

Я очень рад всех вас видеть, жителей Омска, после долгого перерыва. Вы пришли сюда, хотя у вас очень много повседневных дел. Но вы также понимаете, что учение, знание Дхармы, мудрость очень важны в вашей жизни. В нашей жизни одних лишь знаний о том, как заработать деньги, недостаточно. Вы все учитесь в университетах тому, как зарабатывать деньги. Когда люди заканчивают университеты, все свои усилия они прикладывают только к тому, чтобы накопить денег, но этого недостаточно. Вместе с материальным развитием, вместе с накоплением денег очень важно заниматься ментальным развитием, оздоравливать свой ум. И когда этим вы занимаетесь вместе, ваша жизнь становится полной жизнью. Что касается материального развития, если вы занимаетесь только материальным развитием и не развиваете свой ум, то в этом случае ваша жизнь не будет полной, у вас будет множество других проблем. Сейчас есть интернет, вы можете проверить это, посмотреть, что те люди, которые заработали много денег, не могут нормально спокойно спать. У них много стрессов, много других проблем. Становится очень ясно, что одного лишь материального, физического развития недостаточно, что человеку также необходимо ментальное развитие. То учение, которое вы получаете, указывает вам методы того, как обрести счастье, как устранять страдание. Очень важно на объекты в своей жизни смотреть не только с одной точки зрения, а с разных точек зрения. В этом случае ваш ум будет динамичным. Если на что-то вы смотрите, как на проблему, попробуйте взглянуть на это с другой точки зрения, и вы увидите, что это очень хороший шанс для развития ума. С одной стороны это проблема, но с другой стороны она дает вам шанс развить свой ум. Таким образом, если вы будете знать, как смотреть на ситуацию с разных точек зрения, вы увидите, что в любой ситуации есть две стороны. Вы не будете смотреть на проблему только с одной стороны. Если вы сталкиваетесь с ней и знаете, что у нее есть две стороны, то вы сможете посмотреть как бы с другой точки зрения, чтобы использовать ее. Тогда жизнь станет немного счастливее. То учение, которое я передаю вам, это метод того, как сделать свою жизнь полной. Это мудрое учение, которое создал не я. Это учение пришло от Будды. Если бы я говорил вам о том, что я сам пришел к открытию особого метода, с помощью которого можно полностью решить все свои проблемы и добиться безупречного счастья, то, скорее всего, на восемьдесят или девяносто процентов это было бы ошибочно. Потому что если говорить об уме только одного человека, который не имеет полного опыта, в этом случае его опыт на восемьдесят или девяносто процентов ошибочен. Большинство научных открытий подлинное, потому что к ним пришел не какой-то один человек, а очень большая группа людей вместе проводили исследования. И так, группа людей проводит исследования, но все равно позже люди обнаруживают какие-то ошибки в этих исследованиях. Так много народу делает анализ, но, в конце концов, все равно обнаруживаются ошибки. Поэтому в нашем мире, если какой-то человек скажет: «Это мое новое открытие», – не верьте, в конце концов, найдутся ошибки. Таких людей много, поэтому будьте осторожны. То учение, которое я передаю вам, идет от самого Будды. Это учение уже исследовало очень большое количество высоких мастеров, которые подобны буддийским ученым. Они исследовали это учение в течение более двух тысяч лет. Две тысячи лет много мастеров делали анализ, но ни одной ошибки не нашли. Когда они практиковали эту теорию, они не только не обнаружили никаких ошибок, но и сами добились на практике таких же реализаций, о которых говорил Будда. Поэтому это учение не только теоретическое. Оно также подтверждено на практике. Если вы хотите положиться на какое-то учение, то вам надо полагаться на такое учение, которое является не просто теоретическим, а которое на практике доказано большим количеством мастеров прошлых времен. Вам нужно полагаться на такое учение. Будьте осторожны с ньюэйджевским учением.

Главное, чем мы занимаемся, мы ищем счастье и пытаемся решить проблемы. И первый момент, о котором говорится в буддийской философии, что того счастья, которого вы желаете, вам никто не может подарить, вам нужно самим создавать его причины. В

буддизме нет такого подхода, который может быть в других религиях, когда люди молятся очень много, а после этого в какой-то момент Бог говорит им: «Вы достаточно помолились, теперь я подарю вам счастье». Зачем это нужно? Вам нужно понимать первый момент, то счастье, которого вы желаете, находится не в руках Бога, оно в ваших руках. И тогда что вам нужно сделать? Вам нужно создать причины счастья. А без создания причин счастья откуда-то из пространства счастье у вас не возникнет. А теперь, чтобы создать причины счастья, в буддийской философии говорится, что обыватели знают первый уровень создания причин счастья. О чем здесь говорится? Здесь речь идет о временных факторах счастья. Какие это факторы? Временные факторы счастья – это объекты зрительного сознания, слухового сознания, обонятельного сознания, вкусового сознания и осязательного сознания. Если вы такие объекты покупаете на деньги, то какое-то время вы счастливы. Язык пробует вкусную еду, – и вы немного счастливы, глаза смотрят на какие-то красивые вещи, – и вы чуть-чуть счастливы. Когда это заканчивается, то и счастье заканчивается. Эти объекты пяти органов чувственного восприятия являются временными факторами вашего счастья. Когда у людей нет денег, им приходит на ум такая мысль, что если я обрету объекты пяти органов чувственного восприятия, то я буду очень счастливым. Потом, когда появляются деньги, они покупают эти объекты, но все равно долгого счастья нет. С другой стороны в буддизме говорится, что эти факторы очень ненадежны. Также это очень бедные факторы, потому что если вы больше их испытываете, то эти объекты превращаются в объекты страданий.

Поэтому, если всю свою жизнь вы гонитесь за такими объектами, которые являются временными факторами счастья, это очень большая ошибка. Это говорю не я, большое количество, сотни великих мастеров прошлых времен исследовали этот вопрос и доказали, что это именно так. Почему? Эти мастера, философы прошлых времен говорили, что если вы опираетесь на временные факторы счастья, то тогда на сто процентов и ваше счастье будет временным. Вы не сможете привести ни одного такого примера, что какой-то человек полагался на временные факторы счастья и при этом достиг безупречного, бесконечного счастья. Покажите мне хотя бы один такой пример, и тогда я скажу, что буддийская теория неверна и перестану давать учение. Зачем передавать учение, если оно неподлинное? Но если вы не найдете ни одного такого человека, который полагался бы только на временные факторы и при этом обрел безупречное счастье, то это означает, что если мы гонимся только за временными факторами счастья, то это очень большая ошибка. Далее в буддийской философии говорится, что если вы зависите от более долговременных факторов счастья, то и ваше счастье будет более долговременным. И третье говорится, что если вы опираетесь на бесконечные факторы счастья, то и ваше счастье будет бесконечным. И это доказано. В буддийской философии доказано, что если люди опираются на более долговременные факторы счастья, то их счастье становится более долговременным. А те, кто зависит от бесконечных факторов счастья, обретает также бесконечное счастье. Это доказано. Люди действительно достигали этого. Это не просто выдуманная история, это настоящее. Насчет компании «МММ» я могу сказать, то здесь это может быть недостойно доверия, а что касается учения Будды, то Будда передавал это учение две с половиной тысячи лет назад, и после него большое количество высоких мастеров также подтвердили это учение на практике, доказали, что оно подлинное. Они обладали невероятной мудростью, невероятным состраданием, особыми принципами. Такие люди на сто процентов не лгут. Люди, которые готовы пожертвовать своей жизнью ради счастья других, не произносят такой большой лжи. Поэтому даже если вы не понимаете этой темы во всех подробностях, вы должны довериться тому, что должны существовать такие долговременные факторы счастья и должны существовать бесконечные факторы счастья. В чем же они состоят? И тогда это станет вашей целью и тогда ваша жизнь станет значимой. В настоящий момент вы не знаете смысла своей жизни. Почему? Потому что вы думаете, что какие-то временные факторы принесут вам счастье. А затем, когда вы видите, что какие-то другие люди хоть и обладают такими факторами, но все равно несчастны, это вводит вас в замешательство.

Тогда вы уже перестаете понимать, в чем смысл жизни. Однажды один человек лежал на пляже под банановым деревом и ел банан. К нему подошел американский бизнесмен и спросил: «Зачем ты впустую тратишь свою жизнь?» Тот спросил: «А что мне нужно делать?» Бизнесмен сказал: «Вокруг так много бананов. Собери их и продай». Он спросил: «А что будет дальше?» Бизнесмен ответил: «Ты сможешь заработать денег, нанять автомобили, собрать больше бананов и продать больше. Сможешь нанять больше людей». Он спросил: «И что будет дальше?» Бизнесмен сказал: «Ну, когда ты заработаешь много денег, ты сможешь спокойно лежать под банановым деревом и есть банан». Он сказал: «Ну, это то, что я сейчас и делаю».

Вы можете получать удовольствие от этих временных факторов, но эти временные факторы ненадежны. Поэтому очень важно знать, в чем состоят долговременные факторы счастья и бесконечные факторы счастья. Когда я был молодым, у меня, так же как и у вас, не было этого знания. Я думал, что если стану богатым или ученым, тогда я буду счастлив. Я полагался на временные факторы. Потом, когда я слушал это учение, я понял: идти только по этому пути, а это низкий путь, – пустая трата времени. И далее, получив такое учение, я понял смысл моей жизни. Чтобы получить подробную информацию о том, что представляют собой долговременные факторы счастья и бесконечные факторы счастья, вам нужно получить подробное учение по четырем благородным истинам. Это то, о чем говорится в учении по четырем благородным истинам, первом учении, которое передал Будда. И затем, когда вы его поймете, когда учение по четырем благородным истинам станет для вас немного яснее, в первую очередь вы станете более нормальными людьми. С точки зрения буддийской философии те, кто не понимает учения по четырем благородным истинам, являются ненормальными. Это правда. Сказать вам по правде, в настоящий момент вы ненормальные. Не расстраивайтесь. Я может быть немного нормальной, чем вы, но тоже ненормальный. Потому что те, кто обладает большими знаниями, чем я, видят то, что я являюсь ненормальным. И это правда – мой ум тоже ненормальный. Я разговаривал с шахматистом, он очень хорошо играет. Я проиграл ему партию и сказал: «Ты очень хорошо играешь». Он ответил: «Не-не, я не очень хорошо играю. Просто вы плохо играете, поэтому я у вас выиграл». Также и я немного более нормальный по сравнению с вами, потому что вы менее нормальные, чем я. Но с точки зрения буддийской философии я также очень ясно знаю, что я являюсь ненормальным. Итак, когда я передаю учение, я даю только то учение, которое знаю очень ясно. А если какое-то учение я ясно не понимаю, то я его не передаю, поскольку тоже являюсь ненормальным в этой области. В этой области я тоже ненормальный, потому что я там что-то еще неправильно понимаю. В первую очередь очень важно стать немного нормальными людьми благодаря пониманию учения по четырем благородным истинам. Если вы медитируете, и ваш ум при этом очень ненормален, то это очень опасно. Поэтому в тибетском обществе не принято сразу давать наставления по медитации, например, когда я просил своего Духовного Наставника передать мне определенное учение по медитации, он мне отвечал, что в первую очередь необходимо сделать свой ум до какой-то степени нормальным, он не передавал мне сразу же наставления по медитации.

Сейчас я понял, что это очень правильно. Когда я был молодым, я думал: «Мне нужна медитация, тогда я буду необычным человеком». Я видел цель своей медитации тоже ненормально, хотел чудес. Мой Духовный Наставник очень правильно говорил: «Вначале сделай свой ум чуть-чуть нормальным через слушание учения, а потом уже медитация». Это очень правильно. Раньше великие мастера буддизма из Бурятии, Тувы, Калмыкии сразу не давали учение по медитации. Они говорили: «Слушай учение, делай ум чуть-чуть нормальным». Затем они говорили: «Нужно начитывать мантры и копить заслуги». Это два очень важных момента. Благодаря длительному слушанию учения ум становится до какой-то степени нормальным, а затем также нужно накопить высокие заслуги. Тогда, если вы

примитесь медитировать, то это будет самое безупречное время для медитации. Поэтому мой для вас совет: не слишком торопитесь медитировать. Может быть, кто-то из вас думает, что геше Тинлей приезжает сюда и очень редко передает учение по медитации. Но в действительности все эти темы, которым я вас учу, предназначены для медитации, для аналитической медитации. Лама Цонкапа говорил: «Во многих коренных текстах по сутре и тантре очень ясно указано: для тех, кто хочет медитировать, слушание учения и обдумывание его является самым-самым сущностным». Итак, это подлинная цитата и она очень важна. Вначале слушание учения, обдумывание учения важнее, чем медитация. Поэтому я не хотел бы, чтобы мои ученики, немного послушав учение, сразу же начали вести себя так, как будто они великие йогины. Мне это не нравится. Тогда они станут ненормальными. Я вижу, что такие люди потихоньку становятся все более и более ненормальными.

Среди моих учеников есть те, кто настроен чуть-чуть скептически, они не стремятся сразу медитировать, они больше слушают. Эти люди потом станут нормальными-нормальными. Слишком большого энтузиазма у них нет, они чуть-чуть ленивые, да. Чуть-чуть ленивые, чуть-чуть скептики, но слушают, думают. Я посмотрел, эти люди потом серьезно практикуют и становятся нормальными-нормальными. А те мои ученики, которые сидят очень строго, надевают большие четки, звенят в колокольчик, говорят, что они духовные практики, эти люди потом становятся ненормальными-ненормальными. Это доказательство правильности Слов Будды. Вначале главное – не медитация. Слушать учение, думать об учении важнее. Поэтому тот человек, который вначале делает упор больше на медитацию, становится хуже. Я это видел своими глазами. Кто-то вначале ленится, но слушает учение, думает-думает, а потом он становится все менее ленивым. Его глаза открываются, ум открывается. Ум становится нормальным, и человек становится нормальным и счастливым-счастливым. Итак, я хотел бы, чтобы вы придерживались такого подхода. Я сам развивался с таким подходом. Вначале я был очень ленивым человеком, и также был настроен достаточно скептически. В отношении медитации я говорил: «Нет, нет, нет. У меня еще нет уверенности в теории. Прежде чем медитировать, мне нужно сначала обрести убежденность в этой теории». Да, это был правильный подход. Из-за этого сейчас мой ум стал чуть-чуть нормальным. Поэтому, если вы хотите иметь долговременное счастье, если вы хотите безупречного счастья, то в этом случае вам нужно знать, что представляют собой факторы более долговременного счастья, и каковы факторы бесконечного счастья. А если вы не хотите страдать, само собой ваше страдание не исчезнет. Вам нужно устранить причины вашего страдания. Поэтому вам нужно понимать, что представляет собой ваше полное страдание, и в чем состоят причины страдания. В этом вам поможет учение по четырем благородным истинам. В первой благородной истине, благородной истине страдания говорится о полном вашем страдании.

Во второй благородной истине, благородной истине источника страдания говорится о причинах вашего страдания. Будда говорил, что если вы не устраните причины ваших страданий из своего ума полностью, для вас будет невозможно избавиться от страданий. Вы как-то устраните одну проблему, но на смену ей придет другая проблема как новая волна. Вы никогда не освободитесь от страданий. Поэтому очень важно знать эти две истины, первую и вторую благородные истины, чтобы решить свои проблемы. А чтобы обрести безупречное счастье, вам необходимо знать, что представляет собой благородная истина пресечения. Эта благородная истина пресечения называется бесконечным фактором счастья. Итак, в буддизме говорится, что бесконечные факторы счастья существуют и это благородная истина пресечения. Поэтому, если вы хотите бесконечного счастья, Будда говорит: осуществите благородную истину пресечения. Тогда ваше счастье будет бесконечным. И четвертая благородная истина. Как вы можете осуществить благородную истину пресечения? Каковы ее причины? Здесь мы говорим о четвертой благородной истине

– благородной истине пути, в которой раскрываются причины благородной истины пресечения. Итак, в четырех благородных истинах говорится о нашей жизни, что представляет собой наше полное страдание и в чем причины страдания. В чем состоит счастье в нашей жизни, что является бесконечным счастьем, а также что является временным счастьем, которое является ненастоящим счастьем. В четвертой благородной истине говорится о том, как обрести эти бесконечные факторы счастья. Если вы, в общем, имеете представление об этом учении, то это очень важно для вашей жизни. Это то, что будет приносить большую пользу в ваших делах жизнь за жизнью.

Даже если в университете вы получите какую-то сверхвысокую степень, в следующей жизни ситуация изменится, законы страны изменятся. Когда изменится ситуация, знания станут бесполезными. В буддизме говорится, что те знания, которые основаны на том, что создали люди, на человеческих законах, имеют временную пользу. Когда закон меняется, все – смысла большого в них нет. А знания, основанные на законах природы, будут длительными знаниями, из жизни в жизнь. Поэтому я хотел бы вам сказать, что те знания, которые вы получаете сегодня, будут самыми важными, самыми ценными знаниями вашей жизни. Поэтому с большой радостью в уме получайте такое учение.

Когда Будда давал учение по четырем благородным истинам, он давал его с трех различных точек зрения. Поскольку учение по четырем благородным истинам невероятно обширно и глубинно, Будда передавал это учение с трех разных точек зрения. На первом уровне, с первой точки зрения Будда передавал учение следующим образом. В первую очередь Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. И это очень-очень важно. Это как очень подробный анализ четырех благородных истин, что означает, что это очень подробный анализ наших страданий и причин страданий. Это очень интересно. И это очень важный анализ нашего счастья, которого мы хотим достичь, а также подробный анализ причин счастья, которые мы не знаем, как создать. Если мы знаем учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности, мы становимся мудрее в том, как решать свои проблемы, и в том, как обретать счастье. Человек, который вообще ничего не знает о четырех благородных истинах, очень примитивен в решении своих проблем, он решает проблемы неправильным путем, и потом становится только хуже и хуже. Люди не знают, как решать проблемы, они используют негативные состояния ума для решения проблем. Если вы используете негативные состояния ума для решения проблем, то это самая большая ошибка. Если, например, у вас проблемы со здоровьем, и вы принимаете яд, то это не сделает вашу ситуацию лучше, а наоборот, создаст вам больше проблем.

Пить водку, курить – это яд. Яд – это не обязательно какой-то препарат, который вы покупаете, чтобы сразу убить, если у вас проблемы с алкоголем, и вы постоянно курите, то это для вас яд. Из-за этого ваше здоровье будет ухудшаться. Многие люди, когда у них возникают небольшие проблемы, начинают пить водку, они думают, что выпив водки, они забудут свои проблемы, но от этого становится только хуже, здоровье от этого ухудшается. Шантидева говорил, что из-за недостатка мудрости живые существа, хотя не хотят страдать, но гонятся за причинами страданий. И хотя они хотят счастья, но отбрасывают причины счастья подобно яду. Поэтому живые существа страдают. И это наша ситуация. Необразованные люди и образованные люди, даже профессора поступают неправильно, поскольку не знают учения по четырем благородным истинам. Поэтому я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что те, кто не знает учения по четырем благородным истинам, не знают, как правильно решать свои проблемы.

Мой тренер по шахматам говорил: «Если ты совершишь дебютную ошибку, то на сто процентов ты проиграешь эту партию». Если дебют ошибочный, то, в конце концов, вы проиграете. Он пришел к такому заключению в результате анализа шахматной игры,

дебютная ошибка, сколько ни играй в середине партии, в конце концов, приведет к проигрышу. Это точно так. Я могу вам это сказать и в отношении вашей жизни. Что такое дебютная ошибка? Незнание четырех благородных истин. Вы хотите счастья, но не знаете, что такое настоящее счастье, как создавать причины счастья. Страдания вы не хотите, но не знаете, что такое полное страдание, причин страдания не знаете. Вы ищите счастье, хотите решить проблемы, но как решить проблемы, знаний у вас нет. Вы совершаете много дебютных ошибок, и, в конце концов, у вас проблем будет все больше и больше. Это я могу сказать вам с уверенностью на сто процентов. Поэтому учение по четырем благородным истинам очень важно в вашей жизни.

Это учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности во всех подробностях Будда Майтрея изложил в труде «Абхисамаяланкара». Далее Будда передавал учение по четырем благородным истинам с точки зрения практики. Подробные комментарии к этому учению излагаются в таком учении, как «Ламрим». В этот раз я объясню вам, как Будда передавал учение о четырех благородных истинах с точки зрения их сущности. Когда Будда встретил пять первых своих учеников, то первое учение, которое он им передал, это было учение по четырем благородным истинам. В тот момент Будда объяснил это учение с точки зрения сущности, он произнес следующие слова: «Вот благородная истина арьев о страдании». Далее вторая строка: «Вот благородная истина арьев об источнике страдания». Далее третья строка: «Вот благородная истина арьев о пресечении страданий». И в четвертой строке Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о пути». Почему Будда говорил о первой благородной истине, об истине страдания как о благородной истине арьев о страдании? Потому что страдательную природу благородной истины о страдании очень ясно знают арьи. Обычные люди этого не знают, поэтому это благородная истина арьев о страдании. Мы, люди, не хотим страдать, но при этом не знаем, что представляет собой полное страдание. Мы, люди, не хотим болеть, но при этом также не знаем, что представляет собой полностью вся болезнь. Будда говорил, что если мы хотим полностью избавиться от всех страданий, то в первую очередь нам нужно знать, что представляет собой страдание. Подробно я вам это объясню позже с точки зрения сущности.

А теперь второе – с точки зрения практики. Что здесь говорил Будда? В коренном тексте, в сутре Будда говорил следующее: «Распознайте благородную истину страдания». Второй строкой Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Далее в третьей строке Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения». И в четвертой строке Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути». В этих четырех строках Будда раскрыл учение о четырех благородных истинах с точки зрения практики. В Ламрime очень подробно объясняется, как распознать благородную истину страдания, как отбросить благородную истину источника страдания, как осуществить благородную истину пресечения и как медитировать на благородную истину пути. Если говорить просто, первое – как распознать полное страдание, второе – как устранить причину вашего страдания. Далее третье, говорится, что если вы хотите счастья, то вам нужно осуществить бесконечные факторы счастья. И это то, о чем говорилось в строке: «Осуществите благородную истину пресечения». Это значит, что если вы хотите бесконечного счастья, то вам нужно осуществить бесконечные факторы счастья. И четвертое, когда Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути», – тем самым он говорил, что нужно медитировать на эту благородную истину, которая является причиной вашего бесконечного счастья, причиной бесконечных факторов счастья. Если вы чуть-чуть поняли, это уже хорошо.

Далее Будда передавал учение по четырем благородным истинам с третьей точки зрения. Здесь Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего». Далее второй строкой Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника

страдания, но отбрасывать нечего». Третье Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего». И четвертое Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». Здесь, если вы не получите хорошего комментария к этим строкам, вам покажется, что это противоречие. Сначала говорится: распознайте, потом говорится, что распознавать нечего. То есть звучит как нонсенс. Но Будда не говорил о каком-то нонсенсе, он говорил с очень высокой точки зрения.

Будда говорил, что для того, чтобы устранить страдание, вам нужно в первую очередь распознать благородную истину страдания, то есть понять свое полное страдание, а далее он говорил, что распознавать нечего. Он имел в виду то, что если говорить о таком твердом, прочном страдании, о котором вы думаете, то с точки зрения такого прочного страдания распознавать нечего. Страдание есть, но при этом нет такого плотного, прочного страдания, о котором вы думаете. Вот с этой точки зрения распознавать нечего. Сейчас вы чуть-чуть поняли эту мысль? Будда говорил, что все, что мы видим, мы видим неправильно. Например, ученый скажет, что вы можете видеть цвет, но при этом видеть нечего. Что это будет означать? Это означает, что цвет, который вы видите, это отражение света, который упал на объект. Такой цвет существует, но при этом нет какого-то прочного цвета со стороны объекта. Мы, когда были детьми, все это учили в школе. В буддизме две с половиной тысячи лет назад было известно, что нет такого прочного цвета где-то снаружи. Но не только в отношении цвета, в отношении всех феноменов, если вы считаете их существующими со стороны объекта, то в этом случае это иллюзия. Ученые будут говорить: «Цвета там нет». Если я скажу: «Цвет здесь есть», то они скажут: «Это ошибка». В отношении цвета наши взгляды одинаковы. Самосущие часы здесь есть? Верхняя часть часов – это не часы. Нижняя часть – тоже не часы. Эта часть – не часы, и эта – тоже не часы. Где найти часы? Самосущих часов нет, как и самосущего цвета. Когда нет света, нет и цвета. Это точно так, одинаково. Также, если рассматривать свет, то каждая частица света тоже не является светом.

Итак, в буддизме говорится, что то, как вам являются феномены, в действительности со стороны объекта такого не существует. Вы тоже не существуете такими прочными, как вы себя считаете. Это иллюзия. Вы думаете: «Я иду. Я сижу. Люди на меня смотрят. Что они обо мне думают?» Все это иллюзия. Если вы думаете, что такой прочный «я» куда-то иду – это иллюзия, хотя «я» при этом идет, но идет с такой очень тонкой взаимозависимой точки зрения. То есть «я» – это название, присвоенное этим пяти совокупностям. Когда ваше тело идет, вы говорите: «Я иду». Но тело – это не вы. Когда тело сидит, вы говорите: «Я сижу». Но вам нужно понять, что нет такого прочного «я», которое сидело бы. Поскольку объектная основа для обозначения «я» сидит, вы говорите: «Я сижу», но это не вы. Тогда где же вы? Такого прочного «я», из-за которого, когда о вас говорят что-то плохое, ваше лицо краснеет, такого прочного «я» не существует. Один из главных факторов возникновения омрачений – это мысль о том, что существует такое прочное «я». Когда вы знаете, что такого прочного «я» нет, вы свободны. В этом случае вы свободны от негативных эмоций.

Когда Панчен-лама сидел в китайской тюрьме, туда приехала группа психотерапевтов профессионалов, которые по-настоящему могли сломать психику любому человеку. Они пытались вывести Панчен-ламу из равновесия, используя разные изошренные психологические приемы. Они думали: «Если я это скажу, ему будет плохо». Панчен-лама спокойно сидел. У кого сильное эго, «я», того легко сломать. У него такого «я» нет, поэтому, что бы они ни говорили ему, он оставался совершенно спокойным. Они говорили ему, что он толстый. Он отвечал: «Это потому, что мое тело толстое». Самосущего толстого «я» нет. Они говорят «толстый». Но это не я. Это тело – не я. Зачем мне обижаться? Вам говорят, что вы толстый, и вы сразу обижаетесь: «А, он меня толстым называет!» Как будто вы –

самосуший толстый. У вас краснеет лицо. Потом вы все время думаете: «Толстый, толстый, толстый». Спать не можете. Это ошибка. Вам надо знать: тело – это не «я». Тело – это основа для «я». Тело может быть толстым или худым. Тело толстое – я толстый, тело худое – я худой. Но самосущего толстого меня нет, так пускай называют. Никакой разницы нет. Сюда вошло – оттуда вышло. Вот так он спокойно сидел. Они не могли его сломать. Всей группой говорили, говорили, но он спокойно сидел. Далее на следующий день они стали применять другие психологические приемы и начали его сильно хвалить. Они говорили: «Вы очень великий, вы даже более великий, чем Далай-лама», но ум Панчен-ламы не взлетал. Он думал: «Нет, нет. Я далеко не лучше, чем Далай-лама». Он знал это. Когда ему говорили: «Ты страшный», – он говорил: «Я не совсем страшный». Когда они говорили: «Ты лучше, чем Далай-лама», – Панчен-лама думал: «Нет. Быть лучше, чем Далай-лама, невозможно». Он не летал, потому что знал: «Далай-лама – солнце, я – луна». Как может луна быть ярче, чем солнце? Поэтому он не летал. Он спокойно сидел. Он смеялся, когда ему говорили: «Ты лучше Далай-ламы». Он смеялся: «Ха-ха, как я могу быть лучше Далай-ламы?» Если тупому человеку скажут: «Ты лучше Далай-ламы», – он обрадуется: «Да-да-да». Это значит, что человек летает. Это философия. Итак, они ничего не могли поделать и тогда спросили его: «Почему никакие наши слова на вас не влияют?» Что на это ответил Панчен-лама? «Потому что я знаю, кто я». Он знает свое «я», что такое это «я», как оно существует, поэтому он спокоен.

Итак, после того как вы уже длительное время получаете учение, как вы сможете понять, добились вы какого-то прогресса или нет? Очень важно оценивать, имеете вы прогресс или нет. Если вы делаете упражнения, вам нужно знать, теряете вы вес или нет. В противном случае ваши упражнения неэффективны. Поэтому вы чуть-чуть позанимались, и сразу смотрите вес. Если вес стал чуть-чуть меньше, как хорошо! Таким путем ваш вес будет все меньше и меньше. Обязательно надо знать, есть результат или нет. Для того чтобы отметить прогресс в духовной области, вам не нужны какие-то весы, которые показали бы вам ваш прогресс. Я скажу вам, как проверить свой прогресс. Вам это интересно? Если в повседневной жизни даже маленькое плохое условие вас огорчает, это означает, что вы очень слабые практики. Вы совсем не достигли прогресса. Если ученик говорит: «О, я пятнадцать лет слушал учение по философии», а от небольшой неприятности в жизни сразу чувствует себя несчастным, то он ничего не понял в философии. Прогресса нет. Это как заниматься спортом, а потом много кушать, вес остается одинаковым. Зачем тогда это нужно? Занимаетесь спортом, но потом много кушаете, от этого ваши занятия не будут иметь эффекта. Так же и в духовной области, слушаете, слушаете, чуть-чуть запомнили информацию, но эффективно не занимаетесь. Поэтому нет прогресса.

В этом случае очень ясно, что вы не занимаетесь практикой правильно. Для тех из вас, кого не беспокоят маленькие плохие условия, но средние плохие условия беспокоят, это означает, что вы добились определенного прогресса. Для тех из вас, кого не беспокоят уже средние плохие условия, а беспокоят только сильные плохие условия, это означает, что вы практики среднего уровня. А если ваш ум побеспокоить очень трудно, если он очень прочен, стабилен, это означает, что вы хороший, высокий практикующий. Ваш образ мышления стал очень стабильным. Никакое плохое условие не может вас побеспокоить. Как в шахматной игре, какие бы плохие ходы против вас ни совершали, вы готовы к любой ситуации. В шахматной игре можно добиться такого высокого уровня. Эти шахматисты ставят перед собой самую высшую цель – поставить мат, но при этом они готовятся к самой худшей ситуации, поэтому они достигают своей цели. В буддийской философии говорилось то же самое две с половиной тысячи лет назад, еще до возникновения шахматной игры. В вашей жизни очень важно ставить перед собой самую наивысшую цель. При этом речь идет о реалистичной наивысшей цели, а не какой-то иллюзорной наивысшей цели. А понять реалистичную наивысшую цель вы сможете, если обретете понимание четырех благородных

истин. Итак, цель должна быть самой высокой. Но далее в буддийской философии говорится: «Готовьтесь к худшему». Итак, вам нужно понимать, что в вашей жизни может произойти все, что угодно. Готовьтесь к этому. Когда у вас такой ум, вы всегда счастливы.

Я практикую шахматную игру своей жизни следующим образом. В шахматной игре нашей жизни нам нужно выстроить правильный дебют и также совершать правильные ходы. Тогда вы будете счастливы жизнь за жизнью и стабильны. Эта шахматная игра, в которую играют люди на шахматной доске, была придумана одним буддийским монахом. Поэтому вам нужно стать такими, чтобы вас было очень трудно расстроить, тогда вы все время будете счастливы. Если вас расстроить очень легко малейшим словом, то, как же тогда в жизни вы можете быть счастливыми? Вы не сможете закрыть рты всем вокруг, как же вы станете счастливыми? Одно плохое слово услышите, – и сразу ум беспокойный.

Поэтому Шантидева говорил: «Если вы захотите всю поверхность земли покрыть кожей, вам не хватит кожи на то, чтобы покрыть все землю». Ким Чен Ир, услышав одно неприятное слово от любого человека, готов был убить его. Как так можно? Я на сто процентов знаю, что это несчастливый человек. Он хотел всех и всегда контролировать, даже спать не мог нормально. Также я слышал истории о Сталине. Берия, друг Сталина, говорил, что Сталин был очень несчастливым человеком, он всегда был в страхе, что его убьют. Он тоже хотел все контролировать, и если кто-то высказывал свое мнение, его сразу же убивали. Такой человек – самый несчастливый человек. Рассказывали, что когда Сталин заболел и попросил Берия позвать врача, Берия сказал: «Не надо. Пусть умирает». О таком человеке, который ни о ком не заботится, никто тоже заботиться не будет. Ему никто не помог, и он умер. Это неправильно.

Итак, Шантидева говорил о том, что это неправильный способ, и если вы хотите решить проблемы с помощью изменений каких-то внешних условий, то это неверный подход. Это все равно, что стараться всю землю покрыть кожей. В этом случае у вас не хватит кожи на всю землю. И вместо этого, как говорил Шантидева, если вы покроете кожей свои ноги, куда бы вы ни пошли, у вас не будет проблем. Это очень мудро. Вам много кожи не нужно. Немного кожи на ногах – и в любое место можно идти спокойно. Невозможно полностью изменить все во внешнем мире. Сколько вы можете продолжать менять все это? Вместо этого измените свой образ мышления. Сделайте свой ум здоровым. Тогда куда бы вы ни отправились, вы будете счастливы. Когда ваш ум становится здоровым, что бы люди ни говорили о вас, это вас не беспокоит. Если у вас на теле есть рана, то любое прикосновение будет причинять вам боль. Если раны нет, то это будет массаж, и вы попросите сделать вам массаж еще и еще раз.

Поэтому если в вашей жизни ваш ум здоров, вас расстроить невозможно, а если вас расстроить очень легко, то это означает, что ваш ум болен, и его надо лечить. Это не мое учение. Это учение Будды и Его Святейшества Далай-ламы. Без его святейшества Далай-ламы я не смог бы передавать вам такое учение. Без комментариев, если бы я не слушал Далай-ламу, я вам не мог бы говорить такие вещи. Я понимал это учение в общих чертах, абстрактно, а когда услышал этот комментарий от Далай-ламы, я увидел все это очень ясно, очень ярко, не просто вообще, абстрактно, а очень детально. Тогда ваш ум станет более нормальным, немного нормальным. Итак, в повседневной жизни проверяйте, если вас очень легко расстроить каким-то маленьким условием, то скажите себе: «Какой смысл тогда было слушать так много учений? Тебя не должно было все это расстраивать». Скажите себе: «Думай немного глубже, ты находишься слишком на поверхности». Тогда прогресс будет на сто процентов.

А теперь учение о четырех благородных истинах с точки зрения сущности. В первую очередь я дам вам определение благородной истины страдания. В благородной истине страдания говорится о вашем страдании, дается определение вашему полному страданию. Это понять нелегко. Грубое страдание вы знаете, но тонкое страдание в данный момент не знаете. Это страдание, которое является основой всех остальных ваших страданий. Но если вы не знаете, что представляет собой ваше полное страдание и устраняете только поверхностное страдание, то ваши страдания никогда не будут полностью устранены. И с болезнью то же самое. Раньше, в прошлом доктора не имели полных знаний обо всех болезнях. Например, когда люди заболели туберкулезом, то доктора считали, что болезнь – это высокая температура и кашель. Они давали лекарства только от высокой температуры и от кашля. Но когда они уменьшали все это, затем, спустя время, кашель возвращался снова, и больные становились все слабее и слабее. И доктора поняли, что причина должна находиться где-то глубже. Это не просто высокая температура и кашель. Они изучали этот вопрос, изучали, и, в конце концов, нашли причину. Нет, не причину, а они смогли полностью понять болезнь. Речь идет не о причине болезни, то есть они сказали: «Мы не знали полной болезни, полная болезнь – это что-то более глубокое». Затем позже они поняли, что существуют такие бактерии туберкулеза в легких. Это делает их слабыми. Из-за этого возникает высокая температура, кашель, и все тело слабеет. Они поняли, что до тех пор, пока не выведут эти бактерии туберкулеза из легких, сколько бы они ни устраняли высокую температуру и кашель, это не будет иметь эффекта. Температура чуть-чуть уменьшается, но потом опять растет. Поэтому они говорили, что если вы хотите исцелиться от болезни туберкулез, то вам нужен полный диагноз.

И в отношении всех других болезней вам нужно понимать, что представляет собой болезнь полностью, иначе вы не сможете от нее избавиться. Будда говорил то же самое. Страдание, которого мы не хотим, мы думаем, что это страдание – это просто боль. Скажем, головная боль или какая-то депрессия, но есть нечто большее, чем это. Это лишь симптомы. Настоящее страдание – это то, чего в настоящий момент вы не знаете. Когда вы понимаете, что представляет собой настоящее страдание, которое в буддизме называют всепроникающим страданием, тогда вы захотите исцелиться от этого. Будда говорил, что если вы не устраните всепроникающее страдание, то, что касается страдания страданий и страдания перемен, они всегда будут существовать. Вы не сможете от них избавиться. Это до науки открыли в буддизме. Будда сам это открыл.

Если вы не устраните всепроникающего страдания, то страдание от страданий и страдание перемен всегда будут приходить и уходить. Поэтому Будда говорил, что в первую очередь нужно распознать благородную истину страдания. Итак, если вы хотите устранить страдание, то вам нужно понимать, что оно собой представляет, каковы поверхностные формы страдания, каковы более глубокие формы страдания, которых вы не знаете, но из которых возникают все другие виды страдания. И это очень важная информация для вашей жизни. Если у вас есть понимание того, что у вас есть всепроникающее страдание, такое теоретическое понимание того, что до тех пор, пока вы его не устраните, избавиться от страданий будет невозможно, благодаря такой основе однажды вы освободитесь от страданий. Эти знания очень полезны, однажды они помогут вам освободиться от страданий, поэтому сегодня вы получаете мудрость. Что касается вашей медитации, когда вы садитесь в самом начале медитировать, то садитесь с пустым умом и так заканчиваете медитацию тоже с пустым умом. Пустым умом медитация начинается, и пустой ум заканчивает медитацию, потому что у вас есть чуть-чуть знаний о медитации. Если вы владеете полными знаниями медитации, то начинаете медитацию с полными знаниями и заканчиваете медитацию с полными знаниями, тогда вы получаете реализацию. Итак, что касается эффекта вашей медитации, то он зависит от того, какими знаниями о медитации вы обладаете. Поэтому лама Цонкапа говорил, что написал подробное учение по Ламриму не

для тех, кто просто копит информацию, а для тех, кто хочет медитировать, кто хочет укротить свой ум. Именно для них написано это учение во всех подробностях.

Поэтому очень важно знать всепроникающее страдание. И вы сможете обрести представление о нем в своем уме, если будете знать определение благородной истины страдания. Когда я впервые услышал такие понятия, как электрон, протон, нейтрон, они не имели для меня никакого смысла. Я думал: о чем же они говорят? О каких-то электронах, протонах и нейтронах. Затем постепенно я понял, что когда речь идет об электронах, протонах и нейтронах, то речь идет об очень мелких частицах. Но я также знал, что не понимаю, в чем разница между этими тремя частицами. Затем мне объяснили, что разница состоит в том, что какие-то частицы заряжены положительно, какие-то отрицательно, а какие-то не имеют заряда, нейтральны. Я немного это понял, но все равно не знаю, что такое позитивный заряд, негативный заряд и какова польза от всего этого. Что я обрету от таких знаний? Каким образом эти положительные и отрицательные заряды связаны с моей жизнью? Как-то я задал такой вопрос преподавателю, но он сильно разозлился. Он сказал, что если ты хочешь заработать хорошую отметку на экзамене, изучай все это. Он не говорил о том, чем это полезно в нашей жизни. Позже, когда я закончил учиться, когда разговаривал со своими друзьями, учеными из России, они говорили, что в отношении нашей жизни эти знания об электронах необходимы, например, для того, чтобы произвести электричество, чтобы у нас у всех был свет, то есть это тоже имеет определенную пользу. Тогда я понял: «Чуть-чуть смысл есть». Но все равно, это делает электрик, зачем мне все это надо знать? Сейчас свет есть, зачем мне надо знать, что такое электрон, протон? Существует очень много отраслей знания, и если знания нужны в профессии, например, электрику нужны знания по электричеству, тогда это связано с жизнью, но не напрямую, а косвенно. Поэтому я понял: «А, если я это знаю – очень хорошо, а не знаю – ничего страшного нет». Электрон, протон, нейтрон, если вы это знаете – хорошо, а если не знаете – кошмара нет.

В нашей жизни есть много таких знаний, которые не являются абсолютно необходимыми. Если вы все это знаете – хорошо, если нет, то это не кошмар, поскольку все это не имеет прямой связи с вашей жизнью. Что касается учения по четырем благородным истинам, то я могу сказать вам на сто процентов, что если вы его не знаете, то это кошмар. Потому что оно напрямую связано с вашей жизнью, в нем говорится, что такое страдание и каковы причины страдания, что такое счастье и каковы причины счастья. Будда достиг состояния просветления, но это нам не поможет. Его нирвана нам не поможет. Например, электрик подключает электричество, и это его нирвана. Его нирвана нам не помогает, поэтому нам надо создать здесь свою нирвану. Электричество надо создать каждому человеку. Если каждый человек сам себе создает электричество, тогда каждому человеку обязательно надо знать, что такое электрон, протон, нейтрон. Каждый должен подключить в свой дом электричество, работать электриком. Если же кто-то другой может быть электриком и подключить в вашем доме электричество, то вам необязательно знать про электроны, протоны, нейтроны.

Поэтому я говорю, что учение по четырем благородным истинам совершенно обязательно, оно необходимо любому, о ком бы ни шла речь – и ребенку, и взрослому, и буддисту, и не буддисту, даже и человеку и не человеку. Потому что это связано с жизнью, с тем, как сделать жизнь полной жизнью. Тогда вы поймете, что определение очень важно. Вам нужно понимать, что определение делает для вас что-то абстрактное чем-то очень ясным. Например, если говорить об определенных объектах, скажем этой чашке, то мне не нужно давать вам определение, я могу просто показать ее вам, и вы поймете, что это. Если вы что-то не можете видеть напрямую, то для этого объекта вам нужно определение, чтобы у вас сложилось ясное представление о нем, чтобы вы не спутали этот объект с каким-нибудь другим. Здесь очень важно определение. Но если вы можете перепутать этот объект с

другим объектом, это означает, что у вас нет очень точного представления об этом объекте. Определение этого объекта означает, что вы его познаете, понимаете, что он противоположен всему другому. Тогда вы познаете его.

А теперь послушайте определение. Определение непростое, поэтому ему требуется комментарий. И я дам вам к нему подробный комментарий. Если у вас появится определенное понимание, даже если вы просто запишите это определение благородной истины страдания, то это будет очень хорошо. Здесь говорится о вашем страдании, о вашем прошлом страдании, о настоящем страдании, о будущем страдании, обо всем вашем страдании. Не может быть страдания хуже, чем это, поэтому вам нужно представлять себе полное страдание. Если шахматист знает, что есть определенный ход, хуже которого быть не может, то он очень легко сможет выстроить свою защиту. Поэтому если вы знаете, что представляет собой целостное страдание, то это очень полезно в вашей жизни.

А теперь определение следующее. То, что возникает из благородной истины источника страдания и обладает четырьмя характеристиками, такими как пустота, непостоянство, страдание и бессамость. Это определение благородной истины страдания. Я знаю, что в настоящий момент это для вас не имеет никакого смысла. Потому что если вам сказать, что это – то, что возникает из благородной истины источника страдания, у вас не появится представления о том, что это «то». Это слово «то» указывает на ваши пять совокупностей или любой феномен, который возникает из благородной истины источника страдания. Здесь в первую очередь вам необходимо знать, что такое ваши пять совокупностей. Если вы не знаете свои пять совокупностей, то у вас нет ясного понимания о том, кто вы. Тогда вы подумаете, что есть некое прочное «я», где-то здесь, над вами, которое является владельцем вашего тела и ума. То есть это кто-то такой, кто может сказать: «Мое тело, мой ум, а я являюсь владельцем». Это ошибочно. В первую очередь вам нужно понять, что нет такого «я», которое являлось бы владельцем вашего тела и ума и существовало бы отдельно от тела и ума. Это полностью ошибочно. Каждое утро, когда вы открываете глаза, вы говорите: «Я». Что бы вы ни делали, вы все время говорите: «Я, я, я». Вы делаете очень много для этого «я», но если вы не знаете правильно, что такое это «я», какой смысл для него все это делать? Одна большая ошибка – вы все время говорите: «Я, я, я», но не знаете, что это такое. Лицо – это не «я». Живот – тоже не «я». Рука – тоже не «я», нога – не «я». Тело – тоже не «я», ум – не «я». Тогда, где же «я»? Это очень большой вопрос: что такое «я»? Поэтому все философы нашего мира отвечали на три вопроса. Поскольку в прошлые времена люди главным образом задавались этими тремя вопросами. Первый вопрос – кто это «я»? Буддисты и не буддисты, все задавались этим вопросом. Что это «я»? Все они понимали, что тело – это не «я», ум – не «я», но что же такое – это «я»? Это большой вопрос. Что это «я»?

В разных религиях по разному объясняли, что такое «я». Кроме буддизма во многих других религиях говорили, что «я» – это атман, который существует отдельно от тела и ума. В буддизме говорилось, что это неверно. Кажется, что это так, но в действительности все существует по-другому. Например, раньше люди думали, что земля плоская потому, что она казалась плоской. Она казалась плоской, поэтому люди так думали. Потом они поняли, что земля – это не плоскость, она не такая, какой выглядит. Она круглая. Такое «я» является вам, кажется вам таким, но в действительности оно таким не существует. Поэтому только в буддийской философии, когда говорится о существовании «я», то говорится о бессамости. То есть говорится, что нет какого-то прочного плотного «я».

Далее, второй вопрос. Если есть «я», то откуда оно возникает? Также исследуется, есть ли у этого «я» начало или нет? Кроме буддизма во всех других религиях говорится, что у «я» есть начало. Но когда же возникает это начало? В тех религиях, где признается существование Бога-творца, говорится, что, когда Бог вас создал, это явилось моментом

вашего начала. Так в индуизме, христианстве, исламе, везде есть вера в то, что у «я» есть начало, и это тот момент, когда нас создал Бог. Они также говорят, что у нашей вселенной есть начало. Когда все сотворил Бог, в этот момент имело место начало. Материя также имела начало, когда ее создал Бог. Им приходится соглашаться с этим. А буддисты и ученые не соглашаются с этим. В буддизме говорится, что у «я» нет начала. Не только у «я», но и у вселенной, в которой мы живем, нет начала. Каким же образом они это объясняют?

В буддизме говорится, что «я» и вселенную никто не создавал. Все это возникло в силу взаимозависимости. Будда говорил: «Поскольку существует это, существует то. Поскольку возникает это, возникает то». Это теория взаимозависимости. Все существует, поскольку существует нечто другое, а то в свою очередь возникает из чего-то предыдущего. Поэтому начала нет. Поэтому в науке и в буддизме говорится, что у вселенной нет начала и также в нашей жизни нет начала. Законы сохранения массы и энергии, которые открыты в науке, уже были открыты в буддизме еще две с половиной тысячи лет назад. В этих законах говорится, что вы не можете создать ни одной новой материальной частицы, все является продолжением своего предыдущего мгновения, продолжением чего-то предыдущего. Если вы не можете создать ни одной материальной частицы, то, как же вы можете сотворить вселенную и всех живых существ? Итак, логически доказано, что это невозможно. Ученые тоже доказали, что это невозможно. Вы не можете создать ни одной новой материальной частицы без чего-либо предшествовавшего ей, просто как нечто новое. Это невозможно.

А теперь вернемся к теме. Итак, слово «то» указывает на ваши пять совокупностей. Это ваши пять совокупностей, и их очень важно знать для вашей жизни. Первая совокупность – это совокупность формы. Это ваше тело, совокупность тела. Различают два вида совокупности тела. Не думайте, что ваша совокупность тела – только это грубое тело. Это грубое тело однажды умрет. Тогда как же продолжит существовать совокупность вашего тела? Вам нужно понимать, что у вас две совокупности тела, совокупности формы. Одна – это грубое тело, а другая – это ваше тонкое тело, которое пребывает внутри этого грубого тела. В вашей сердечной чакре пребывает ваше наитончайшее тело. И это тонкое, наитончайшее тело существует с безначальных времен и будет существовать бесконечно. Это ваше постоянное тело формы. Если вы сделаете это энергетическое тело красивым, то вы всегда будете красивым. Как вы можете сделать это свое тонкое энергетическое тело красивым или некрасивым? Смотрите, даже ваше лицо не так красиво, тело не так красиво, но если ваше тонкое энергетическое тело красиво, то ваше лицо сияет. Внутри есть красота – и лицо сияет. Когда вы общаетесь с таким человеком, он все больше и больше вам нравится, потому что внутри у него есть красота, внутри он более красивый, чем это лицо. Это как дом, смысл которого – не красивое изображение на бумаге, не красивые слова, которые могут обманывать, – внутри дома очень красиво. Некоторые мужчины нравятся женщинам, несмотря на то, что они не очень красивы, но очень нравятся им, потому что у них есть внутренняя красота и сила.

А как сделать свое внутреннее тело красивым? Его вы можете сделать вечно красивым. А свое грубое тело невозможно сделать вечно красивым. Оно подобно дому для вашего тела и ума. Есть очень простой пример. Скажем, у злого духа тело очень уродливое, очень агрессивное, а у святого духа тело очень красивое. Почему? В нашем мире есть злые духи, но есть также святые духи, которых также называют ангелами. У них нет грубого тела, есть только тонкое тело. Это тонкое тело есть и у нас. В настоящий момент оно находится внутри этого грубого тела. У злого духа тело уродливое, поскольку состояние ума очень сильно влияет на форму энергетического тела. Если существо злое, гневное, в уме много неправильных мыслей, то его тонкое тело тоже становится некрасивым. Когда кто-то злится, это влияет не только на тонкое энергетическое тело, но также и на грубое тело. Когда девушка злится, лицо краснеет, отсюда дым идет, косметика отваливается, и девушка

начинает выглядеть очень опасной, как злой дух. Гнев сразу же начинает влиять на лицо, на грубое тело. Другая девушка может быть не очень красивой, может не накладывать никакой косметики, но если она порождает любовь и сострадание, в особенности сорадуется счастью других, то ее лицо сияет, хотя на нем нет никакой косметики. Хотя у нее могут быть немного кривые ноги, но ее лицо будет сиять. Все мужчины захотят с ней разговаривать, несмотря на то, что у нее кривые ноги, потому что в ней чувствуется доброта. Мужчина как пчела, а добрая женщина – это мед. Мед хотят все пчелы. Это я открываю секрет девушкам.

Поэтому, если вы хотите, чтобы к вам слетелись золотые пчелы, то вам нужен мед. В этом случае даже если вы скажете им: «Не прилетайте», – они все равно слетятся. А если в доме вашего тела нет такого меда доброты, то даже если вы будете приглашать их: «Прилетайте», – они не прилетят. Это же относится и к мужчинам. Для мужчин женщины – мед. Поэтому даже для счастья в этой жизни доброта очень важна. Даже чтобы иметь красивое тело, доброта очень важна. Ученые пришли к такому открытию, что для здорового тела доброта очень важна. Те, кто добр, кто обладает позитивным состоянием ума, гораздо легче исцеляются от болезней. А если человек гневливый, то его исцелить очень трудно. Из-за этого гнева, негативных состояний ума возникает множество других болезней.

Ученые, профессионалы проводили анализ, и они говорят, что для тех, кто больше злится, болезнь сердца более вероятна. Они научно это доказали. Для добрых людей меньше вероятность болезней сердца. Это научно доказано. Поэтому для вашей красоты, для вашего здоровья, вашего счастья позитивное состояние ума очень важно. Что такое ваше тонкое энергетическое тело? Что такое смерть? Когда ваше тонкое тело с тонким умом полностью отделяются от этого грубого тела, когда эта связь прерывается, это называется смертью. Тогда ваше тело остается просто трупом, а ваша жизнь продолжается. Что касается вашей жизни, то ваш тонкий ум с тонким энергетическим телом продолжают существовать. Далее вы пребываете в состоянии бардо максимум сорок девять дней. И за эти сорок девять дней вы получаете новое перерождение. Все это мы уже переживали в наших предыдущих жизнях, вы просто забыли об этом. В прошлой жизни вы кем-то были, затем умерли, попали в промежуточное состояние бардо, а далее переродились тем, кто вы сейчас. Далее вы снова пройдете через весь этот процесс смерти, бардо и перерождения. Поэтому совокупность тела – это не только грубое тело, но это также и тонкое энергетическое тело, совокупность формы, которая будет продолжать существовать жизнь за жизнью. Итак, после смерти уходит не только ваш ум, но ваш ум вместе с тонким энергетическим телом. Это вы. Прасангика Мадхьямака говорит, что в момент смерти ваше «я» – это название, которое дается тонкому энергетическому телу и тонкому уму. Пока вы живы, ваше «я» – это название, которое дается этому вашему грубому телу и грубому уму.

Итак, время закончилось. Сейчас у вас уже появилось определенное представление о том, что такое «я». И это очень большая реализация. Итак, копите реализации капля за каплей, и вы сможете накопить целый океан реализаций. Это очень важная, необходимая информация для вашей жизни. Я сам это понял, когда изучал философию. И после этого меня уже меньше стали интересовать другие знания. Я понял, что если я знаю какие-то другие моменты, то это хорошо, а если не знаю, то ничего страшного. Область науки очень обширна и у меня нет времени на изучение науки. Хотя я хотел бы изучать науку, но на это не остается времени. Потом я понял: знаю – хорошо, не знаю – это не так страшно. Там много ученых, они создают электричество, самолеты, мобильные телефоны, я могу это купить. Но зачем мне это знать в подробностях? Как это работает – знать необязательно, а мою жизнь никто за меня не создаст. Только я сам, и здесь мне все надо знать самому. Это очень тонкая вещь, я вам ее говорю, и вы не забывайте.