

Я очень рад всех вас видеть, жителей Новосибирска, после долгого перерыва. Сегодня вы пришли сюда, чтобы получить драгоценное учение, нектар Дхармы, с помощью которого вы сможете сделать свой ум более здоровым. Вы не сможете сделать свой ум совершенно здоровым, послушав лишь одно-два учения. Вам необходимо слушать учение длительный период времени. В этом случае вы сможете создать в своем уме определенную систему, благодаря которой ваш ум будет становиться все более и более здоровым. В настоящий момент в вашем уме очень слабая, примитивная система мышления. В настоящий момент ваша ситуация такова, что у вас в уме нет никакой систематичности. Какая бы мысль ни пришла, вы следуете за ней. Как ребенок, когда он ничего не знает о пище, какую бы пищу он ни увидел перед собой, он ее ест. Из-за этого у него возникают проблемы со здоровьем. И точно так же у вас: какая бы мысль ни возникла, вы следуете за ней и в результате страдаете из-за болезни омрачений и из-за депрессии.

Вы не исследуете – хорошая у вас появилась мысль или нет, здоровая или не здоровая, вы следуете за любой, возникшей в вашем уме мыслью, и это очень опасно. Многие люди в нашем мире страдают из-за того, что им на ум приходят всякие странные мысли. Они следуют за ними и делают несчастными себя, а также делают несчастными других. Это учение, которое я передаю, очень полезно для вас, оно раскрывает ваши глаза, вы обретаете мудрость и начинаете понимать, какие мысли здоровые, а какие нездоровые. Тогда вы начинаете больше следовать за здоровыми мыслями и не следовать за нездоровыми. Благодаря этому день ото дня вы будете все более и более счастливыми. Мне следует давать вам такое учение, в котором у меня есть опыт. Если вас интересует полет в небе или какие-то экстрасенсорные способности, то в этом направлении у меня нет опыта. Как я могу давать вам учение о вещах, в которых у меня нет опыта? Тогда вы пришли в неправильное место. Я летать не умею. Читать мысли в вашем уме я тоже не умею. Мне даже неинтересно, что вы думаете. Наверняка это неправильные вещи.

Я хотел бы вам сказать в отношении того учения, которое я получил у своего Духовного Наставника, какого опыта я добился. Этот опыт состоит в том, что день ото дня мой ум становится все более и более здоровым. И благодаря этому мир и счастье возрастают день ото дня. Далее следующий момент – благодаря такому учению меня очень трудно расстроить. Это я могу вам сказать. Это признак того, что в уме происходит тренировка. Когда ум становится сильнее, то вас уже трудно расстроить. Это я могу сказать о себе, огорчить меня уже очень трудно. Как, например, борец сумо, – если он тренируется длительное время, то его очень трудно столкнуть с места.

Если вы можете толкнуть его так, чтобы он упал, то вы очень сильные. Но в действительности тренированного борца сумоиста очень трудно завалить на землю. В буддизме говорится, что если ваш ум легко расстраивается из-за маленьких факторов, это означает, что ваш ум слаб. У вас очень много проблем из-за того, что ваш ум очень легко расстроить. Я не особенный человек, но благодаря тренировке я добился того, что стал как борец сумо. Мой ум очень трудно огорчить, поэтому я счастлив. Поэтому мой для вас совет – вам нужно натренироваться так, чтобы вас было очень трудно расстроить. Чтобы ваш враг говорил про вас: «Что же мне такого сделать, я никак не могу его расстроить». Если это происходит, тогда вы победитель. Но такого добиться нелегко. Для этого необходима очень хорошая основа, фундамент. Что касается вашего фундамента, то я могу сказать вам в настоящий момент, что вас может легко расстроить даже маленький фактор.

Для вас очень важно знать, каков ваш уровень. Посмотрите, если возникает какой-то маленький фактор, и он сразу же вас расстраивает, это означает, что вы недостаточно сильны, и вам нужна тренировка. У некоторых людей, если они услышат какие-то нехорошие слова в свой адрес, в силу привязанности лицо сразу становится красным. Это

слабый ум. А некоторым людям даже десять человек говорят что-то неприятное, а они спокойно сидят, значит, у них сильный ум. Но у всех есть какие-то слабые места. Например, какого-то человека не очень легко расстроить словами, но можно расстроить как-то по-другому, и очень просто. Поэтому не надо думать: «Я на слова не обижаюсь, наверное, я сильный». Значит, у вас есть какая-то другая слабость. Если вас сразу расстраивает какая-то маленькая неприятная ситуация, значит, у вас слабый ум. Если же небольшие неприятности вас не расстраивают, тогда вы стали чуть-чуть лучше. Если вас не беспокоят неприятные условия среднего уровня, это значит, что вы стали практиком среднего уровня. Если же, что бы с вами ни происходило, например, вы можете даже разбить машину в аварии или потерять свой бизнес, если это все равно не беспокоит ваш ум, значит, вы практик высшего уровня. Вы можете потерять ногу в аварии, можете потерять весь свой бизнес, но кошмара для вас все равно нет, вы думаете: «Ничего, все равно я живой, я не умер».

У вас должно быть понимание, что если вы расстроитесь, то это не изменит вашу ситуацию, она уже произошла. Также никого не обвиняйте, думайте, что это результат моей собственной кармы. Тогда ваш ум не расстроится. Если вы думаете, что кто-то виноват в этом, тогда у вас возникает гнев, и ваш ум начинает беспокоиться. Как только у вас возникает негативная эмоция – сразу ваш ум проигрывает, негативное состояние забивает вашему уму гол, и вы проиграли. Я хотел бы сказать, что развитие ума необходимо не только для следующей жизни. Для этой жизни оно тоже полезно. Для нашей повседневной жизни здоровый ум совершенно необходим. А если есть будущая жизнь, тогда это становится еще важнее. Вначале постарайтесь сделать свой ум здоровым с точки зрения этой жизни. В этой жизни здоровье ума очень важно, а потом вы думаете: «Но жизнь не кончается, смерть – это начало новой жизни». И вы говорите: «Тогда еще лучше». Вы будете рады: «Как хорошо, у меня есть такая вещь, которая полезна не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью она будет мне помогать». Тогда ваш ум будет всегда очень спокоен. Смерть может прийти в любое время. Когда у вас внутри есть вещи, на которые вы можете положиться не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью, тогда, если врач вам скажет: «У тебя рак, через шесть месяцев ты умрешь», вы скажете: «Ничего страшного, я смогу начать новую жизнь».

Мастера Кадампы говорили: «Если у меня есть еще один-два года жизни, это хорошо, я подготовлюсь к следующей жизни. Если же я умру завтра, то у меня нет никаких сожалений». И это очень умные люди, потому что они думают о самом худшем варианте в нашей жизни и готовятся к нему. В буддизме говорится, что очень важно быть оптимистами, ставить перед собой высшую цель, но при этом готовиться к худшему. И мастера шахмат, шахматные тренеры говорят то же самое. В любой теории все это похоже. Если человек программист и строит определенный план, то он скажет, что очень хорошо иметь перед собой высокую цель, но при этом готовиться к худшему. Если мы готовимся к худшему, то мы настроены практично, и сможем достичь этой цели. Я хотел бы сказать вам, что этот совет, который я вам передаю, работает в любой области. В нашей жизни, что является самым худшим? Худшее – это то, что однажды нам придется умереть. Вы думаете: «Хуже этого нет, однажды я умру, это кошмар». Но в буддизме говорится, что даже смерть – это не кошмар. Что есть кошмар? Не готовиться к смерти, умереть без хорошей подготовки – это кошмар.

Итак, не забывайте вот этот момент: что вам очень важно перед собой ставить наивысшую цель, но при этом готовиться к худшему. Далее, следующий момент: что бы мы ни делали в нашей жизни, речь идет не только об изучении философии, мы делаем это для того, чтобы решить какие-то наши проблемы и обрести счастье. Обретение счастья – это нечто очень важное. В буддизме говорится, что ваше счастье не находится в руках Бога. Нет такого, что вы постоянно, два года читаете молитвы, и Бог за это дает вам подарок. Ваше счастье не в

руках Бога, не в руках Будды. Если бы ваше счастье было в руках Бога, почему он не дает его вам? Значит, он не добрый. Вы страдаете, Бог это видит, но не дает вам счастье, потому что вы не читаете молитвы. Такого Бога я бы не уважал. Если ваше счастье в моих руках, а я не даю его вам в то время, когда у вас так много страданий, это неправильно. Поэтому буддизм говорит, что ваше счастье не в руках Бога и не в руках других людей.

Ваше счастье находится в ваших руках. Если вы хотите счастья, то вам нужно создать причины счастья. А если вы не хотите страдать, то вам нужно устранить причины страданий. Именно об этом мы говорим в буддийской философии, то есть о том, как устранить страдание и как обрести счастье. Очень подробно это рассматривается в учении по четырем благородным истинам, где объясняется механизм обретения счастья и причин счастья, механизм устранения страданий и причин страданий. Поэтому, если вы хотите счастья, то очень важно научиться тому, как создавать причины счастья. Что касается причин счастья, то в буддизме говорится, что здесь существует три фактора или три причины счастья. Первый фактор счастья называется временным фактором счастья, второй называется долговременным фактором счастья, и третий называется бесконечным фактором счастья.

В буддизме говорится, что если вы полагаетесь только на временные факторы счастья, то ваше счастье будет временным. Это рассмотрение с научной точки зрения, с точки зрения теории вероятности, какую причину вы создали, такая у вас вероятность получения результата. Если вы полагаетесь только на временные факторы счастья, то на сто процентов ваше счастье временное. Я могу это говорить с вероятностью сто процентов. У меня нет ясновидения, но я могу это утверждать на сто процентов. Большинство людей в нашем мире полагается на временные факторы счастья. Но в отношении любого человека, который полагается на временные факторы счастья, даже если это президент России, президент Америки или самый богатый человек в мире, я могу на сто процентов утверждать, что его счастье временное. Если вы приведете мне, хотя бы, один пример того, что этот человек полагается на временные факторы, и он постоянно счастлив, тогда я скажу, что буддийская философия неправильная. Но это невозможно, это железная логика.

А что является временными факторами счастья? Это все наши мирские, материальные объекты, которые нас окружают. Это объекты зрительного сознания, объекты слухового сознания, обонятельного сознания, вкусового и тактильного сознания. Если такие факторы заканчиваются, то ваше счастье тоже заканчивается. Человек, который постоянно слушает музыку в наушниках, потому что он очень любит музыку, когда закончится батарейка, стопроцентно расстроится, потому что его фактор счастья закончился, ему нужна музыка, музыки нет – кошмар! Потому что он полагается только на эту музыку. Человек не должен полагаться только на такие вещи. Если взять в пример меня, то если есть музыка – хорошо, а нет музыки – тоже хорошо, еще лучше! Я не полностью полагаюсь на музыку или на объекты зрения, красивые вещи или объекты вкуса. Для меня не кошмар, когда нет вкусной еды, или красивой, теплой одежды. Если это есть – хорошо, а нет – и кошмара нет. Я не полностью полагаюсь на такие вещи. Это один очень важный момент. Многие в нашем мире, особенно молодые люди, видя, что эти временные факторы, объекты чувственного восприятия, дают чуть-чуть счастья, думают так: «Это самое главное» Это ошибка. Долговременные факторы счастья сразу не дают счастья, и поэтому вы думаете, что они – не главное.

Очень важно открыть наши глаза на то, что такое временные факторы счастья. Их можно купить за деньги. Что могут деньги? Только это. Для глаз – купить красивый объект, для ушей – купить музыку. Для носа – купить французские духи. Для языка – купить самую вкусную еду. Для тела – можно купить шубу. Но летом от нее пользы нет, только зимой. Я

не говорю, что эти факторы полностью бесполезны, они хороши, но если вы полагаетесь только на эти факторы, то вы не очень мудрые люди. Если буддийские философы говорят: «Эти временные факторы нехорошие, они не нужны», – то это тоже неправильно. Это все вам нужно, но только этого вам недостаточно. Некоторые из моих тибетских друзей говорят, что необходимо только развитие ума, а в материальном развитии нет необходимости. Я им говорю, что это тоже неправильная точка зрения, потому что ментальное развитие – самое важное, но при этом материальное развитие также необходимо.

Я им сказал, что если вам не нужно материальное развитие, тогда не используйте автомобили, ходите пешком. Они ответили: «Не можем». Тогда я им сказал: «Мы все зависим от материальных вещей». Они согласились: «Да-да-да». Зачем тогда говорить только о духовном? Это тоже крайность. Иногда люди, которые надевают большую буддийскую шапку, становятся такими буддийскими догматиками. Они говорят, что нужно развиваться только в духовном плане, но внутри все равно полагаются на материальные вещи. Они говорят красивые слова, что нужно развиваться только духовно, но это неправильно. Всегда надо смотреть реалистично.

Нужно быть реалистами и иметь универсальное отношение. Я не отрицаю и материальное развитие, и развитие ума, я говорю, что и то, и то необходимо. И то и другое необходимо для общества. Если меня кто-то спросит, что из этого важнее, то я скажу, что на сто процентов важнее ментальное развитие. Итак, вам нужно понимать, что временные факторы счастья возникают благодаря материальному развитию. А долговременные факторы счастья и бесконечные факторы счастья возникают благодаря развитию ума. И они очень подробно рассматриваются в учении по четырем благородным истинам. Что такое долговременные факторы счастья? Это благие качества вашего ума. Когда мы говорим о благих качествах ума, то поскольку это качества ума, то чаще всего они будут вместе с вами. Материальные вещи вы не сможете постоянно носить с собой. Свою машину вы оставляете на улице, вы не можете взять ее домой. Доброту своего ума вы можете всегда иметь при себе – и дома и на улице, везде, куда бы вы ни пошли, она останется с вами. Поэтому это более надежно. Никакие из материальных вещей вы не можете постоянно и везде носить с собой, поэтому они ненадежные, бедные, они могут быстро закончиться, их могут украсть у вас. Сегодня есть, а завтра их нет, но вашу доброту ума никто не может украсть. Вы не можете сказать: «Вчера у меня был такой добрый ум, а сегодня кто-то его украл, поэтому у меня кошмар». Такого нет. Поэтому качества ума – более надежный фактор счастья.

Поэтому развитие позитивных качеств ума и уменьшение негативных качеств ума – это более долговременные факторы счастья. И их создавать очень важно. Вращивайте позитивные состояния ума, уменьшайте негативные состояния ума, и тогда в своем уме вы обретете долговременные факторы счастья. В этом у меня на сто процентов есть опыт. Куда бы я ни пошел, в любом месте я счастлив. Если у вас есть этот фактор счастья, то даже простой чай вы будете пить со счастливым состоянием ума. Даже если чая нет – все равно вы счастливы. Потому что ваше счастье не зависит от материальных вещей. Ваше счастье зависит от внутреннего состояния. Если внутри вы добрые, у вас меньше омрачений, то вы очень счастливы. Потом я подумал: «О, в моем уме стало чуть-чуть меньше омрачений, и я такой счастливый, а если у меня вообще не будет омрачений, тогда я не могу представить, как я буду счастлив!» Какое это будет счастье, не могу представить! Поэтому я думаю, как будет здорово, если я получу такое счастье! Когда вы чуть-чуть почувствуете вкус Дхармы, когда в вашем уме становится чуть-чуть меньше омрачений, вы чувствуете, какое это счастье, какой это покой ума! Потом вы подумаете: «У меня ум плохо развит, совсем чуть-чуть, но я такой счастливый, а если я полностью очищу свои омрачения, то это будет нирвана, и какое это должно быть невероятное счастье!»

Поэтому у меня глаза становятся большими, когда я слышу, что этот человек стал архатом, достиг нирваны. Я думаю: «Как здорово, пусть я тоже стану таким!» Когда я слышу, что этот человек стал миллиардером, у меня глаза большими не становятся. Миллиардер может купить только временные факторы счастья. И что дальше? Сколько за миллион долларов можно купить еды? Потом, если много кушать, то умрешь. Что можно сделать за миллион долларов? Поэтому я искренне говорю: когда я слышу, что этот человек миллиардер, у меня глаза больше не становятся, потому что я знаю факты. Когда я слышу, что этот человек медитирует в горах, что у него есть реализация прямого видения пустоты, я думаю: «Как здорово, он так долго занимается медитацией, сейчас он реализовал прямое видение пустоты, скоро из его ума полностью уйдут омрачения, он скоро получит этот бесконечный фактор счастья. Это постоянное счастье!» Я думаю: «Как здорово, я тоже так хочу!» И с вами должно происходить так же. Тогда вы станете глубже, вы будете счастливы из жизни в жизнь. Если вам кто-то говорит, указывая на другого человека, что это очень богатый человек, и у вас сразу же загораются глаза, становятся большими, и вы хотели бы стать такими же, то вы подобны бумаге. Бумага летит туда, куда дует ветер, у нее нет направления, поэтому вам всегда будет плохо.

Долговременные факторы счастья очень подробно объясняются в учении по четырем благородным истинам. Что касается бесконечных факторов счастья, то это нечто уникальное, что объясняется только в четырех благородных истинах. В третьей благородной истине, благородной истине пресечения, говорится о бесконечном факторе счастья, о чем-то таком, о чем материалисты в прошлом никогда не задумывались. Материалистичному человеку такие мысли даже никогда в голову не приходили. Вам нужно понимать, что существуют бесконечные факторы счастья, и это благородная истина пресечения, которую вы можете достичь. И как только вы ее достигните, ваше счастье уже будет на сто процентов стабильным, прочным. Невозможно, чтобы после этого ваше счастье стало несчастьем. Здесь невозможны никакие изменения, это такая неизменная ситуация. Что касается долговременных факторов счастья, когда вы развиваете позитивные состояния ума, уменьшаете негативные состояния ума, то это нечто такое, что может измениться в вашей жизни, может деградировать обратно. А бесконечный фактор счастья – это пресечение омрачений в вашем уме. И как только в вашем уме возникнет такое пресечение, мы говорим о пресечении омрачений в силу применения прямого противоядия – мудрости познания пустоты, тогда в уме вы обретете бесконечное счастье. И такое счастье уже не сможет деградировать. Это доказано в буддизме. Тогда на этом ваша работа закончена, вы все получили. В нашем мире ни один бизнесмен не скажет: «Все, моя работа закончена». Все думают: даже если я завтра умру, сегодня надо то-то сделать, еще мне там надо, там надо. Все это ненадежные факторы, поэтому работе нет конца. Когда вы достигаете в уме полного пресечения омрачений, тогда вы можете сказать на сто процентов, и другие скажут на сто процентов, что это полное завершение деятельности ради собственного блага. Для вашего собственного блага ваша деятельность полностью заканчивается. Тогда вам остается только одна деятельность, потому что ваши собственные дела уже закончены. И тогда вы сможете начать что-то эффективно делать для блага живых существ.

Если обретение таких бесконечных факторов счастья возможно, то для вас это очень хорошая новость. Когда мудрый человек слышит о том, что существуют бесконечные факторы счастья, ему это будет очень интересно. Как у девушки, когда она слышит о том, что существует метод, который подарит ей вечную красоту, делают большие глаза: «Да, я все готова отдать, чтобы иметь вечную красоту, пусть я буду голодать, пусть мне будет холодно, мне нужна только вечная красота». Но это невозможно, когда эта девушка разозлится, она станет некрасивой. Как только вы достигните таких бесконечных факторов счастья, то после этого вам уже ничего не будет нужно. Вы не будете после этого мерзнуть, вас не будет мучить голод. Вся ваша деятельность будет полностью закончена. Это то, что

выходит за рамки научного понимания. В Тибете люди, которые занимаются медитацией, получают такие реализации, их тело становится совсем другим, они не чувствуют боли. Даже если их тело резать ножом, боли нет. Потому что нет основы для боли. Они убирают полную причину страданий из ума, и поэтому у их тела нет причин для страданий. Это на сто процентов доказано.

Начиная с сегодняшнего дня, в течение нескольких дней я буду передавать вам подробное учение по четырем благородным истинам, раскрывая во всех деталях механизм нашего страдания и причин страдания, механизм нашего счастья и причин счастья. В буддизме учение по четырем благородным истинам – это база, основа, и все остальные высокие учения связаны с этим фундаментальным учением. Бодхичитта также связана с учением по четырем благородным истинам. Без учения по четырем благородным истинам бодхичитта не имеет смысла. Также и теория пустоты, если я не объясню вам четыре благородные истины, если вы просто слушаете теорию пустоты, то для вас она останется просто еще одной научной теорией. Сколько людей открывало разных теорий, но в жизни лучше не стало. Потому что это просто одна теория. Это как далекая звезда в небе, которая не имеет отношения к вашей ситуации. Если теория не представляет собой средства к изменению вашей внутренней ситуации, изменению вашего ума, тогда даже если она открывает возможность получить миллион долларов, в ней нет ничего особенного. Вы много говорите, но от этого ничего не меняется.

В отношении теории пустоты очень важно знать, какова цель понимания теории пустоты, с чем она связана. Почему, если вы откроете для себя теорию пустоты, это будет полезно для вас? Здесь вам нужно понимать, что это так, поскольку все омрачения коренятся в неведении. Итак, если вы очень подробно понимаете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, тогда вы знаете, что теория пустоты вам совершенно необходима. Когда вы начинаете слушать учение, ваш ум чуть-чуть начинает меняться, становится здоровее. Потом вы начинаете думать над тем учением, которое вы получили, и от которого ваш ум стал более здоровым. Вы думаете, думаете, и ваш ум становится еще более здоровым. А потом через медитацию вы делаете эти вещи еще более крепкими. Если в вашем уме ничего не меняется через слушание, ничего не меняется через размышление, но вы говорите, что занимаетесь медитацией, сидите, ни о чем не думаете, – это все пустое, у вас в жизни ничего не изменится.

Что касается цели медитации, то если вы добиваетесь определенных изменений в уме благодаря слушанию учения, благодаря размышлению над учением, то с помощью медитации вы стабилизируете это состояние, в этом цель медитации. Многие люди думают, что медитация – это когда вы сидите и ни о чем не думаете. Я как-то смотрел в интернете и видел, что некоторые мастера говорят о медитации что-то очень красивое, но при этом не имеющее смысла. Например, один человек в интернете говорил о том, что медитация – это состояние, когда вы не совершаете никаких действий, что это отсутствие деятельности. Он популярный человек, я не хочу говорить его имя. Потом люди думают: как интересно он говорит! Когда нет действий тела, когда нет действий речи, когда нет действий ума, – это он называет медитацией. Люди говорят: как интересно! Но это глупо! Когда вы спите, у вас отсутствует работа тела, отсутствует работа речи, отсутствует работа ума, ум тоже спит, получается, что это медитация? Тогда всю ночь вы находитесь в медитации, но в этом нет ничего особого. У русских есть голова, думать надо, когда кто-то говорит красивые слова. Если отсутствие движений тела, отсутствие движений ума называют медитацией, то ночью вы постоянно находитесь в такой ситуации, тогда вы должны быть постоянно счастливы. О, как красиво! Но это глупо, там ничего особого нет. Вот такие вещи вам не нужны, не «летайте».

Медитация – это не отсутствие действий тела, речи и ума. Мы страдаем не из-за того, что мы что-то делаем своими телом, речью и умом. Мы страдаем из-за того, что совершаем неверные действия телом, речью и умом. Правильные действия тела, речи и ума необходимы. Из-за того, что мы не совершаем правильных действий тела, речи и ума, нам не хватает счастья. Неправильные действия тела, речи и ума – это причины несчастья. Когда мы это останавливаем, то становимся чуть меньше несчастными. Если вы не совершаете правильных действий тела, речи и ума, то вы не создаете причин счастья, тогда, как можно быть счастливым? Поэтому очень важно не совершать неправильных действий. С другой стороны, надо делать свои тело, речь, ум более активными. Итак, вам не нужно останавливать все виды деятельности. Вам надо увеличивать позитивные виды деятельности тела, речи и ума.

Не все эмоции нужно пресечь. Это тоже неправильно. Некоторые говорят, что медитация на махамудру – это отсутствие каких-либо эмоций. Это нонсенс. Далай-лама ясно говорит, что нужно убирать все негативные эмоции. А позитивных эмоций у нас нет, поэтому нам надо развивать позитивные эмоции. У нас нет достаточно любви, достаточно сострадания, достаточно энтузиазма, мы ленивы, у нас нет терпения. Это нам надо развивать. И это называется духовной практикой. Например, когда вы болеете, в отношении этого у вас есть научные знания, вы знаете, что болезнь вызвана определенными бактериями. Но если говорить, что все бактерии плохие, то это глупо. Плохие бактерии – это причина болезни, поэтому плохие бактерии надо убирать. Но если убрать все бактерии, то вы умрете. Поэтому в нашем теле есть хорошие бактерии, и есть плохие бактерии. Эмоции так же. Есть плохие эмоции, и хорошие эмоции. Все это надо знать. Поэтому буддийская медитация – это нелегко. Одним-двумя словами я не могу вам это объяснить.

А теперь, что такое медитация? С тибетского языка слово «медитация» переводится как «освоение», «привыкание». А что мы осваиваем? Это освоение позитивного образа мышления. Зачем нам это необходимо? Потому что мы слишком сильно привыкли к негативному образу мышления. Поэтому нам необходима такая сила привычки к позитивному образу мышления, чтобы негативный образ мышления исчез из нашего ума. В этом цель медитации. Приучение своего ума к позитивному образу мышления – это то, что называется медитацией. Это некая функция, действие. Медитация – это функция. Во время развития однонаправленной концентрации, когда вы не позволяете в своем уме возникнуть состоянию притупленности ума, это тоже функция. Во время развития однонаправленной концентрации вы делаете свою внимательность все сильнее и сильнее. Это тоже действие. Итак, медитация – это нелегко. Это работа. Если вы просто так сидите, ничего не думаете, тогда вы подобны такой сытой птице. Если это медитация, то есть такие птицы, которые когда покушают, насытятся, то могут в течение двух часов спокойно сидеть, не двигаясь, тогда это тоже медитация. Итак, не торопитесь сразу же перейти к медитации, вначале создайте хорошую основу для медитации. А хорошей основой для медитации является учение по четырем благородным истинам.

Когда Будда достиг состояния будды, в своем первом учении он не говорил, что вам нужно медитировать. В первом учении Будда объяснил четыре благородные истины. Будда сказал, что когда вы поймете эти четыре истины очень ясно, это откроет ваши глаза. Тогда большое количество иллюзий и фантазий исчезнет из вашего ума, если вы очень ясно увидите, поймете эти четыре истины. В настоящий момент у нас есть иллюзии, как у бабочки. Если бабочка видит масляный светильник, она думает, что это объект счастья. Она думает, что ей все свои усилия надо приложить к тому, чтобы подлететь ближе к масляному светильнику, и тогда она станет счастливой. Она летит к нему, обжигает тело, и не думает, что это огонь ее обжигает, она делает еще круг, опалает крылья, но потом делает все для того, чтобы ее крылья стали еще лучше, чтобы опять подлететь к светильнику, ее интересует только светильник, она ничего другого не видит. И точно также мы, живые существа,

сансарические существа, потерялись в сансаре. Мы думаем, что объект нашего счастья находится где-то там снаружи, мы прикладываем усилия к тому, чтобы обрести какой-то внешний объект счастья, и в этом наша ошибка. Наша ошибка в том, что мы всегда ищем счастье вовне, а внутри себя мы никогда его не ищем. Вы думаете: «О, если я познакомлюсь с Владимиром Путиным, тогда я буду счастлив». Некоторые люди стараются познакомиться с помощниками Путина, делают им подарки. Даже если вы познакомитесь с Владимиром Путиным, он будет президентом всего четыре года. А дальше что? Всё закончилось. Потом надо знакомиться с новым президентом, и конца нет. Вот такой маленький пример, люди всегда думают, что объекты счастья где-то снаружи, и вы так же как бабочка бегае за ними, и не понимаете, что там все – природа страдания.

В учении по четырем благородным истинам говорится, что все внешние объекты, которые возникают из благородной истины источника страдания, обладают природой страдания. Они не могут дать вам настоящего счастья, это невозможно. В прошлом это было невозможно, это невозможно в настоящем и в будущем это будет невозможно. Вы можете сказать в ответ: «Когда я кушаю, еда дарит мне счастье. Это я на своем опыте знаю». В буддизме говорится, что это не настоящее счастье, это страдание перемен. Кажется, как будто это счастье, но это не настоящее счастье. Если бы пища была настоящим объектом счастья, то ситуация должна быть похожа на ситуацию с иголкой. Иголка – это объект страданий. Чем больше вы пронзаете иглой свое тело, тем больше боли испытываете. И это никогда не превращается в счастье, потому что это объект страдания. И если бы, так же как иголка является объектом страдания, пища была бы настоящим объектом счастья, тогда я сказал бы вам: «Хорошо, кушайте». Вы начнете кушать и скажете: «Геше-ла, действительно, это счастье», – «Хорошо, еще кушайте», – «Как счастливо», – «Еще кушайте». Потом вы говорите: «Сейчас это уже не такое счастье». Наконец вы скажете: «Теперь это объект страданий. Теперь я больше не хочу, пожалуйста, не заставляйте меня есть».

Итак, все мирские объекты, которые возникают из благородной истины источника страдания, не могут быть настоящими объектами счастья. Это стопроцентная буддийская теория. Это окончательное заключение. Если вы принесете мне, хотя бы, один мирской объект, который, чем больше вы его используете, тем больше счастья он вам приносит, тогда я вам скажу, что вы правы, а буддийская теория неверна. В Новосибирске ученые умные, и если вы создадите, хотя бы, один такой фактор, который постоянно будет давать счастье, я скажу, что выиграла наука. С сегодняшнего дня я не буду буддистом, с сегодняшнего дня я буду ученым, потому что победила наука. Наука дала мне счастье. Если я найду один материальный объект, который постоянно будет делать меня счастливым, тогда зачем нужны буддийские факторы счастья? Мне интересно, как обрести настоящий фактор счастья, и если наука откроет такой фактор, то он полностью решит все проблемы. Когда холодно – он решит эту проблему, когда ум несчастлив – он решит эту проблему, когда депрессия – он все решит, когда болит тело – он тоже все решит. Но такого фактора нет.

В прошлом это было невозможно, и в будущем это будет невозможно, чтобы такое дарили внешние объекты. Но если ваш ум достигнет такого состояния, как полная свобода от омрачений здесь, внутри, то это будет бесконечным фактором счастья. С таким состоянием ума вы можете пребывать даже кальпы и кальпы, и вы будете все более и более счастливы. У вас не будет желания выходить из такого состояния медитации. Поэтому Будда с помощью своего света пробуждает хинаянских архатов и говорит: «Выходите из своего состояния индивидуального умиротворения, делайте что-то на благо других. Ваши материальные существа страдают, как же вы можете довольствоваться собственным покоем, умиротворенностью?» С точки зрения Махаяны, если вы пребываете лишь в состоянии своего собственного умиротворения, блаженства, то это тоже крайность. Это тоже

неправильно. Потому что мы все живые существа, мы друг от друга зависим, все живые существа были очень добры к нам. И если хинаянские архаты не думают об этом, а думают только о своем счастье, то это тоже неправильно. Поэтому Махаяна говорит, что колесница Хинаяны – это низшая колесница, поскольку там подход индивидуален. Неправильно стремиться только к личному освобождению, думать о полностью надежном счастье только для одного человека. Если работать над достижением полного счастья, то надо помогать другим в получении такого же счастья. Это подход Махаяны.

Теперь, Будда передавал учение по четырем благородным истинам с трех точек зрения. И все эти три точки зрения очень интересны. Раньше, когда я приезжал в Новосибирск, я давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения того, как их практиковать. Это объясняется в «Ламриме». Но учение по четырем благородным истинам может быть рассмотрено с трех разных точек зрения. Первая точка зрения – это рассмотрение четырех благородных истин с точки зрения их сущности. Второе – это учение по четырем благородным истинам с точки зрения практики. И третье – это учение по четырем благородным истинам с точки зрения их абсолютной природы.

Все эти три вида учений Будда изложил в коренных текстах. И с такой основой другие великие мастера передавали комментарий на четыре благородные истины, рассматривая их с множества других точек зрения. С какой бы точки зрения вы ни посмотрели на учение по четырем благородным истинам, когда вы смотрите на это учение со всех трех точек зрения, это по-настоящему раскрывает ваши глаза. Когда я слушал это учение из разных источников, у меня внутри что-то такое менялось. Убежденность у меня становилась еще сильнее. Когда я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, в какие-то моменты я думал: «Раньше я этого не понимал». Раньше я думал: «Наверное, я хорошо это знаю». Но когда я слушал учение от Далай-ламы, я понимал: «О, оказывается, я этого еще не знал». Каждый раз мне открывалось что-то новое. Такова глубина буддийского учения.

В Тибете жил один монгольский геше, ему было восемьдесят лет, он был великим мастером и имел очень много учеников. На тот момент Четырнадцатому Далай-ламе было четырнадцать лет. Прошло объявление, что Четырнадцатый Далай-лама будет передавать учение. Этому монгольскому геше спрашивали другие геше: «Пойдете ли вы на учение?» Он отвечал на это: «Если я не пойду, то люди скажут, что я высокомерен, но если я пойду, чему я смогу научиться у четырнадцатилетнего мальчика? Ну, мне нужно пойти». Итак, он отправился на это учение, и позже, когда он вернулся, другие геше начали его спрашивать: «Ну, каким было для вас учение? Наверное, было скучно? Вы не услышали ничего нового?» Он ответил: «Пожалуйста, не говорите так». Он сказал: «Я глупец, я учился только одну жизнь. А это не мальчик. Он учился многие-многие жизни». Он сказал, что невозможно, чтобы человек учился только одну жизнь и при этом передавал такое учение. Он сказал: «Сегодня я научился очень многому из того, чего я не знал раньше. В Его учении нет ни единого противоречия, все очень ясно, подобно рассечению меча Манджушри. Так, подобно мечу Манджушри проводились очень точные различения того, что правильно, и что неправильно». Он сказал: «Теперь я убедился на сто процентов, что это не человек, это по-настоящему Авалокитешвара в человеческом теле». И далее после этого каждый раз он спрашивал: «Где сейчас находится Далай-лама?» Ему говорили, что Далай-лама находится в таком-то и таком-то месте, и каждый раз перед сном он делал простирания и засыпал, ложась головой в эту сторону. Когда у человека внутри есть мудрость, когда он смотрит на вещи мудро, его веру невозможно разрушить. Поэтому получать учение с разных точек зрения очень важно.

А теперь первое – это учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности. Как Будда передавал это учение? Первое, что Будда сказал своим ученикам: «Вот

благородная истина арьев о страдании». Второе, что говорил Будда: «Вот благородная истина арьев об источнике страдания». Третье, Будда говорил: «Вот благородная истина арьев о пресечении». И четвертое, Будда говорил: «Вот благородная истина арьев о пути». На основе этого учения по четырем благородным истинам, объясненного с точки зрения их сущности, Будда Майтрея в «Абхисамаяланкаре» дал очень подробный комментарий к этому учению.

Он провел очень ясный, точный анализ сущности четырех благородных истин. Как ученые очень ясно проводят анализ, так же и Будда Майтрея очень ясно проанализировал четыре благородные истины с точки зрения их сущности. Четыре благородные истины, их шестнадцать аспектов и двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения объясняются очень ясно, они проанализированы очень подробно в этом труде. И в этот раз я собираюсь передать вам учение о четырех благородных истинах с точки зрения их сущности. Далее, следующее – это учение по четырем благородным истинам с точки зрения практики. И здесь Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, отбросьте благородную истину источника страдания, осуществите благородную истину пресечения и медитируйте на благородную истину пути». Здесь Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения того, как их практиковать. Подробный комментарий к этому дается в «Ламриме».

Здесь рассматривается благородная истина о страдании с точки зрения ее страдательной природы. Рассматриваются три вида страдания, шесть видов страданий, восемь видов страданий. Далее, как распознать благородную истину страдания, как отбросить благородную истину источника страдания. Чтобы по-настоящему применить то, с помощью чего можно отбросить благородную истину источника страдания, очень важно во всех подробностях рассмотреть сущность четырех благородных истин. Если вы не хотите страдать, то вам нужно устранить причину страдания. Причина страданий находится не где-то снаружи. В четырех благородных истинах говорится, что причина страданий находится внутри вас. У всех ваших проблем причина находится здесь. Одни ключи открывают все двери. Если вы откроете одну дверь, уберете одну причину страданий, то все страдания станут меньше, всё будет меняться. Поэтому вам необходимо устранять причины страданий не где-то во внешнем мире, а здесь, внутри. И если вы устраните там, хотя бы, одну причину страданий, ровно настолько ваших страданий станет меньше.

Если вы устраните самый главный корень всех страданий, то остальные страдания исчезнут сами собой. Говорится, что если вы стараетесь устранять одну за другой все причины страданий, то причин страданий очень много и их полностью устранить будет очень трудно. Это тоже полезно, но, тем не менее, это очень трудно. Если вместо этого вы устраните самую коренную причину страданий, то все остальные причины страданий высохнут сами собой. Когда вы слушаете такое учение, вы должны стать чуть-чуть умнее. Размышляйте: «Раньше я думал, что причина моих страданий где-то там. Он виноват, она виновата. Если я закрою рот этой женщине, тогда я буду счастлив». Но если вы закроете рот одной женщине, то есть и другие женщины, другие люди тоже есть, как вы будете закрывать всем рот? Поэтому, не закрывайте чужой рот, пусть говорит. Вы делайтесь чуть-чуть сильнее внутри, как Шантидева. У вас не хватит кожи, чтобы застелить всю землю, чтобы не болели ваши ноги. Лучше наденьте кожу на свои ноги, и тогда, куда бы вы ни пошли, вы будете защищены. Это мудро. Когда мы хотим решить проблемы, мы хотим изменить там и тут, думаем, что если мой враг сядет в тюрьму, как будет хорошо; если мой враг умрет, как хорошо. Но все равно все умрут, и если ваш враг умрет, то ваших проблем меньше не станет, появятся новые враги. Поэтому лучше меняйтесь внутри.

Шантидева говорил, что нужно быть искусным и подобно тому, как Шантидева советовал покрыть кожей ноги, точно так же нужно устранять причины страданий в своем уме, делать

омрачения все меньше и меньше. Это все равно, что покрыть кожей свой ум. И в этом случае, если какие-то люди снаружи будут произносить неприятные слова в ваш адрес, это не будет вредить вам, а наоборот будет полезным. Это полезно – когда ваш ум становится чуть-чуть сильнее, как хорошо! Эта критика вам помогает. Потом вы говорите: «Спасибо большое, раньше мой ум был слабым, вы меня критиковали, и сейчас мой ум стал сильнее. Пожалуйста, еще критикуйте». Они скажут: «Не будем критиковать». Таким образом, если вы понимаете философию, то вам нужно понимать, каким образом немного умнее подходить к своим проблемам. Если вы знаете, как решать свои проблемы на более глубоком уровне, тогда вы понимаете учение по четырем благородным истинам. Если вы говорите что-то о четырех благородных истинах, но при этом в повседневной жизни решаете проблемы так же, как вы делали это раньше, это означает, что вы не понимаете четырех благородных истин.

Вы просто как попугай повторяете, что такое четыре благородные истины, что такое двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, можете все это перечислить без понимания. В этом нет пользы. Когда вы слушаете учение один раз, потом еще и еще раз, и у вас появляется понимание учения, то вы говорите: «Какой я тупой, вместо того, чтобы решать проблемы, я только делал проблемы хуже, какой я был раньше тупой». Когда у вас чуть-чуть появляется мудрость, понимание, и вы посмотрите вниз, в свое прошлое, вы подумаете: «Какой я тупой был в прошлом, я хотел решить свои проблемы, но делал проблемы только больше. Я хотел счастья, но, ни одной нормальной причины счастья не создал, гнался за чем-то фантастическим». Размышляйте так, и станете немного умнее. Если вы видите, что раньше вы были очень глупыми, то это означает, что вы потихоньку продвигаетесь в сторону мудрости.

Итак, четыре благородные истины с точки зрения практики очень подробно объясняются в «Ламриме». Здесь слова Будды следующие: «Распознайте благородную истину страдания». Будда говорил, что если вы не хотите страдать, то сначала распознайте полное страдание. Вначале не решайте проблемы, вначале постарайтесь понять, что представляет собой полное страдание. Если вы не понимаете полного страдания, то вы подумаете, что настоящее страдание – это поверхностное страдание, вы будете его устранять, и тогда ваши страдания никогда не закончатся. Сейчас европейские ученые, врачи, что говорят? Сразу лекарства не принимайте, сначала нужна полная диагностика. Это точно, они это поняли на своем опыте. Если вы не знаете своей полной болезни, то не будет толку от принятия лекарства. Одну болезнь вы можете убрать, но придет другая болезнь. Точно так же говорил Будда. Поэтому европейские, российские ученые делают анализы, и они говорят, что самое главное – это диагностика. Надо знать полную болезнь, а потом лечить, принимать лекарства. Чуть-чуть начинается кашель, чуть-чуть поднимается температура, и вы сразу принимаете таблетки. Но кашель и повышенная температура – это следствие, вы не знаете, какова причина этого заболевания. Какова причина кашля, высокой температуры? Разные причины бывают. Поэтому необходимо полное знание, чтобы убрать корень болезни. Тогда много лекарств не потребуется. Вы один раз вылечите корень болезни, и потом спокойно будете жить. Так же говорит и Будда.

Будда говорил, что если вы не хотите страдать, то вначале постарайтесь понять, что представляет собой полный механизм страданий, что такое полное страдание, и какова самая худшая основа всех страданий. Мы думаем, что страдания – это какая-то боль. Головная боль и так далее. Или депрессия, но это симптомы, поверхностные виды страданий. У нас в уме никогда не появляется такая мысль, что самое худшее страдание – это всепроникающее страдание. Это то страдание, которым вы обладаете, но вы никогда не думаете, что это самое худшее. И такое всепроникающее страдание есть у всех живых существ, которые родились под контролем омрачений. Это всепроникающее страдание. У

Владимира Путина тоже есть такое страдание, у Барака Обамы тоже есть, всё одинаково. У самого богатого человека это тоже есть, потому что он родился под контролем омрачений. У них у всех есть это всепроникающее страдание, все они являются объектами сострадания. Но вы также родились под контролем омрачений. И у вас тоже есть это всепроникающее страдание. Из-за этого рождения под контролем омрачений вы обладаете всепроникающим страданием, из-за этого у вас возникают все остальные страдания. До тех пор пока вы не устраните это всепроникающее страдание, вам будет невозможно избавиться от всех остальных видов страдания. Какие-то одни будут уходить, но на смену будут приходиться другие. Это я могу сказать на сто процентов. Если вы не устраните из ума всепроникающее страдание, то, сколько бы вы ни устраняли поверхностных страданий, вы никогда не сможете решить проблем. Это неэффективный способ решения проблем. Например, кто-то страдает от болезни туберкулез, и если он не устраняет бактерии туберкулеза из своих легких, если все, что он делает, это уменьшает кашель, сбивает температуру, то так невозможно будет избавиться от кашля и высокой температуры. В настоящий момент все ваши методы решения проблем подобны такому уменьшению высокой температуры и кашля.

Поэтому Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Второе, Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Если вы не хотите страдать, то вам нужно устранить причину страдания из своего ума полностью. Здесь речь идет о благородной истине источника страданий. Лама Цонкапа в «Ламриме» очень подробно дает комментарий к тому, каким образом устранить благородную истину источника страданий в уме. Он демонстрирует механизм того, каким образом эта благородная истина источника страданий приводит к вашему вращению в сансаре. Лама Цонкапа говорит, что если вы не понимаете благородной истины источника страдания и того, как вы вращаетесь в сансаре, то вы не сможете устранить корень сансары.

Далее, третье, Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения». Если вы хотите счастья, то вам нужно осуществить пресечение страданий. Если вы просто ждете счастья, то счастье не придет к вам откуда-то из пространства. Итак, в третьей благородной истине говорится о вашем счастье. Если вы хотите настоящего счастья, то вам нужно создать причины бесконечного счастья, вам нужно осуществить благородную истину пресечения. И это бесконечный фактор счастья. Итак, Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения». Четвертое, Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути». Каким образом вы можете осуществить благородную истину пресечения? Благородная истина пресечения не осуществляется одними лишь молитвами или выполнением больших подношений божествам. Все это вам помогает, но это не главная причина. А главная причина – это медитировать на благородную истину пути. Если вы хотите бесконечного счастья, то медитируйте на благородную истину пути.

А теперь, что такое благородная истина пути? Это мудрость прямого познания пустоты. Это благородная истина пути. Благодаря медитации на пустоту однажды вы обретете мудрость, напрямую познающую пустоту. Это прямое противоядие от корня всех омрачений. Когда корень всех омрачений – неведение высыхает или устраняется, то все остальные ветви омрачений, которые возникают из этого корня, тоже высыхают. И когда они пресекаются в вашем уме, то ваш ум остается с чистым состоянием, в состоянии пресечения. Это безусловно здоровое состояние ума. И это бесконечный фактор счастья, это то, что возникает благодаря медитации на благородную истину пути. Более подробный комментарий к этому давал лама Цонкапа и изложил его в «Ламриме» с точки зрения практики.

Чтобы эффективно практиковать это учение по четырем благородным истинам с точки зрения практики, вам необходим такой фундамент, как понимание четырех благородных истин с точки зрения сущности. Когда вы проводите очень подробный анализ, в этом случае практика будет более эффективной. Тогда для практики вам необязательно будет сидеть в строгой позе, вы сможете смотреть телевизор и медитировать на четыре благородные истины. Вы будете смотреть телевизор, и будете практиковать четыре благородные истины. То, что вы смотрите по телевидению, помогает вам, открывает вам сущность учения по четырем благородным истинам. Когда у вас есть хорошее понимание учения, то, как говорил Миларепа: «Для меня смена четырех времен года – это хорошее учение о непостоянстве». Тогда все, что вы видите вокруг, становится для вас учением. Когда вы смотрите «Санта Барбару» – это очень хорошее учение о четырех благородных истинах. Вы будете знать: «А, из неведения появляется привязанность, из привязанности – гнев, эта «Санта Барбара» никогда не закончится». Если есть неведение, то есть и привязанность. Есть привязанность – есть и гнев, зависть. Эти серии продолжают показывать двадцать пять лет, и ничего не меняется. Эта «Санта Барбара» никогда не закончится.

Если бы я был директором или режиссером «Санта Барбары», что бы я сделал? Я бы устранил все омрачения актеров, которые задействованы в этом сериале, устранил бы их неведение, привязанность, гнев. Устранил бы роль гнева и так далее, и на этом сериал «Санта Барбара» закончился бы. Ни у кого неведения нет, привязанности нет, ни у кого нет зависти. Все живут в гармонии, чай пьют, спокойно сидят, всё – сериал закончился. Но поскольку омрачения не кончаются, то и сериал не кончается. Один герой сериала хочет одержать реванш над другим, но потом появляется новая проблема. Опять нужно одерживать реванш над другими людьми, поэтому нет конца интригам. Когда неудача – плачут, когда удача – прыгают от счастья. Потом опять плачут. Вот это «Санта Барбара».

Поэтому, если вы обладаете философией, то, что бы вы ни увидели во внешнем мире, для вас это будет очень хорошим учением. Индуистские мастера говорят, что все проблемы возникают из-за раскрытия пяти органов чувств. В индуизме говорится, что если вы закроете их, то освободитесь. Здесь приводится такая аналогия. Один мудрец сидел на дне океана и был очень счастлив, он медитировал. Говорится, что однажды он совершил очень большую ошибку. Какую ошибку он совершил? Он открыл один глаз. Индуисты говорят, что это кошмар. Потому что, когда он открыл один глаз, он увидел проплывавшую мимо рыбу и подумал: «А, интересная рыба!» Потом он открыл два глаза и увидел много рыб, он подумал: «Как интересно!» Потом дальше – больше, разные виды рыб, и, в конце концов, он сказал: «Всё, устал, в море я всё видел, теперь я хочу узнать, что происходит на земле». Он вышел на землю, пришел в город – там музыка, люди танцуют, как интересно! Потом он увидел мужчин, женщин, детей, семьи. Он подумал: «О, наверное, я тоже буду счастлив». Он женился на одной женщине, дети родились. Потом дети говорят: «Хотим кушать». Жена спрашивает: «Где еда?» Все его ругают. Он сказал: «Харе Кришна, почему у меня так много проблем? Раньше я был такой счастливый, сидел в море, был так счастлив, потому, что я закрыл пять органов чувств. Сейчас я открыл их, поэтому все эти проблемы». Потом он все бросил, поехал на океан, занялся внутренней медитацией, закрыл пять органов чувств, и наступила нирвана. Вот так говорит индуизм.

А в буддизме говорится, что это не нирвана. Если вы закрываете свои пять органов чувств, то это все равно, что состояние сна. Каждую ночь мы закрываем свои пять органов чувств, тогда каждая ночь – это нирвана или нет? Каждая ночь – это нирвана согласно индуистской логике. Каждая ночь – это нирвана, когда утром глаза открыл – это кошмар. Люди это слушают и думают: как интересно! Но если логически посмотреть: ночью нирвана, а утром глаза открыл – это сансара, то это невозможно. Буддизм говорит: «Это не так». Поэтому буддизм говорит: «Если ваши глаза открыты, то это не ошибка, когда вы видите

неправильно – это ошибка». Когда вы видите правильно, истинно – это еще лучше. В буддизме говорится: раскройте свои глаза, старайтесь видеть и старайтесь увидеть истину, четыре благородные истины.

Если вы знаете истину, как вы смотрите на масляный светильник? Я знаю, что светильник ярко горит, но его природа – это жар. Я знаю эту истину, а бабочка не знает. Она думает: «Как приятно, ярко горит этот светильник, и если я подлечу близко, то я буду счастлива». Это неведение, и из-за него бабочка получает вред от масляного светильника. Почему он мне не вредит? Я знаю, что он горит ярко, красиво, но все равно это огонь, это сжигает, и я не буду слишком приближаться к нему, подносить руку. От знания этой истины у меня меньше проблем. Вот таких истин есть много. Вы не знаете этих истин, но когда слушаете философию, и потом смотрите телевизор, то открываете новые истины: «О, это истина. Раньше я думал, что много денег – это счастье. Теперь я понимаю, что это не счастье. Много денег – это другие проблемы, спать не смогу, с сердцем будут проблемы. Если у меня будет много денег, что я смогу сделать? У меня десять пальцев на руках, если я на все пальцы надену кольца, это даже некрасиво. Если я буду очень много есть, то стану толстым, заболелю диабетом». Если вы проанализируете, то поймете, что много денег тоже не дают счастья.

Вы видите, что у богатых людей тоже много проблем. Раньше вы думали, что если человек богатый, то он счастливый. Но в этом тоже нет счастья. Потом вы думаете: «Наверное, люди, имеющие большую власть, счастливы». Но познакомившись с ними поближе, вы видите, что у них тоже нет счастья. Большую часть времени они волнуются, боятся, что упадут вниз. Но чем больше вы поднимаетесь, тем больнее падать. Тогда вы говорите: «О, там тоже нет счастья». Вот так у вас открываются глаза. Когда у вас открываются глаза, у вас становится все меньше и меньше привязанности. Вот это называется практикой четырех благородных истин. Если ваши глаза не открываются, и вы не видите истину, даже если вы говорите красивые слова, но когда видите деньги – глаза у вас становятся большими, это значит, что внутри вы ничего не поняли.

Если вы очень подробно понимаете четыре благородные истины, и кто-то к вам придет с целым ведром денег, для вас это не будет чем-то особенным. Вы скажете: «Для помощи другим, хорошо, я возьму, но самому мне, что с этим делать? Я один человек, у меня есть достаточно еды, деньги – это другие, лишние проблемы. Если бандиты узнают, что у меня есть полный чемодан денег, я даже могу умереть из-за этой причины». Вот когда вы понимаете такое учение, ваш ум становится умным-умным, мудрым-мудрым.

Поэтому в буддизме говорится, что пять органов чувств должны быть открыты. И с помощью них надо стараться увидеть истину. Если вы увидите истину, тогда открыть глаза будет очень полезно, раскрыть свои уши также будет очень полезно. Итак, вам нужно знать, когда открывать свои глаза, открывать уши, а когда их закрывать. Всегда держать их открытыми тоже нельзя, иногда надо их закрывать. Надо знать, когда открыть, а когда закрыть. Всегда держать закрытыми – это глупо. Всегда держать открытыми, на все смотреть – тоже глупо. Надо знать, когда открывать глаза, а когда закрывать. Поэтому в буддизме говорится: не смотрите на те объекты, которые увеличивают ваши омрачения. Вот здесь просто закройте свои глаза, это не ваше дело.

Васубандху говорил о шести условиях, усиливающих омрачения. Одно из таких условий – это объекты зрительного сознания. Что касается объектов, которые усиливают ваши омрачения, то не смотрите на такие объекты. Также не слушайте тех слов, которые усиливают ваши омрачения, но при этом слушайте полезные советы. Что касается закрытого рта, то не говорится, что ваш рот должен быть все время закрыт. Но закрывайте свой рот, если хотите сказать что-то дурное о других. А когда полезно, обязательно надо его

открывать. Мудрые вещи, полезные вещи всегда надо говорить, а неправильные, неполезные вещи говорить не надо – надо закрыть рот. Это нелегко. Но этому надо учиться, вам нужна мудрость, даже смотреть надо, как смотрит мудрый человек. Надо знать, когда слушать, а когда не слушать, для этого тоже нужна мудрость. Надо знать, когда вам закрыть, а когда открыть рот, когда говорить, а когда молчать, это зависит от ситуации. Иногда надо больше говорить, а иногда меньше. Здесь много нюансов, и все это надо знать. Это буддийское учение. В нем нет таких правил, что вообще не нужно говорить, или всегда нужно говорить. Все зависит от ситуации. Есть много нюансов: иногда нужно больше говорить, а иногда меньше. Иногда вообще не нужно говорить. Иногда нужно говорить очень много, когда человек не понимает. Все зависит от ситуации.

Даже в образе речи есть очень много нюансов. Поэтому в буддизме говорится, что закрыть свои пять органов чувств – недостаточно. То, что вам нужно сделать, – это устранить причины страданий, которыми являются ваши омрачения. Поэтому Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания, если вы не хотите страдать». Будда не говорил, что вам нужно закрыть пять органов чувств, если вы не хотите страдать. Это нонсенс. Итак, Будда говорил нечто очень глубокое. Будда говорил: «Устраните благородную истину источника страдания, если вы не хотите страданий». Эти четыре благородные истины с точки зрения практики очень важны и очень полезны.

Далее, третье. Здесь речь идет об обучении четырём благородным истинам с точки зрения их абсолютной природы. Здесь Будда говорил следующее: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего. Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего. Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего. Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». Что это означает?

Выглядит, как будто это противоречие. Сначала говорится: распознайте благородную истину страдания, а затем говорится, что распознавать нечего. Как будто это противоречие. Если не дать правильного комментария, тогда здесь будет противоречие. Здесь Будда ссылается на абсолютную природу четырех благородных истин. Будда говорил, что очень важно распознать благородную истину страдания. Но при этом нет такой благородной истины страдания, о которой вы думаете, какой-то прочной, самосушей, – это фантазия. Например, если я скажу вам: «Распознайте воду, но распознавать нечего», – то очень важно знать, что такое вода, чтобы устранить жажду. Но при этом нет такой воды, о которой вы думаете, некой прочной воды. Нет такой прочной воды, до которой вы могли бы дотронуться. Вода – это просто название, которое присваивается соединению кислорода и водорода. Со стороны объекта нет никакой воды. Это просто название, которое дается этой объектной основе.

Это то, о чем в буддизме говорилось еще две с половиной тысячи лет назад. И сейчас ученые потихоньку приходят к таким же открытиям. Сейчас в квантовой физике также проводятся исследования. И ученые в ходе этих исследований не смогли обнаружить ничего со стороны объекта. Вы не можете говорить ни о чем со стороны самого объекта, все очень сильно зависит от субъективной точки зрения. Очень простой пример – эти часы. Эти часы большие или маленькие? Они маленькие в сравнении с какими-то большими объектами, и большие в сравнении с маленькими. Но не существует объективно больших или маленьких часов. Объективно большие часы, или объективно маленькие часы вы не найдете. Нет такого. В зависимости от субъективного ума в сравнении с большим или маленьким вы можете что-либо о них говорить, но с объективной точки зрения вы ничего не найдете. Даже самих часов вы не найдете со стороны объекта. Ни одна из частей не является часами, вы не сможете найти ни одной части, про которую вы сказали бы, что это часы. Если мы разберем

эти часы на части, то где часы? Нет их. Когда мы соберем эти части вместе, то сможем говорить о часах. Далее в буддизме говорится, что даже если вы все эти части соберете вместе, правильно соберете, то со стороны объекта, как-то объективно это все равно не будут часы. Где же тогда часы? Часы существуют только в вашем уме. Вы даете название. И кроме названия со стороны самого объекта ничего не существует. Это то, что в буддизме открыли две с половиной тысячи лет назад. И сейчас в квантовой физике также постепенно приходят к этим открытиям.

Итак, Будда говорил, что такой благородной истины страдания со стороны объекта вы не найдете. Это просто название, которое присваивает ваш ум. И благородной истины источника страданий, омрачений, такой прочной истины вы тоже не найдете, это просто проявление пустоты. Это то, что возникает из сферы пустоты, и исчезает, растворяется также в сфере пустоты. Механизм существует и какая-то длительность продолжается. А поскольку неведение остается, то и этот поток омрачений также все время продолжается. Но когда вы устраняете неведение, когда появляется мудрость, эти омрачения уже не могут продолжать существовать.

Радуги нет, если нет дождя. Как бы ярко ни сияло солнце, радуги нет. Пока идет дождь, и светит солнце, радуга будет постоянно, каждый миг она будет меняться, но каждый миг она будет продолжаться. Но когда дождя нет, радуга невозможна. Наши омрачения – это главная причина, дождь – это неведение, неправильная интерпретация. Неправильные мысли, неправильное понимание – из-за этого приходят омрачения, гнев, зависть. Если у вас нет неправильных мыслей, вы все ясно видите, даже если вам скажут, что надо злиться, вы скажете: «У меня нет причин злиться, я не могу злиться», Вам скажут: «Убью тебя, если не будешь злиться». Вы ответите: «Убей меня, но у меня нет основы, чтобы злиться».