

Я очень рад всех вас видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Вчера мы с вами говорили об учении по четырем благородным истинам. Когда Будда передавал учение по четырем благородным истинам, он его давал с трех разных точек зрения: сущности, практики и абсолютной природы. Учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности – очень важно.

Будда Майтрея проводил очень подробный анализ в отношении четырех благородных истин и двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Если вы знаете это во всех подробностях, то вы знаете, каким образом по-настоящему создать для себя причины счастья и как по-настоящему устранить причины своих страданий. Так вы знаете, что в повседневной жизни те методы, которые вы используете для решения проблем и для создания причин счастья, очень примитивны, – они у вас как у животных. Это очень поверхностные методы решения проблем и создания причин счастья. Поэтому, что бы мы ни делали, наши проблемы не разрешаются. Вы можете спросить у своих бабушек и дедушек. Всю свою жизнь они решали свои проблемы, и вы можете спросить у них, решили ли они все свои проблемы? Они скажут, что нет, проблемы все еще есть. Одна проблема ушла, а другая появилась.

Поэтому вам нужно понимать, что здесь что-то не так с вашим методом решения проблем. В прошлые времена, скажем, в восемнадцатом или девятнадцатом веке, люди могли думать, что если мы достигнем очень высокого материального развития, то наши проблемы будут разрешены. Люди думали, что если у них будет самолет, и они смогут летать, то проблем будет меньше. Или, если в доме будет телевизор, то его хозяин станет счастливым. Или, если появится посудомоечная машина, то работы станет меньше. Машину купили, а работы, наоборот, стало больше. Все материальные объекты, которые вы имеете, приводят к тому, что из-за них появляется новая работа. Поэтому работа бесконечна, ей нет конца. Великие мастера прошлых времен говорили, что мирская деятельность – это все равно, что сбривание бороды. Сколько бы вы ни сбривали бороду, не наступит такого момента, когда ваша борода будет полностью сбрита.

Поскольку мы обладаем драгоценной человеческой жизнью, то у нас есть особая способность думать глубже, чем животные. Если мы обретем более глубокое понимание четырех благородных истин, то мы сможем установить, в чем же, на самом деле, состоят причины наших страданий, тонкие причины. Мы также сможем понять, в чем состоят тонкие причины нашего счастья. И мы сможем приступить к эффективной работе по созданию тонких причин счастья и по устранению тонких причин страдания. Это практика Дхармы. Практика Дхармы – это методы решения проблем и методы обретения счастья. У вас не должно быть так, что вы сидите в строгой позе два часа и практикуете Дхарму, а в остальное время не занимаетесь практикой. Двадцать четыре часа в сутки вам нужно создавать причины счастья и устранять причины страдания. Если вы не можете создавать причины счастья, то, по меньшей мере, двадцать четыре часа в сутки не создавайте причин страдания. Двадцать четыре часа в сутки не делайте себе плохо – это тоже будет практикой Дхармы. Это очень важно понимать, иначе многие люди в России, в Америке, в Европе начинают думать, что практика Дхармы означает, что нужно сидеть в строгой позе, закрыв все окна и двери, ни с кем не разговаривать, не смотреть телевизор, не кушать. А потом говорят, что занимаются практикой Дхармы и просят не мешать им. Но необязательно, на самом деле, это будет практикой Дхармы. Если у вас нет правильной мотивации, и вы не знаете, как этим правильно заниматься, то это станет самоистязанием, из-за которого можно сойти с ума. Я не хочу, чтобы вы были такими людьми, у которых «съехала крыша». Я хотел бы, чтобы вы были очень практичными людьми. Сейчас я россиянин, я уже двадцать лет живу в России. В моем теле не осталось никаких тибетских частичек, все клетки в моем теле

уже четыре раза сменились. Наука говорит, что за пять лет, полностью сменяется кровь. Значит, у меня четыре раза полностью сменилась кровь.

Я хотел бы, чтобы у нас в России пустил корень настоящий буддизм. То есть, чтобы настоящее знание, настоящая мудрость пустила корень, а не просто какой-то поверхностный буддизм. Для этого я хотел бы, чтобы вы меня поддерживали, и чтобы мы вместе принесли океан мудрости в российскую культуру, в российские традиции. Очень важно не привносить тибетскую культуру в Россию. Это вам не подходит. Мы, тибетцы, когда перенимали буддизм из Индии, не привнесли в свою культуру индийскую. У нас была и сохранилась своя собственная культура, мы просто извлекли сущность из буддизма, и тем самым обогатили свою собственную культуру. Сейчас уже полностью все учение существует на тибетском языке, а есть такие учения, которые не сохранились на индийском языке, но есть на тибетском. С этой целью мои центры – у меня в России более двадцати буддийских центров – организовали издательство, которое называется «Дже Цонкапа». Оно организовано не для заработка денег. Тут ни одна монета не идет в чей-то личный карман. Та небольшая прибыль, которую мы обретаем с продажи книг, идет на издание новых, и, благодаря этому, я хотел бы, чтобы все учение ламы Цонкапы было переведено на русский язык. Лама Цонкапа написал тридцать четыре тома различных текстов. Я хотел бы, чтобы все эти трактаты были переведены на русский. Я хотел бы также, чтобы на русский язык были переведены трактаты и многих других великих мастеров. Тогда русский язык станет очень богатым, очень богатым философией и также богатым с точки зрения науки. Нашему издательству теперь не требуются спонсоры, мы сами издаем книги. Мы это делаем все вместе. Когда вы покупаете новые книги, то прибыль, то есть выручка с продажи книг, идет на издание новых книг. Поэтому, когда вы покупаете книги у издательства «Дже Цонкапа», вы поддерживаете его и помогаете издавать новые книги. Это также очень важная деятельность по сохранению глубоких буддийских знаний, буддийского учения на русском языке. По мере того, как вы обретае все более и более глубокое понимание учения, это приводит к тому, что ваш образ мышления меняется автоматически. Вначале вам необходимо изменить свой образ мышления посредством слушания учения, чтения учения, обдумывания этого учения. Если вы обдумываете учение снова и снова, то ваш образ мышления меняется.

Чтобы укрепить в своем уме те знания, которые вы обрели благодаря слушанию и размышлению над учением, вам необходимо медитировать. Цель медитации состоит в том, чтобы очень сильно приучить свой ум к тем знаниям, которые присутствуют в вашем уме. Это называется «медитацией». Тогда в повседневной жизни это будет очень полезно. В противном случае, если вы не медитируете, а только лишь, скажем, читаете книги, в таком случае ваши знания не будут очень прочными и не помогут вам в те минуты, когда у вас возникают проблемы. Медитация означает приучение своего ума к позитивному образу мышления. Поэтому в повседневной жизни выполняйте формальную медитацию, это тоже очень важно. Дромтонпа, великий мастер, говорил: «Когда я слушаю учение, одновременно с этим я размышляю и медитирую. Когда я обдумываю учение, в это время я также слушаю его и медитирую. Когда я медитирую, одновременно с этим я также слушаю и обдумываю учение. Я никогда не разлучаюсь с этими тремя практиками слушания, размышления и медитации. Они все помогают друг другу. Они не противоречат друг другу, поэтому я могу выполнять их все вместе. Поэтому очень важно практиковать все это вместе».

А теперь, что касается учения о сущности четырех благородных истин. В первую очередь в «Абхисамаяланкаре» объясняется определение благородной истины страдания. Это очень важное определение. Если вы точно знаете определение, то у вас появляется представление о том, что такое благородная истина о страдании. Если у вас появляется точное понимание каждого слова, данного в определении благородной истины о страдании, тогда у вас в уме появляется очень точное представление о том, что такое благородная истина о страдании. В

противном случае, скажем, благородная истина о страдании – это не чашка, которую я мог бы показать вам и сказать: «Вот благородная истина о страдании». Для такой вещи не требуется определения, ее можно показать, сказать: «Вот эта вещь – чашка». Для того чтобы очень точно установить для себя, что такое электрон, протон и нейтрон, очень важны их определения. В противном случае, если вы скажете, что это просто частички, которые нельзя увидеть, то, в действительности, их всех нельзя увидеть. Тогда у вас не появится никакого представления. Если вы понимаете определение благородной истины о страдании, тогда вы понимаете, что такое сансара.

Сейчас я дам вам определение и буду давать объяснение так, чтобы вы гораздо легче смогли понять все это. Иногда в тибетской традиции определение и учение излагаются так, что обрести понимание очень трудно, поскольку образ мышления тибетцев немного отличается от вашего образа мышления. Поэтому, если я буду объяснять вам эти вещи традиционным образом, может быть, потребуется очень длительное время для понимания. Определение я не буду менять, я буду передавать вам точное определение. Но, что касается способа объяснения, то я представлю вам все это так, чтобы вы гораздо легче могли понять – с вашей точки зрения. Я дам вам определение, и, если сразу оно не будет иметь для вас смысла, прокомментирую каждое слово этого определения, и тогда вы сможете обрести понимание.

Если сегодня вы обретете очень точное представление о том, что стоит за определением благородной истины о страдании, в этом случае вы в своем уме заложите очень важный фундамент. Тогда вы уже не будете привязываться к этой благородной истине о страдании. Потому что вы знаете, что это страдательная природа. Вы не будете привязываться к страдательной природе, у вас появится отвращение к страдательной природе. С того момента, как у вас появится отвращение к аспектам сансары, которая по природе является страданием, вы станете владельцем медитации. Великие махасиддхи прошлого говорили: «Владелец медитации тот, у кого есть отвращение к сансаре». С того момента, как у вас появляется отвращение к сансаре или к любому аспекту сансары, вы становитесь владельцем медитации.

В «Ламриме» лама Цонкапа говорит следующее: «В голодное время матери нечем было накормить своего ребенка. Все, что у нее было – это такое растение, которое называется «нюма». Она все время кормила ребенка этим растением. Ребенок в итоге устал, ему надоело это растение. Она как-то жарила это растение, подавала ребенку, а он говорил: «Ну, все равно это нюма». Она варила его, ставила на стол, а он говорил: «Ну, это все равно нюма». Она подавала очень красиво, украшала это блюдо, а ребенок говорил: «Это все равно нюма». Точно также, какой бы аспект сансары я ни предложил вам, вы скажете: «Это все равно страдательная природа, все равно сансара. Это не объект счастья. Меня он не интересует. Я хотел бы обрести ум, свободный от омрачений». Вот в этот момент вы становитесь владельцем медитации. Если вы не являетесь владельцем медитации, то на что бы вы ни медитировали, это не будет эффективным. Почему? Если, например, то место, где вы собираетесь построить дом, вам не принадлежит, тогда бессмысленно там строить дом. Вы не владеете этим местом. Поэтому не переходите сразу же к медитации. Вначале удостоверьтесь, что вы являетесь владельцем медитации.

Если вы хотите построить дом, то сначала надо все подготовить. Если вы думаете построить дом на любом пустом месте, то это означает, что у вас голова ненормальная. Сначала нужны документы о том, что земля, где будет дом, ваша. Это мой вам совет. В Европе, в Америке, в Питере есть такие люди, которые сразу хотят выполнять медитацию. Сначала покажите бумагу, что это ваше.

Махасиддхи были очень мудрыми, они говорили, что владелец медитации – это тот, кто породил отвращение к сансаре. Итак, слушая учение по четырем благородным истинам, в первую очередь уменьшите привязанность к сансаре. В особенности к восьми мирским дхармам. Не медитируйте ради славы или репутации, ради временного счастья, ради каких-то особых ощущений. Не придерживайтесь такого детского образа мышления. Главная цель – это сделать свой ум безупречно здоровым. Нужно медитировать с этой целью и без привязанности к каким-то вторичным моментам. Кроме обретения здорового ума, у вас не должно быть никакой другой привязанности к медитации. Это очень важно знать. Тогда, если вы медитируете с такой целью, как обретение здорового ума, то в этом случае для вас достижение состояния будды ради блага всех живых существ будет самой высшей целью. Здесь очень важно не привязываться к мирскому образу мыслей, а второе – очень важно иметь точную, ясную цель, высшую цель. В буддизме говорится, что очень важно иметь высочайшую цель. И это называется «оптимизм». Исследуйте, что является в вашей жизни настоящим оптимизмом, высочайшим оптимизмом. «Чтобы полностью освободить всех живых существ от страданий и привести к безупречному счастью, пусть я смогу достичь состояния будды», – это самый высочайший оптимизм. Вы здесь желаете безупречного счастья не только себе, но хотите избавиться от страданий всех живых существ и привести их к состоянию безупречного счастья. Это называется «оптимистичный ум». Нет более оптимистичного ума, чем этот. Это махаянский подход.

С точки зрения Хинаяны высочайший оптимизм ума – это желание достичь полной свободы от омрачений. Это их конечная цель. Все остальное они используют для достижения именно этого – обретения ума, полностью свободного от омрачений. Чтобы обрести ум, полностью свободный от омрачений, они едят, одеваются ради этой цели. Они хотят снова родиться человеком, чтобы, в конце концов, достичь этой цели. У них нет такой цели – просто родиться человеком. Они хотят родиться человеком, чтобы достичь освобождения. Поскольку мы практики Махаяны, мы хотим достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

Что касается нирваны, то различают два вида нирваны. Это пребывающая нирвана и не пребывающая нирвана. Нашей целью должно быть достижение не пребывающей нирваны. Вам нужно знать, что такое пребывающая нирвана и что такое не пребывающая нирвана. Поэтому, когда вы слушаете учение, ваше понимание разных аспектов потихоньку собирается вместе все больше и больше, и, в конце концов, в вашем уме что-то раскрывается. Это называется «реализацией». Один раз послушаете – ничего не произойдет. Будете слушать много раз – когда-нибудь произойдет. Вы тогда скажете: «Раньше я слушал – ничего не понимал, а сегодня услышал и вдруг понял». Затем ваш образ мысли изменится, и вы не будете вести себя как маленький ребенок, которому интересны мирские вещи. Есть они – хорошо, нет – ничего страшного. Вот в этом прогресс. Далее вы будете обретать все более глубокое понимание, все более ясное. Вы начнете понимать, что мирские объекты ненадежны. Их можно как-то использовать во временном отношении, но вы не можете доверять им. Они подобны соленой воде. Чем больше вы их пьете, тем сильнее ваша жажда, поэтому вы думаете: «Я не хотел бы пить соленой воды слишком много». Мастера прошлого говорили об одном очень важном моменте. В вашей жизни вам очень важно иметь высочайшую цель и придерживаться наивысшего оптимизма. Желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ вам нужно поддерживать в уме все время. Когда вы принимаете обет бодхичитты, то вы даете обещание, что никогда не оставите такой оптимизм как желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Вы говорите: «Я никогда не откажусь от этой цели, ни по какой причине». Никогда не меняйте это на что-то другое, на другую цель. Но это не очень легко. Когда у вас возникает привязанность к каким-то мирским объектам, вы очень легко можете произвести замену и

сказать: «Я хотел бы приобрести этот объект, а что касается достижения состояния будды, то это слишком далеко».

Что говорили великие мастера прошлого? Очень важно сохранять высшую цель, придерживаясь наивысшего оптимизма, но при этом готовиться к худшему. И это очень интересный момент. Также и в вашей повседневной жизни вы можете ставить перед собой хорошие цели, но готовиться к худшему. Если вы не будете готовиться к худшему, то не сможете осуществить эти цели. В шахматной игре очень важно поставить мат, но при этом в ходе игры готовиться к худшему. Цель – мат, но будь готов к самому худшему: «Противник может сделать такой ход, что я проиграю. Противник может сделать самый опасный ход – и я к этому готов». Тогда вы будете хорошим шахматистом. Если же противник сделает опасный ход, а вы подумаете: «Кошмар, что же дальше делать?» – то вы будете плохим шахматистом. Этот момент очень важно помнить.

Что самое худшее может произойти в вашей жизни? Смерть. Вы готовы к этому? Нет. Даже если смерть наступит завтра, вы должны быть готовы. Какова подготовка к смерти? В «Ламриме» объясняется, что со смертью жизнь не заканчивается, после смерти жизнь продолжается. Есть два пути – это либо в высшие миры, либо в низшие миры. В «Ламриме» объясняется, что никто не определяет, где вы родитесь. Вы получите результат в соответствии с той причиной, которую создали. Если у вас больше позитивной кармы, то больше шансов обрести высокое перерождение. Если у вас в уме больше отпечатков негативной кармы, то есть более высокая вероятность рождения в низших мирах. Это наука, это теория вероятности. «Ламрим» называют «теорией вероятности».

Какова же подготовка? Лучшая подготовка к смерти – это очищение отпечатков негативной кармы и создание большего количества отпечатков позитивной кармы. Это очень важная подготовка к смерти. Пока вы люди, вы можете создавать четыре противоядия и с их помощью очищать отпечатки негативной кармы, которые создавали в течение миллиардов жизней. И это невероятно! Для начинающего практика медитация на ясный свет не очень полезна. Он сидит, смотрит на ум и говорит: «Я стал буддой». Это очень опасно. Вначале надо убирать самое худшее – опасность рождения в нижних мирах. Очищение негативной кармы важнее, чем смотреть на ум. Затем нужно развивать отречение, а потом ботхичитту. Без ботхичитты смотреть на ум – пустая трата времени.

В тантрах есть учение по ясному свету, но его необходимо практиковать, имея очень мощный фундамент. Вам необходим просто невероятный фундамент для того, чтобы практиковать медитацию на ясный свет. Поэтому в «Ламриме» объясняется, что две самые важные подготовки к следующей жизни – это практика кармы и принятие прибежища. Практика кармы – это когда вы не создаете негативной кармы, создаете позитивную карму, очищаете негативную карму. В этом отношении в «Ламриме» есть подробные объяснения. Также в отношении прибежища – каковы объекты прибежища, почему они являются объектами, подходящими для принятия прибежища, каковы две причины прибежища. Это все очень важно для подготовки к вашей следующей жизни. Вначале начните с такой подготовки. Ваша цель – это достичь состояния будды, но готовьтесь к худшему, к тому, чтобы не переродиться в низших мирах. Если врач скажет, что у вас рак, и вы скоро умрете, вы ответите: «О, как хорошо». Вы не будете бояться.

У меня есть друг, тибетский лама. Врач ему сказал, что он умрет через шесть месяцев. Он ответил: «Как хорошо – через шесть месяцев. Я буду готовиться». На его лице не было страха. Он сказал: «Спасибо большое. Сейчас я знаю, мне осталось только шесть месяцев. Это очень много времени. Я буду готовиться». Он занимался практикой, готовился, поехал в Индию. Потом через шесть лет я его увидел, он был еще живой. Я ему говорю: «Ты еще

живой?» Он отвечает: «Да, русский врач сказал, что у меня рак и что я умру, но я не умер». Когда люди готовы к смерти, они ее не отрицают, а занимаются практикой. Так можно вылечить рак. Он вылечил, потому что один врач может ошибаться. Даже несколько московских врачей могут посмотреть и сказать: «Нет шансов». Мой друг занимался практикой, принимал лекарства, и сейчас еще живой. Это чудеса! Практику нужно выполнять таким образом.

Я расскажу вам историю об одном ламе. Все ламы не бывают хорошими. Один был болтуном. Такое тоже случается. Он говорил: «Вы, люди, – объекты сострадания, а я могу уйти в чистую землю. Я могу в любое время уйти в чистую землю». Однажды он заболел. Доктор сказал ему, что у него нет шансов выжить. Ученики начали ему говорить, что для него это не проблема, ведь он может отправиться в чистую землю. Лама ответил им: «Если бы я не умер, было бы лучше». Он давал учение людям, но сам не был готов к худшему. Он говорил красивые философские слова, но практически не был готов. Профессора тоже разные бывают. Некоторые профессора болтают, но практически не готовы, а некоторые и говорят, и практически готовы. Поэтому ламы тоже разные бывают. Итак, вам нужно тщательно смотреть, какого ламу вы выбираете. Это история, которую рассказывает Его Святейшество Далай-лама, и она мне очень нравится. Его Святейшество говорит, что поэтому нужно быть очень осторожными с ламами. Лама должен сначала сам заниматься практикой, а потом на основе своего опыта давать советы, тогда такого позора не будет.

А сейчас вернемся к теме. В повседневной жизни очень важно выполнять такую подготовку к смерти. Выполнять практику прибежища, а также поступать в соответствии с законом кармы: не создавать негативной кармы, накапливать заслуги и также очищать негативную карму. Тогда вы получите знаки стабильности. И далее на этой основе выполняйте более высокие практики. Шаг за шагом. Поэтому «Ламрим» называется «поэтапным путем к просветлению». Все великие мастера прошлого шли именно по такому пути. Никто никогда не перепрыгивал с нулевого уровня сразу к высоким реализациям. Будда объяснял, что существует пять путей и по ним нужно продвигаться постепенно, от одного к другому. Никто не может перепрыгнуть какой-то уровень. Нужно продвигаться шаг за шагом. Если кто-то вам скажет, что у него есть учение, при практике которого не нужно проходить пять путей, а можно сразу стать буддой, то с этим надо быть осторожным. Очень осторожным! Такого легкого пути не бывает. Даже бодхисаттвой стать очень трудно. В наши дни даже в тибетском обществе не появляется новых бодхисаттв. Если получится так, что кто-то из моих учеников станет бодхисаттвой, для меня это будет просто чудом. Тогда Санкт-Петербург будет по-настоящему святым местом.

Теперь определение. Это тоже очень важно. Слушайте определение благородной истины страдания, по этому определению я дам вам комментарий. «То, что возникает из благородной истины источника страдания и обладает четырьмя аспектами, такими как непостоянство, страдательная природа, пустота и бессамость» – это определение благородной истины страдания. Теперь, чтобы обрести представление о первой благородной истине, вам нужно понять, на что указывает слово «то». Говорится: «То, что возникает из благородной истины источника страдания». В первую очередь вам нужно обрести представление о том, что это такое – «то». Это слово «то» указывает на ваши пять совокупностей. Вам очень важно ясно представлять эти пять совокупностей. Если у вас нет ясного представления о том, что такое пять совокупностей, то в этом случае вам будет очень трудно понять бессамость личности. Очень трудно будет понять кто такой «я». Чтобы открыть самих себя, вам нужно в первую очередь понять, что представляют собой ваши пять совокупностей. Эти пять совокупностей пребывают с вами с безначальных времен и до сих пор, и будут оставаться с вами далее вплоть до достижения состояния будды. И когда вы станете буддой, ваши пять совокупностей трансформируются в пять дхьяни-будд. Для

практики тантры эти пять совокупностей знать очень важно, чтобы посредством практики тантры с использованием искусного метода вы преобразовали каждую из своих пяти совокупностей в дхьяни-будду.

Низшие школы говорят, что «я» – это собрание пяти совокупностей. Например, если рассматривать чай, то вода – это не чай, молоко – это тоже не чай, чайный пакетик – не чай, сахар – не чай. Но когда они собираются вместе, смешиваются – это превращается в чай. Также «я» – это как собрание этих пяти совокупностей. Поскольку «я» – это собрание пяти совокупностей, то нет такого атмана «я», который бы существовал отдельно от этих пяти совокупностей. То есть, нет такого «я», которое было бы владельцем этих пяти совокупностей. С этим соглашаются все буддийские философы. Чтобы обрести очень ясное представление об этом, в первую очередь вам нужно точно понять, что представляют собой ваши пять совокупностей. Прасангика Мадхьямака говорит, что простое собрание этих пяти совокупностей – это тоже не «я». Когда эти ингредиенты собираются вместе – это тоже не является чаем. Чай и «я» – это названия, которые даются некой объектной основе. Когда большое количество деревьев собирается вместе – это не лес. Лес – это название, которое присваивается группе деревьев.

Сейчас вы получаете сущностные наставления. Например, вы вызвали мастера по ремонту компьютеров, но при этом у вас самих есть немного опыта в этом. Он вам говорит: «Это так, а это так», и вы отвечаете, что поняли. Это называется «сущностные наставления». Если бы вы ничего не знали про компьютеры, то, что бы я вам ни рассказывал о них, вы бы думали: «Что такое говорит геше Тинлей? Непонятно». В этом случае сущностных наставлений нет. Если компьютерный мастер придет ко мне и будет рассказывать про компьютер, то я ничего не пойму. Буду думать: «И что он там болтает?» Поэтому, когда есть немного опыта, легче понять сущностное наставление. Если вы будете читать книгу по компьютерам целый день, вы сможете понять кое-что, но не многое. Но если вы даже чуть-чуть пообщаетесь с настоящим профессионалом в области компьютеров, то вы сможете очень быстро почерпнуть большое количество знаний. И точно также, когда вы получаете учение у опытного мастера, вы получаете сущностные наставления. Для этого самому наставнику нужно практиковать. Я очень ленив. Я не практикую слишком усердно, но при этом определенную практику выполняю. Поэтому у меня есть маленький опыт, но не такой как у Его Святейшества Далай-ламы. Это ваша карма. Какой ученик, такой и учитель. Но вам повезло, что я никогда не укажу вам ложного пути. Здесь вы можете доверять мне на сто процентов. Если что-то знаю, я объясню вам это. А если чего-то не знаю, то я скажу вам: «Я этого не знаю, спросите у Его Святейшества Далай-ламы».

Вам важно обрести в уме ясное представление о пяти совокупностях. В первую очередь, вам нужно понимать, что пять совокупностей неотделимы от вашего тела и ума. В настоящий момент у вас лишь общее, абстрактное представление о теле и уме. Вы не имеете точного представления даже о своем теле. У вас есть лишь одно представление о таком грубом теле, и вы ничего не знаете о тонком теле. Это грубое тело – наше временное тело. Оно подобно дому. Наша настоящая тонкая совокупность формы – это наше наитончайшее тело. Это тонкое энергетическое тело существует с безначальных времен и будет существовать и впредь, вплоть до достижения состояния будды. Оно трансформируется в тело Будды.

Итак, первая совокупность – это совокупность формы. Ваше тело – это и грубое тело, и тонкое тело. Вот это – грубое тело. А тонкая энергия, которая является основой для вашего ума, – это тонкое энергетическое тело. Оно никогда не отделяется от вашего ума. Поэтому ваше «я» все время продолжает существовать, поскольку это объектная основа. Тонкое тело и тонкий ум никогда не отделяются друг от друга. Если бы они могли отделиться друг от друга, то «я» перестало бы существовать. Например, в воде водород и кислород можно

отделить друг от друга. Вода не может существовать всегда как вода, она может в какой-то момент исчезнуть, но при этом частички, из которых состоит вода, будут продолжать существовать. Если бы тонкое тело и тонкий ум отделились друг от друга, то в этот момент «я» перестало бы существовать. В тантрах говорится, что тонкое тело и тонкий ум являются двумя разными аспектами единой сущности, поэтому они не могут быть отделены друг от друга. В тантрах говорится о том, каким образом использовать это наитончайшее энергетическое тело и наитончайший ум для достижения состояния будды, и на основе этого возникают такие практики как практика иллюзорного тела и практика ясного света.

Основой для практики ясного света и практики иллюзорного тела являются наитончайший ум и наитончайшее тело. Посредством пути практики иллюзорного тела и практики ясного света эти две основы (наитончайшее энергетическое тело и наитончайший ум) трансформируются в тела Будды – Рупакаю и Дхармакаю. В настоящий момент для вас это слишком высоко. Вы не можете даже немножко уменьшить свой гнев. Как вы тогда сможете трансформировать свое наитончайшее энергетическое тело и наитончайший ум в иллюзорное тело и ясный свет ума, а после этого трансформировать их в Рупакаю и Дхармакаю Будды? Это очень трудно. И поэтому я прошу вас, пожалуйста, не теряйтесь в практиках иллюзорного тела и ясного света. Ваша практика ясного света похожа на то, как дети ничего не знают, но берут два камня, трут их друг о друга и говорят, что добывают атомную энергию. От таких действий никогда не добудешь атомную энергию. Для выработки атомной энергии вам нужно знать, как расщепить самые наитончайшие частицы. Если вы просто трете два камня друг о друга, то у вас никогда не получится извлечь атомную энергию. Так делают лишь маленькие дети. Не тратьте свое время впустую.

Также в Прасангике Мадхьямаке говорится, что для ума невозможно увидеть ум. Это невозможно. Если вы постараетесь как-то увидеть свое зрительное сознание, то вам будет невозможно увидеть зрительное сознание. Как вы сможете увидеть свое зрительное сознание? Вы можете просто пережить, ощутить свое зрительное сознание, как-то осознать его, но вы не сможете увидеть его. Хэшан такое учение принес из Китая в Тибет, и большое количество людей в Тибете впустую тратили время, сидя в горах, и стараясь увидеть свой собственный ум. Поэтому, когда Атиша приехал в Тибет, один человек его спросил: «Там в горах есть один монах. Десять лет уже он медитирует на ясный свет. Какие у него реализации?» Поскольку Атиша имел ясновидение, он посмотрел и сказал: «Жалко, у этого монаха еще даже прибежища нет». Он еще даже не буддист. Десять лет медитации, а еще даже не стал буддистом. Как он может медитировать на ясный свет? Ясный свет – это реализация, это сущность Махаяны. Сначала нужно стать буддистом, потом развить бодхичитту, и потом уже медитировать на ясный свет. Как можно медитировать на ясный свет, когда еще не стал буддистом?!

Вам нужно понимать, что ваша первая совокупность – это совокупность тела. Это ваше грубое и тонкое тело. Когда вы становитесь буддой, ваше тонкое энергетическое тело, тонкая совокупность формы трансформируется в Будду Вайрочану. Вайрочана – это дхьяни-будда белого цвета.

Далее, вторая совокупность – это ощущения. Хотя ощущения – это ум, но, тем не менее, эта совокупность рассматривается отдельно от ума. Почему? Потому что благодаря ощущениям вы можете обозначить свое «я». Например, когда вы испытываете радостные, счастливые ощущения, вы говорите: «Я счастливый человек». Если вы чувствуете себя несчастным, то говорите: «Я несчастный человек». Итак, эта объектная основа, благодаря которой вы говорите, что я счастлив или я несчастлив, называется «совокупностью ощущений». Поэтому совокупность ощущений – это совокупность, на основе которой вы говорите: «Я счастливый человек» или «Я несчастный человек». Что касается ваших ощущений, то вы

слишком чувствительны к своим эгоистичным чувствам. И это неправильно. Вам нужно быть более чуткими к чувствам других людей. Если вы становитесь более чуткими к чувствам других людей, то любовь и сострадание естественным образом начинают расти в вашем уме. Тогда вы будете счастливым человеком. Ваши ощущения будут счастливыми. В настоящее время чаще всего вы несчастливые люди. Почему? Потому что вы слишком чутки к чувствам своего эго. Большие проблемы – размером со слона других людей вы не видите, но замечаете свои маленькие проблемы. Вы слишком чувствительны к своим эгоистичным чувствам. Поэтому, что бы вам ни сказали люди, эти слова легко могут сделать вам больно. Если кто-то скажет, например, что ваше лицо красиво, вы можете подумать: «Это означает, что мое тело некрасиво. Косвенно тем самым он мне говорит, что мое тело некрасиво». Это глупая чувствительность.

Итак, ваша совокупность ощущений очень активна, и благодаря правильным ощущениям она может работать очень эффективно. Благодаря правильным ощущениям вы можете развить любовь и сострадание. Если вы проявляете чуткость к чувствам других людей, то любовь и сострадание в этом случае у вас порождаются спонтанно. А если вы очень чувствительны к своему эго, тогда у вас спонтанно проявляется гнев, зависть и тому подобное. Поэтому ваши ощущения играют важную роль в вашей жизни. Если вы натренируете свои ощущения так, чтобы сохранять чуткость к чувствам других людей, то вы не сможете стерпеть даже малейших страданий других, вы скажете: «Я хотел бы освободить их от этих страданий». Тогда в этом случае вы становитесь очень хорошим практиком. И далее, когда вы полностью устраняете из своего ума все эгоистичные ощущения, эта совокупность ощущений трансформируется в Будду Ратнасамбхаву. Вы тогда будете испытывать только позитивные ощущения, и не будете переживать никаких негативных ощущений. И эта чистота вашей совокупности ощущений становится Буддой Ратнасамбхавой. Ратнасамбхава – это дхьяни-будда желтого цвета.

Третья совокупность – это совокупность различения. Хотя это вид вторичного ума, но, тем не менее, это отдельная совокупность. Вам нужно понимать, что есть шесть видов первичного ума и пятьдесят два ментальных фактора. Ощущения и различения – это два ментальных фактора, которые входят в общее число пятидесяти двух ментальных факторов. Среди этих пятидесяти двух ментальных факторов ощущения и различения играют очень важную роль, поэтому они рассматриваются отдельно от ментальной совокупности. Благодаря совокупности различения у вас также возникает представление о своем «я». Если вы ясно распознаете феномены, то вы говорите, что вы умный человек. Если вы как-то ошибаетесь в отношении феноменов, тогда, что бы вы ни делали, вы не получаете результата и говорите: «Я тупой человек». Но нет такого прочного «я». Это различение является объектной основой для обозначения «я». Поэтому этот акт различения нужно усовершенствовать. И когда ваше различение станет безошибочным, то, как говорил Дигнага, в этом случае у вас не останется никакой основы для негативных состояний ума. Дигнага говорил, что все негативные состояния ума возникают из-за ошибочного различения. Из-за ошибочного состояния ума и ошибочного различения возникают все омрачения. Поэтому вам необходимо развить свое различение. И каждый раз, когда вы слушаете учение, ваше различение становится все лучше и лучше. Позже ваше различение начнет понимать, что правильно, а что неправильно. Ваше различение в отношении жизни вам скажет, что поступать надо так-то и так-то, а каких-то других действий вам не следует совершать в своей жизни. Тогда в этом случае вы не потеряетесь. Но поскольку у вас нет мудрого различения, вы полностью потерялись в сансаре. Вам необходимо натренировать свое различение таким образом, чтобы каждый раз в процессе получения учения ваше различение становилось все более острым, более динамичным. И тогда, если вы станете очень динамичными, омрачения для вас будут невозможны.

В буддизме говорится, что привязанность возникает из-за неверного различения. Каково определение привязанности? Привязанность – это когда какой-то уродливый объект вы переоцениваете и считаете его красивым. Все виды привязанности возникают из-за ошибочного состояния ума. Не все ваши желания являются привязанностью. Но все ваши желания, которые возникают из-за ошибочного состояния ума, когда вы думаете, что какой-то такой объект сделает вас счастливым, называются «привязанностью». Поэтому буддизм не говорит, что надо совсем избавиться от желаний. Совсем без желаний вы умрете. Есть нормальные желания. Ненормальное желание – это когда вы неправильно поняли объект, то есть когда вы думаете, что это объект счастья. Вы думаете, что это красиво, а там ничего такого нет. Это называется «привязанность».

Желание достичь состояния освобождения – это не привязанность, это драгоценное желание, которого у вас нет. И желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ – это не привязанность, но это драгоценное желание, которого у вас нет. Желание делать что-то хорошее для других – это не привязанность, но это тоже желание. Поэтому, если кто-то говорит, что у вас не должно быть вообще никаких желаний, то это нонсенс. Неправильные желание принесут вам только страдания. Желание как бактерия. Плохая бактерия приносит болезнь, а вы потом говорите, что все бактерии убивают. Очень опасно так говорить! В нашем теле есть много хороших бактерий. У некоторых из вас хороших бактерий нет, поэтому вам нужно принимать хорошие лекарства, чтобы развивать хорошие бактерии. Вот также и желания. Есть очень много хороших желаний. Самое лучшее желание – это желание стать буддой на благо всех живых существ. Но этого у вас нет. Это надо развивать. Поэтому плохой буддийский мастер говорит: «Ничего не надо желать, надо просто сидеть. О прошлом не думать, о будущем не думать, просто сидеть». Из-за этого вы станете тупыми. Это одна из техник, которую вы применяете во время развития концентрации, а не в повседневной жизни. Если вы так будете делать в повседневной жизни – о прошлом не думать, о будущем не думать, то вы будете тупым человеком. Буддизм – это наука ума. В жизни надо думать, – чтобы не было больших глаз. Когда вы переходите улицу, вы делаете это аккуратно, смотрите налево, направо. Так поступает нормальный человек. А некоторые люди идут по улице с большими глазами. Это говорит о том, что они стали тупыми.

Если вы медитируете все больше и больше, то вы должны становиться такими как Его Святейшество Далай-лама: очень чувствительными, очень добрыми, очень скромными. Он не сидит на троне с серьезным, строгим видом. Он просто сидит спокойно, расслаблено, шутит даже. Вот так надо! Он развил все хорошие качества. Он не сидит с видом: «Я медитирую на ясный свет. Вы все – сансара». Так делать не надо. Потом, он не делает так, как будто он видит что-то особенное: «О! Я что-то там вижу». Далай-лама так никогда не делает. Русские люди быстро взлетают, если их наставник будет так делать. Вы должны говорить: «Мне неинтересно, что вы там видите. Я хочу получить настоящее учение Будды, мудрое учение».

Чтобы улучшить свою совокупность различения, очень важна логика. Если вы обладаете ясной логикой, то вы не допустите ошибки с различением. Вы точно будете знать, что верно, а что неверно. Вы не скажете, например, что кто-то вор, потому что он забрался в мою комнату. Это нелогично. Вы не думаете: «Он вор, потому что пришел в мою комнату». В вашей комнате бывает много людей, но ведь не все из них воры. Это не логично. Так у вас не будет недопонимания в отношении людей, если будет хорошая логика. Поэтому очень важно изучать логику, тренировать свою логику, чтобы ваше различение становилось все острее и острее. И если ваше различение станет очень острым, тогда ошибочное учение не сможет сбить вас с толку. Вы очень легко сможете найти противоречие. Если ваше

различение становится все острее и острее, то подлинное учение вы сможете осознать как подлинное, и у вас легче проявится убежденность в этом учении, и вы породите веру. Вера очень важна для духовных реализаций. Вера возникает на основе ясного различения, и это называется «верой, основанной на мудрости». Когда различение становится безупречным, оно трансформируется в Будду Амитабху.

Четвертая совокупность называется «совокупностью волевых импульсов». Здесь говорится о кармических отпечатках. Например, если в вашем уме присутствует больше позитивных кармических отпечатков, вы говорите: «Я – добродетельный человек». Если вы называете себя добродетельным человеком, то проверить достоверность таких суждений можно, проверив то количество позитивных отпечатков, которые есть у вас в уме. Если у вас в уме больше позитивных отпечатков, чем негативных, тогда это достоверно, что вы являетесь добродетельным человеком. Люди с высокими заслугами в уме являются добродетельными людьми. Такой человек с самого рождения может быть миллиардером. Всю его жизнь все его желания осуществляются спонтанно. Вот это называется «добродетельный человек». Но если ваши желания не осуществляются спонтанно, это ясно свидетельствует о том, что в вашем уме нет большого количества отпечатков позитивной кармы и много отпечатков негативной кармы. Поэтому вы – недобродетельный человек. Если вы недобродетельные люди, то у вас не должно быть депрессии по поводу такой мысли, что всю свою жизнь вы будете недобродетельными людьми. Например, если на вашем банковском счету нет денег, вы не говорите: «Какой кошмар!» Поскольку вы можете заработать деньги. Деньги можно заработать. Заслуги тоже можно накопить. Если вы хотите зарабатывать деньги, то вам нужно научиться их зарабатывать. И точно также, если вы хотите накапливать заслуги, то вам нужно научиться эффективно накапливать заслуги.

Итак, если вы создаете позитивную карму, то есть четыре фактора, которые могут сделать вашу позитивную карму мощной. Первый называется «объект». Вам нужно выбирать весомый объект. Во время своей практики визуализируйте Поле заслуг – это весомый объект. В этом объекте, в Поле заслуг, визуализируйте своего Духовного Наставника и тогда, даже если вы сделаете одно подношение, вы накопите очень высокие заслуги. В буддизме, что касается подношений, вам необязательно делать действительно настоящие подношения. Вы можете совершать визуализируемые подношения. Если бы обязательно требовались настоящие подношения, то в этом случае Миларепа не мог бы накапливать заслуги. Потому что у него даже на еду не было достаточно средств. Как же он мог что-то поднести? Миларепа мог накапливать невероятно высокие заслуги, в миллионы раз больше, чем другие обычные люди, потому что он мог проводить особые визуализации и визуализировать все очень динамично, при этом представляя перед собой своего Духовного Наставника и Поле заслуг.

Как накапливать заслуги – это во всех подробностях объясняется в таком тексте как «Лама Чопа» («Гуру Пуджа»). Итак, если вы знаете во всех деталях, как накапливать заслуги, на основе такого текста как «Гуру Пуджа», то в этом случае, например, два года назад вы не были добродетельными людьми, но спустя два года такой практики вы сможете стать очень добродетельными людьми. Невероятно добродетельными! Вы накопите огромные заслуги. Это чувствуют даже злые духи. В том случае, когда вы накопили огромные заслуги, они даже рядом сидеть не могут. Они вас уважают. А если у вас нет заслуг, то злые духи могут легко вам навредить. Поэтому заслуги – это невероятно. Вы тоже чувствуете, когда ваши заслуги кончаются. Последняя заслуга кончается, и сразу начинается негативная карма. Деньги есть, а вы чувствуете пустоту. Кушаете – вкуса нет. Спать не можете. Куда ни поедете, нигде счастья нет. Это все знаки того, что у человека кончились заслуги. Таких людей в России много. В богатой семье есть много денег, но счастья нет. Потому что заслуги закончились. Когда заслуг накоплено очень много, вам даже чай покажется очень

вкусным, и что бы вы ни кушали, все кажется вам очень вкусным. Даже кушая кусок хлеба, вы думаете: «Раньше он не был таким вкусным, а сейчас очень вкусно, другое ощущение». Это все заслуги. Какую бы пищу ни дали Будде, даже самую невкусную, для него все будет вкусно. Потому что его заслуги невероятны. Поймите, что если вы копите все больше и больше заслуг, то это всегда делает вас счастливым. У вас нет других реализаций, нет ясновидения. Но если вы накопили немного заслуг, то на сто процентов видите, что из-за этого все ваши желания исполняются. У вас не слишком много желаний, их немного, но они сразу исполняются. Везде, куда ни пойдете, вы счастливы, чай пьете – вам вкусно. Это заслуги. Ум спокоен. Такой спокойный ум даже с помощью денег невозможно купить. Поэтому заслуги очень важны.

Итак, из четырех факторов первое – это весомая объектная основа, то есть здесь вы визуализируете Поле заслуг. Далее второе – позитивная мотивация. Мотивация должна быть очень позитивной. Так, первый фактор – объект, второй – мотивация, третий – само действие. Само действие – это когда вы начитываете мантры или совершаете подношение Полю заслуг, читаете тексты, это непосредственное действие. Если оно длиннее, дольше, то вы накапливаете больше заслуг. Если оно короче, то вы накапливаете меньше заслуг. Далее четвертый фактор – это заключение. В заключении вы посвящаете все заслуги, которые накопили, достижению состояния будды ради блага всех живых существ. Тогда такие заслуги не сможет уничтожить даже гнев, поскольку это как закрытый счет, фиксированный счет для достижения состояния будды. Ваш ум – это как банк, это невероятная банковская система. Ваши деньги – это заслуги, а ваши долги – это отпечатки негативной кармы. Если у вас много долгов, то закон кармы не оставит вас в покое. Он отберет все ваши заслуги и приведет вас к страданию. У вас возникнут проблемы из-за того, что много долгов. Так, негативная карма – это долги в банке вашего ума. Эта банковская система, которую открыл Будда. Здесь мы говорим о совокупности кармических отпечатков. Если вы знаете, как в своем уме собрать три неисчислимых зона заслуг и очистить все отпечатки негативной кармы, то эта совокупность волевых импульсов превратится в дхьяни-будду Амогасиддхи зеленого цвета.

Далее пятая совокупность – это ваша ментальная совокупность. Это шесть видов первичного ума и вторичные виды ума. Вам нужно понимать, в чем состоит разница между первичным умом и вторичным умом. А для этого в первую очередь вам необходимо знать, что такое ум. Все это – ум. Первичный ум – это ум, и вторичный ум – это тоже ум, поэтому, сначала вам нужно знать, что такое ум. Определение здесь следующее: ум – это отсутствие субстанции, нечто нематериальное. Эта первая характеристика. Тем самым ясно говорится, что наш ум – это не мозг. Это отсутствие субстанции, а мозг – это собрание большого количества субстанций, поэтому ум – это не мозг. Это отсутствие субстанции. Вторая характеристика – это способность к познанию, творческая способность. Ум способен познать все, что перед ним появляется, и его не нужно как-то программировать. Он сам является создателем, не так, как компьютер. Ум сам является программистом, он не является чем-то запрограммированным. Таким образом, он способен к познанию, и познать он может все что угодно, нет ничего такого, что ум не мог бы познать. Просто, может быть, потребуется время. Поэтому у нас у всех одинаковый ум. У нас у всех одинаковый потенциал. Мы можем понять всё, но пока кто-то быстрее понимает, а кто-то медленнее. Поэтому говорят: тот человек умный, а тот не умный, но потенциал у всех одинаковый. Далее, третья характеристика: по природе ум ясен. Какими бы сильными ни были омрачения, они не находятся в природе ума. По природе ум ясен, чист. Итак, это определение ума. Он существует отдельно от вашего мозга, но при этом он в вашем теле.

Теперь, что говорится в тантрах насчет того, где располагается ум? Здесь нужно сказать, что в действительности ваше сознание пронизывает все ваше тело, кроме ваших волос и ногтей.

Сознание не выходит куда-то наружу, оно пронизывает ваше тело. А наитончайший ум, из которого возникает грубый ум, пребывает в вашей сердечной чакре. Это наитончайший ум, который с наитончайшим энергетическим телом пребывает в вашей сердечной чакре, где-то между белой и красной каплями, которые возникают из клеток отца и матери. Каким образом? Не обязательно это что-то именно красного и белого цвета, но красная капля может быть немного красноватой, белая слегка белой, это как клетки отца и матери. Когда они соединяются, в этот момент этот объект становится подходящим для того, чтобы сознание приняло зачатие в нем. Итак, сознание оказывается там внутри, принимает зачатие, и далее постепенно тело начинает расти, сознание также начинает увеличиваться, пронизывать весь этот объект.

В настоящий момент наше сознание наполняет все наше тело. Во время сна все сознание постепенно собирается в центральном канале. Когда вы уже почти засыпаете, в это время ваши глаза уже не могут нормально видеть, ваши уши уже почти ничего не слышат и нос также не ощущает запаха. Ваши пять видов первичного ума, кроме ментального ума, растворяются в ментальном сознании. Все ваши виды вторичного ума постепенно растворяются в первичном уме. Когда все сознание собирается в центральном канале и растворяется в сердечной чакре, вы полностью засыпаете. Чаще всего ваш сон таков, что ваше сознание полностью растворяется в центральном канале, но при этом не полностью собирается в сердечной чакре. Циркуляция энергий ветра в правом и в левом каналах прекращается, и вся энергия пребывает в центральном канале. В это время вы видите всевозможные сны. В тантрах объясняется, что вот это состояние сна подобно смерти, а сновидение подобно бардо. А когда вы просыпаетесь – это как перерождение. Каждый день вы переживаете маленькую смерть, маленькое состояние бардо и маленькое перерождение. Это цикл смертей, бардо и перерождений. Вы это переживаете каждый день. Йогины используют процесс засыпания, они трансформируют процесс засыпания в Дхармакаю. Ваш вторичный ум растворяется в первичном уме, и здесь у вас появляется шанс пережить ясный свет. Не увидеть его, поскольку вы не можете увидеть ясный свет, но вы можете пережить ясный свет. Когда все грубые состояния сознания становятся все тоньше и тоньше, тогда во время сна есть шанс ощутить ясный свет. Вы этого не ощущаете. Это естественный процесс, вам не нужно как-то специально медитировать. У вас естественным образом ветер собирается в центральном канале. В это время вы можете пережить ясный свет. Шантидева использовал состояние сновидения для практики ясного света и достиг высоких реализаций. Для Шантидевы сон был не сном, а медитацией на ясный свет.

Но для этого вам нужна очень хорошая основа. Болтуны этого не могут сделать. Я не хочу, чтобы вы, буддисты, были болтунами. «Мы – практики Махаяны, мы – практики тантры, Хинаяна – это низкая практика». Я был в Таиланде, там у некоторых монахов такие чистые обеты, такая высокая этика! Если вы говорите: «А... это Хинаяна...», – это стыдно. Они такие этичные, такие скромные, медитируют на четыре благородные истины, у них есть отречение. Они – объекты уважения. «О, это Хинаяна, мы – Махаяна. Но среди Махаяны мы – Тантраяна», – это эго. Надо стыдиться этого. Когда Далай-лама приезжает в Таиланд, он так их уважает, говорит: «О, у вас такая чистая этика, вы занимаетесь практикой нравственности». Монахи кушают только два раза в день. Ужина у них нет. У них ничего нет, они кушают то, что им дают, потом садятся в медитацию. Они – объекты уважения. Иногда в тибетском буддизме есть такая опасность, что появятся такие болтуны. Будьте осторожны. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Внешне вам нужно быть как практик Хинаяны. Придерживаться очень чистой нравственности, этики». Не говорите: «Я практик тантры». Вам нужно быть подобными практикам Хинаяны – с очень высокой этикой. Лама Цонкапа говорил, что внутри вам нужно быть практиками Махаяны – с очень сильной любовью и состраданием, с невероятной любовью и состраданием ко всем живым существам. Как мать любит единственного ребенка, так и вам нужно любить всех живых

существ, и все свои действия посвящать счастью всех живых существ. Тогда внутри вы – практики Махаяны. И как говорил лама Цонкапа, втайне вам нужно быть практиками тантры. Практиковать тайно, как Шантидева. Никто не знал, что он занимается высокой практикой тантры. Они думали, что он спит, но в действительности он тайно занимался практикой тантры. Поэтому он достиг высоких реализаций. А в наши дни все совсем наоборот. Внешне люди – практики тантры, внутри – эгоисты, а втайне совершают все неверное, неправильное. Это позор буддизма! Поэтому Будда Шакьямуни в форме ламы Цонкапы пришел в Тибет для того чтобы установить чистое учение Будды, союз сутры и тантры. Без противоречий друг к другу. Итак, наитончайший ум у вас пребывает в сердечной чакре.

А теперь, какова разница между первичным умом и вторичным умом? И тот, и другой вид ума имеют способность к познанию. Оба не имеют формы. И тот, и другой по природе чисты. Тогда в чем же между ними разница? Разница в образе познания. Первичный ум познает объект в целом. А вторичный ум познает характеристики объекта. Например, когда я познаю эту чашку, мой первичный ум познает, что это чашка. Далее появляется мой вторичный ум. Вторичный ум познает характеристики этой чашки. Вторичный ум говорит: «Это белая чашка, красивая чашка. Как было бы хорошо, если бы она стала моей. Что надо сделать для того, чтобы эта чашка стала моей?» Все это вторичный вид ума. Потом он обдумывает все хитрые комбинации.

Совокупность сознания, когда в ней полностью устранены все омрачения и реализован весь благой потенциал, трансформируется в дхьяни-будду Акшобью, а Акшобья – это Будда Ваджрадхара. И далее – это то, что становится Дхармакаей, В облике Будды Ваджрадхары, но в действительности это Дхармакая. Из Дхармакаи возникают Самбхогакая и Нирманакая. У меня нет времени, чтобы подробно это объяснить, но это очень важная тема, поскольку в тантрах говорится о том, каким образом трансформировать состояние смерти, бардо и перерождения в три каи. Поэтому очень важно знать эти три каи, три тела. В будущем ваши тело, речь и ум трансформируются в три каи. Чистота вашего ума трансформируется в Дхармакаю, чистота вашей речи трансформируется в Самбхогакаю и чистота вашего тела трансформируется в Нирманакаю.