

Итак, я очень рад всех вас сегодня здесь видеть, – в мой второй день учения в Иркутске. И как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь, породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. И если с такой мотивацией вы будете получать учение, то сам процесс получения учения в вашей жизни станет одной из самых мощных практик. Вначале старайтесь себя изменить посредством получения учения. И тот, кто не способен себя изменить посредством слушания учения, также не сможет себя изменить и на основе размышления. А кто не может измениться с помощью слушания и размышления, также не сможет измениться и с помощью медитации, – это будет просто пустая медитация. Самые легкие изменения, каких мы можем добиться в нашей жизни, возникают благодаря слушанию учения с правильной мотивацией.

Взгляните, что происходило во времена Будды, – большинство его учеников достигали реализации во время слушания учения. Я также, благодаря большому количеству учений, полученных от своего Духовного Наставника, могу увидеть, что в моем уме произошли настоящие перемены. И эти изменения, которые произошли со мной в процессе получения учения, я не оставлял в качестве простой, сухой информации, а размышлял над этими темами снова и снова, и так моя мудрость, возникающая на основе размышления, становилась еще сильнее. И эти изменения происходили более стабильно. И вы также, когда получаете учение, я вижу, что вы меняетесь. Затем, когда я уезжаю, через неделю или через две вы становитесь такими же, как и раньше. Это означает, что вы не вспоминаете учение снова и снова, а просто его забываете.

Итак, современные психологи, а также нейробиологи, которые исследуют работу человеческого мозга, говорят о том, что, если вы не вспоминаете о той информации, которую получил наш мозг снова и снова, вы ее забываете. Наш мозг устроен подобно смартфону. Так, эта старая информация опускается у вас в списке все ниже и ниже, заменяется новой информацией, а потом полностью удаляется. И ваш мозг считает, что, раз, вы об этой информации не вспоминаете, не думаете снова и снова, значит, она неважна. Мы о ерундовых вещах думаем снова и снова, и наш мозг решает, что это очень важно. Потому что мы об этом очень заботимся. Ум думает, что всякие ваши дурацкие мысли – это очень важная информация. А о том, что, действительно, важно, мы не думаем. А потом ваш мозг ведет себя как слепой слуга. Он думает, что, если хозяин о чем-то не думает, наверное, это неважно. Это психология, это интересно. В буддизме давно сказано, когда вы учение слушаете и обдумываете, то потом не только мозг, ваш ум решает, что это важная информация.

Итак, если вы вспоминаете, размышляете согласно мудрости, возникающей на основе размышления снова и снова, то в этом случае, ваш ум начинает считать, что эта информация очень важна в вашей жизни. Далее, если возникает какая-то проблема, то наш мозг сразу же предлагает соответствующее решение из того, о чем вы размышляли. Так говорили такие мудрецы, как Будда, Нагарджуна. Мой мозг мне говорит, что в такой ситуации так надо поступить. Мне это интересно, как можно поступить в такой-то ситуации? Если так подумать, то гнев уменьшается, возникает интерес: «А как в подобной ситуации поступал Будда?» Он не злился и не боялся. Он вел себя как снежный лев. Итак, мой совет для вас, – какие бы проблемы у вас в жизни ни возникли, подумайте, кто является самым мудрым человеком в нашем мире? Это Будда. И как Будда справился бы с этой ситуацией? Когда я играю в шахматы, в трудной ситуации я думаю: «А как в такой ситуации поступил бы гроссмейстер?» И становится понятно, что гроссмейстер не делает легкий ход из-за быстрого решения. Он будет делать очень тонкий ход, чтобы постепенно разрешать ситуацию. Тогда и я так поступаю. Итак, это мой золотой совет для вас, – когда у вас возникают какие-то проблемные ситуации, вам не нужно у кого-то просить совета, а

подумайте, как бы в этой ситуации поступил Будда, как поступили бы бодхисаттвы? Тогда вы сами найдете ответ.

Теперь, вернемся к нашему учению. Вчера мы с вами начали рассматривать учение по четырем благородным истинам с трех точек зрения. Будда давал учение по четырем благородным истинам с трех разных точек зрения. В одном случае, – с точки зрения сущности, далее, – с точки зрения функции. И в третий раз он передал учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата. И мы с вами рассматриваем первое – учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Я передал вам комментарий к первой строке, которую Будда произнес в Варанаси. И когда Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о страдании». Слово «вот», главным образом, указывает на наше всепроникающее страдание, на наши пять совокупностей, – тело и ум, рожденные под властью омрачений. Это самое главное страдание, и арьи видят это очень ясно.

Итак, когда вы поймете этот третий вид страданий – всепроникающее страдание, какое преимущество вы обретете? Преимущество будет состоять в том, что мы будем решать наши проблемы с самого корня и решать полностью. Если вы знаете, какая проблема в вашей компании является самой главной, то, устранив эту самую главную проблему, вы решите все остальные проблемы. Если вы страдаете от такой болезни как туберкулез, вы можете подумать, что кашель – это главная проблема, но кашель не является главной проблемой. Или вы можете подумать, что высокая температура является главной проблемой, но и это не главная проблема. Или вы можете подумать, что главная проблема – это слабость. «Мне нужно есть больше витаминов и больше мяса, тогда я стану сильным». Это неправильно, когда тело слабое, думать том, что, я буду больше мяса кушать, буду витамины кушать, бегать буду долго, и стану здоровым. Это неправильно, потому что, слабость – это не главная проблема. До тех пор, пока в ваших легких есть бактерии туберкулеза, все, что вы делаете, не решает проблемы.

Также и с нашей жизнью. Мы думаем, что наша проблема – это что-то другое, в отличие от болезни омрачений в нашем уме. И тогда, что бы вы ни делали, вы никогда не сможете решить эти свои проблемы, всегда будут возникать новые проблемы. До того момента, пока вы не поймете, что ваша главная проблема в сансаре – это болезнь омрачений в вашем уме. Когда вы поймете: «Это моя главная проблема», тогда, вы почувствуете, что хотели бы освободиться от этой болезни омрачений. И у вас возникнет вопрос: «А как я могу освободиться от этой болезни омрачений?» Посредством третьей тренировки – тренировки мудрости.

Итак, троичная тренировка, которую преподал Будда, предназначена для уменьшения трех видов страдания. Как я говорил вам о страдании страданий, ваши будущие страдания от рождения в низших мирах вы можете предотвратить посредством первой тренировки, – тренировки нравственности. Мы думаем о страдании страданий, которые испытываем сегодня и даже не думаем о страдании страданий, которые будем испытывать через год. Мы едим неправильную еду и не думаем, что это приведет к ожирению. Если вы будете об этом думать, то начнете меньше есть вредной еды, больше будете есть здоровой еды, будете заниматься спортом. Я точно так же раньше думал о страданиях в низших мирах, я не думал о страданиях, которые у меня могут возникнуть через два года. Когда врач мне сказал, если вы не изменитесь, у вас через год-два возникнут проблемы, я подумал: «Как хорошо, если изменюсь, через два года у меня будет здоровое тело». И моя диета стала другой. Раньше я любил вкусно поесть, сейчас даже не хочу кушать. Даже о вкусной еде я думаю как об опасной. Я говорю, что невкусная еда полезна. В будущую жизнь я войду счастливым. Сначала нужно обрести здоровое тело.

Поэтому, думайте о своих будущих страданиях. Что будет с вами через два года, пять лет. Если вы неправильно поступаете, в следующей жизни можете попасть в ад. Тогда вы

начнете бояться создания негативной кармы. Подумайте так: «Проблемы моей будущей жизни зависят от того, как я поступаю сейчас». Решите для себя: «Все, с сегодняшнего дня я никому не буду вредить. А буду только помогать своими телом, речью и умом. Если я не могу никому помогать, хотя бы вредить никому не буду». Это нравственность. Нравственность возникает, если вы размышляете о своих будущих страданиях, – о перерождении в низших мирах, если вы не будете осторожны. И вчера, как я говорил вам, если вы думаете, о страданиях перемен, то вас перестает интересовать мирское счастье. И вы приходите к пониманию, что любое мирское счастье – это заблуждение, это не настоящее счастье, оно приносит другие страдания. Подумайте: «Зачем мне гнаться за причинами страданий, за тем, что приносит только страдания?» Тогда в вашем уме пропадает интерес к погоне за мирскими объектами. И тогда ваш ум спросит: «Где же мне тогда искать счастье?»

Снаружи вы не найдете ни одного объекта счастья. И тогда вы приходите к выводу, что только с помощью развития однонаправленного сосредоточения – шаматхи, вы можете стать счастливым. Думайте так: «По мере того, как я буду развивать все больший и больший уровень сосредоточения, мой ум спонтанно будет становиться все более и более умиротворенным». Даже небуддисты, например, индуисты тоже знают о страданиях перемен. И индуистские мудрецы, знающие о страдании перемен, не гонятся за мирскими объектами, потому что знают, что они приносят только страдания. И, вместо того, чтобы гнаться за мирскими объектами пяти видов чувственного восприятия, они устремляются к развитию внутреннего сосредоточения, шаматхи и благодаря этому пребывают в умиротворении. Но они не полностью свободны от сансары, потому что не понимают третьего вида страданий – всепроникающего страдания.

Панчен Лама говорил: «О страдании страданий известно даже животным. Но они не знают о своих будущих страданиях, а понимают только свои текущие страдания сегодняшнего дня. Мы, люди, тоже знаем о страданиях страданий, но при этом, не думаем, какие нас ждут страдания через год или через два года, не рассчитываем так далеко. Мудрый человек – это тот, кто способен предвидеть свои будущие проблемы еще до их возникновения. И поэтому, если мы будем знать, какие в будущем нас могут ждать страдания страданий, то мы будем способны их предотвратить еще до того, как стало слишком поздно».

Далее, Панчен Лама говорил, что страдания перемен известны также небуддистам. Благодаря этому они развивают шаматху – это очень глубокое учение. Далее, Панчен Лама говорил, что всепроникающее страдание является уникальной особенностью учения Будды. И ни в одной другой мировой религии не говорится о всепроникающем страдании. И это наша главная проблема, главное страдание. И когда вы об этом узнаете, у вас появится желание развить випашьяну. Итак, когда вы понимаете свое всепроникающее страдание, то вы думаете, что для вас одной шаматхи недостаточно, потому что это не избавит ваш ум от болезни омрачений. «И поэтому, с помощью шаматхи мне нужно будет развить випашьяну, мудрость прямого постижения пустоты и тогда я смогу полностью избавиться от всепроникающего страдания».

Итак, благодаря распознаванию трех видов страданий, у нас в жизни автоматически это распознавание приводит к практике троичной тренировки. Во времена Будды, Будда прославился и был очень популярен, и брахманы и индуисты начали бояться, что их религия потеряет популярность. И тогда они обратились к царю с просьбой предпринять что-нибудь такое, чтобы Будда Гаутама не давал учения на нашей территории. А царь спросил у них: «Как я могу выдворить его без оснований? Должна быть определенная основа, тогда я смогу его остановить». Тогда брахманы сказали: «Хорошо, давайте организуем диспут между Буддой и одним брахманом. Этот брахман – великий ученый, никто не сможет победить его в диспуте. Он настолько искусен в ведении диспута, что его победить никто не сможет. И устроим диспут при таком условии, что проигравшему будет запрещено находиться на этой

территории». Царь сказал: «Хорошо, это хорошая идея, давайте организуем это соревнование».

Итак, был организован такой диспут, пришел Будда, и также этот брахман. Во время этого диспута Будда сказал брахману, что у него есть один важный вопрос. Брахман спросил: «Что это за вопрос?» Брахман думал, что, наверное, это будет очень сложный вопрос, а Будда задал очень простой вопрос: «Что является самым главным в религии?» Зачем задавать сложный вопрос, когда в любой религии это самое главное? Это, вроде, очень простой, но очень глубокий вопрос: «Что самое главное в религии?» Потому что, люди в нашем мире этого не знают, поэтому во всех религиях распространяются конфликты. Если все поймут, что самое главное, никаких конфликтов не будет. Итак, брахман подумал об этом и ответил. Ему пришлось дать очень логичный ответ, иначе у него возникли бы трудности. Итак, брахман сказал, что в религии самое важное – это чистота ума. И когда брахман сказал эти слова, Будда подтвердил, что, действительно, это правда.

Затем Будда спросил его: «А вы знаете, как сделать свой ум чистым?» Теперь, когда Будда задал такой вопрос этому брахману, – каким образом сделать свой ум чистым, – тот просто открыл рот и не смог ничего ответить. Он сказал Будде, что не знает, как сделать ум чистым. И спросил его: «А вы знаете, как сделать чистым свой ум?» Будда ответил: «Да, я знаю. И я знаю это не только теоретически, на практике я достиг результатов». И тогда брахман соединил руки и попросил: «Пожалуйста, расскажите, как сделать ум чистым?» Тогда Будда преподавал учение по троичной тренировке, – как с помощью троичной тренировки сделать свой ум чистым.

Посредством практики нравственности мы делаем наше поведение безвредным. А с помощью практики однонаправленного сосредоточения, – шаматхи наш ум становится очень острым и пронизательным. И посредством практики випашьяны, – мудрости, напрямую познающей пустоту, мы полностью устраняем неведение из наших умов. А почему нам нужно избавляться от неведения? Будда говорил, что причина в том, что неведение – это источник всех других омрачений. И, до тех пор, пока есть неведение, нашим омрачениям не будет конца.

О чем говорил один западный психолог и философ? Он говорил, что, я могу замерить глубину океана, но не могу измерить неведение живых существ. Живые существа невероятно невежественны. Их неведение даже глубже, чем океан. И это правда. Мы хотим счастья, но гонимся за причинами страданий. Мы зависим друг от друга, но вредим друг другу. Это очень глупо. Мы рубим сук, на котором сидим. Поэтому, неведение – это глубинная проблема. Поэтому, Будда говорил нам, что необходимо развить мудрость, напрямую познающую пустоту, с помощью которой полностью устранить неведение из нашего ума. И когда тьма неведения исчезнет, то все омрачения также исчезнут сами собой, потому что они основаны на неведении. И посредством третьей тренировки, – тренировки мудрости – наш ум достигает полностью чистого состояния. И тогда, брахман сделал простирания перед Буддой и попросил: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником жизнь за жизнью».

И далее, когда Будда ушел, все остальные брахманы и также царь сильно разозлились на этого брахмана и сказали, что он их опозорил. «Как же так, вместо того чтобы дискутировать, ты попросил Будду стать твоим Духовным Наставником! Теперь, мы тебя накажем». Тогда этот брахман сказал царю: «Какое бы наказание вы ко мне ни применили, я готов его принять. И, в первую очередь, я хотел бы сказать вам: «Большое спасибо. Благодаря тому, что вы организовали этот диспут, я встретил бесценного Духовного Наставника. И поэтому, теперь я не боюсь никакого наказания, потому что сегодня я обрел определенную мудрость. И теперь я знаю на сто процентов, что наш ум можно сделать чистым. До этого, я всю жизнь старался найти ответ на один вопрос, но никак не мог этого

сделать. Я прочитал множество разных книг, нет таких книг, которые я не читал бы. И сегодня, благодаря этому диспуту, я нашел невероятный ответ у Будды Гаутамы и теперь не пожалею, какое бы наказание вы бы ко мне ни применили». Когда я узнал эту историю, она меня очень сильно тронула. Я почувствовал, что для нас это очень хорошее учение.

Теперь, вторая строка. Второй строкой Будда сказал: «Вот благородная истина арьев об источнике страданий». Что это означает? Слово «вот» указывает на наши омрачения и отпечатки негативной кармы. Будда говорил, что наши омрачения и отпечатки негативной кармы – это источник всех наших страданий. И арьи это очень ясно видят, поэтому, для них – это благородная истина. А обыватели с ясностью этого не видят, поэтому для них это не является благородной истиной. Поэтому они злятся на всех окружающих. Но с того момента, как вы поймете, что с какой бы проблемой в жизни вы ни столкнулись, источник любой проблемы – это ваши омрачения и отпечатки негативной кармы, если у вас будет такая убежденность, тогда, если какой-то человек появится перед вами и ударит вас, вы на него не разозлитесь.

Итак, вам покажется, что, как будто бы, он является источником моей боли, но на самом деле, вы будете понимать, что не он источник ваших страданий. Много лет тому назад, Пананг Ринпоче во время учения задал мне такой вопрос: «Если ты идешь по улице, ничего плохого не делал, и вдруг, какой-то человек оказывается перед тобой и бьет тебя по носу, – кто в этом виноват?» Я ответил, что, конечно же, он виноват. «Потому что, я ничего плохого не делал, а он меня в нос ударил». Это мирской уровень ответа. Он означает, что человек не понимает истинной причины происходящего. Пананг Ринпоче сказал, что, действительно, это правда, если ты никому ничего плохого не делал, и кто-то подходит и ударяет тебя, то тебе кажется, что это несправедливо. Но, если ты подумаешь немного глубже, ты сможешь понять эту ситуацию с точки зрения другого измерения. Он сказал: «Подумай, почему этот человек среди тысяч других людей нашел именно тебя? Почему? Случайностей не бывает, и здесь нет случайности, нет совпадения. Должна быть причина. Просто, ты не видишь другой причины, которая здесь также существует, и поэтому тебе кажется, что это не справедливо».

Приведу вам один пример. Один учитель преподавал математику ученикам. Итак, он спросил одного восьмилетнего ученика: «Если я дам тебе два плода манго, плюс еще два плода манго, сколько у тебя их будет всего? Тот ответил: «Пять». Учитель сказал: «Нет! Послушай меня внимательно, я тебе дам два манго, плюс еще два манго, сколько у тебя будет всего манго?» Ученик ответил: «Пять». Учитель сильно на него разозлился и сказал: «Хорошо, какие фрукты ты любишь?» Тот ответил: «Клубнику». Учитель сказал: «Если я тебе дам две клубники, плюс еще две клубники, сколько у тебя будет всего?» Ученик ответил: «Четыре». Учитель сказал: «А теперь вернемся назад, если я дам тебе два манго, плюс еще два манго, сколько у тебя будет?» Ученик ответил: «Будет пять». Учитель спросил: «Ну как же так, я тебе даю две клубники плюс две клубники, у тебя получается четыре, а если даю два манго плюс два манго, у тебя будет пять?!» Тогда ученик сказал: «Ну, потому что, один манго у меня уже есть в сумке».

Учитель не видел, что у ученика есть в сумке манго. Также в нашей жизни мы многого не видим и поэтому думаем, как же это было неправильно. А когда мы это видим, когда уже видим, что у ученика в сумке уже есть один манго, тогда, конечно, понятно, откуда получают пять плодов. А он считал правильно, плюс одно манго в сумке, конечно, правильно. Поэтому, вы понимаете, что, если бы в прошлой жизни вы не создали карму, ударив человека по носу, то в этой жизни он бы вас никогда не ударил. Это скрытый плод манго в вашей сумке. Если это видеть, все нормально. Правильно – два манго плюс два манго манго, плюс один манго в сумке, получается пять. Это одна из главных причин наших ошибок, – мы очень многого не видим, поэтому приходим к ошибочному видению.

Итак, главная причина, в том, что в прошлой жизни я его ударил. Если бы в прошлой жизни я не ударил его по лицу, то в этой жизни, даже если бы он захотел меня ударить, он не смог бы этого сделать. Итак, это результат моей кармы, я привлек его и заставил его меня ударить. Если вы это понимаете, то гнев у вас не возникнет.

Теперь, вернемся к нашей теме. Поэтому, какая бы проблема в вашей жизни ни возникла, вам нужно понимать, что обвинять в этом нужно только вас и никого другого. И когда я это понял, с того момента, как я обрел убежденность, что во всем обвинять нужно только мои собственные действия, после этого, в любой ситуации я перестал злиться. Итак, я увидел, что нет никаких оснований для гнева, потому что, я поставил этого человека в неудобную ситуацию из-за собственных неумелых действий в прошлой жизни. Моя негативная карма, созданная в прошлой жизни, заставила его поступить так неправильно по отношению ко мне, и он создал новую негативную карму. При таком понимании гнев не возникает. Наоборот, вы думаете: «Хорошо, как это полезно, когда ум развивается, глаз мудрости открывается». Вы, вообще, не видите причин для злобы.

Итак, вам нужно понимать, что такое гнев. Гнев – это самонаказание за ошибки других людей. Если другие люди делают ошибки, а вы злитесь, вы сами себе делаете хуже. Зачем вам наказывать себя за ошибки других людей? Например, если кто-то спрашивает вас, почему вы разозлились, вы говорите, что он разозлился первым, поэтому я разозлился вторым, но это нелогично. Тогда, если вас кусает собака, вам также нужно укунить эту собаку согласно такой вашей логике. Но это неверно. Когда собака вас кусает, надо пожалеть ее за то, что она не понимает, что делает. Поэтому, мы просто уходим и спокойно сидим. Потом думаем: «При чем здесь собака? Я ее укунул в прошлой жизни, поэтому, сегодня она меня кусает. Моя карма, которую я создал, сейчас проявилась, без причины этот укус был бы невозможен. Поэтому, виновата моя негативная карма».

Один европейский ученый и философ говорил: «Нет предела человеческой тупости. Я знаю, что глубина моря имеет предел, а человеческая тупость – нет». Это он очень глубоко и правильно сказал. Из-за этой глупости нашим омрачениям нет конца. Мы должны понимать, что стать Буддой нам мешает тупость. Это очень полезно так думать. С того момента, как вы начинаете понимать, что вы глупые, – это для вас, первый шаг к мудрости. Будда говорил Дхаммападе: «Глупец, который думает, что он глуп, намного мудрее того мудреца, который считает себя умным».

Итак, теперь вернемся к нашей теме. Будда говорил, что источником страданий не является кто-то снаружи, а источник ваших страданий – это только ваши негативные действия. Во-первых, негативные эмоции, далее, негативные действия, созданные телом речью и умом. Это источник ваших страданий на сто процентов. Если вы это понимаете, то обвинять некого и не в чем. У меня ум сейчас немного глубже понимает, что такое страдания, и я стал спокойнее. Ни одной плохой мысли не допускаю, не хочу думать плохо. Я хотел бы совсем побороть эти омрачения. И отпечатки негативной кармы я также очищаю каждый день. Каждый день я развиваю определенную мудрость и делаю так, чтобы омрачения становились все слабее – это практика, это буддийская практика. Это практика учения по четырем благородным истинам. Никого не обвиняйте, обвиняйте только свои омрачения и отпечатки негативной кармы. Тогда ваш ум будет оставаться очень спокойным, умиротворенным и у вас не будет постоянных вопросов: «Почему, почему, почему?» Потому что вы сами виноваты, ваши омрачения и ваша тупость виноваты. Это из-за них возникают омрачения и вы создаете негативную карму. Развивайте мудрость, устраняйте неведение и омрачения постепенно исчезнут.

Будда говорил, что источник всех страданий, – страданий людей и страданий животных, – это неведение. Если мы хотим безупречного счастья, то нам нужно устранить неведение. Вы не сможете избавиться от неведения, посещая храмы. От того, что вы оставляете там

пожертвования, неведение не уменьшится. Опять будут фразы: «Я светский человек, я в буддийском храме, это мой буддийский храм». Кто-то так говорит, а кто-то другой злится. Зачем это надо? Вы и так фанатики своего эго. Поэтому, главная проблема – это наше неведение. А как устранить неведение? С помощью развития мудрости. Поэтому, нет более эффективной практики, чем развитие мудрости на основе слушания, размышления и медитации. Поэтому, Будда говорил, что, вначале это три самые мощные практики, избавляющие нас от страданий.

Далее, третья строка. Третьей строкой Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о пресечении». На что указывает слово: «вот»? Слово «вот» указывает на наш ум, полностью свободный от омрачений. Итак, Будда говорил, что ум полностью свободный от омрачений – это настоящее умиротворение, настоящее счастье и арьи видят это очень ясно. Поэтому, Будда говорил, что только нирвана – это покой. Ум полностью свободный от омрачений – только это является безупречным счастьем, а все остальное приносит какое-то счастье, но также принесет и другие страдания. И также не сможет принести вам безупречного счастья. Поэтому, если вы хотите быть счастливыми, вам нужно создавать факторы для счастья. Без создания факторов счастья, откуда-то из космоса счастье к вам не придет.

Итак, есть три фактора: первое – это средства к существованию. В прошлом многие мыслители, многие философы исследовали, что является главной человеческой проблемой, и пришли к выводу, что главная человеческая проблема – это бедность, и с какой-то точки зрения – это правда. И до сих пор, для человечества бедность – это одна из самых главных проблем, потому что, восемьдесят пять процентов людей в мире страдают от бедности. Восемьдесят пять процентов из семи миллиардов. Если у вас дома есть хлеб, нет долгов, есть своя квартира, то, вы входите в пятнадцать процентов самых богатых людей в мире. Как вы можете думать, что вы бедны? Итак, если вы смотрите с этой точки зрения, в таком глобальном ракурсе, то вы понимаете, что вы относитесь к пятнадцати процентам самых богатых людей в мире. И поэтому, чтобы не страдать от бедности, делайте карьеру. О вашей карьере за вас никто не побеспокоится. Вам нужно нести полную ответственность за свою жизнь. Поэтому, если вы студент, и если вы молоды, то прикладывайте усилия к развитию своей карьеры, это очень важно. Для того чтобы выжить на этой планете, необходимы определенные источники денег, не пренебрегайте этим, это была бы ошибка. Ленивый человек говорит, что он духовная личность и работать не хочет. Причина такой позиции в том, чтобы оправдать свою лень, это не духовность. То, что нет денег, – это большая ошибка. Потому что, если вы не хотите работать, ваш ум найдет оправдание, а это все сансарические вещи. Итак, я всегда подчеркиваю для своих учеников, что в первую очередь, вы должны удостовериться в том, что у вас достаточное количество денег, чтобы, скажем, через два года вы не начали страдать от бедности.

Вам необходимо здравомыслие. Если вы не работаете, чем будете платить за электричество? У вас есть расходы, есть дети, должна быть ответственность. И ум развивать необходимо. Здесь очень важен баланс. Некоторые мои ученики, русские люди, ведут себя очень странно. Они или материалисты, или очень духовные. Это крайности, это неправильно, нужен баланс. И также мне не нравится, когда мои ученики слишком много говорят о Дхарме, все время о Дхарме, – я устаю от этого. «Когда кушаете – кушайте, телевизор смотрите – смотрите как нормальный человек. Я тоже смотрю телевизор, я хочу болеть за нашу русскую команду, это наша команда, если мы не будем болеть за них, кто тогда будет это делать? Если это сансара, я буду смотреть немного, когда вы смотрите телевизор, вам нужно смотреть как обычный человек.

Один мыслитель говорил: «Если вы не копите деньги на будущее, однажды, в вашем уме появится такая странная, глупая мысль, что деньги – это самое главное». Итак, чтобы в будущем у вас в уме не возникла такая глупая мысль, что деньги – это самое главное, с

самого начала имейте определенный запас. В Европе и в Америке многие люди испытывают депрессию, и какова главная причина? Причина в том, что они легко берут кредиты. И тогда, что они делают? Они тратят завтрашние деньги сегодня. Из кредита машину купил, из кредита коттедж купил, потом работы нет, хочу убивать себя. Дом забирают, все забирают, машину забирают – это следствие траты завтрашних денег, которых пока в вашем кошельке нет. Если вы не работаете, тратить завтрашние деньги – это большая ошибка. Итак, что вам нужно сделать? Не тратить завтрашние деньги сегодня, а те деньги, которые у вас есть сегодня, копите, для того чтобы решать завтрашние проблемы. Тогда вы мудрый человек.

Поэтому, мой вам совет – для решения проблем этой жизни, имейте небольшой запас денег. Нужно вовремя учиться, вовремя работать. Далее, вам необходимо здоровое тело. Больное тело – это тоже кошмар. Поэтому, забота о здоровом теле тоже нужна, это не так трудно. Правильно кушайте, немного занимайтесь спортом. Не думайте, что смерть – это конец жизни. Это начало новой жизни. Наш ум остановить невозможно, его поток всегда продолжается. Перерождение находится не в руках бога, а зависит от вашей кармы. Тогда, если у вас больше позитивной кармы, то большая вероятность, что вы обретете высокое перерождение, а если больше негативной кармы, то с большей вероятностью вы родитесь в низших мирах. Далее, в «Ламриме» говорится о том, как искать счастья в будущей жизни, как решать проблемы будущей жизни – это учения о прибежище и законе кармы. Эти две темы, с которыми вы сможете решать будущие проблемы жизни, очень полезны. Потом вы сможете спокойно и радостно умирать. Вы будете думать: «Смерть придет, хорошо. Я много негатива очистил, много позитива создал, но самое главное, у меня есть вера в Три Драгоценности: Будду, Дхарму, Сангху – они невероятно сильные. Если у меня сильное прибежище в Будде, во время смерти невозможно попасть в низшие миры». Это вы это знаете и спокойно умираете.

Моя мама говорила мне про моего отца в момент смерти. Мой отец постепенно терял способность дышать, и моя мама подумала, что он умирает. Мама сказала моему отцу: «Сейчас твое дыхание становится все слабее и слабее, наверное, ты уже умираешь». И мой папа кивнул головой, он знал, что находится на пороге смерти. И мама сказала: «Сейчас я пойду в монастырь и приглашу лам, чтобы они за тебя помолились». Папа так одернул ее за руку – это знак того, чтобы она этого не делала. Итак, он ей показал, сделал такие жесты – оставайся здесь, сложил руки, то есть, – принеси изображение Далай-ламы. Итак, мама все поняла и принесла изображение Далай-ламы, поставила перед моим папой. Мой папа сел, сложил руки, и начал молиться, медитировать. Затем произнес «хик» и после этого умер. Моя мама сказала, что он умирал очень спокойно, просто произнес «хик» и все, после этого уже наступила смерть. Потому что, он знал, что смерть – это не конец, это новая жизнь. Год назад, когда я был на учении, он говорил мне, что стал старым, хочет новое, молодое тело. Это была шутка. Потом через год он умер. Когда вы молитесь, бог вам помогает и божества, когда вы не молитесь, они тоже ничего не делают.

Итак, это то, что я хотел бы вам сказать. В момент смерти у вас тоже не должно быть никакой паники, думайте, что, если я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, я обрету высокое перерождение. Нет никаких гарантий, случиться может все, что угодно. Даже двухлетние дети умирают, почему же завтра мы не можем умереть? Человек может иметь даже очень здоровое тело, но умереть от какой-то другой причины. Некоторые люди всю жизнь болеют, думают, что я умру, и не умирают. А некоторые люди думают, что я здоровый, не умру, а через год они умирают. Итак, смерть наступит на сто процентов, а когда она придет, неизвестно, здесь нет никаких гарантий. Иногда, некоторые ученики говорят: «Геше Ла, у меня такая-то болезнь, я умираю». Я им отвечаю, что умирают все, но здесь бояться нечего. Кто болен, те умирают, кто не болен, те тоже умрут, здесь нет никаких гарантий. Кто болен, думает: «Ой, я умру», кто не болен, думает: «Я буду жить», а правды ни в том, ни в другом нет. Поэтому, люди думают: «О, жалко, человек такой-то



болезнью болеет». Лучше себя пожалейте, ведь, завтра вы тоже умрете. Потому что, мы все с самого рождения, все равно, что выпали из летящего самолета. Мы все умираем. Мы не живем, мы умираем, мы падаем. Когда мы умрем, зависит от ситуации. Если ветер отнесет вас к высокой горе, то вы умрете немного раньше, если ветер сдует вас в сторону долины, вы умрете немного позже. Все равно мы падаем, кого-то ветер унес к горам, он быстро умирает, кого-то ветер унес в долину, поэтому, у него долгая жизнь, повезло, – он попал в долину, в горах долго живут, но все равно, умирают».

Это очень интересный момент для меня – не остается привязанностей к этой жизни. Что говорил Миларепа: «Каким бы громким ни был гром, это лишь пустой звук, какой бы красивой ни была радуга, она быстро исчезает. Каким бы счастьем, ни казалось мирское удовольствие, оно подобно переживанию во сне. Мирское счастье – это соленая вода. Чем больше вы ее пьете, тем сильнее вас мучает жажда. Итак, думайте правильно, тогда ваша жизнь будет значима. Итак, что я пытаюсь до вас донести? Что существуют три фактора счастья. Первое, – это временные факторы счастья. Что это такое? Это счастье, возникающее на основе пяти видов объектов чувственного сознания, это временные факторы счастья. Их вы можете купить за деньги. И вам нужно понять, что, поскольку это временные факторы, ваше счастье тоже будет временным. У того человека, чье счастье зависит от временных факторов, счастье тоже будет временным, и это логично. С точки зрения теории вероятности это логично. Если вы стали счастливыми из-за временных факторов, как можно быть счастливыми постоянно из-за временных факторов? Это невозможно. Если вы полагаетесь на временный фактор счастья, ваше счастье тоже будет временным фактором. Какая причина, такое и следствие – это научный факт. Что говорит наука, то же самое говорит и буддизм. Поэтому, буддизм – это наука.

Далее, продолжительные факторы счастья – это наши внутренние, благие качества ума. Они дают более долговременное счастье. Поэтому, если вы в своем счастье зависите не только от временных факторов, но и от более продолжительных, то и ваше счастье тоже будет более продолжительным. В нашем мире большинство людей в своем счастье зависят от временных факторов, но и их они тоже не получают. Только пятнадцать процентов получают временный фактор счастья, а большинство страдают. Это из-за неведения. Что касается этого большинства, то временные факторы счастья найти труднее, чем продолжительные факторы. Продолжительные факторы счастья – это благие качества вашего ума, и они находятся под вашим контролем. Это доброта. Мы не используем то, на что способны, а то, что выходит за пределы нашего контроля, мы стараемся обрести, поэтому мы этого не получаем. Многие люди говорят, что у них нет власти. У вас есть самая важная власть, – власть над производением внутренних изменений, почему бы вам ее не использовать? Такой власти на то, чтобы изменить вас, нет даже у Будды. Власти изменить вашу жизнь, изменить вас, нет даже у президентов Америки или России. Только вы сами можете произвести внутренние изменения. Это вам очень выгодно. А если вы слишком зависите от временных факторов счастья, то когда они от вас уходят, для вас это большая проблема, возникает депрессия. Так, вы начали зависеть от каких-то других, внешних факторов, которые ненадежны.

Но если ваше счастье зависит от внутренних качеств, то они всегда будут оставаться с вами. И у вас не будет страха их потерять. Если ваше счастье зависит от внешних факторов, муж думает: «Если жена меня бросит – страшно», жена думает: «Если муж меня бросит – страшно». «Моя земля, мои деньги, если пропадут, это будет кошмар». В вашем уме есть такие страхи. Есть надежда, что получите больше денег и страх это потерять. Это человеческая тупость, глупость. Итак, сделайте себя немного мудрее и полагайтесь на более продолжительные факторы счастья – это благие качества вашего ума. Я всегда как шутку говорю: «У меня две жены, одна – это моя сострадательность, мое доброе состояние ума, мой самый надежный спутник жизни, вторая жена – человеческая жена». У меня есть две

жены. У вас также может быть два мужа, и первый, самый главный муж – это благие качества вашего ума. Это самый надежный ваш спутник. Жена тоже, – это самая надежная жена. Это спутник жизни. Вы можете продолжать жить с ними жизнь за жизнью. А если у кого-то нет двух жен, если кто-то не хочет двух жен, то он может иметь только одного спутника жизни – благие качества ума. Если мама говорит дочке, что надо выходить замуж, дочка должна сказать маме: «У меня уже есть муж. Это мои благие качества ума, самый надежный спутник жизни».

Итак, это долговременные факторы счастья. Но, как только возникают омрачения, эти факторы сразу же ослабевают и не могут проявиться, и вы теряете умиротворение. И поэтому даже благие качества вашего ума будут активны только тогда, когда не активны ваши омрачения. Как только ваши негативные эмоции становятся активными, ваше лицо краснеет, потому что ваш спутник жизни наполовину мертв. Он становится тихим и слабым и он кричит: «Не слушай, не слушай, это омрачения, они тебя обманывают». А вы слушаете только свои омрачения, вы стали пьяным из-за омрачений. Внутренний голос не слушаем, когда он говорит: «Так не делай, никому не вреди, это неправильно». Иногда немного слушаете, но когда вы омраченный, все равно не слушаете. Ваша настоящая жена или муж, который находится внутри, слабый, он немного кричит, потому что негативные эмоции его подавляют, но все равно он еле кричит. У вас в уме мудрый голос говорит: «Так не делай, это неправильно, никому не вреди, то и это неправильно, потом тебе еще хуже будет». А вы его не слушаете. Поэтому у людей конфликт возникает, потому что вы негативные эмоции слушаете, поэтому вы сомневаетесь, поэтому у вас возникают депрессии. У меня депрессий не бывает, поэтому я очень счастлив. И поэтому для вашего счастья вам недостаточно полагаться только на долговременные факторы счастья, но также нужно полностью устранить омрачения из нашего ума. Многие говорят о доброте, но при этом не говорят о полном устранении омрачений из ума. Это уникально для буддизма.

Далее, третий фактор счастья, он называется «вечным фактором счастья». И что это за вечный фактор? Это третья благородная истина, благородная истина пресечения. Ум полностью свободный от омрачений – это вечный фактор счастья. Мы можем подумать: «А каким же образом ум, полностью свободный от омрачений, для меня может являться вечным фактором счастья?» Мы не можем понять этого механизма. Потому что, мы не проводим правильного анализа. Итак, если я захочу сходить ферзем, то гроссмейстер скажет мне: «Не перемещай ферзя, а сходи пешкой, это самый лучший ход. Это лучшая защита и лучшая атака». Я посмотрю и проверю, как это возможно. Если я подумаю, что лучше атаковать ферзем, потому что он опасен, а пешка не выглядит опасной, это будет ошибкой. Если масло попадет на бумагу, его не видно, но оно впитывается в бумагу. Это очень опасно. Если бумагу поджечь, она быстро исчезает. Наша жизнь, если вы делаете работу, которая горит как бумага, быстро закончится, ничего не останется, лучше не будет. Потом будет, наоборот, только хуже – больше зависти, больше врагов станет. Если вы делаете в жизни что-то по-настоящему важное, то оно как масло попадает на бумагу, – никто не видит, никто вам завидовать не будет, но это будет эффективно. Это очень важно понимать. Наша тупость этого не понимает. Вы сможете это понять, если будете размышлять о том, как вас делает счастливым вечный фактор счастья, который является умом полностью свободным от омрачений.

Итак, каким образом ум полностью свободный от омрачений, приносит вам безупречное счастье, вы сразу же это понять не сможете. Поэтому вам вначале это неинтересно. Если я скажу вам, как заработать деньги, у вас глаза большими станут, потому что вы умеете деньги тратить. А если вы поймете механизм, – каким образом вечный фактор счастья приводит вас к бесконечному счастью, то тогда, далее, если я скажу, как его обрести, ваши глаза сразу же станут шире. «Вечный фактор счастья! Ага, мне это нужно!» Вначале я объясню вам механизм, – каким образом ум, полностью свободный от омрачений, приносит

вам вечное счастье. Если вы думаете с мирской точки зрения, например, у вас появился новый айфон, вы можете звонить, как-то его использовать, и вот таким образом, он делает вас счастливым, если вы думаете о таком счастье, то никогда не сможете понять, как ум полностью свободный от омрачений сделает вас счастливым.

Ум, полностью свободный от омрачений, с одной из точек зрения является постоянным явлением. Постоянный объект не может сделать вас счастливым, это невозможно. Тогда у вас появится еще больше сомнений: «А как же при обретении этого я стану счастливым?» Вы мыслите на низком уровне, когда думаете, что какой-то объект, если вы его обретаете, он уже делает вас счастливым, – так вы думаете о мирском счастье. Посредством обретения объектов вы можете достичь только низкого уровня счастья, а если говорить о счастье более высокого уровня, то его невозможно добиться посредством обретения чего-либо, а только с помощью утрат. Итак, это философия, – когда посредством утраты вы достигаете высшего счастья. Поэтому, когда Девадатта увидел Будду после шести лет медитации в очень бедной одежде и без обуви, он засмеялся и сказал: «Вот, ты оставил свое царство, оставил красивую жену, ушел в лес и что ты там обрел? После шести лет медитации, что ты обрел?» Будда ответил: «Я ничего не обрел». Девадатта спросил: «Зачем же тогда ты уходил в лес?» На что Будда дал ему тонкий ответ: «Я уходил в лес, чтобы что-то утратить».

Это выходит за пределы человеческого понимания, что посредством определенной утраты обретается высшее достижение. В шахматах это называется «гамбит», – когда посредством утраты, жертвования ставят мат. Гамбит с ферзем – это потерять ферзя, но поставить мат. Тупой противник радуется, забирая ферзя, а потом получает мат. Но если вы не знаете, как совершить гамбит, то, есть опасность, что вы быстро проиграете. Поэтому, даже если говорить об утрате, то терять нужно правильно, иначе, это будет глупая потеря. Мы думаем, что терять очень легко, достаточно просто потерять, но в действительности, это не так. Нужно знать, что потерять и когда потерять. Я играю в шахматы и мне очень трудно делать гамбит, – нужно знать, когда его делать. Когда я читал про шахматы, то узнал, что очень трудно найти такую ситуацию, в которой гамбит хорошо работает. Итак, для того чтобы что-то утратить, нужно безупречно знать ситуацию, а это непросто.

Итак, Девадатта спросил у Будды: «Что же ты утратил?» Будда ответил: «Я утратил гнев, я утратил зависть, я утратил депрессию, я утратил замешательство, я утратил неведение, – поэтому я все время счастлив». Это очень тонкий ответ. Теперь, если вы это понимаете, вы приходите к выводу, что посредством утраты негативных эмоций вы достигаете высшего счастья. Каким образом? Итак, вам нужно понимать, что совершенное счастье, вечное счастье никакие мирские объекты вам подарить не смогут. Даже, если ваш объект счастья – Солнце, однажды, даже и на Солнце газ закончится. Оно погаснет и воцарится тьма. Вы не сможете обрести объект счастья, который был бы таким же мощным как Солнце. Будда говорил, что наш покой, умиротворение пребывают в нашем уме по природе. Нам не нужно их искать снаружи, они уже у нас есть. Внутри, в глубинах нашего ума покой уже есть.

Но вы можете спросить: «Почему же я тогда не испытываю покоя, почему у меня всегда депрессия?» Тогда я приведу вам такой пример: если рассмотреть очень грязную воду, какой бы грязной она ни была, по природе она чиста. Вам не нужно искать чистую воду где-то снаружи, просто устраните грязь, и сама эта вода станет чистой. Это очень хорошая аналогия, она помогает понять, как сделать ум счастливым. Итак, по природе у нас есть умиротворение, счастье, но ему мешают наши омрачения. По своему маленькому опыту я пришел к стопроцентному выводу, что у нас в природе ума есть счастье и умиротворение. Каким образом? Основываясь на теории этого учения, я пришел к тому, что сделал свои грубые омрачения слабее. Будда в своем учении говорил, что наши омрачения мешают проявлению нашего внутреннего покоя и умиротворения. «Если вы устраните омрачения, то мир и покой воцарятся сами собой». Я не просто об этом где-то прочел, мне нравится эта

теория, но на практике я хотел проверить, правда это или нет. Когда я ослабляю любое омрачение, моментально мой ум становится счастливым. Когда в уме уменьшаются омрачения, когда утром глаза открываете, внутри ощущаете счастье, покой – этого все могут достичь.

Многие люди жалуются, что внутри что-то больно, что жить не хотят. Они сами в этом виноваты. Все люди думают неправильно. Когда ум добрый, правильный, чистый, то по утрам, когда вы просыпаетесь, то внутри ощущаете счастье: «Как хорошо, я еще живой». И такой покой у вас внутри, что нельзя его даже словами описать. Никакая самая последняя модель телефона не даст вам такое счастье. Итак, я понял, что если я устранию грубые омрачения, то это принесет мне умиротворение. Я сделал вывод, что если полностью избавлюсь от всех омрачений, то обрету счастье.

В Тибете есть одна такая история. Один человек, однажды, забрался в дом к людям, которые готовили тибетское пиво – чанг. Тибетский чанг таков, что на поверхности он не такой вкусный, как на дне. На дне он очень вкусный. Итак, он взял стакан, зачерпнул с поверхности и попробовал. Он сказал: «О, даже на поверхности он такой вкусный, какой же тогда вкусный он на дне?» Точно так же, когда я уменьшаю грубое омрачение, то становлюсь счастливее. Время закончилось. Думайте о том, чему я вас научил, тогда у вас возникнет мудрость на основе размышлений. Каждую неделю дважды обдумывайте то учение, которое я вам передал, для вас это очень полезно. Когда вы будете думать, вы сможете понять это учение все глубже и глубже. Когда вы куда-то идете, едете в автобусе, вместо того, чтобы думать, кто и что сделал, обдумывайте это учение, – это очень полезно. Или вместо чтения каких-то глупых историй подумайте об этом еще.

До свидания