассивной, и ваш мозг начинает считать, что это не так важно. А если какую-то информацию вы вспоминаете снова и снова, то ваш мозг начинает расценивать эту информацию как очень важную. И тогда, если у вас возникнут проблемы, то ваш мозг сразу же предложит вам: «Как насчет такого решения?»

Сейчас, когда у вас возникают проблемы, автоматически проявляются негативные решения, поскольку вы обдумываете подобные темы снова и снова, и они появляются как самый первый вариант, а бодхисаттвы мыслят по-другому – снова и снова они мыслят позитивно. Я не бодхисаттва, но чаще всего я снова и снова мыслю позитивно, потому что я передаю учение, мне необходимо размышлять на темы философии и связывать ее с нашей жизнью. Если я буду передавать сухое философское учение, то оно не окажется полезным в нашей жизни. Поэтому я стараюсь связать глубокую философию с нашей повседневной жизнью так, чтобы изменить наш образ мышления. И поскольку я думаю на эти темы снова и снова, как только я сталкиваюсь с плохим условием, подобный вариант решения проблемы возникает как самый первый. Самые первые мысли – это сострадание и любовь. Если человек говорит обо мне что-то негативное, я сразу понимаю, что его ум находится под контролем омрачений, поэтому в данный момент он ненормальный, потому что, когда он в нормальном состоянии, он никогда не будет говорить такие страшные слова. Поэтому его жалко, ведь он сейчас ненормальный. Сразу по отношению к нему возникают любовь и сострадание, я думаю о том, как я могу помочь ему сделать его ум более спокойным, я вижу его страдание, то, как он чувствует себя сейчас. Я не святой человек, когда я родился, я был точно таким же, как вы. Потом я много лет слушал учения, и сейчас я вижу, что могу так жить. Это очень здоровые мысли. У меня нет негативной реакции на эти плохие слова, сразу возникает позитивная реакция, люди это чувствуют и становятся счастливее, а потом им становится стыдно, и, когда им стыдно, они становятся моими лучшими друзьями. Это очень полезно. Это тоже практика. Многие люди думают, что буддийская практика состоит в том, чтобы закрыть окна и двери и читать мантры, нет, буддийская практика в том, чтобы в любой трудной ситуации тренировать такой здоровый образ мысли.

Когда вы приходите в магазин и замечаете даже небольшую привязанность к новой одежде, подумайте так: «Вдруг, я завтра умру? Зачем мне эта одежда? Мне неинтересно. Все непостоянно». Думайте о том, что нет никаких гарантий, что завтра мы не умрем, тогда сразу привязанность становится меньше. Сколько у меня сейчас одежды? Довольно много. Сколько я собираюсь прожить? Максимум десять-двадцать лет и минимум один-два дня. Разве мне не хватает вещей? Сразу пропадает желание покупать новые вещи. Даже если вам предложат вещи в подарок, вы скажете: «Нет, я не хочу». Это практика Дхармы.

Если кто-то скажет вам что-то негативное, не держите это внутри, пусть эти слова входят в одно ухо и выходят из другого, неважно, что говорят и думают другие люди. Тогда сразу привязанность к словам других становится меньше. Думайте так: «Это их образ мыслей, мне такой подарок не нужен, это плохой подарок, мне он не нужен». Если вы не принимаете подарок, с кем он остается? С тем, кто хочет вам его подарить. Тогда ваш покой ума не зависит от того, что говорят и думают другие люди. Ваше счастье зависит от вашего образа мыслей. Вам надо иметь добрый, здоровый, спокойный ум. И если вы полаетесь на такое свое счастье, то вы будете долгосрочно счастливы.

Вы изучали теорию вероятности. Используйте ее в вашей повседневной жизни. В буддизме говорится о теории вероятности. Если вы зависите от временных факторов счастья, что вы обретете в результате? Это временное счастье. Такова вероятность: если вы зависите от временных факторов, то далее эти временные факторы исчезают, и вам уже приходится искать новые объекты счастья. Что это за временные факторы счастья? Это объекты пяти видов чувственного восприятия. Например, какие-то красивые формы для зрительного сознания. Звуки для сознания слуха, далее запахи для обоняния, какая-то вкусная еда для вкусового сознания и далее гладкие формы для тактильного органа восприятия. Все это временные факторы счастья, которые можно купить на деньги, и они ненадежны. Они приносят какое-то временное счастье, но вместе с этим временным счастьем приносят и страдания.

Другие факторы счастья называются долговременными факторами. Что это за факторы? Это благие качества вашего ума, и поскольку это качества ума, то они всегда будут с вами. У вашего телефона, например, может разрядиться батарея или пропадет сигнал. Что тогда произойдет? Благие качества ума являются более долговременным фактором. Поэтому, если вы их развиваете, то обретаете счастье на более длительный период.

Далее, также в буддизме речь идет о вечных факторах счастья. Это пресечение страданий, третья благородная истина, пресечение омрачений и страданий. Это вечный фактор счастья, потому что это отсутствие беспокоящих факторов, которые мешают покою нашего ума. Если мы полностью пресекаем все беспокоящие факторы нашего ума, устраняем их, тогда в уме мы обретаем вечный покой. Что касается пресечения омрачений, то это постоянное явление. Если бы оно было производным, то однажды исчезало бы, но поскольку это постоянный фактор, то он всегда будет с вами. В буддизме говорится, что солнце, каким бы ярким оно ни было, зависит от горения газа. Однажды газ исчезнет, полностью закончится, и тогда солнце погаснет. Итак, даже если фактор нашего счастья – это солнце, однажды оно исчезнет. Третья благородная истина – это пресечение омрачений, беспокоящих факторов нашего ума. И когда они пресекаются в нашем уме таким образом, что обратно уже не возвращаются, то это вечный фактор счастья.

Такие объяснения даются только в буддизме и ни в одной из других религий. А теперь, что касается вечных факторов счастья, то мы сейчас углубимся в рассмотрение учения по четырем благородным истинам и постараемся понять эту тему глубже. Как я говорил вам

вчера, когда Будда впервые совершил поворот Колеса учения, то первым он передал учение по четырем благородным истинам. Это учение по четырем благородным истинам Будда давал с трех разных точек зрения, потому что четыре благородные истины – это очень трудная тема, и также нелегко применять ее в нашей повседневной жизни. Поэтому Будде приходилось объяснять четыре благородные истины с трех точек зрения.

Первое, Будда рассматривал четыре благородные истины с точки зрения их сущности. Второе, Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции. В третий раз Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции и результата. Как я вчера вам говорил, когда Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности, он рассматривал четыре благородные истины очень подробно.

В «Абхисамаяланкаре» во всех деталях рассматривается сущность четырех благородных истин, в особенности важна тема шестнадцати аспектов четырех благородных истин. Эти шестнадцать аспектов четырех благородных истин являются главным материалом для медитации, чтобы достичь реализации. Также это очень богатый материал для вашего слушания и размышления так, чтобы ваш образ мыслей изменился. Когда я слушаю учение о шестнадцати аспектах четырех благородных истин, мой ум становится очень динамичным, я чувствую, что становлюсь динамичным человеком, потому что у меня есть решение для любых проблем, а когда решить проблему нельзя, то у меня есть еще одно решение: с этим согласиться.

У любой проблемы есть решение, но даже если вы не находите решения для своей проблемы, всегда существует другой вариант решения – это принять проблему. Если вы принимаете проблему, то нет такой проблемы, которая для вас превратилась бы в трагедию, но, если вы проблему не принимаете, тогда она становится для вас чем-то ужасным. А когда вы принимаете проблему с сильным состраданием и думаете, что есть живые существа, которые испытывают еще большие проблемы, чем вы, и вы думаете: «Пусть все их страдания проявятся во мне и пусть никто из живых существ не страдает», – такой образ мышления становится еще более эффективным. В этом случае, когда вы принимаете проблему, тем самым вы превращаете плохие условия в духовное развитие, это ваша практика. Я тоже так могу, и вы тоже так можете. Когда вы правильно понимаете четыре благородные истины, учение по тренировке ума, – это практика. В трудное время вы должны быть как снежный лев, и тогда это настоящая практика. А вы, как поступаете? Когда окна закрыты, и вы читаете мантры, то вы как лев, а если услышите чуть-чуть плохое слово, сразу становитесь как крыса – тогда вы не духовный практик.

Вам остается только одно. Как говорил Шантидева, если проблему решить можно, решайте ее, зачем расстраиваться? А ту проблему, которую решить нельзя, просто примите, зачем же расстраиваться? Это невероятный совет, попробуйте применить эти техники, попробуйте хотя бы один раз, и вы поймете, что вы становитесь все сильнее и сильнее. Это ваша настоящая буддийская практика. В плохих условиях вы должны быть еще более позитивны, вы должны быть сильнее, действовать с большим умиротворением.

Четыре благородные истины с точки зрения сущности – это как буддийская наука. Таким образом вы открываете реальность, то, как она функционирует, здесь объясняется механизм. Даже если вы не буддисты, если вы получите учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности, это будет очень полезно. А что касается четырех благородных истин с точки зрения функции, то для этого учения вы должны быть буддистом. Здесь Будда объяснял, как практиковать четыре благородные истины, а в первом случае Будда объяснял просто реальность, образ существования феноменов. Далее, учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата – здесь Будда говорил, что если

вы будете практиковать четыре благородные истины в полном соответствии с моими объяснениями, то, какого результата вы добьетесь? Это будет не какой-то обычный результат, это будет безупречный результат.

Теперь мы рассмотрим эту тему с опорой на коренной текст. До этого в Санкт-Петербурге я давал учение по четырем благородным истинам не настолько подробно. Итак, первое: четыре благородные истины с точки зрения сущности. Будда давал это учение первым пяти своим ученикам следующим образом. Он сказал: «Вот благородная истина арьев о страдании». И поскольку у учеников были большие отпечатки с прошлых жизней, сразу же, как только они услышали эти слова, они погрузились в суть, ушли вглубь и смогли намного глубже понять первую благородную истину. Далее, Будда сказал: «Вот благородная истина арьев об источнике страдания». Далее, третьей строкой Будда произнес: «Вот благородная истина арьев о пресечении страданий». О пресечении страданий и омрачений, а если говорить коротко, то это благородная истина пресечения арьев. И четвертой строкой Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о пути».

Теперь первая строка. Без комментария эти слова для вас особого смысла иметь не будут. Сначала я дам вам краткий комментарий ко всем трем точкам зрения, с которых рассматривается учение по четырем благородным истинам. Затем более развернуто рассмотрим каждую из точек зрения. Вначале очень важно рассмотреть учение сжато, чтобы у вас появилось общее представление. Затем важно рассмотреть каждую тему подробно, в частности, шестнадцать аспектов четырех благородных истин, тогда это станет для вас более полезно. Далее также важно, чтобы тема двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения была связана с темой четырех благородных истин, тогда четыре благородные истины будут присутствовать в цепи взаимозависимого возникновения. Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения была одной из главных тем, на которую медитировали в прошлом арьи и архаты, и достигали высоких реализаций. В наши дни люди считают, что эта тема не так важна, намного важнее, например, начитывать мантры, получать посвящения, выполнять ретриты, уходить в медитацию, смотреть в свой ум, достигать так состояния будды, но это упадок.

У Маудгальяянапутры был один ученик, и, что бы он ни практиковал, его практика не становилось эффективной. Маудгальяянапутра подумал: «Почему же такое изучение материала не становится для него эффективным? Что бы он ни практиковал, его ум не меняется». Тогда Маудгальяянапутра забрал своего ученика и перенес в то место, где лежали кости большой рыбы, того тела, которым обладал его ученик в прошлой жизни. Маудгальяянапутра спросил у своего ученика: «А ты знаешь, что это за кости рыбы? И чьим это было телом в прошлой жизни?» Ученик сказал: «Я не знаю». Тогда он сказал: «Это было твое тело в прошлой жизни». Ученик был просто поражен и попросил: «Пожалуйста, объясните мне, каков здесь механизм, как же получилось так, что в прошлой жизни я был этой рыбой, затем умер и переродился как человек? Что произошло? Каков механизм, какова здесь эволюция? Что это за эволюция моих прошлых жизней, и какой будет эволюция моих будущих жизней? Кто это определяет?»

Маудгальяянапутра ответил: «Это никто не определяет. Это делаешь только ты сам». Маудгальяянапутра далее дал учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и способу нашего вращения в сансаре. Он дал учение таким образом, чтобы четыре благородные истины входили в тему двенадцатизвенной цепи. Получив это учение, ученик сел внутри этого скелета большой рыбы и начал медитировать. Затем, когда он вышел из состояния медитации, то смог открыть для себя большое количество аспектов реальности. Это называется мудростью. Благодаря тому, что он увидел реальность, его глаз

мудрости приоткрылся, и он смог увидеть просто невероятные вещи. Его ум сильно изменился.

А теперь вернемся к нашей теме. Итак, когда Будда говорил: «Вот благородная истина арьев о страдании», на что указывает первое слово «вот» в этой строке? Слово «вот» указывает ни на что иное, как на наши пять совокупностей, рождаемые под властью омрачений. Эти пять совокупностей, если вы их не знаете, то говоря кратко, можно сказать, что это наши тело и ум. А если более развернуто рассмотреть наши тело и ум, то можно их представить, как пять совокупностей. Итак, эти пять совокупностей, рождающиеся под властью омрачений, как говорил Будда, это природа страданий. Простое наше существование в сансаре, рождение под властью омрачений – это природа страданий. И наша главная проблема – это не головная боль, не боль в руках или ногах. Это наше рождение под властью омрачений. До тех пор, пока мы рождаемся под контролем омрачений, нашим страданиям не будет конца. Если мы это изменим, если перестанем рождаться под властью омрачений, то совершим очень большую революцию, произведем большие перемены. Итак, как я говорил вам до этого, если какое-то действие вы повторяете раз за разом, то не ждите какого-то хорошего, нового результата. С безначальных времен и до сих пор, как мы поступали? Мы только и делали, что рождались под властью омрачений, и ни разу не рождались вне контроля омрачений. И если вы сделаете так, что не родитесь под властью омрачений, то для вас это станет революционным ходом. Тогда у вас появится свобода определять, когда вам умереть, и где вам родиться.

Это настоящая свобода! У нас нет такой свободы. В прошлые времена, во времена диктатуры, люди говорили, что главная проблема – это отсутствие свободы слова. С одной точки зрения, это действительно правда. Из-за отсутствия свободы слова мы становимся рабами этого диктаторского режима. В наши дни у нас есть свобода слова, мы можем говорить обо всем, о чем захотим. Но ничего особенного в нашей жизни это не меняет. Итак, вам нужно понимать, что, когда вы начинаете считать, что свобода слова – это что-то очень важное, и когда у нас нет этой свободы слова, то вы начинаете думать, что свобода слова – это очень важно. Сейчас у нас есть свобода слова, и что нам это дало? Что особенного? Можно даже Владимира Путина как-то обзывать, но особой пользы в этом нет. Нам от этого нет никакой выгоды. Америка, Европа его и так критикуют, зачем еще и нам оскорблять своего президента? Все люди чуть-чуть ошибаются. Будда говорил, что настоящая свобода – это не свобода слова, это свобода определять, когда вам умереть, где умереть и когда, и где родиться. Эта свобода просто невероятная! Когда у вас есть такая свобода, вы уже никогда не будете рождаться под властью омрачений, и это называется нирвана. В Тибете многие люди через многолетнюю практику получили такую свободу: когда и где умирать, когда и где родиться, каких выбрать родителей. Это подобно выбору картин на вернисаже: «Эту не хочу, эту тоже не хочу, а вот эти хорошие, я их выбираю». А когда нет выбора, то вам приходится говорить «спасибо большое» за то, что вам дают.

И это возможно! Я говорю сейчас не о каких-то сказках, все это возможно. Такой выбор, такая свобода определять, когда умирать, и когда, и где родиться, возникает благодаря полному устранению омрачений из вашего ума. А до этого вы рождались и умирали под властью омрачений, и Будда говорит, что это природа страданий. Это не повод для празднований, в настоящий момент нам праздновать нечего, это рождение под властью омрачений. Вообще праздновать день рождения – это глупо. День рождения прошел давным-давно. Мой день рождения – это 1962 год, пятое июня. Это мой день рождения. В этом году будет пятое июня 2018 года, как же это может быть моим днем рождения? Но тогда вы отвечаете, что здесь мы не учитываем год, в расчет берется только месяц и дата. Тогда зачем брать в расчет и месяцы, лучше брать в расчет только даты. Итак, каждый месяц у вас будет день рождения, каждый месяц пятого числа мой день рождения. А если вы

знаете точное время, когда вы родились, скажем каждый день в двенадцать часов дня – мой день рождения. Это заблуждение. Здесь логика та же самая, что, если каждый год вы в какой-то день празднуете день рождения, точно так же можно его праздновать каждый месяц какого-то числа или каждый день в какой-то час.

Поэтому нет такого, как день рождения, но есть день приближения к смерти. Из этих слов вы должны понять, что поскольку мы рождены под властью омрачений, мы являемся рабами своих омрачений. До тех пор, пока мы не свободны от этого рабства омрачений и обладаем природой страданий, нам следует ожидать бесчисленных страданий в нашей жизни. Вам нужно понимать, что тот раб, который не знает, что является рабом, постоянно будет рабом. И с того момента, как вы услышите такое наставление, что быть рабом омрачений – это по-настоящему критическая ситуация, если вы отметите то, что в настоящий момент я являюсь рабом своих омрачений, тогда раб, который знает, что является рабом, уже не будет рабом постоянно. До тех пор, пока вы не знаете, что являетесь рабами своих омрачений, вы постоянно будете рабами. Но когда вы понимаете, что, являясь рабом своих омрачений, вы обладаете природой страданий, вы приходите к пониманию, что являетесь рабом своих омрачений, и уже это позволяет вам не быть рабом постоянно. Благородная истина страданий, рождение под властью омрачений, как говорил Будда, это наша главная проблема. Что бы вы ни считали вашей главной проблемой, все это будет временно, но в действительности ваша главная проблема – это рождение под властью омрачений.

Например, если вы заразились болезнью туберкулез и считаете, что ваша главная проблема – это кашель, физическая слабость и высокая температура, то все это ошибочно. В действительности ваша главная проблема – это туберкулезная палочка в ваших легких. Врач вам скажет, что ваша главная проблема – это не высокая температура, не кашель. Ваша главная проблема – это бактерии в легких. До тех пор, пока они у вас остаются, у вас всегда будут возникать симптомы болезни. Также ваша главная проблема – не злой дух, он всего лишь живет на кладбище, ваша главная проблема – бактерии в ваших легких, это надо лечить. Злой дух навел порчу, сосед плохо сказал, или кто-то обо мне плохо подумал, поэтому мне плохо – все это суеверия. Врач скажет, что ваша главная проблема – это бактерии в ваших легких. Все остальное – не главное.

Но туберкулез в буддизме тоже считается временным фактором. Даже если вы избавитесь от бактерий туберкулеза, есть и другие болезни. Это тоже не самое главное, а главное – это рождение под властью омрачений. Я болел туберкулезом, вылечился, но все равно остались другие проблемы. Если бы я вылечил болезнь омрачений, то давно бы достиг нирваны, и все бы мои проблемы решились. Я вылечил бактерии в моих легких, но все равно осталось много других проблем. Если бы вместо этого я лечил омрачения – болезни ума и полностью их вылечил, сейчас я был бы самым счастливым человеком в мире. Это называется очень динамичным решением наших проблем.

Будда старался до нас донести, что рождение под властью омрачений – это наша главная проблема, постарайтесь ее понять. Когда Будда говорил, что это благородная истина арьев о страдании, тем самым Будда подчеркивал, что только арьи видят это очень ясно, а обыватели с ясностью этого не видят.

Далее второй строкой Будда произнес: «Вот благородная истина арьев об источнике страдания». На что в этом случае указывает слово «вот»? Слово «вот» указывает на наши омрачения и отпечатки негативной кармы. Будда подчеркивал, что эти два являются источником наших страданий. С какой бы проблемой мы ни столкнулись, она не приходит к нам извне, она не возникает без причины, и никто другой для нас ее не создает. Главная причина этой проблемы создается в нашем собственном уме. Здесь мы говорим об

омрачениях и отпечатках негативной кармы. Это источник всех наших проблем, источник всех страданий. Когда вы это понимаете, то какое преимущество обретае? Почему мы злимся? Мы злимся, потому что тот или иной человек является причиной наших страданий. Проблемы возникают из-за него, и это заблуждение. Когда вы понимаете, что все ваши проблемы возникают не откуда-то снаружи, что они все возникают вследствие ваших негативных эмоций и проявления отпечатков негативной кармы, когда вы это понимаете, то вам обвинять уже некого.

А когда нет никого снаружи, кого вы могли бы обвинить в своих проблемах, то не возникает ни гнева, ни зависти. Когда я так думаю, я никого не обвиняю. Наоборот, я вижу, что все живые существа раньше были моими матерями, они такие добрые. А кто виноват в моих проблемах? Я сам, мое неведение. Через отсутствие знаний в прошлой жизни я создал много негативной кармы, и эта негативная карма проявляется, а далее омрачения делают эту проблему еще хуже. Поэтому виноват в этом только я сам и никто другой. Это очень полезно. Тогда в будущем, если я не захочу такой проблемы снова, что мне нужно сделать? Мне ничего не нужно менять снаружи, нужно произвести внутренние изменения. Нужно устранить все эти омрачения, очистить все отпечатки негативной кармы. Вначале очищать негативную карму – это очень важный шаг к решению своих проблем. И далее посредством мудрости делайте так, чтобы ваши омрачения становились все слабее и слабее. Далее, когда с помощью шаматхи вы разовьете випашьяну, то сможете полностью устранить все омрачения из своего ума. На основе этой второй строки вы сможете почерпнуть такую мудрость.

Далее, третья строка. Будда говорил: «Вот благородная истина арьев о пресечении». Что это означает? Это означает, что наш ум, полностью свободный от омрачений, – это благородная истина пресечения. Это наивысшее счастье, и арьи это видят очень ясно. Только это, ум полностью свободный от омрачений, является настоящим умиротворением, а все остальное не является таким умиротворением, приносит другие страдания. Когда вы приходите к выводу, что только нирвана, ум, полностью свободный от омрачений, является настоящим умиротворением, то вы начинаете понимать, что все остальные, все мирские объекты, когда вы их обретае, приносят какое-то счастье, но вместе с этим приносят и определенные страдания.

Когда мужчина и женщина женятся, несколько дней они счастливы, но затем приходят другие проблемы. Не существует принца на белом коне, одна половина белая, а другая черная, это относится и к любому мирскому объекту. Он немного белый, приносит немного счастья, но также и в какой-то степени черный, потому что приносит с собой новые проблемы. Поэтому нет ни одного сансарического объекта, о котором вы сказали бы мне: «Геше Ла, вот такой-то сансарический объект приносит только счастье, только умиротворение, не приносит никаких страданий». Это невозможно. Если бы вы представили мне такой объект, то учению по четырем благородным истинам я сказал бы «до свидания», потому что оно было бы недостоверно. Но это невозможно. Это было невозможно в прошлом, в настоящем, и в будущем тоже будет невозможно. Что касается любого мирского объекта, то, во-первых, это временный фактор, он быстро исчезает. Когда вы на него слишком полагаетесь, то первая проблема, с которой вы сталкиваетесь, состоит в том, что он быстро исчезает, и из-за этого возникает проблема. Потому что вы от него слишком сильно зависите, и когда он от вас уходит, вам трудно. Поэтому вам надо натренироваться так, чтобы вы слишком сильно не зависели от мирских объектов.

От чего вам нужно зависеть? Вам нужно опираться на свои благие качества ума. Это Дхарма. А прибежище означает – не полагаться на мирские объекты, а полагаться на самые надежные объекты, это Будда, Дхарма и Сангха. Вы полагаетесь на Будду не как на творца,



вы полагаетесь на его учения, на его наставления. Верьте в Будду, в его учение. Верить в Будду так, как будто вы ждете от него чудес, что он вот так сделает, и вы решите проблему, – это не буддийское прибежище. Вы думаете, что Будда все создает, все в его руках. Но Будда сам говорил: «Я не могу освободить вас от страданий, но я могу показать вам, как получить полную свободу от страданий». Нирвана зависит от вас, подарить нирвану как подарок невозможно.

Поэтому опора на учение Будды – это принятие прибежища в Будде. Принимайте прибежище в Будде как в надежном проводнике, или враче, исцеляющем ментальные болезни. Полагайтесь на Дхарму как на главный объект прибежища. Что такое Дхарма? Санскритское слово «Дхарма» означает «удержание». Удержание от чего? Когда вы развиваете такую Дхарму в своем уме, она удерживает вас от страданий. В этом смысл слова «Дхарма». Когда я развиваю определенную Дхарму в своем уме, то очень ясно вижу, как Дхарма меня защищает. Во многих ситуациях я видел, как Дхарма меня защищает. Поэтому я думаю: «Если бы у меня в уме не было Дхармы, о, как много кошмара было бы!» Из-за Дхармы мой ум спокоен. В любой трудной ситуации я найду правильный путь, найду решение, она меня держит, она говорит: «Спокойно, спокойно, сразу реагировать не надо, смотри глубже». Дхарма защищает меня. Поэтому я больше верю в Дхарму, чем в божество. Я пока божество не видел. Я не видел, как божество мне помогает. Я знаю, что божества существуют, но пока их не видел, но я видел очень ясно, как Дхарма нас защищает. Поэтому у меня стопроцентная вера в Дхарму, в то, как она защищает. Насчет божеств я думаю, может быть, они есть, а может быть, нет. Я еще достаточно не очистил карму, может быть, в будущем, когда я очищу карму, я увижу божеств, но я на сто процентов вижу, что Дхарма по-настоящему нас защищает. У тибетцев принято выполнять ритуалы, но я не особо верю в ритуалы. У меня скептический ум. Я не могу сразу верить. Но все равно я делаю мудры, цампу бросаю, я точно не знаю, помогает это или нет, но я знаю, что, если делать все вместе, то вреда не будет. Поэтому я так делаю, но внутри нет веры, что если я вот так бросил, то мне будет большая удача. Я думаю, что это чуть-чуть влияет, но сильной веры нет.

У меня нет сильной веры в то, что ритуалами можно решить проблему, в это я сильно не верю, но в Дхарму я верю на сто процентов. В тексте «Абхисамаяаланкара» говорится, что из трех объектов прибежища Дхарма является главным объектом прибежища. Это очень интересно! Вначале я думал, что, наверное, я нехороший буддист, но в «Абхисамаяаланкаре» так сказано, и я тогда подумал: «Да, буддизм – это наука, здесь очень научный подход». Буддизм говорит: «Дхарма – это самое главное прибежище». Я говорю: «Да, это на сто процентов правильно». Дхарма всегда с тобой вместе, поэтому развивай Дхарму в своем уме, развивай хорошие качества, и тогда ты всегда защищен. В любой трудной ситуации просите: «Дхарма, пожалуйста, не оставляй меня. Я являюсь твоим ребенком, защищай меня. Будь вместе со мной в трудное время». У вас, когда вы слушаете учение, Дхарма с вами, это так красиво, но, когда наступает трудная ситуация, ваша Дхарма убегает, и вы остаетесь без защиты. Поэтому скажите: «Дхарма, пожалуйста, не убегай, всегда будь со мной, в любой трудной ситуации».

Если возникает какая-то сложная ситуация, в которой нужно принять решение, не принимайте его скоропалительно, а вначале подумайте, как бы Будда решил эту проблему? У Будды есть невероятная Дхарма. Я думаю, что у Будды реакция была бы такая спокойная: терпение, любовь, только хорошие качества ума. Я тоже хотел бы так. Будда полностью решил все проблемы, я тоже буду так решать, буду находить полное решение. Вот так, надо думать. Когда у меня возникает трудная ситуация, я не позволяю омрачениям решать проблему. Омрачения будут говорить: «Давай, бить надо, ругать надо, иначе они постоянно так будут делать». Я говорю им: «Не-не-не. Как Будда решал такую проблему? Будда сделал

так, в такой ситуации Будда так решил, я тоже буду так». Это называется буддийская практика.

Поступайте таким образом, это называется принятием прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Сангха – это арьи, обладающие прямым познанием пустоты. В них вы принимаете прибежище как в медперсонале, или как в духовных друзьях. В настоящий момент у вас нет возможности находиться в компании арьев, поэтому всегда старайтесь находиться в компании друзей по Дхарме, тех, кто помогает вам развивать позитивные состояния ума.

А теперь вернемся к нашей теме. Итак, Будда говорил, что ум, полностью свободный от омрачений, это безупречный покой, умиротворение. Арьи это видят очень ясно. И четвертой строкой Будда произнес: «Вот благородная истина арьев о пути». На что указывает слово «вот»? Здесь слово «вот» указывает на мудрость прямого познания пустоты с помощью шаматхи. Эта мудрость, напрямую познающая пустоту с помощью шаматхи, – это истина пути, пути к освобождению. Эта мудрость полностью устранил все омрачения из вашего ума, и вы достигнете благородной истины пресечения, полного устранения омрачений, нирваны. Каким образом вы достигаете благородной истины пресечения? Вы ее достигаете на основе мудрости, напрямую познающей пустоту.

Итак, если говорить вкратце об этом способе преподавания четырех истин, то в первой строке Будда говорил о том, что является нашим страданием, в особенности всепроникающим страданием. Это наша главная проблема. Во второй благородной истине говорится о причине нашего страдания. Третья благородная истина говорит нам о счастье, которого мы хотели бы достичь. Вы приходите к пониманию, что не все, что мы считаем счастьем, действительно является счастьем, подлинное счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, а все остальное – это не счастье, а страдание перемен. Мы думаем, что это счастье, а на самом деле это страдание перемен. Когда люди пьют водку, много едят – это не счастье, потом приходят проблемы. Если бы это было счастьем, то, чем больше бы мы пили и ели, тем счастливее становились бы. Но если пить алкоголь, потом болит голова, а если слишком много есть, то заболит желудок. Это не объекты счастья. Если бы еда была объектом счастья, то, чем больше бы мы ели, тем счастливее становились бы, но такого нет. Также, например, и танцы. Вы говорите: «О, какое счастье, давайте танцевать!» Но через два часа у вас болят ноги, спина, здесь тоже нет настоящего счастья.

Русские мужчины говорят: «О, баня – это счастье». Но там тоже долго не просидишь, некоторые люди не выдерживают и десяти минут. Где же счастье? Вы думаете, что если поедете в Турцию отдыхать, то будете там счастливы. Но вы быстро устаете от солнца и песка и говорите: «Все, я хочу в Питер». Поэтому все это выглядит как счастье, но это настоящий обман. Вы привыкли думать: «О, моим соседям повезло, они поехали в Турцию отдыхать, как они счастливы! Мои родственники тоже туда поехали». Вам надо понимать, что там счастья нет, только ум, свободный от омрачений, – это счастье. Все остальное – это иллюзия счастья. Потому что, когда они вернутся из Турции, они опять жаловаться будут. Когда вы так думаете, то завидовать не будете. Вы будете думать: «Жалко, они не лечат свой ум. Все, что кажется счастьем, это страдание перемен. Настоящего счастья там нет».

Когда вы это понимаете, у вас нет зависти. Почему у меня нет зависти? Потому что я понимаю, что там счастья нет. Поэтому я не говорю: «Они там отдыхают, а у меня почему не получается?» Такого вообще не бывает, я буду глуп, если подумаю так. В сансаре ни в одном месте счастья нет. Даже если вы станете президентом Америки, у вас появятся другие проблемы, множество проблем, даже покушать некогда будет. Спросите Владимира Путина: «Вы счастливы?» – «О, много работы, даже покушать нормально времени нет». У кинозвезд также только видимость счастья, у них возникает такая очень страшная болезнь,

которую называют «звездная болезнь». Поэтому, если вы так проанализируете, то подумаете: «Ага, простой человек самый счастливый».

Другпа Кюнле гвоорил, что в сансаре простые люди, обыватели – это самые счастливые люди. Средняя зарплата, стабильная работа, зарплаты хватает на спокойную жизнь без особых амбиций, завышенных желаний. Такой человек – это самый счастливый человек внутри сансары, но все равно по-настоящему он несчастлив, хотя в сансаре он самый счастливый, но у него нет и капли настоящего счастья. И далее, когда вы приходите к пониманию, что ум, полностью свободный от омрачений, – это настоящее счастье, тогда, как говорил лама Цонкапа, вы день и ночь будете желать обретения ума, полностью свободного от омрачений. И это критерий развития отречения. Тогда вы становитесь мудрым человеком. Каждый день вам нужно вспоминать, что ум, полностью свободный от омрачений, – это настоящее счастье. Это очень хорошо для вашего ума, и это очень хорошая стратегия для вашего долгосрочного счастья. Я каждый день вспоминаю: «Ум с полным отсутствием омрачений – это настоящее счастье. Как хорошо, если бы я обрел такое состояния ума!» От таких мыслей я сразу становлюсь счастливым, совсем другим человеком!

Как говорил Нагарджуна, каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров. Когда я думаю об этом, это очень полезно. Три раза в день я думаю о страданиях низших миров. Тогда я понимаю, что наши человеческие проблемы – это вообще не проблемы. Когда я вспоминаю об адских страданиях, я думаю: «Как жалко! Это настоящее страдание!» Так же ужасны и страдания голодных духов, таких страданий человек не переживает. Человек не может пережить такое страдание! Также посмотрите на животных: зимой они мерзнут, но не могут пожаловаться, что им холодно, когда они болеют, не могут сказать, как им плохо, как жалко! Также они постоянно испытывают страдание тупости, не знают, куда попали, куда пойдут. Думайте так, и когда вы сравните наши человеческие страдания со страданиями низших миров, вы подумаете: «Нет, наши человеческие проблемы не так страшны». Итак, каждый день вспоминать о страданиях низших миров, а также думать о благородной истине пресечения, что это является подлинным счастьем, – это очень хорошее лекарство для нашего ума.

А четвертая благородная истина – это причина счастья. Если вы хотите быть счастливым жизнь за жизнью, развивайте мудрость, познающую пустоту, а также бодхичитту. Учение по четырем благородным истинам является общим учением для Хинаяны и Махаяны, поэтому в нем не говорится о бодхичитте. А для Махаяны причина счастья – это не только мудрость, познающая пустоту, это также и бодхичитта, – эти метод и мудрость являются главными причинами счастья.

Это общее объяснение четырех благородных истин с точки зрения сущности. Теперь общее объяснение четырех благородных истин с точки зрения функции. Будда дал его в коренном тексте, в сутре. В одном случае Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции. Как Будда давал это учение? Будда говорил следующее: «Распознайте благородную истину страдания». Далее, вторая строка: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Далее, третья строка: «Осуществите благородную истину пресечения». Далее, четвертая строка: «Медитируйте на благородную истину пути».

В этом учении Будда говорил, что вам недостаточно понимания только сущности четырех благородных истин, очень важно их практиковать, а для этого важно понять функцию четырех благородных истин. Первой строкой Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Что здесь надо распознать? Страдание страданий знают даже животные,

вам не нужно как-то специально его распознавать. Если вы слишком много думаете о страдании страданий, иногда это может привести вас к депрессии. Когда люди думают о страдании, в основном они думают всерьез о страдании страданий, они считают страдания страданий чем-то очень серьезным, думают: «Беда, как дальше жить?» Это неправильно. Итак, что я хотел вам сказать, не слишком думайте о страдании страданий – это ваша головная боль, ваша депрессия, мысли о том, что у меня этого нет, того нет, там проблема и там проблема. Много об этом не думайте. Вам нужно понять, что, если родился под властью омрачений, то все это возникнет.

Итак, о чем вам нужно думать снова и снова? Это о страдании перемен, о том, что мирское счастье, которое мы считаем настоящим счастьем, – это страдание перемен. Итак, наше мирское счастье, то, что мы считаем счастьем, это страдание перемен. Это не настоящее счастье, оно смешано со страданием и приносит страдание. Тогда у вас будет меньше привязанности к мирским объектам. Далее вам нужно понять, что рождение под контролем омрачений – это наша главная проблема. Будда говорил, что нам необходимо это распознать.

Мирское счастье – это страдание перемен. Когда вы его переживаете, то в первую очередь оно смешано со страданием, и кроме этого в конце концов приносит другие страдания. Когда вы это понимаете, вы не будете слишком привязаны к мирским объектам, будете думать: «Ага, это не такое уж и счастье! Мирские объекты дают немного счастья, но вместе со счастьем приносят проблемы. Мне проблемы не нужны». Тогда у вас будет меньше мирских желаний, а меньше желаний – это счастье. Больше желаний – это беда. Сколько бы ни было, все мало: это хочу и это хочу. Так вы никогда не будете счастливы. Один раз меня спросили: «Геше Ла, вы всегда смеетесь, улыбаетесь, у вас всегда хорошее настроение, почему? Какой у вас секрет?» Я ответил: «У меня меньше желаний». Почему у меня меньше желаний? Потому что, как сказал Будда, я понял, что такое страдание. Мирское счастье – это страдание перемен, это ненастоящее счастье. Оно принесет чуть-чуть счастья, но вместе с ним придет и другое страдание. Когда я так думаю, желаний каждый день становится все меньше и меньше. Самое главное, чтобы была еда, когда хочется есть, вода – когда хочется пить, теплая одежда – этого достаточно. Самое главное – не умереть, чтобы эта драгоценная человеческая жизнь не умерла. Тогда можно спокойно жить. Что вам нужно? Хорошие качества ума. Тогда вам будет хорошо.

Этот результат возникает благодаря распознаванию благородной истины страдания. Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Особенно, когда вы распознаете всепроникающее страдание, тогда вы не хотите рождаться под властью омрачений. Когда вы начинаете считать это все более и более серьезным, тогда вы начинаете понимать, что ваше главное страдание – это рождение под властью омрачений. Как же мне освободиться от этого страдания?

Это называется отречением. Вы будете спонтанно желать ума, полностью свободного от омрачений. Это то, что возникает благодаря распознаванию благородной истины страдания. Далее, второй строкой Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Итак, если давать комментарий к каждой строке учения Будды, то вы обнаружите, насколько оно глубинно. Очень важно получать учение, основанное на коренных текстах. Когда Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания», – то здесь речь идет о том, что вам необходимо заниматься практикой и какой именно практикой. Если вы не хотите страдать, то вам нужно отбросить, устранить источник страданий из своего ума, а ваша практика – это день за днем делать свои омрачения все слабее и слабее. Кроме этого нужно очищать отпечатки негативной кармы, которые представляют собой прямые причины ваших страданий, каждый день очищать

отпечатки негативной кармы – это тоже практика четырех благородных истин. Мы раньше думали: «Четыре благородные истины, что там практикой заниматься?»

Итак, что касается первой благородной истины, то вам нужно распознать три вида страданий и изменить свой образ мышления. Что касается второй благородной истины, то вам нужно очищаться от отпечатков негативной кармы и также уменьшать свои омрачения. Как вы уменьшаете омрачения? Вам нужно понимать, что все наши омрачения поддерживает наше неведение. И до тех пор, пока мы не устраним неведение, мы не сможем так жить. До тех пор, пока мы как бы не испортим неведение, мы не сможем устранить наши омрачения. Что может причинить ущерб неведению? Это мудрость, возникающая на основе слушания учения, мудрость, возникающая на основе размышления о Дхарме. А высшая – это мудрость, возникающая на основе медитации. Когда вы развиваете такую мудрость в своем уме, то ваше неведение становится слабее, и вместе с этим ослабевают также и все омрачения в вашем уме.

Далее, третьей строкой Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения». Что это означает? Будда говорил, что, если вы хотите безупречного счастья, не ищите его где-то снаружи, а осуществите благородную истину пресечения. Что это такое? Посредством практики Дхармы сделайте так, чтобы в вашем уме вы достигли пресечения омрачений, и это благородная истина пресечения. Даже когда пресекаются грубые омрачения, это тоже является пресечением омрачений, и ровно настолько вы обретаете умиротворения в своем уме. А когда вы устраняете омрачения полностью, это пресечение является безупречным, оно называется «нирвана». И это относится к вашей практике.

И четвертое, Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути». Такое пресечение омрачений не возникает откуда-то из пространства, и никто не даст его вам как подарок, для этого вам нужно медитировать на благородную истину пути. С помощью шаматхи развейте мудрость, напрямую познающую пустоту, – випашьяну. Поэтому Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути». И это учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции.

Далее, учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата. О чем здесь Будда говорил в коренном тексте! Группе своих учеников 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».

Эти слова можно интерпретировать двумя способами. Существует обычная и необычная интерпретация. Вначале я дам вам обычную интерпретацию, иначе вам покажется, что в словах Будды есть какие-то противоречия. Но в действительности, если вы исследуете, то обнаружите, что вместо противоречий, наоборот, все наставления Будды сочетаются, сосуществуют в гармонии. Например, если в шахматах сделает ход гроссмейстер, и вы оцените его поверхностно, то вам покажется, что это ход неэффективный. Почему он пошел пешкой? Можно пойти ферзем или конем, можно сделать более красивый ход. Но если вы проведете более глубокий анализ, то подумаете: «Да, это самый лучший ход». Потому что наш уровень ниже, чем у гроссмейстера, поэтому нам непонятны его ходы. Нам покажутся более красивыми ходы, например, кандидата в мастера – не пешкой, а конем, ферзем, это более активные действия, но в них много ошибок.

Когда Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего», – это очень глубокое учение. Но без комментария вы его понять не сможете. Итак,

что обозначает обычная интерпретация учения по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата? Это означает: распознайте благородную истину страдания, в особенности всепроникающее страдание, распознайте их таким безупречным образом, так, чтобы вам не пришлось распознавать это снова и снова.

Когда с помощью шаматхи вы распознаете благородную истину страдания, это распознавание будет безупречным, потому что вам не придется распознавать эту истину снова и снова. В любой мирской области, если вы достигаете какого-то результата, то вам для его поддержания требуются повторные усилия. Это относится к любым мирским объектам, если вы достигаете какого-либо мирского результата, то этот результат ненадежен. Если вы не прикладываете повторных усилий, то он у вас исчезнет, вы не сможете его поддержать.

А что касается распознавания четырех благородных истин, то, как только вы распознаете благородную истину страдания с помощью шаматхи, этот результат будет безупречным, и вам не нужно будет распознавать эту истину снова и снова. Это называется безупречным результатом. Еще и еще работать не надо. Один раз сделал работу, и все – конец. Это отличная работа! В отношении здоровья и красоты нашего тела мы не можем достичь такого безупречного результата. Если каждый день мы не будем тренироваться, то быстро потеряем форму. Поэтому это не отличный результат. А что такое отличный результат? Когда вы получаете отличный уровень, вам уже не нужны повторные усилия, чтобы его поддерживать. Это отличный результат! Итак, Будда говорил о любом результате в мирской области: «Если вы не прикладываете повторных усилий, то этот результат деградирует». Это будет несовершенный результат, а что касается благородной истины страдания, то, как только вы распознаете благородную истину страдания с помощью шаматхи, то снова и снова вам распознавать ее не придется. Этот результат будет совершенным.

Далее, второй строкой Будда сказал: «Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего». Итак, когда вы отбросите благородную истину источника страдания, то есть свои омрачения, когда с помощью шаматхи и випашьяны вы полностью устранили это из своего ума, то снова и снова отбрасывать омрачения вам уже не придется. Это будет безупречное отбрасывание. Поэтому этот результат совершенен.

Далее Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего». Это означает, что нужно приложить усилия к достижению благородной истины пресечения, достижению ума, полностью свободного от омрачений, и как только вы достигните этого с помощью мудрости, напрямую познающей пустоту, то это достижение будет наивысшим. Потому что снова и снова вам осуществлять эту истину не придется.

Далее: «Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». Что это означает? Чтобы осуществить пресечение, нужно медитировать на благородную истину пути. И когда вы будете медитировать на благородную истину пути безупречным способом, то снова и снова вам медитировать уже не придется.

Это обычная интерпретация четырех благородных истин с точки зрения их функции и результата, а необычную интерпретацию к четырем благородным истинам я дам вам завтра. До свидания. Итак, время закончилось.

Итак, обдумывайте то учение, которое вы получаете снова и снова. Это будет для вас полезно. Тогда вы сможете совершать такие действия, которые в прошлом вы не совершали. Тогда вы можете ждать невероятного, хорошего результата. Это инструкция о том, каким образом нам решать наши проблемы и как в жизни достигать счастья – не посредством

накопления богатства и имущества, не посредством обретения славы, репутации, власти, не с помощью каких-то внешних средств, а с помощью внутреннего устранения причин страданий и развития причин счастья. И это самый эффективный способ решения проблем. Тогда вы можете ждать в жизни невероятных, хороших результатов. Итак, я указал вам путь к освобождению, теперь освобождение зависит от вашего энтузиазма. До свидания. Итак, увидимся с вами завтра.