

Итак, я очень рад всех вас видеть, жители Иркутска, после долгого перерыва. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию – и мне с моей стороны, и также вам с вашей стороны. И в повседневной жизни, чем бы вы ни занимались, если это также практика Дхармы, то очень важна та сила, которая стоит за вашим действием практики, ваша мотивация. Это очень важно. Если это здоровая мотивация, то в этом случае действие, которое вы совершаете, будет значимо, а если мотивация нездоровая, то в этом случае ваше действие по слушанию учения или по практике Дхармы не будет значимо. Поэтому очень важно породить правильную мотивацию: сделать свой ум здоровым, укротить свой ум, это очень важно. А если это возможно, то сделайте так, чтобы мотивация, которая стоит за этими вашими действиями, была великим состраданием. Думайте так: «Пусть не только я буду свободен от страданий, от болезни омрачений, но пусть я также смогу помочь всем живым существам избавиться от болезни омрачений. Ради этой цели я получаю учение». Тогда учение станет очень мощным. Главное, для чего вы получаете учение, – это для изменения своего образа мышления. Свой образ мышления вы можете изменить, в первую очередь, посредством слушания учения, во-вторых, – с помощью размышления, и третье, – с помощью медитации. Это три очень важные практики Дхармы, которые преобразуют наш нездоровый образ мышления в здоровый образ мышления.

Поэтому Будда говорил, что тот, кто хочет укротить свой ум, кто хочет преобразовать свой ум из нездорового состояния в более здоровое состояние, тот должен выполнять три практики: слушания, размышления и медитации. Из этих трех вначале для вас является очень подходящей практика слушания учения, потому что, если вы правильно слушаете учение, то сможете произвести в своем уме просто невероятные изменения. Если у вас будет богатый материал, то в этом случае ваш образ мышления уже не будет таким, как у обычных людей, а будет более глубоким, – и так вы сможете преобразовать свой ум. А когда у вас появится богатый материал по соответствующей Дхарме в вашем уме, то в этом случае для вас любая трудная ситуация не будет кошмаром, а будет превращаться в определенный вызов. Потому что у вас динамичный образ мышления.

Будда говорил: «Мудрые люди способны найти умиротворение даже в очень трудных ситуациях. А глупцы даже в хороших обстоятельствах находят проблемы». Это из-за нездорового образа мышления. Причина, по которой наш ум не укрощен, по которой он болен, состоит в нашем очень нездоровом образе мышления. Потому что у нас очень много материала для нездорового образа мышления. Поэтому, когда вы находитесь одни, когда вокруг вас никого нет, вам на ум приходят всякие странные мысли, и вы становитесь ненормальным человеком, а если у вас есть богатый материал для размышления о Дхарме, то вы становитесь очень счастливым, потому что у вас нормальный образ мышления.

Дигнага говорил, что все негативные эмоции возникают на основе нездорового, недостоверного образа мышления. Это значит – на базе неведения, на основе какого-то неясного понимания или полностью противоположного понимания. То есть, из-за множества заблуждений и неверных суждений возникают омрачения. А когда вы развиваете мудрость, ситуация меняется. Будда говорил о трех видах мудрости: первая – мудрость, возникающая на основе слушания учения, вторая – мудрость, возникающая на основе размышления, и третья – высшая мудрость, возникающая на основе медитации.

Итак, мудрость, возникающая на основе слушания учения, даст вам очень хороший, богатый материал для размышления. И если на основе этого богатого материала вы будете день за днем размышлять, то, благодаря этому, я могу вам сказать, что ваш ум будет становиться все более и более здоровым. Грубые, негативные эмоции возникать почти не будут. А если будут приходить, то быстро будут исчезать. Они будут как надписи на воде, то есть они не

будут такими очень сильными чувствами привязанности или гнева, это будет небольшой гнев, небольшая привязанность, но исчезать они будут очень быстро. В нашей жизни сильная привязанность очень опасна, она возникает из-за размышлений об объекте снова и снова. Когда у вас неправильное размышление об объекте, вы думаете: «Этот объект очень хорош, он мне необходим, я без него жить не могу», – так вы становитесь ненормальным.

Что касается привязанности, то в буддизме в теме о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения говорится о влечении и цеплянии. Влечение – это когда вам просто что-то нравится, это привязанность, но не очень сильная. Если у меня это есть, – хорошо, а если нет, – ничего страшного. Цепляние означает какую-то такую мысль: «Я обязательно должен обладать этим объектом», – вот это очень опасно. Например, большинству из вас вовсе необязательно пить кофе по утрам. А некоторым людям по утрам обязательно нужно пить кофе, при этом специальный, особый сорт, и если его нет, то утро становится просто кошмарным. Кроме этого, они пьют кофе с молоком, и не любое молоко подходит, а только вполне конкретный, специфический сорт, без него тоже жить не могут, и это кошмар. Так вы превращаете в трудности каждое ваше утро. Поэтому вам нужно понимать, что когда привязанность такая сильная, это обязательно создает вам лишние проблемы. Тогда вы не сможете достичь максимальной приспособленности. Вы не сможете адаптироваться подо что угодно, у вас не будет даже малейшего приспособления. Если в вашей жизни вы не можете адаптироваться с обстоятельствами, если не можете жить с минимальными требованиями, то у вас всегда будут проблемы, – это большая ошибка. Адаптации вы не сможете достичь из-за цепляния, сильной привязанности. Итак, натренируйте себя таким образом, чтобы, чем бы вы ни обладали, вы понимали бы: если у вас это есть, – хорошо, а если нет, – ничего страшного.

Если женщины будут думать: «Муж есть – хорошо, а нет – еще лучше», то они будут счастливы. Думайте так: ваше счастье не должно зависеть от появления мужчины в вашей жизни, иначе с такой позиции вы оскорбляете женщин. Насколько женщине нужен мужчина, настолько же мужчине нужна женщина. Поэтому вам необязательно зависеть друг от друга. Итак, нужно быть гибким. В буддизме не говорится, что обязательно нужно быть холостым человеком, если у вас есть хороший партнер, это хорошо, можете жениться. А если нет хорошего партнера, то можете оставаться холостым. Это называется «гибкость». В вашей жизни вы должны быть такими же гибкими, как вода, то есть, когда течет вода, она огибает любые препятствия. Точно так же, как вода, вы должны адаптироваться с любыми обстоятельствами вашей жизни, потому что в вашей жизни может случиться все что угодно – с точки зрения теории вероятности и в зависимости от проявления кармы вашего ума. В нашем уме больше отпечатков негативной кармы, чем отпечатков позитивной кармы. Какая бы ситуация в нашей жизни ни возникла, это вопрос проявления кармы. И поскольку у нас в уме больше отпечатков негативной кармы, чем отпечатков позитивной кармы, поэтому с точки зрения теории вероятности в нашей жизни будет возникать больше проблем. В нашей жизни нет гарантии, что все будет безупречно, потому что мы рождены под властью омрачений. У вас появится такая гарантия, если вы не будете рождаться под властью омрачений, если исцелитесь от болезни омрачений. Поэтому в нашей жизни нам очень важно иметь лучшее видение, но готовиться к самому худшему.

Мудрецы видят свои будущие проблемы и в настоящее время пытаются их решить. Глупцы будущих проблем не видят, они даже сегодня не понимают, какая проблема может возникнуть завтра. Как бомжи, они думают только о сегодняшнем дне и ничего не готовят на завтра. Но, что тогда они будут кушать завтра? Это будет трагедия. Итак, наш образ мышления должен быть таким, чтобы мы думали не только о сегодняшних проблемах, но думали о том, что произойдет, скажем, и завтра, и через год, и через два года. И также о том, что может случиться в следующей жизни и жизнь за жизнью. Задумайтесь: «Если я не

изменю обстоятельства, если не буду создавать больше позитивной кармы, что тогда со мной произойдет?» Если вы начинаете немного понимать эти вещи, то становитесь мудрее. Таким образом, вы начнете думать о благополучии на период из жизни в жизнь, и не только о себе, но и обо всех живых существах. И с этой точки зрения, с точки зрения благополучия из жизни в жизнь, вы понимаете, что самое эффективное для вас – это достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Учение, которое вы получите в этот раз, это учение по четырем благородным истинам. Это учение по четырем благородным истинам является очень важным, это как позвоночник философского учения Будды. Много раз я передавал вам это учение в общей форме, а теперь мы немного углубимся в него, чтобы вы смогли его понять и стать философами. А кто такой философ? Философ – это не тот, кто способен произносить красивые слова. Философ не имеет отношения к речам, а имеет отношение к образу жизни, соответствующему глубокому образу мышления. Такой человек называется «философом». Если вы понимаете учение по четырем благородным истинам, то становитесь настоящим философом. С того момента, когда я начал понимать четыре благородные истины, я понял, что постепенно становлюсь философом, и мой образ мышления становится глубже, чем у обывателя.

С такой философией ваши любовь и сострадание будут более глубокими, а иначе, без такой философии, без понимания четырех благородных истин наши любовь и сострадание не будут глубокими, а будут поверхностными. Иногда, вы будете испытывать чувство любви и сострадания, а в каких-то других обстоятельствах у вас вместо любви и сострадания проявится зависть из-за отсутствия глубокой философии. Например, если кто-то попал в аварию и сломал себе ногу, то, кроме совсем ненормальных людей, все остальные почувствуют к нему сострадание, и вы испытаете сострадание. Но это не потому, что вы очень добрые. У нас у всех с рождения есть определенный уровень любви и сострадания. Поэтому, когда вы думаете, что вы очень добрый, а такая доброта есть у всех, то не думайте, что вы добрый. Даже Бен Ладен, которого называют «террористом», своих близких людей очень любит, он очень скромный. Но когда возникают омрачения, он становится диким. А когда сильных омрачений нет, то в его уме тоже есть доброта.

Итак, в такой ситуации, когда вы испытываете чувство любви и сострадания, вы помогаете этому человеку, сломавшему ногу, отвозите его в больницу, помогаете. Затем, спустя год, когда он к вам снова приезжает на более дорогом автомобиле, с дорогими часами, в дорогой одежде, когда вы его видите, вы завидуете. Это не наша природа, но до тех пор, пока мы находимся на таком низком уровне, автоматически любое существо, обладающее таким низким уровнем мышления, почувствует зависть: «Зря я ему помогал». Такие мысли возникают потому, что сейчас вы думаете, что он стал лучше вас. Вы думаете: «Если он болеет, конечно, я ему помогу, но когда ему лучше, чем мне, мне это не нравится». Вам не нравится, что он такой счастливый, – богатый и очень счастливый человек. Поэтому возникает зависть. В моем случае, когда я не знал философии и находился на таком же низком уровне, как и вы сейчас, мне тоже было неудобно. А после обретения более глубокого понимания четырех благородных истин я чувствую сострадание к этому человеку, и не только из-за его временных страданий.

Я испытываю сострадание не потому, что он сломал себе ногу, я испытываю сострадание потому, что в его случае это симптом болезни омрачений. До тех пор, пока его ум страдает от болезни омрачений, это природа страданий. Одни его страдания будут уходить, на смену им будут приходить другие страдания, и страданиям не будет конца. В такой ситуации я желаю этому человеку не только избавиться от страданий, связанных со сломанной ногой, но, главным образом, я желаю ему избавиться от таких страданий, как болезнь омрачений. И поскольку мое сострадание основано на этом, то, когда спустя год, я вновь увижу этого

человека в таком же дорогом автомобиле и более дорогой одежде, я испытаю к нему такое же сострадание, потому что он продолжает страдать от болезни омрачений. Временно он добился небольшого успеха, но будут и другие проблемы.

Когда врач понимает, что у кого-то есть болезнь туберкулез, есть бактерии в организме, то, как бы красиво ни был одет пациент, врач не будет ему завидовать, потому что знает, что уже завтра утром у человека будут проблемы. Он сразу испытывает сострадание. У него нет зависти, врач говорит медсестре, что лучше пациенту не будет. Когда зависти становится меньше, болезнь омрачений немного уменьшается. Потом, кому можно завидовать? Человеку, живому существу, у которого вообще нет омрачений. Тому, кто полностью свободен от омрачений. Это Будда, божества. Завидуйте им немного белой завистью: «Почему у вас такой чистый и здоровый ум, а у меня такого нет? А, да-да, потому что они практикуют, а я нет. Потому что они искренне занимаются, они долго практиковали, а я так не делал. Я сам виноват». Если вы так будете думать, то зависти уже не будет. Тогда что останется? Это сорадование.

Итак, когда у вас есть мудрость, у вас не остается никаких оснований ни для зависти, ни для гнева, и все что вам остается делать, это испытывать любовь и сострадание. Вместо зависти вы испытываете любовь и сострадание. У вас не остается места для зависти. Потому что тот человек, которому вы завидуете, страдает от болезни омрачений. Точно так же, как и мы сами, – одна проблема уходит, другая проблема приходит ей на смену, зачем же ему завидовать? И здесь Дигнага правильно сказал: «Все негативные эмоции возникают из-за неправильного образа мыслей. Непонимание возникает из-за неведения. Когда ваш ум немного развивается, немного глубже видит, то омрачения уменьшаются. Вы понимаете, что злиться не на кого. И вы говорите: «Я не могу злиться, потому что у меня нет основы для злости. Это объект сострадания, гнев невозможен». Такое мышление может возникнуть благодаря долгому периоду получения учения.

Сейчас я объясню вам учение по четырем благородным истинам. В будущем, когда вы поймете его глубже, другие будут чувствовать зависть, а вы будете испытывать сострадание, благодаря философии. Поэтому Будда говорил: «Мудрые люди способны найти умиротворение в трудных обстоятельствах, потому что они знают, как мыслить правильно. Глупцы и в хороших обстоятельствах находят проблемы. Они создают проблемы на пустом месте». Иногда муж и жена начинают ругаться на пустом месте. Они недавно поженились, здоровы, у них есть свой дом, достаточно денег, хорошая зарплата, все есть, но на пустом месте они находят проблему и начинают ругать друг друга. Почему? Потому что мудрости не хватает. Поэтому мудрость – это очень важно. Когда ваш ум мудрый, у вас все хорошо. Если у вас есть богатство мудрости, даже если ваша жена уехала в другой город, рассталась с вами, вы думаете, что это хорошо. Есть жена – хорошо, нет жены – еще лучше. Не надо беспокоиться. Есть работа – хорошо, нет работы – еще лучше. Будете заниматься медитацией. Если у вас есть мудрость, то пенсия для вас – это хорошая новость. Пенсия означает, что вы закончили свои мирские дела, и теперь настало время для развития вашего ума. Потому что вы уже близки к смерти, и пенсия означает приближение к смерти. Смерть близка, надо готовиться к смерти. Поэтому государство говорит: «Мы даем вам пенсию, даем вам деньги». Скажите государству: «Большое спасибо».

В Америке и Европе пенсионеры чувствуют себя так, как будто они уже не люди. Это потому, что у них нет мудрости. Если бы эти люди были мудрыми, они бы понимали, как хорошо жить одному. Живешь спокойно, медитируешь, развиваешь свой ум. Это самое счастливое время, что вам еще надо? Поэтому для Европы и Америки пенсия – это самое страшное в жизни. Всю жизнь человек работал. С двадцати пяти лет до шестидесяти люди работали, в самый пик жизни работали, а потом, в шестьдесят лет – уже не человек. Когда

они были счастливы? Даже в этой жизни они счастливы не были, а в будущей жизни, тем более, счастливы не будут. Русские люди слишком много отдыхают, но, с одной стороны, я думаю, что это нормально. Однажды, один американский бизнесмен увидел, как один русский мужчина, лежит под банановым деревом, отдыхает и ест банан. И этот американский бизнесмен спросил у него: «Зачем ты впустую тратишь свою драгоценную человеческую жизнь?» Тот спросил: «А чем мне нужно заниматься?» Бизнесмен сказал, что вокруг так много бананов, нужно собрать их и продать. Человек спросил: «И что дальше?» – «Тогда ты сможешь купить машину, наймешь больше людей, больше соберешь бананов и больше продашь» – «И что будет дальше?» – «В конце концов, ты сможешь спокойно отдыхать под банановым деревом, лежать и есть банан». Тогда человек сказал: «Но это то, что я сейчас и делаю».

Если бы смысл жизни состоял в том, чтобы просто лежать под банановым деревом и есть банан, то вам ничего для этого не надо было бы делать. Тогда русские правы, с самого начала можно лежать и отдыхать. Но смысл жизни не в этом. Смысл жизни для нас в том, чтобы заботиться о здоровье своего ума. Если вы создадите безупречно здоровое состояние ума, то в этом и будет состоять смысл жизни. И тогда вы будете счастливы не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью. И сейчас, когда я буду говорить об учении по четырем благородным истинам, то Будда в нем раскрыл, что является безупречно здоровым состоянием ума и как его достичь. Это совершенное счастье. И как его достичь? Об этом говорится в учении по четырем благородным истинам. Если говорить простым языком, то в четырех благородных истинах говорится о нашем страдании и причинах страданий – это первые две истины. А в третьей и четвертой благородных истинах говорится о нашем счастье и причинах счастья.

Итак, это то, что напрямую связано с нашей жизнью, и здесь не идет речь о чем-то типа Марса или Юпитера. Если вы обладаете подобной информацией о Марсе, Юпитере, то в вашей жизни это не будет иметь особого значения. Потому что Марс и Юпитер от нас очень далеко. И я могу сказать, что никогда не возникнет проблемы из-за того, что вы не знаете размер Марса. «Кошмар, сегодня я не знаю размер Марса, у меня беда», – такого никогда не будет, потому что он далеко. А что касается нашего ума, что касается нашего счастья, то вам нужно знать, что такое счастье. И по поводу нашего страдания, вам нужно знать, что является нашим главным страданием. Очень важно знать, что является главной проблемой. Если вы не знаете главной проблемы вашей жизни, то вы никогда не сможете полностью решить свои проблемы. Вы будете стараться решать какие-то проблемы, которые на самом деле неважны, а главная проблема у вас будет оставаться.

Итак, учение по четырем благородным истинам является очень важным и в нем говорится о том, что является нашей главной проблемой, а также, что представляет собой высшее счастье, и как его достичь. Тогда наша практика – это практика четырех благородных истин. Это наша практика. Мы думаем, что наша практика – это, например, начитывание мантр или что-то подобное. Но в действительности это не так. Наша практика – это четыре благородные истины и мышление в повседневной жизни согласно четырем благородным истинам. Тогда в нашем уме, в нашем видении наша цель будет совершенно другой. Тогда вы поймете, что подлинный смысл вашей жизни состоит в обретении безупречно здорового состояния ума. Тогда это станет вашей главной целью. На основе очень ясного понимания учения, благодаря этому, вы станете совершенно другими людьми. Потому что в глубине вашего ума ваша цель – это обретение безупречно здорового состояния ума.

Тогда, даже если вы не носите монашеские одежды, если не носите одежду духовного человека, тем не менее, вы являетесь настоящим духовным человеком. А если в вашем уме есть цель – заработать деньги, чтобы обрести какую-то власть, то, хотя вы носите монашеские одежды и ведете себя как духовный человек, на самом деле вы не являетесь

духовной личностью. Почему? Потому что в глубине вашего ума ваша цель – это накопить деньги и обрести какую-то власть. Во имя духовности. Такое в духовной области происходило и в прошлом и принесло очень плохую репутацию религии. Среди буддистов, христиан, мусульман такое было, поэтому в нашем мире большинство людей – атеисты. Потому что они не глупые, они видят, сколько конфликтов происходит во имя религии. Именем религии люди одеваются святыми, а поступают наоборот. Почему? Потому что в глубине души они не понимают, что такое четыре благородные истины. Потому что они не знают философии.

Также, в моем случае, когда я обретаю такую цель, как безусловно здоровое состояние ума, я это делаю не только для себя. Я думаю, что ради блага всех живых существ, да смогу я достичь состояния будды. Чтобы я мог привести всех живых существ к безусловно здоровому состоянию ума. Когда это становится моей главной целью, я меняюсь. Мне не нужно одеваться так, как будто я какой-то особенный святой человек. Мне не нужно доказывать, что я святой человек. У меня есть внутренняя цель, и ради этого я готов делать что угодно: «Это моя главная цель, ради этого я готов все». Итак, когда вы обретае такую цель, вы достигаете состояния ума, полностью свободного от омрачений. С этой точки зрения я вижу, что ни одно живое существо для меня не является препятствием. Ни одно живое существо, никто мне не мешает. Они все, наоборот, мне помогают. Даже люди, которые думают, что я их враг, а они мои враги, наоборот, помогают мне. Они помогают мне развивать ум, развивать терпение. Поэтому нет ни одного живого существа, которое было бы моим врагом. Кто мешает мне достичь этой цели? Только один враг – мои омрачения.

Когда у вас есть такая цель, то вы видите очень ясно, что главный враг вашей жизни – это ваши омрачения. Скажите своим омрачениям, что вы не будете с ними дружить, потому что они мешают вам достичь цели. Когда вы ставите такую цель жизни, вы сразу понимаете: нет ни одного живого существа, которое мне мешает. Ни одного врага нет – все эти существа являются объектом любви и сострадания автоматически, потому что, когда вы получите эту главную цель жизни, это такая невероятная цель, которая принесет счастье всем живым существам, стабильно, постоянно, жизнь за жизнью. Живые существа вам помогают, а омрачения вам мешают. Потом вы автоматически становитесь далеки от омрачений. Вы будете думать: «Сколько раз омрачения нас обманывали!» Тогда вы почувствуете аллергию к своим омрачениям. Когда вы почувствуете аллергию к своим омрачениям, они сразу ослабеют. Они не смогут больше приходить к вам в гости как друзья. Они будут бояться приходить к вам. Когда вы слишком близки к омрачениям, они как гости приезжают к вам, так нагло приходят, что вы ничего не можете сделать. А когда вы дистанцируетесь от омрачений, то они боятся приходить к вам, и вы будете счастливы.

Поэтому иметь очень ясную цель в своем уме – это большое преимущество. Это стратегия. До сих пор у нас не было такой стратегии. Мы выстраиваем стратегию на два года вперед, на три года, может быть, на пять лет вперед, но не более чем на десять лет вперед, и это наша большая ошибка в жизни. Нам необходима такая стратегия, при которой мы думаем о своем благополучии на период из жизни в жизнь – и это безусловно здоровое состояние ума.

Теперь вернемся к четырем благородным истинам. Сейчас я немножко раскрыл вам механизм, и теперь используйте это учение для изменения своего ума. Развивайте свой ум путем слушания учения и размышления. Это будет эффективно и надежно, это называется «реализация».

Теперь, учение по четырем благородным истинам. Поскольку оно является очень важным, Будда преподнес его с трех разных точек зрения. Первая из четырех благородных истин с

точки зрения сущности. Это очень важно. Эта тема объясняется в таких текстах как «Абхисамаяланкара», «Праманаваерттика». В них приводится логическое доказательство четырех благородных истин.

Второе – это учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции. Здесь Будда давал объяснения для того, чтобы мы знали, как практиковать четыре благородные истины после того, как узнаем, в чем состоит их суть. Это наша практика. Наша практика состоит в том, чтобы, даже когда мы кушаем, мы развивали правильный образ мышления, это является нашей практикой. Когда едете в машине, в метро, в автобусе, думайте, анализируйте четыре благородные истины, тогда вы будете счастливы. Это ваша практика. Чем больше вы понимаете четыре благородные истины, тем больше вы будете их практиковать. Итак, второе учение по четырем благородным истинам – это учение с точки зрения их функции.

И, в-третьих, Будда передавал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функции и результата. Это означает, что если вы будете правильно практиковать четыре благородные истины, то результат будет безупречен.

А сейчас мы немного глубже рассмотрим то учение, которое давал Будда. Когда Будда достиг состояния будды, много дней Будда не передавал учение, а просто оставался в медитативном сосредоточении. И тогда Брахма обратился к Будде: «Будда, Вы обрели драгоценное знание – Дхарму, почему же вы не поделитесь им с людьми? Пожалуйста, совершите поворот колеса Учения». И что на это ответил Будда? «Я обрел драгоценные знания Дхармы. Но, с кем бы в этот момент я ни поделился этими знаниями, люди не смогут их понять. Поэтому пока я буду сохранять молчание». Но далее, когда пришло время, у Будды появилось пятеро учеников, подходящих для понимания учения по четырем благородным истинам. В Варанаси впервые Будда совершил поворот колеса Учения, передав наставления по четырем благородным истинам. На тот момент такой философии – о четырех благородных истинах, никогда не преподавалось, это был первый случай в нашем мире. Это было учение о том, как полностью решить наши проблемы, как обрести безупречное счастье посредством четырех благородных истин.

Мы все, живые существа, не желаем ни малейших страданий. Мы хотим безупречного счастья. Мы хотим обладать вечным счастьем. Но одних желаний нам недостаточно, нам нужно знать, как создать причины счастья. Итак, как Будда передал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности этим пяти ученикам? Будда произнес следующие слова. Сейчас я посмотрю, каким будет ваше понимание, поймете ли вы эти слова? Если вы их не поймете, я дам вам комментарии, а если вы поймете их, я не дам комментарии.

Итак, первой строкой Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о страдании». Далее, вторая строка: «Вот благородная истина арьев об источнике страдания». Третья строка: «Вот благородная истина арьев о пресечении». И четвертая строка: «Вот благородная истина арьев о пути». И, далее, пять его учеников, поскольку обладали очень большими отпечатками с прошлых жизней, автоматически погрузились в медитацию на четыре благородные истины и шестнадцать аспектов четырех благородных истин. Они поняли скрытое учение, погрузились в медитацию, и далее, когда вышли из состояния медитации, достигли высоких реализаций. На тот момент в Варанаси Будда установил два класса учения: это теоретическое учение и учение реализаций в нашем мире. Будда достиг этого не посредством строительства больших зданий, больших храмов, а посредством передачи учений. Он установил и теоретическое учение, и учение реализаций в умах своих учеников. Как говорил Васубандху, существует два вида учения Будды – это теоретическое учение и

учение реализаций. И для тех, кто хочет его сохранить, нужно знать, что этого можно добиться только с помощью слушания и медитации: «Слушай, размышляй, медитируй». Только с помощью этих трех вы можете сохранить учение Будды. А не с помощью строительства больших домов.

Большие ступы, большие статуи – ничего особенного в этом нет, эти статуи не могут говорить. И если человек не буддист, то эти ступы и статуи ему не понравятся. Почему? Потому что, Иркутск, например, – это не буддийское место. Зачем здесь нужны большие статуи? Это создаст негативную карму, лучше стройте свой ум. Реализация учения – это настоящая стройка. Никакой борьбы не будет. И поэтому в буддизме и в христианстве тоже говорится, что не нужно искать бога в храмах, нужно искать его здесь, внутри, – это правильно. Даже в христианстве говорится: «Не ищи бога в храмах, ищи его в сердце». В своем сердце вы найдете доброту. Развивайте доброе состояние ума. Через реализацию своего потенциала вы сами станете богом. Мы обладаем таким же потенциалом, как будды и божества. Мы можем так же стать источниками счастья и для других.

Итак, если бы вы действительно поняли смысл первой строки, вы бы сейчас здесь погрузились в медитацию. Но поскольку я не вижу никого из вас медитирующим, я прихожу к выводу, что вы не поняли смысла.

Итак, первая строка: «Вот благородная истина арьев о страдании». Что она означает? Вначале я дам вам такой средний комментарий, а в будущем передам более подробный комментарий. На что указывает первое слово «вот»? Слово «вот» указывает на наши пять совокупностей. Если говорить в простой форме, – на наше тело и ум. Это наше тело и ум, наши пять совокупностей, рожденные под властью омрачений. Будда говорил: «Вот то, что обладает природой страдания». Это главная проблема. И арьи это очень ясно видят. Каким образом? Рождение под властью омрачений является нашей главной проблемой. Почему? Потому что из-за рождения под властью омрачений у нас есть невидимая рана в нашем теле и невидимая рана в нашем уме. И из-за того, что наше тело рождено под властью омрачений, оно очень легко болеет, ему быстро становится жарко, быстро становится холодно. Также оно быстро толстеет или быстро худеет. И поскольку в нашем теле есть невидимая рана, – это основа для всех страданий. Если мы не родимся под властью омрачений, если мы сделаем нечто такое, чтобы полностью устранить омрачения из нашего ума и родиться по собственному выбору, то это является свободой.

В буддизме говорится, что такая свобода, как, например, свобода слова, не очень важна, а настоящая свобода – это способность рождаться и умирать по собственному выбору. Тогда вы обретете свободу. Итак, один великий мыслитель в прошлом сказал, что у всех есть свобода выбора, но нет свободы из-за последствий того выбора, который мы сделали в прошлом. Какой ошибочный выбор мы сделали в прошлом? Мы выбирали счастье в рамках сансары и рождение под властью омрачений. Искать счастье среди сансары – это ошибка выбора. У мужчин есть свобода выбора, а потом нет свободы. Почему выбор жены как спутника приводит к тому, что потом нет свободы? Это можно интерпретировать множеством разных способов.

Итак, у меня есть друг, который раньше был монахом, и когда я ему произнес такие слова, что у всех у нас есть свобода выбора, но мы не свободны из-за того выбора, который сделали в прошлом, он сказал: «Да, действительно. И в моем случае это относится к тому выбору, когда я выбрал жену, а не Дхарму. Если бы я выбрал Дхарму, то сейчас был бы счастлив. Я сделал выбор жениться, и все думал, что жена будет, дом будет – это хорошо. Главное – будет вкусная еда всегда готова, можно будет вкусно кушать, а наоборот, ничего не получается». Женщина тоже хочет, чтобы мужчина для нее что-то делал. Мужчина



думает, что женщина – это его повар. Жена думает, что мужчина – это мой бизнесмен, он мне деньги будет приносить. Оба думают друг о друге как об объектах счастья. Это неправильно.

Итак, если вы начнете мыслить глубже, то поймете, что мы свободны выбирать, но мы не свободны из-за последствий того выбора, который мы сделали раньше. Такой ошибки не возникнет, если вы поймете благородную истину страданий. Рождение под властью омрачений – это самое худшее, это природа страданий. Думайте, что не рождаться под властью омрачений – это ваш выбор. Тогда вы обретете настоящую свободу. Так, это слова философии, подумайте о ней. Подумайте так: «Сегодня Геше Ла сказал, что у нас есть свобода выбора. Но мы не свободны из-за последствий того выбора, который мы сделали раньше. И с безначальных времен, и до сих пор, мы делаем неправильный выбор, и поэтому мы не свободны. Мы имеем свободу выбора, – это просто великолепно. И теперь, что нам нужно сделать, – это сделать правильный выбор. Тогда мы не будем рождаться под властью омрачений и обретем настоящую свободу. Это называется «нирвана».

Итак, что является невидимой раной в нашем уме? Поскольку наш ум полностью страдает от болезни омрачений и рожден под властью омрачений, то малейшее слово может легко причинить вам боль. А те, кто исцелился от такой болезни омрачений, даже если тысячи человек будут говорить плохие слова в их адрес, их уму никакой боли это не причинит. Потому что там нет невидимой раны. Например, если вы ладонью трогаете свою спину, и там вам больно, это означает, что на спине есть невидимая рана. Вы не видите ее, трогаете спину, ощущаете боль и понимаете, что здесь есть рана. Боль или черви есть в ране, – это доказательство ее наличия. Потому что в этом месте больно, а в другом месте не больно. Нашему уму достаточно услышать одно слово в свой адрес, например, кто-то назвал нас толстым или тупым, и это сразу же очень больно для нас. Это причиняет боль, потому что в уме есть невидимая рана. Человек нам даже слова не сказал, немного косо посмотрел, и нам сразу больно, мы начинаем думать, что он меня не любит, сразу наш ум закипает. Почему? Потому что есть рана. Человек, который лечит свою болезнь ума, хоть сто человек скажут ему, что он толстый, тупой, плохо посмотрят на него, – он спокойно сидит. Почему? Потому что у него здоровый ум. У него нет в уме раны. И это правда.

Если вы спросите меня, существует божество Тара или нет, я скажу, что на девяносто девять процентов существует. Потому что у меня есть очень хорошие основания, доказательства того, что Тара существует. Но одного процента для окончательного заключения все равно не хватает. Потому что нужен опыт. Я Тару не видел, поэтому, сколько бы у меня ни было доказательств, пока я не увижу Тару, все равно это девяносто девять процентов, все равно остается один процент: «А вдруг она не существует?» Когда я ее увижу напрямую, у меня будет опыт, тогда я скажу, что на сто процентов она существует. Что касается Дхармы, если вы спросите меня: «Существует Дхарма или нет?» – я скажу: «На сто процентов существует. Потому что Тара – как форма, нам необходимо ее увидеть, а что касается Дхармы, то это не форма, мы можем ее почувствовать, мы можем испытать результат Дхармы». Например, когда я скажу, что такое-то лекарство вам поможет, вы верите, но не на сто процентов, а на девяносто или девяносто пять процентов. Потом, когда вы пьете лекарство, тоже не сильно верите, но потом лекарство действует, ваша болезнь уменьшается, и вы говорите, что лекарство работает на сто процентов. По опыту вы уже знаете, что лекарство работает на сто процентов. «Я пропил курс лекарства, почкам стало легче, желудку стало легче. Сейчас я чувствую себя здоровым, и не один день, а постоянно мне становится все лучше и лучше». Это доказательство. Буддизм – это тоже наука.

Поэтому учение, которое я вам даю, это я переживаю. Сколько раз Дхарма меня защищала! От скольких проблем она меня защитила! Обычные люди несчастливы, но эта Дхарма делает меня таким счастливым, – это действие Дхармы. В трудной ситуации, когда другие

люди плачут, эта Дхарма показывает мне иные моменты, помогает посмотреть на ситуацию с другой стороны, и мой ум остается спокойным и счастливым. Итак, я могу сказать, что Дхарма просто невероятна. В любой ситуации, в особенности, в трудной ситуации, вспомните о Дхарме, и невозможно, чтобы в следующее мгновение вы не стали счастливым. Если в вашем уме нет Дхармы, тогда, что я могу сделать? Если вы много раз слушали учение, много размышляли, то у вас есть богатый материал. Когда возникает трудная ситуация, не думайте сразу как обычные люди, думайте соответственно Дхарме. Сразу ум успокоится.

Один маленький пример: у одного человека не было ботинок. Бедный, он всегда жаловался. Это очень простой пример. Один раз он поехал в храм, чтобы там помолиться. Он говорил: «Почему я такой бедный, у меня нет ботинок». Он жаловался. Потом рядом он увидел одного человека, у которого не было ног. И тогда он сказал: «Бог, спасибо большое, я понял, я получил ответ». Сразу спокойно он поехал домой. Это тоже маленькая Дхарма. Он стал думать, что это не совсем кошмар, у людей бывают проблемы еще серьезнее. Такое сравнение – это тоже немножко Дхарма. Благодаря этому сравнению вы понимаете, что ваша проблема не такая уж кошмарная.

Существует большое количество тем по Дхарме, которые могут помочь вам развить такое позитивное мышление как любовь и сострадание, тогда невозможно, чтобы вы чувствовали боль. Поэтому Дхарма на сто процентов существует. И на сто процентов она нам помогает. Настоящая Дхарма – это третья и четвертая благородные истины, а то, о чем мы говорили, это вторичная Дхарма.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, рождение под властью омрачений, как говорил Будда, – это наша главная проблема. Если мы не решим эту проблему, то, что бы другое мы ни решили, одна проблема будет уходить, но на смену ей будет приходиться другая проблема. Например, в одной компании возникла проблема, и они не исследовали, что является их главной проблемой. Например, они подумали, что наши проблемы из-за работников, сменили весь рабочий персонал, но проблема не решена. Или кто-то сказал, что все наши проблемы из-за того, что у нас старые компьютеры, заменили компьютеры на новые, но проблемы остались те же. Таким образом, эта компания никогда не решит проблему.

Поэтому, когда возникает проблема, умная компания создает специальную систему анализа. Руководство умных компаний нанимает системного аналитика, который специально исследует, что является главной проблемой в компании. Итак, аналитик проводит исследование и приходит к выводу, что в вашей компании, главная проблема – это не работники, главная проблема – это не компьютеры, а то-то и то-то. И когда он найдет главную проблему, это будет очень хорошим решением для устранения всех проблем. Также, если говорить о вашей болезни. Например, у вас поднялась температура, вы кашляете, чувствуете слабость в теле и не знаете, что с вами происходит. Приехал врач, вы ему рассказали свои симптомы. Врач осмотрел вас и спросил: «В чем ваша главная проблема?» Я сказал, что у меня главная проблема вот здесь, в горле, – першит, я кашляю.

Итак, мне сделали рентген, и далее врач мне сказал, что у меня главная проблема не в горле, а в моих легких. Я ответил: «Нет-нет, легкие у меня нормальные, мне в легких вообще не больно. Мне здесь, в горле больно, у меня высокая температура, я спать не могу». Врач отвечает: «Нет, это выглядит так, что главная проблема в горле, а я говорю, что это не так. Так кажется, что главная проблема в горле, а на самом деле, главная проблема в легких. До тех пор, пока в ваших легких находятся бактерии туберкулеза, проблема будет оставаться». Когда он так сказал, я подумал: «Как интересно! Например, в учении Будды говорится, что, пока в уме существуют омрачения, проблемы всегда будут, эти два примера очень похожи». Как врач понимает, что в организме есть разные бактерии, так вы понимаете, что в уме есть

разные омрачения. Как бактерии вызывают болезни тела, так омрачения вызывают болезни ума. Потом врач рекомендует вам постоянно принимать лекарство. Тогда, если эта бактерия полностью покинет легкие, то этот кашель и слабость сами собой прекратятся.

Точно также, Будда сказал, что мы не лечим болезнь омрачений. Это бактерии нашего ума. Мы бегаем туда-сюда, и ничего не меняется. Мы думаем, что проблема в нашем соседе. Соседа выгнали, другой сосед появился, а проблемы остались. Вы думаете, что проблема в вашей жене. Думаете, если у вас будет другая жена, то вы будете счастливы. Вы меняете жену, а вторая жена еще хуже первой. Это не проблема, а проблема здесь, в омрачениях. Любая ваша ситуация, когда вам становится неудобно, вы думаете, что это проблема. А проблема не там, просто так выглядит, что она там. Самое главное здесь – это омрачения, когда я ослабляю омрачения, ум сразу становится спокойнее». Так, в медицине говорится, что диагноз – это самое главное. Первый шаг в лечении – это полный диагноз, после его постановки вас могут полностью вылечить. Но если вы сделали ошибку в диагнозе, сколько бы вы ни лечились, болезнь не уйдет. Поэтому Будда говорил следующее: «Рождение под властью омрачений – это природа страданий. И арьи это видят очень ясно. Для арьи это истина. А обычные люди эту правду видят не очень ясно. Я не думаю, что их проблема в чем-то другом, а не в этом, не в рождении под властью омрачений. И когда вы начинаете понимать это, и считать рождение под властью омрачений своей главной стратегической дебютной ошибкой, то вы ищете, что изменить в своей жизни. Вы изучаете ситуацию, как в шахматах, – получаете разную информацию. Нужно найти выгодный образ мыслей для нашего ума. Если ваш образ мыслей не становится выгодным для вас, то вы шахматы еще не поняли.

Итак, в нашей жизни мы допускаем очень большую ошибку, когда мыслим следующим образом: если приходит что-то хорошее, мы принимаем это как должное. Если происходит что-то не очень хорошее, мы думаем, что мы этого не заслуживаем, а спрашиваем, почему же у меня возникла эта проблема? Вы чувствуете, что, как будто, вы не заслужили этой проблемы. И это очень большая ошибка. Его Святейшество приводит одну очень интересную для меня аналогию. Для меня это очень большое открытие, когда живой мастер дает живую аналогию. Здесь можно посмотреть на это с другой точки зрения. Его Святейшество рассказывал об одном слуге, который согласился работать в качестве слуги в таком-то доме за определенную зарплату. И вот, как-то хозяин отдает распоряжение этому слуге быстрее приготовить ему чашку чая и сразу же ее принести. И вот, этот слуга задается вопросом, как же так, как он может мною командовать? Но, на самом деле, если он не хочет слышать таких команд, то ему не нужно соглашаться быть слугой.

С зарплатой не согласен, служить не согласен, тогда не устраивайся на работу. А если вы с работой и оплатой согласны, тогда надо приносить чай. И точно также, когда в нашей жизни возникают проблемы, мы спрашиваем себя, как же так, как могла эта проблема возникнуть? Если вы не хотите проблем, то не рождайтесь под властью омрачений. Скажите себе: «Почему у меня проблемы? Если я не хочу проблем, тогда мне не нужно рождаться под контролем омрачений. Мне нужно лечить болезни омрачений, я никогда этого не делал. Всегда загонял омрачения внутрь, дружил с ними. Как тогда возможно жить без проблем? Это очень хорошо, полезно – лечить омрачения. Когда в моем уме возникнет любая проблема, у меня не будет вопроса: «Почему?» Я буду думать: «Слава Богу, что у меня такая маленькая проблема. Ведь я рожден под контролем омрачений, а у меня такая маленькая проблема. У меня должны быть еще большие проблемы». Если вы так думаете, то ваш ум спокоен. Это называется «Дхарма». Я не говорю: «Дхарма, пожалуйста, защити меня». Я с другой стороны объясняю вам.

Итак, при рождении под властью омрачений вы можете испытывать даже еще большие проблемы, а эти проблемы для вас просто ничтожны. И когда вы так думаете, это Дхарма. Если вы не хотите, чтобы такие проблемы были у вас и дальше, лечите ум. Делайте ум здоровым. Сразу возникает отречение – желание здорового ума. До тех пор, пока ум не здоров, всегда будут проблемы. Если вы станете мэром города, это не решит ваших проблем. Нужно делать здоровым свой ум, уменьшать негативные состояния. Тогда у вас будет все меньше проблем и все больше счастья. Это и называют «буддийской практикой». Никого не обвиняйте, вините только самих себя: «Эту проблему никто не создал, я сам создал причину. Невозможно получить результат, если не создана причина. Этот результат – моя карма, которую я создал в прошлом. Я сам виноват в своих проблемах. Если ты не хочешь проблем, больше такой причины не создавай». Это очень полезно, так размышлять. Вроде бы, и боль есть, но ум спокоен: «Никто не виноват, это я сам виноват». С собой компромисс найти очень легко. Скажем, если кто-то моет вашу любимую, самую красивую чашку, и вдруг разобьет ее, то вы сильно разозлитесь. «Это такая красивая чашка! Сейчас невозможно купить такую чашку! Ты слепой, как ты ее разбил!» Ругаетесь, несколько дней находите в гневе. Но если вы сами моете чашку и разбили ее, то вы скажете: «Ну, кто посуду моет, тот ее и бьет. Ничего страшного». Потому что у нас хитрый ум. Свою ошибку вы заметили, и сразу нашли компромисс. А если кто-то другой делает ошибку, тогда вы очень сильно злитесь. Если вы сами уронили телефон на землю, то думаете, что ничего страшного, просто немного неудобно. А если другие люди ваш телефон уронят, вы будете думать, что это кошмар: «Как так можно было мой телефон бросить». Такой образ мышления очень полезен.

Поэтому есть три вида страданий, и нам нужно их понять. Первое – это страдание страданий. Второе – страдание перемен и третье – это всепроникающее страдание. И в силу понимания каждого из этих видов страданий вы будете приобретать определенные преимущества. Если вы это понимаете, то вы понимаете Дхарму. Если в шахматах вы сделаете эффективный ход, то вы можете получить преимущество в темпе. Когда в игре у вас есть преимущество в темпе, тогда вы шахматист. Когда вы изучаете философию, ваш ум приобретает много преимуществ. У обычных людей преимуществ нет, а у вас есть знания – большие преимущества. Тогда вы понимаете философию.

Итак, вначале я расскажу вам, что такое страдание страданий. Даже обыватели знают его как страдания – это, например, головная боль или какая-то другая боль. Живот болит, спина болит – все это страдания. Если вы думаете только об этом, о своих текущих страданиях, то это неинтересно. Ничего особенного в этом нет. Но если вы можете подумать о тех страданиях страданий, которые могут возникнуть в вашей жизни, например, через несколько лет, то в этом случае сейчас вы сможете сделать что-то, чтобы их предотвратить. Это мудро. Мудрые люди понимают, что болезнь ума создает ваши будущие проблемы. И если ее не лечить, то проблемы обязательно будут возникать. Нужно осознать причины проблемы и убрать их. Так поступает мудрый человек. Сейчас, когда проблема возникла, уже поздно что-то делать.

Поэтому, о чем говорил Нагарджуна? «Каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров». Мы все создали причины для рождения в аду, у всех у нас в уме есть эти причины. И с точки зрения теории вероятности у нас есть девяносто пять процентов вероятности родиться в аду и пять процентов вероятности обрести высокое перерождение. Так, если смерть наступит, и один из таких отпечатков проявится, это будет кошмар. Еще до того, как это произошло, вы можете поразмыслить, что же вы способны сделать, чтобы не обрести низкое перерождение? К примеру, если вы постоянно едите неправильную пищу, то ваш вес увеличится. Из-за этого возникнут проблемы со здоровьем. Если вы боитесь этого, то это хороший страх. Он побудит вас изменить диету. Вы меняете диету, если не хотите

проблем со здоровьем. Вы заранее решаете эту проблему с ухудшением здоровья. Точно также, в буддизме говорится, что если мы не изменим наших поступков тела, речи и ума, то мы постоянно будем создавать негативную карму. Люди редко создают позитивную карму, а негативную создают постоянно и не очищают ее. Тогда в будущем вы получите такой же результат. Когда вы это понимаете, в вашем уме появляется страх. Страх адской жизни, когда ваше тело будет пожирать огонь. Это не просто вас пугают, это реально существует. Когда врач говорит, что если вы не измените диету, то у вас будут такие-то проблемы со здоровьем, вы не пугаетесь. Верить или не верить, это ваш выбор. А потом будет поздно. Я вас не пугаю, а открываю вам глаза. Точно также, Нагарджуна говорит о том, что необходимо размышлять о страданиях низших миров, потому что вы можете там родиться. Если вы размышляете об этом, то у вас порождается страх.

Что нам выгодно сделать? Перестать создавать причины для рождения в низших мирах. Это диета наших действий тела, речи и ума. Ученые говорят, что вся еда, которую мы едим, это информация, из которой состоят наши клетки, наше тело. А потом вы получаете результат. В буддизме говорится, что какая бы мысль у нас ни возникла, хорошая или плохая, информация обо всех мыслях хранится в нашем уме. Однажды она приведет к результату, это называется «кармический результат». Итак, ученые говорят, что наше тело является следствием того, что мы едим. А Будда говорил, что наша жизнь – это следствие наших мыслей. Логика одинакова. Таким образом, если вы думаете о своих будущих страданиях страданий, вы измените диету действий своих тела, речи и ума. Тогда поведение ваших тела, речи и ума станет лучше.

Если лучше не станет, опять думайте о страданиях в низших мирах, и сразу вам станет лучше. Я тоже люблю поесть вкусную еду. Когда я ем, я думаю: «Ага, потом у меня будут проблемы». Тогда я сразу начинаю меньше есть. Я думаю о последствиях влияния еды на мое тело. Когда я думаю, что вес станет больше, то сразу не хочу кушать, у меня такой привязанности к еде уже нет. Одну секунду будет сладко, а потом возникнут большие проблемы со здоровьем, зачем это надо? Две минуты счастья создадут мне в будущем большие проблемы, – нет, я этого не хочу. Наша негативная карма происходит от неправильных поступков, – две минуты счастья приводят к большой беде. Когда наш ум становится мудрее, мы понимаем, что не хотим этого и легко можем остановиться. Это преимущество понимания страдания страданий, – первого вида страданий.

Второй вид страданий называется «страданием перемен». Что такое страдание перемен? Я сейчас даю вам самую суть. В буддизме написано очень много книг, сейчас я даю вам информацию в сжатой форме. Такую простую информацию, которую русские понимают. Вы русские, такие ленивые, у вас ленивый ум. Поэтому вот в такой доступной форме я даю вам информацию, и если вы сейчас не поймете, то никогда не сможете понять. Итак, страдания перемен означают, что любой объект, который является объектом пяти органов чувственного сознания, например, форма для глаз, – это не объект счастья, это приносит другие страдания. Красивые звуки для сознания слуха – это не объект счастья, они приносят другие страдания. Приятные запахи для обонятельного сознания тоже не являются объектом счастья и приносят другие страдания. Вкусная еда, как объект вкусового сознания, тоже не является настоящим объектом счастья. Потому что, если вы едите все больше и больше, у вас возникают другие проблемы.

Почему сейчас в России большинство людей страдает от переедания? Раньше, когда была бедность, люди страдали, потому что кушать было нечего. А сейчас в России, почему много людей страдает ожирением? Потому что у них есть привязанность к еде, – это болезнь. Нет еды – проблема, много еды – проблема. Поэтому в сансаре нет счастливых людей. Раньше люди умирали от голода, а сейчас от диабета. Все это от того, что много кушают. Это очень хороший пример. Еды нет – проблема, еда есть – тоже проблема. Жены нет – проблема,

жена есть – проблема. Мужа нет – проблема, муж есть – проблема. Поэтому это не настоящие объекты счастья. И так, если вы это понимаете, то понимаете, что какие бы объекты чувственного сознания вы ни купили за деньги, они не будут являться объектами настоящего счастья. Это объекты страдания перемен. И когда вы поймете это страдание перемен, тогда вы обретете большое преимущество, – вы не захотите искать счастья где-то снаружи, а устремитесь к поиску счастья своего ума, то есть к развитию шаматхи. Вы подумаете: «Я могу развить однонаправленное сосредоточение, с помощью которого я обрету подлинное счастье и умиротворение». И тогда во время медитации ваш ум благодаря страданию перемен не будет блуждать по сторонам, поскольку вы будете понимать, что снаружи нет объектов счастья.

Итак, время закончилось. Что такое всепроникающее страдание, я объясню вам завтра. Если вам не объяснить такой механизм, если я просто буду описывать вам страдания адов, то пользы это не принесет. Одна американская бабушка очень страдала от депрессии, ее подруга сказала, что приедет тибетский лама, и он будет читать лекции: «Поехали, тебе будет полезно». И они вместе поехали. Этот тибетский лама слишком детально рассказывал о страданиях ада: восемнадцать адов, там режут, там рубят тело, потом лаву в рот заливают, – вот так подробно рассказывал. Наконец, эта бабушка встала и ушла. Конечно, я тоже, если бы был старушкой, ушел бы. Надо все объяснить, механизм объяснить, только один маленький разговор никому не интересен. Потом ее подруга спрашивает: «Почему ты ушла?» Та ответила: «Мне было страшно, у меня и так есть свои проблемы, зачем мне нужны еще и буддийские проблемы? Они мне не нужны, у меня своих проблем достаточно. Он ничего не сказал о том, как решить мою проблему, а, наоборот, говорит о буддийских страданиях, зачем мне это надо?»

Правильно сказала. Поэтому, тому, кто дает учение, необходимо проявлять здравомыслие, объяснять механизм. Потом вы будете знать его. Сейчас, если вы хотите читать книги, где детально описываются страдания ада, это вам полезно. Почему? Потому что вы знаете, что эти страдания – это ваше будущее страдание страданий, и это вам полезно. Потом вы узнаете об этом больше и прекратите создавать негативную карму. Это очень хорошо, вы сразу станете лучше.

Теперь, что касается знаний, которые вы получаете, благодаря слушанию учения, сегодня вам нужно подумать об этих темах, это ваша практика. Никого не обвиняйте, во всем вините только себя. Далее, вспомните эти слова: «У нас у всех есть свобода выбора, но мы не свободны из-за последствий того выбора, который сделали раньше. Ошибочного выбора». Решите, что теперь вы уже не будете делать ошибочный выбор, а совершите правильный выбор на основе учения по четырем благородным истинам. Это прогресс, которого вы добьетесь, и сегодня на сто процентов такой прогресс появится.