

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. С некоторым уровнем убежденности в том, что самый лучший метод укротить свой ум и самый лучший метод обрести счастье и устранить страдания – это укрощение ума. С определенным уровнем такой убежденности получайте учение.

Вчера мы с вами обсуждали определение благородной истины страдания. Как я вам говорил вчера, определение благородной истины страдания звучит следующим образом – это то, что возникает из благородной истины источника страдания и характеризуется такими четырьмя аспектами как непостоянство, страдание, пустота и бессамость. Чтобы в уме обрести ясное представление об этом, в первую очередь нужно понимать, на что указывает первое слово «то». Слово «то» указывает на ваши пять совокупностей. В отношении пяти совокупностей вам нужно точно представлять, что понимается под пятью совокупностями. Одного лишь абстрактного понимания вам тоже недостаточно. Эти пять совокупностей находятся с вами. Это объектная основа для обозначения «я». Поэтому, чтобы сделать свое «я» лучше, очень важно точно понимать, что такое пять совокупностей. Нет такого прочного «я», которое вы могли бы сделать лучше. Если вы сделаете свои пять совокупностей лучше, то в этом случае и ваше «я» тоже станет лучше, поскольку они являются объектной основой для обозначения «я».

Например, если вы хотите сделать машину лучше, то у вас не существует какой-то прочной самосущей машины. Если вы сделаете лучше колеса, то машина станет лучше. Если вы сделаете лучше двигатель, то в этом случае машина тоже станет лучше. Или если вы как-то улучшите форму, то в этом случае тоже автомобиль станет лучше. Это все объектная основа автомобиля. Поэтому если кто-то хочет сделать свой автомобиль лучше, то ему очень важно во всех деталях понимать, какова объектная основа этого автомобиля, и, улучшая ее, он сможет сделать автомобиль лучше.

Тем из вас, кто хочет сделать себя лучше, очень важно понимать, что такое пять совокупностей, которые являются объектной основой для обозначения «я». Эти знания о пяти совокупностях необходимы всем, поскольку мы все используем их. Что касается других областей, то, например, если экономика – не ваша область, если у вас какая-то другая профессия, то имеете вы знания по экономике или нет, это не имеет особого значения. Но что касается знаний о пяти совокупностях, которые вы используете постоянно, то вам очень важно, совершенно необходимо обладать такими знаниями. Далее вам также важны знания вашей профессии. Если вы работаете в определенной области и не обладаете знаниями в этой области, то не сможете работать эффективно.

Атиша говорил, что жизнь очень коротка, а знаний бесчисленное множество. Как особая утка, которая может извлечь молоко из воды, точно также нам необходимо извлекать знания, которые полезны для нас. В первую очередь обретите те знания, которые полезны для вас, в особенности я сейчас говорю о знаниях по Дхарме, которые вам совершенно необходимы.

Первая совокупность – это совокупность формы. Это относится к вашему телу. Различают две совокупности формы. Одна – это грубая форма, которую вы очень хорошо знаете. Вторая – это тонкая совокупность тела, тонкое энергетическое тело, и это ваше постоянное тело. Ваше грубое тело – это временное тело, оно подобно дому. Что касается тонкого энергетического тела, то оно существует с безначальных времен, и будет существовать вплоть до достижения состояния будды, и далее трансформируется в Рупакаю. Это тонкое энергетическое тело в настоящий момент пребывает в вашей сердечной чакре. Оно является основой для вашего наитончайшего ума ясного света. В тантрах обучают тому, каким

образом использовать свое наитончайшее энергетическое тело, чтобы обрести тело формы Будды – Рупакаю. Если вы можете использовать свое тонкое энергетическое тело, то в этом случае ваше грубое тело может находиться здесь, в этом месте, а в тонком энергетическом теле вы можете посещать какие-то другие вселенные, получать там учение и возвращаться обратно. Это тонкое энергетическое тело может передвигаться настолько быстро, что его скорость выше скорости света. Например, стоит вам только подумать о какой-то другой вселенной, сразу же в следующий миг ваше тонкое энергетическое тело оказывается в этом месте. Каким образом использовать такое наитончайшее энергетическое тело, объясняется в тантрах Гухьясамаджи, Ямантаки и так далее, в теме, касающейся применения энергии ветра. В тантрах говорится об использовании капель, каналов и ветров. В тантрах говорится о грубом ветре, о тонком ветре и наитончайшем ветре. Чем тоньше ветер, тем более мощным он является. Здесь сейчас нет времени на то, чтобы объяснять, каким образом использовать эту наитончайшую энергию ветра. Ваше наитончайшее энергетическое тело пребывает в вашей сердечной чакре, в момент смерти вместе с наитончайшим умом оно отделяется от вашего грубого тела, и тогда вы оказываетесь в бардо.

В бардо есть тонкое энергетическое тело и тонкий ум. Максимальный период пребывания в бардо – сорок девять дней. Каждые семь дней происходит маленькая смерть, вы после этого обретаете новое тело бардо. Для вас очень важно иметь информацию о бардо, поскольку однажды вы окажетесь в бардо. На сто процентов вам однажды придется пройти через бардо. Поэтому если у вас не будет никаких знаний о бардо, то это кошмар. Если вы оказались в бардо и при этом смогли распознать, что вы находитесь в этом промежуточном состоянии, то это будет очень хорошо. В противном случае, если вы не знаете о том, что оказались в бардо, для вас это будет как кошмар, вы начнете паниковать. Если же вы знаете, что находитесь в состоянии бардо, то те галлюцинации, которые у вас возникают, не обманут вас, вы будете просто оставаться в каком-то одном месте. Когда вы будете находиться в бардо, у вас будет много разных видений. Вам будут видеться злые существа, вы будете от них убегать и не сможете отдохнуть. Будут кошмары. В это время вам нужно знать, что вы находитесь в бардо. Если вы знаете, что находитесь в бардо, то скажите себе, что вы уже мертвы, кто теперь сможет убить вас? Вы уже умерли, что можно сделать хуже, чем убить? Ум нельзя убить. Грубого тела у вас нет, а тонкое тело нельзя убить. Вам нужно понимать то, что грубое тело можно убить и в этом случае ваш тонкий ум с тонким энергетическим телом отделятся от грубого тела. Что касается тонкого энергетического тела и тонкого ума, то ничто не может уничтожить этого, даже ядерная бомба. Этого никто не может разрушить, поэтому сидите спокойно.

Как же узнать, что вы находитесь в бардо? В тантрах объясняется несколько знаков того, что вы находитесь в бардо. Первый признак. Если у вас возникает сомнение, находитесь вы в состоянии бардо или нет, то вы можете выйти на солнце и посмотреть – отбрасываете вы тень или нет. Каждый день делайте так. Выходите на солнце или просто на свет, смотрите, остается от вас тень или нет. Если тень есть, это означает, что вы живы. Проверяйте так постоянно, потому что в состоянии бардо вы не сможете как-то заметить, что вы находитесь в бардо. Когда вы видите сон, то вы не знаете, что это сон. Вы думаете, что все происходящему происходит. Поэтому, когда у вас появится такая привычка, проверять – умерли ли вы, проверять наличие тени, это хорошо. Некоторые проверяют – умерли они или нет, покусывая себе палец, но это больно, поэтому необязательно. Иногда, если неправильно укубить, можно потерять палец. Если ваш палец грязный, вы даже можете заболеть. Выходите на свет и проверяйте – есть от вас тень или нет, если тень есть, можете быть спокойны, и уверены на сто процентов, что вы еще не умерли. Потому что в противном случае, кто может точно сказать – в бардо вы находитесь или нет? Когда вы находитесь во сне, то на сто процентов вы не считаете, что это сон. Вы думаете, что все это реальность. У вас не было ни одного сна, про который вы знали бы, что это сон. Точно также, когда

попадаете в бардо, вы тоже думаете, что это все по-настоящему. Сформируйте у себя такую привычку – проверять, умерли вы или нет. Если же нет света, то, что вы можете сделать – это поставить свою ногу в песок и посмотреть, оставляете вы след или нет. Это достаточно подлинные знаки того – умерли вы или нет.

Я расскажу вам один анекдот. Однажды один тибетец спросил у кого-то – каковы признаки смерти. Ему сказали, что когда твои ноги пожелтеют, тогда это признак смерти. Однажды он поднялся в горы, где росло очень много желтых цветов, он снял обувь и пошел босиком по этим цветам. Потом он сел, посмотрел на ступни и увидел, что они у него желтые. Он сказал: «Это означает, что я мертв, поскольку у меня желтые ноги». Он лег как мертвый человек. В это время мимо шел второй человек, который вел за собой лошадь с тяжелым грузом. Эта лошадь настолько устала, что села и никак не хотела идти дальше. Этот человек пытался поднять лошадь, но никак не мог заставить ее встать. А тот первый знал, как поднять лошадь. Он лежал и сказал: «Жалко, что я мертв, потому что если бы я не был мертв, то я бы сказал, что лошадь нужно поднимать не так». Второй на него взглянул и сказал: «Ты не мертв». Тот сказал: «Нет-нет, ты не знаешь, я мертв». Второй спросил: «Почему ты мертв?» Тот сказал: «Посмотри на мои ноги, они желтые, это признак смерти». Если вы получаете какое-то ложное учение, то оно тоже может создать вам проблемы. То, что ноги желтые, это не является признаком смерти. Потому что в момент смерти ваш наитончайший ум с тонким энергетическим телом отделяются от грубого тела. Именно отсутствие грубого тела – это признак смерти. Поэтому вы не отбрасываете тень, не оставляете следов. Если вы укусите себя за палец, то не почувствуете боли.

Вернемся к теме. Что касается тонкого энергетического тела, то вы можете сделать так, чтобы оно было бесконечно красивым или вечно красивым. В наши дни женщины говорят о вечной красоте, но наше грубое тело невозможно сделать вечно красивым. Свое тонкое энергетическое тело вы можете делать день ото дня все более и более красивым. Если ваше тонкое энергетическое тело день ото дня будет становиться все более и более красивым, то даже если ваше грубое тело не будет становиться все более и более красивым, вы все равно будете превращаться в более харизматичного человека, поскольку ваше тонкое энергетическое тело будет оказывать влияние на грубое тело. Если тонкое энергетическое тело у вас красиво, в этом случае и грубое тело станет более очаровательным. Как вы можете сделать свое тонкое энергетическое тело красивым? Это посредством развития доброго состояния ума. То, как выглядит ваше тонкое энергетическое тело, очень сильно зависит от состояния вашего ума. Например, если у вас преобладают такие эмоции как гнев, зависть и другие омрачения, то в этом случае естественным образом тонкое энергетическое тело становится более уродливым. В этом случае в вашем теле начнет циркулировать негативная энергия, которая в свою очередь начнет производить какие-то яды. Это то, что в настоящие дни также открыто учеными. Состояние ума оказывает очень большое влияние на тонкое энергетическое тело. Например, существуют добрые духи, также есть и вредоносные духи, злые духи. Если вы увидите доброго духа, то он обязательно будет обладать очень красивым телом, у него не будет грубого тела. Все злые духи имеют очень уродливые тела. Это все из-за их энергетического тела.

Если вы порождаете позитивные состояния ума, то ваше внутреннее энергетическое тело день ото дня будет становиться все более и более красивым. Терпение также очень важно, чтобы сделать тонкое энергетическое тело более красивым. Даже в этой жизни благодаря терпению чаще всего вы будете очень красивы. У некоторых девушек бывает так, что вы видите, что у нее очень красивое тело, но как только она начинает злиться, то она становится очень уродливой, косметика падает с ее лица, из ушей идет дым. Кто делает вас злым духом? Ваш гнев. У некоторых девушек даже нос может быть немного кривой, но если она добрая, то даже с кривым носом она будет очень красивой. Состояние ума очень сильно

влияет на красоту тела – даже с кривым носом она улыбается, шутит, смеется, она очень мудрая, много не разговаривает, очень естественна, поэтому она очень красиво выглядит. Это по-настоящему бесплатная косметика. Вам не нужно ходить специально в салоны красоты, просто сделайте так, чтобы ваш характер стал очень хорошим, чтобы вы были добрыми, мудрыми, чтобы вы знали, сколько говорить и когда говорить, и чего не нужно произносить. Такая умеренность делает вас очень красивыми. Есть такая поговорка, что научиться красиво говорить нетрудно, вы можете обучиться этому за два или три года, но чтобы научиться тому, о чем говорить не следует, этому нужно учиться всю жизнь. Если вы начинаете говорить, и у вас недостаточно знаний, то вы произносите много всего ненужного и из-за этого становитесь некрасивыми. В настоящий момент у вас недостаточно опыта для того, чтобы точно знать – когда, о чем следует говорить и когда, о чем не следует говорить, поэтому, самое лучшее вначале – не говорить слишком много. Не говорите слишком много, слушайте. Если вы что-то хотите с кем-то обсудить, то очень важно говорить это не с самого начала, в самом конце скажите то, что хотите сказать. В наши дни дипломаты на западе также говорят, что вначале очень важно не говорить то, что вы хотите, если вы не знаете точной ситуации. Поэтому позвольте им сказать, и когда вы послушаете, то поймете, что ситуация такая-то и такая-то, в этом случае, когда вас попросят сказать свое слово, скажите, что не знаете на сто процентов, но думаете, что так-то и так-то, выскажите свое мнение. Тогда вы мудрый человек. Очень важно день за днем следить за состоянием своего ума и делать себя более мудрым и добрым человеком. Тогда день ото дня ваше тонкое энергетическое тело будет становиться все более и более красивым.

Теперь вторая совокупность – это совокупность ощущений. Ощущение – это вторичный ум. Это ум, но это вторичный ум. В буддизме говорится о первичном уме и вторичном уме. Речь идет о вашем собственном уме. У вас что-то является первичным умом, а что-то вторичным умом, и понимать это очень важно. Чтобы обрести представление о том, что такое ваш ум, вам нужно знать, что ум – это то, что обладает тремя характеристиками. Первое, у него отсутствует форма. Он не состоит из материи, это означает, что мозг – это не сознание. Мозг – это орган, с помощью которого сознание может познавать объект. Мозг подобен компьютеру, ноутбуку. Ток, который запитывает этот ноутбук – это как сознание. Если компьютер не подключен к электроэнергии, и в нем не циркулирует ток, то это просто мертвый компьютер. Так же обстоит дело с нашим мозгом, если нет сознания, то мозг не функционирует. Это просто мертвый мозг. Поэтому многие ученые думают, что наше сознание – это мозг, но это ошибка. Наше сознание – это не мозг. Если бы мозг был сознанием, то сделать вас добрыми было бы очень легко. Вы бы могли исследовать, что отвечает за доброе состояние ума, сделали бы этот участок больше и стали бы добрыми. Также вы могли бы исследовать, какие состояния в мозге ответственны за гнев, и как-то устранили их, поэтому перестали бы гневаться из-за этого, но такое невозможно. Мозг – это не сознание. Это как орган сознания. Как, например, орган зрения – глаз. С помощью этого зрительного органа вы можете видеть объекты. Точно также ментальное сознание с помощью мозга познает объекты.

Некоторые ученые говорят, что мозг – это сознание. Поскольку, если вы каким-то образом травмируете мозг, то в этот момент будет отсутствовать сознание. Если вы, например, как-то травмируете орган зрения, то в этом случае зрительное сознание также не будет порождаться, но это не означает, что орган зрения – это зрительное сознание. Например, если вы травмируете руку, то в этом случае у вас тоже пропадает тактильное ощущение, но это не означает, что тактильное ощущение является телом, рукой.

Вторая характеристика сознания – это то, что по природе сознание чисто. Это означает, что по природе сознание нейтрально, по природе в нем нет омрачений. Омрачения возникают из-за определенных факторов, а не потому, что они пребывают в природе ума. В буддизме

говорится, что все позитивные состояния ума относятся к природе ума, а что касается негативных состояний, омрачений, то они не пребывают в природе ума, а подобны болезни. Как, например, легкие, сердце – это как позитивные состояния ума. Все наши позитивные состояния ума – как части нашего ума. А негативные состояния ума, например, такие как гнев, зависть – это все подобно болезни наших легких, сердца и так далее. То есть они не пребывают в природе ума.

Третья характеристика – по функции ум способен к познанию. Наше сознание обладает творческой способностью. Оно способно познать все, что является перед ним, его не нужно программировать, оно само является программистом. У всех живых существ, кто обладает сознанием, есть одинаковый потенциал к познанию всех феноменов. У всех живых существ одинаков потенциал познания феноменов, но при этом кто-то из них познает быстрее, кто-то медленнее, хотя потенциал одинаков.

И первичный ум, и вторичный ум оба обладают тремя характеристиками. По форме они бесформенны. По природе они ясные. По функции способны к познанию. В чем же состоит разница между первичным умом и вторичным умом? Здесь постарайтесь распознать свой собственный ум. Я сейчас говорю о вашем уме. Если говорить о различиях между вашим первичным умом и вторичным умом, то разница возникает в образе познания. Все остальное у них одинаково. Теперь, в чем же эта разница? Всего есть шесть видов первичного сознания – зрительное сознание, слуховое, обонятельное и так далее – всего их шесть видов. Ваше первичное сознание, например, зрительное сознание, когда смотрит на чашку, в буддизме говорится, что ваше зрительное сознание познает просто в целом эту чашку. То, что познает объект в целом – это первичный ум.

Теперь, каково же вторичное сознание? Вторичное сознание познает вторичные характеристики объекта. Например, вторичные виды ума говорят: «Какая красивая чашка, как было бы хорошо заполучить такую чашку!» Это все вторичный ум: «Что же мне сделать, чтобы обрести эту чашку?» Говорится, когда дети смотрят на картину, они видят просто картину, потому что у детей нет большого количества концептуальных мыслей, вторичных мыслей, поэтому они очень чисты. Они видят просто картинку. Когда мы видим объект, мы думаем, что это красивый объект или некрасивый объект, это мой друг или враг, то есть возникает множество мыслей. Год назад он говорил про меня то-то и то-то, сейчас он пришел сюда. Зачем он пришел сюда? Все это – вторичные мысли. Тогда вы перестаете видеть самое основополагающее, перестаете видеть человека.

Например, если вы видите какого-то тувинца, то вначале первичное сознание познает человека. Это первичный ум. Затем вы говорите: «Это тувинец». Потом вы определяете, к какому району он относится, потом решаете, что он не ваш друг, и все это – работа вторичного сознания. С этим человеком из семьи Донка я не буду разговаривать. Все эти вторичные мысли создают барьеры. Они обрубают связь между людьми. Например, первая связь с простым человеком обрубается с различением на «тувинец» и «не тувинец». Среди тувинцев у вас тоже начинаются деления. Откуда он родом, из Самагантая или Ризина и так далее. Даже если вы оба из Ризина, то внутри Ризина тоже есть деления на группы. Затем вы приходите к своей семье. В семье вы тоже делите всех на «я» и «другие». В конце концов, вы приходите к своему эго, ваше «я» проводит все эти различия. С самого начала это человек. Потом среди людей самые лучшие – это россияне. Среди россиян самые лучшие люди – тувинцы. Среди тувинцев самые лучшие люди – из Ризина. В Ризине самые лучшие – наша семья. А кто самый лучший в вашей семье – я.

Это ваше эго проводит все эти различия. Что оно делает? Все остальные превращаются для вас как бы во врагов. Есть вы, ваше эго, а все остальные – уже нехорошие для вас. Так

нельзя. Вы никому не доверяете. Кому вы доверяете? Своему негативному состоянию ума, а доброму состоянию ума, которое является источником вашего счастья – вы говорите, что этому доверять нельзя, не нужно о других заботиться. Заботиться только о себе, только об это – это тупо. Чему вы верите? Вы верите своему негативному состоянию ума, своему эгоистичному уму. Думаете, что этот эгоистичный ум решит проблемы. Это все возникает из-за вашей болезни омрачений, из-за неведения и непонимания собственной абсолютной природы и непонимания абсолютной природы других.

Из-за непонимания своей абсолютной природы, у вас возникает привязанность к своему «я», это то, что называется эгоизмом. Из-за этого эгоизма вы делите всех живых существ, отделяете их от себя, и говорите, что я – самый главный. Шантидева говорил, например, вам в ногу попадает заноза, ваша рука смотрит на эту ногу и говорит, что нога – это не «я», зачем же мне вытаскивать эту занозу? Зачем ее нужно убирать, ведь это не «я» – это глупо. Шантидева говорит, что это глупо. Ваша рука – это не нога, нога – это не рука, но это часть вашего тела. Ваша нога связана с вами. Это часть вашего тела, часть вас. Поскольку это часть вашего тела, то проблемы вашей ноги косвенно также влияют и на руку. Поэтому, как только у вас в ноге оказывается заноза, ваша рука сразу же достает эту занозу и не думает, «я» это или «не я». Рука не размышляет, убирать занозу или не убирать. «Я столько раз это убирала, нога вообще неблагодарная. Я два раза очистила ногу, а она мне не сказала спасибо», – это тупой ум. Вы тоже так поступаете: другим немного помогли, а потом думаете, что два раза помогли, а они не сказали спасибо. Это похоже на то, как рука говорит, что два раза помогла ноге. Поэтому Шантидева говорил: «Мы все, живые существа, связаны друг с другом. Поэтому, если вы делаете что-то хорошее для других, то косвенно вы тем самым делаете хорошее для самого себя». Вы делаете для себя даже больше пользы, когда помогаете другим, зачем тогда говорить, что вы два раза помогали? Это они должны волноваться, что из-за них вы получили выгоду. Наша рука никогда не думает, что оказала какую-то особую услугу ноге. И точно также бодхисаттвы делают так много для живых существ, но при этом никогда не думают и не говорят, что оказывают какую-то особую услугу живым существам. Наоборот, они говорят, что благодаря всем этим живым существам они обладают всем этим счастьем. Все это счастье приходит благодаря живым существам. Ни одной мысли нет, что я тебе помогал, десять лет назад что-то дал. Все хорошие добрые дела они забывают, не запоминают. Потому что они знают, что они при этом больше помогают себе. Когда я видел это описание в книге Шантидевы, я думал, что это очень полезно.

Мы не знаем, каким образом мы все взаимосвязаны, поэтому думаем, что делаем очень много для других. Если наши политические лидеры узнают о том, что все страны взаимосвязаны так, как об этом говорится в буддизме, то они не будут вредить друг другу. В последнее время происходит так, что Америка, Европа вводят определенные экономические санкции против России. Россия также вводит ответные санкции, и теперь с той стороны появляются новые санкции. Кто страдает из-за этого? Страдают и те и другие. Когда они вводят санкции, то, что это означает? Это похоже на то, что есть два соседа и один из них покакал на своей территории для того, чтобы у другого плохо пахло. Да, тот почувствует дурной запах, но при этом у вас, у того, кто ввел эти санкции, запаха будет еще больше. Что это дает? Потом Россия тоже вводит санкции, говорит, что тоже будет какать. Почему должно быть плохо только мне, пусть соседу будет еще хуже. Я хотел бы попросить наше правительство больше не какать, поскольку Европа, Америка покакали два раза, и нам достаточно. Поскольку они покакали, этот дурной запах ощущают все люди в Европе, ощущают это экономическое давление. Мы тоже чувствуем этот запах, поскольку рубль падает в цене.

Самая лучшая политика – это знать, что мы все взаимосвязаны. Необходимо делать что-то хорошее для других, поскольку мы все являемся частью одной планеты. Нет другого выбора. Нужно заботиться друг о друге. Что касается общего международного уровня, это то, что не находится в ваших руках. То, что находится в ваших руках – это ваше собственное царство. Речь идет о царстве вашего ума, и здесь в этом царстве вам нужно знать, что вы и все живые существа связаны друг с другом. Все ваши соседи, ваши друзья – вы все взаимосвязаны. Поэтому устанавливайте хорошие отношения со своими друзьями, хорошие отношения со своими соседями. Даже своих врагов делайте своими лучшими друзьями, тогда вы будете очень мудрыми людьми.

Что говорил первый президент Америки Линкольн? Он говорил: «У меня есть одно оружие, которого нет у многих других. Это мое оружие состоит в том, что я знаю, как сделать даже своего врага своим другом. И это мое лучшее оружие». Вы в своей жизни своих лучших друзей превращаете во врагов, делаете врагами, это очень глупо. Вы все в вашей жизни взаимосвязаны, если вы делаете что-то хорошее для других, то не подсчитывайте это, а думайте, что тем самым себе вы делаете еще большее благо. Если вы не будете помнить обо всем хорошем, что вы делаете по отношению к другим, то у вас не будет высокомерия. И также вам не будет больно, если они со своей стороны не будут делать ничего хорошего для вас. Почему вам больно, когда люди не делают вам что-то хорошее? Потому что вы считаете: «Я так-то делал, я то-то делал, сейчас у меня проблемы, а они мне не помогают». Если вы не будете так считать, то если они не помогают, вы будете думать, что они заняты, они не понимают, что я делаю, и больно не будет. Не ждите, что кто-то другой сделает для вас что-то хорошее. Родители, также не ждите, что для вас ваши дети будут делать что-то хорошее, тогда вы не огорчитесь, если не встретите такого результата. Сейчас такое время, что восемьдесят процентов детей не будут смотреть за своими родителями. Поэтому ваша ответственность – помочь детям, не думайте, что они вам обязаны, не считайте так. Когда вы так не считаете, если они не придут, ваш ум будет спокоен. Если они придут, вы подумаете, как хорошо, как здорово, что они пришли. Поэтому не надо этого ожидать. От кого вам стоит чего-то ждать – это от Будды, Дхармы и Сангхи. Поэтому полагайтесь не на детей, а на Будду, Дхарму и Сангху. Родители, полагаются на детей, думают: «Мои дети будут большими, будут мне помогать», но это не прибежище. Ваша ответственность – помочь им. Они не способны вам помочь. Помочь вам способны Будда, Дхарма и Сангха, если на них опереться. Они могут помочь по-настоящему. На эти Три Драгоценности нужно положиться, на остальное нельзя полагаться. Тогда в вашей жизни не будет кошмара. Кошмар возникает из-за того, что вы слишком сильно полагаетесь на какой-то ненадежный фактор. Если этот ненадежный фактор не помогает вам, в этом случае происходит кошмар. Некоторые мужчины полностью полагаются на свою подругу: «Это моя подруга, это моя жена, все». Потом эта подруга говорит: «До свидания», и этот мужчина говорит: «А-а-а-а». Он не ест. Он принял в ней прибежище и сделал ошибку. Если женщина полностью полагается на мужчину, который говорит красивые слова, а потом этот мужчина находит другую подругу, говорит: «До свидания», у нее начинается кошмар. Все это из-за неправильного прибежища. Никогда не ставьте свое будущее счастье в зависимости от кого-либо, полагайтесь только на Будду, Дхарму и Сангху, и, главным образом, на свои позитивные состояния ума, поскольку это Дхарма. Не думайте, что Дхарма – это нечто такое, как свет, сияющий свет, так же это не книги. Дхарма – это ваше позитивное состояние ума. Если вы будете полагаться на нее, то сразу станете счастливы. Негативное состояние ума – это не Дхарма. Если вы будете полагаться на негативное состояние ума, то это вам навредит. Если вы полагаетесь на негативные состояния ума, на другие ненадежные объекты, как вы можете быть счастливы? Вы неправильно полагаетесь.

Буддийское прибежище говорит о том, что нужно полагаться на надежные объекты, а не ненадежные. Полагайтесь на Будду, Дхарму и Сангху, и когда делаете что-то хорошее для

других, то думайте: «Это моя ответственность». И когда я делаю что-то хорошее для других, то косвенно себе я оказываю еще большую услугу. Поэтому, зачем же мне говорить: «Я для тебя делал то-то и то-то», ведь я сам обретаю еще большее благо. Вы – владелец бизнеса, ваши люди торгуют, вы даете им зарплату, и если они будут работать лучше, то вы получите еще большую прибыль. Мудрый бизнесмен скажет работникам: «Большое спасибо, благодаря вам, у меня большая прибыль, сейчас я раздам бонусы», – это мудрая система.

Вернемся к теме. Рассматриваем совокупность ощущений. Различие между первичным и вторичным умом возникает в образе познания, поскольку вторичный ум познает характеристики, а первичный ум познает объекты в целом. Совокупность ощущений – это один из видов вторичного ума. В буддизме говорится, что не все ощущения плохие. Есть позитивные ощущения, а есть негативные ощущения. Позитивные ощущения нам нужно развивать. Не все вторичные виды ума плохие. Есть хорошие вторичные виды ума. Когда речь идет о делении вторичных видов ума на пятьдесят один ментальный фактор, то среди них различают шесть коренных омрачений, двадцать вторичных омрачений, одиннадцать позитивных состояний ума, пять вездесущих вторичных видов ума, пять определяющих вторичных видов ума, четыре изменяющихся фактора – что вместе составляет пятьдесят один ментальный фактор. Есть и позитивные вторичные виды ума и негативные. Почему ощущения являются объектной основой для обозначения «я»? Например, когда вы испытываете позитивные ощущения, вы говорите: «Я добрый человек», а если у вас ощущения негативные, то вы говорите: «Я плохой человек». Какой-то человек может чаще всего пребывать с такими негативными ощущениями, поэтому мы называем его «плохой человек» или «негативный человек». Но нет такого прочного негативного человека. Поскольку чаще всего он испытывает негативные ощущения, то его называют негативным человеком. Совокупность ощущений очень важна.

Следующая совокупность – это различие. Различение – это то, что проводит различия между хорошим и плохим. Я забыл рассказать вам. Когда ваша совокупность формы, тонкое энергетическое тело полностью очищено, оно превращается в одного из дхьяни-будд – Будду Вайрочану, это белый Будда. Ваша совокупность ощущений, когда вы полностью устраняете все негативные ощущения и порождаете только позитивные ощущения, трансформируется в Будду Ратнасамбхаву. У вас нет ни одного негативного ощущения, только позитивные, только добрые, тогда ваша совокупность ощущений превращается в Ратнасамбхаву, дхьяни-будду желтого цвета.

Далее различие. Например, в настоящий момент вы делите людей: это хорошие люди, а это плохие люди. Так работает ваша совокупность различения. Вы проводите различие: это тувинцы, а это не тувинцы. Из тувинцев вы говорите, что он из района Самагантай, а кто-то из района Ризин. Регион Самагантай нехороший, а регион Ризин хороший. Это различие и это ошибочное различие. Почему? Потому что нельзя всех в районе Самагантая называть плохими, а в Ризине всех назвать хорошими, это логическое противоречие. Это не логично, это происходит из-за вашего эго. Из-за того, что если вы, например, живете в районе Самагантая, вы говорите, что этот район самый лучший. Мы, тувинцы, самые лучшие, потому что я тувинец. Это логика, основанная на вашем эго. В основном ваша логика – это эгоистичная логика. Почему? Например, если я спрошу: «Такой-то человек хороший или плохой?» Вы скажете, что хороший. Я спрошу: «Почему?» Вы ответите: «Потому что он мне улыбается, потому что он дарит мне подарки, потому что он мне что-то сделал, потому что он мой сосед, мой родственник». Все это основано на эгоизме, это не логика, это эгоизм. Если я спрошу: «Такой-то человек плохой? Почему он плохой?» Вы ответите: «Потому что он мой враг, потому что он мне что-то плохое сказал, потому что он не тувинец», – это эгоизм.

У нас нет логики и из-за того, что у нас отсутствует логика, мы различаем живых существ неправильно. Мы приходим к ошибочным выводам, и возникают омрачения. Так говорил Дигнага: «Все позитивные состояния ума возникают из достоверного познания, а все негативные состояния ума возникают из-за недостоверного познания. Поэтому, чтобы устранить омрачения и чтобы развить позитивные состояния ума я пишу текст по логике». Логика существует не для того, чтобы просто оставлять без аргументов своего оппонента, а для того, чтобы развивать позитивные состояния ума, чтобы устранить негативные состояния ума, с этой целью. Когда ваше различение становится все мудрее и мудрее, тогда вы начнете говорить: «Я становлюсь все мудрее и мудрее». Естественным образом вы также станете мудрее. Потому что не существует такого прочного «я». Поскольку совокупность различения становится мудрее, и вы также становитесь мудрее. Например, если говорить о вашем автомобиле, если вы делаете мотор более мощным, то в этом случае ваша машина становится лучше. Нет какой-то прочной машины, которая бы стала лучше. Из-за того, что улучшился мотор, стала лучше и машина. Один из ваших главных моторов – это ваша совокупность различения. В настоящий момент у вас очень плохой мотор – эта совокупность различения. Даже хуже, чем у машины «Жигули». Поэтому благодаря получению учения вы делаете так, чтобы ваша логика становилась все лучше и лучше, чтобы ваша совокупность различения становилась все лучше и лучше. Чтобы ваше различение стало достоверным, и у вас не порождались негативные эмоции.

Все ваши негативные эмоции возникают из-за недостоверного различения. Все они взаимосвязаны. Когда есть ясное различение, то все позитивные эмоции порождаются сами собой. Если различение у вас работает очень ясно, то в этом случае, даже если вас кто-то ругает, вы не разозлитесь на этого человека, наоборот, будете испытывать сострадание. Благодаря очень хорошему различению вы анализируете человека, отделяя его от его негативных эмоций. Вы видите, что он является жертвой своих негативных эмоций, он сам несчастлив. Эта негативная эмоция появилась в его уме, из-за этого он стал ненормальным или она стала ненормальной. Ненормальный может говорить все, что угодно, в этом нет ничего удивительного. Когда ваш ум острый, вы видите так. Когда муж под влиянием гнева, он ненормальный. Когда жена под влиянием гнева – жена ненормальная. Потом они открывают рот, что угодно говорят, и это должно влететь в одно ухо и вылететь у вас из другого. Вы не должны реагировать так: «Он мне это сказал, все, мы не будем больше жить вместе!» Из-за одной ошибки, из-за того, что вы думаете: «Как он мог так сказать?» – к вам приходит негативная эмоция. Посмотрите, какая взаимозависимость. Когда у вас появился гнев, вы стали глупыми. Вы решаете: «Раз он так себя ведет, то и я буду так себя вести». В доме будет пахнуть.

Поэтому различение очень важно. Если вы обладаете ясным различением, то в этом случае, даже если сто человек будут говорить о вас плохо, вы как бодхисаттва с очень ясным различением, как невероятно мудрый человек, вместо гнева испытаете сострадание ко всей этой сотне людей. Это ненормальные сто человек, находящиеся под контролем омрачений. Вы подумаете: «Поскольку они меня ругают, благодаря этому я становлюсь сильнее. И для меня это очень полезно. Но они создают негативную карму. Поэтому, пусть благодаря той позитивной карме, которую я накапливаю силой терпения, они обретут преимущество». Так думают бодхисаттвы. Их ругают, а они в ответ желают, чтобы в будущем благодаря их доброте из-за того, что они помогают сделать мой ум сильным, пусть они будут счастливы. Если у вас есть такой острый анализирующий ум, то у вас будут добрые чистые ощущения, любовь и сострадание.

В результате ваш ум будет оставаться спокойным и умиротворенным, и никто не сможет расстроить вас. Тогда вы сильный человек. Сто человек плохо о вас говорят, но вы спокойны, вы смеетесь, вы счастливы. Это называется «мудрый человек». В вашем случае

необязательно должно быть сто человек. Даже необязательно должен быть один плохой человек. Например, один хороший человек хочет похвалить вас, но не знает, как правильно похвалить. Он говорит, что у вас красивые волосы. Вы думаете: «Он говорит, что у меня красивые волосы. Это означает, что у меня лицо некрасивое». Когда думает глупый ум, на комплимент он думает: «Он сказал, что у меня волосы красивые, значит, лицо некрасивое». Вот так вы неправильно думаете и получаете негативное ощущение. У всех тупой ум. Поэтому, когда бодхисаттву ругают, говорят, что он тупой, он думает, что если я по-настоящему тупой, то это правильно, а если я не тупой, то пусть говорят, какая разница? Вот так вы думаете и вообще не беспокоитесь.

Даже если вас называют толстым, какая разница? Если я по-настоящему толстый, то они правильно сказали. Я не знал, что я толстый, а теперь с сегодняшнего вечера я не буду есть. Если вы не толстый, то пусть они говорят, что вы толстый, от этого вы не станете завтра толстым. Если он говорит сегодня, что вы толстый, и завтра вы на самом деле от этого станете толстым, тогда остановите этого человека. Вчера у меня была такая фигура, но он сказал, что я толстый, и сегодня из-за этого я стал толстым. Но так не бывает. Поэтому это пустые слова. «Ты умный» или «ты толстый» – это все пустые слова. Зачем к этому привязываться?

Иногда вы, тувинцы, слишком привязываетесь к словам. Это глупо. Если кто-то говорит, что вы бедный, соглашайтесь, что вы бедный. У тувинцев есть недостаток, если дела у вас идут чуть-чуть хорошо, вы ведете себя как будто вы богатый – это ошибка, так нельзя. В этом смысле евреи более умные. В какой-то сфере тувинцы более умные, но невозможно быть умными во всех сферах. В бизнесе евреи более умные. У тувинцев есть свои особенности. Когда тувинец решил сделать что-то хорошее, он доводит это дело до конца. Есть надежные тувинцы. Самые надежные помощники Чингисхана – тувинцы. Эта сфера у вас хорошо развита. Но бизнес плохо развит. Получаете чуть-чуть прибыли и сразу всем показываете. Надо знать, что это неправильно. Вам нужно поступать как евреи. Я расскажу вам один анекдот про евреев. Налоговый инспектор захотел установить источник денег у одного еврея. Он спросил у него: «Где ты берешь деньги?» Еврей ответил, что их ему дает жена. Он спросил: «А где ваша жена берет деньги?» Еврей ответил, что из ящика. «А как деньги попадают в ящик?» Еврей сказал, что он сам кладет деньги в ящик. Инспектор спросил: «А где вы берете деньги?» Он ответил: «Мне дает жена». Бизнеса нет, прибыли нет. Он ездит на «Жигулях», но у него крепкий бизнес. Молодые тувинцы получают немного прибыли и сразу покупают хорошую машину, дорогие часы. Так тратится весь капитал. Вам нужно научиться жить просто. Это не в тувинском характере. Это новое. Ваши предки раньше сидели на земле, жили простой жизнью, все не показывали. Это европейское влияние, и это неправильное влияние.

Когда вы разовьете свое различие до безошибочного состояния, в нем не будет никаких изъянов, и в этом случае оно превратится в дхьяни-будду Амитабху красного цвета. Ваша совокупность различий превратится в Будду Амитабху. В этом случае у вас не будет никаких недопониманий, ваше понимание будет совершенно точным, ясным, безупречным.

Что я вам хотел сказать сегодня? В последнее время в нашем мире возникает очень много эпидемий, болезней. Вы знаете о том, что недавно появилась очень опасная болезнь «эбола». Она распространяется, ее очень трудно вылечить. Также распространяется множество других опасных болезней. Кроме этого также в мире воцаряется множество конфликтов и недопониманий. На Ближнем востоке идут войны, между Россией, Америкой, Европой нет гармонии в отношениях. Поэтому я начинаю определенную кампанию, это духовная кампания. Она состоит в том, что ради долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы, ради устранения эпидемий, болезней, конфликтов, ради мира во всем мире и для достижения

состояния будды на благо всех живых существ кампания состоит в том, что мы принимаем обеты Махаяны. Среда является днем жизненной силы Его Святейшества Далай-ламы. Каждую среду мы участвуем в этой духовной кампании. Я начал кампанию с Бурятии, в Бурятии все ученики приняли такой обет. Далее этот обет приняли ученики из Иркутска, Красноярска. Теперь я передаю его здесь, в Туве.

В прошлом была такая история. В одном царстве разгоралось множество конфликтов, распространялись всевозможные болезни, эпидемии. Тогда царь обратился к мудрецу с вопросом: «Что же самое лучшее мы можем сделать для устранения всего этого?» Мудрец сказал, что ради устранения эпидемий, ради устранения голода, ради устранения конфликтов, лучшее, что можно сделать – это принять обеты Махаяны. Они нашли эту садхану принятия однодневных махаянских обетов, группа людей приняла эти махаянские обеты. Люди начали принимать их, и это привело к уменьшению страданий от голода, уменьшению конфликтов, дисгармонии, болезней и так далее.

Сейчас мы это делаем для нашей планеты и для нашей страны в том числе. Это как моральная поддержка нашего президента, он является нашим лидером и для нас очень важно поддерживать его. Нам нужно поддерживать нашего лидера в трудные времена. Сейчас такое давление со стороны Америки, Европы, поддержать его в такой ситуации – для нас самое лучшее. У нашего президента Владимира Путина невероятное терпение, я его очень ценю. Если бы на его месте был кто-то другой, то уже давно начались бы какие-то конфликты, поэтому я очень высоко ценю его спокойствие. Это очень важно. Я знаю, что существует столько провокаций, но он очень спокойно реагирует. Я хочу попросить его реагировать так и дальше. Спокойно, мирно, это самый лучший вариант. Через это можно добиться гармонии. Его мирный план для Украины – это очень хороший мирный план. Честность и правда, истина – они всегда торжествуют, поэтому, что бы ни говорили в Европе и Америке, истина восторжествует.

Поэтому мы принимаем эти обеты Махаяны, в том числе и как способ оказать моральную поддержку нашему лидеру, нашему правительству. Это совершенно точно поможет. Это наша ответственность. Сейчас я россиянин, поэтому это и моя ответственность тоже – защищать своего лидера. Также мы это делаем для долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы. Это очень важно и для вашего Духовного Наставника. Но главная цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ. Обет состоит в том, что каждую среду вы не кушаете мясо, и едите только один раз за день. Это ваш обет. Ученые также провели такое исследование и в результате определили, что большинство наших человеческих болезней возникает из-за того, что мы слишком много едим. Едим, что попало, и из-за этого болеем. Если вы хотите иметь здоровое тело, то если можете, не ешьте два раза в неделю. Если один день в неделю вы будете голодать, то ваш желудок отдохнет. Ваш желудок не отдыхает. Вы постоянно что-то едите. Вы говорите, что не хотите быть толстыми, но постоянно что-то едите. Ради вашего здоровья один раз в неделю не употреблять мясо – это очень полезно. Если бы я вам сказал полностью отказаться от мяса, то мы все живым в таком холодном климате, что это сделать невозможно. Но что касается одного дня в неделю, это было бы полезно. И также, сколько жизней вы могли бы спасти тем самым! Вечером вы тоже не едите. На нашей планете не хватает пищи. Мы здесь очень много едим. Поэтому один раз в неделю я не буду есть после обеда, буду есть только один раз в день, и не употреблять мясо. Ваше здоровье будет хорошее. Я делал это, и могу сказать, что с большой радостью подхожу к этому, поскольку думаю, что каждую среду мой желудок отдыхает. Желудок никогда не отдыхает, все время работает-работает. Вы так много едите, что он всю ночь работает. А потом он начинает болеть. Поэтому я прошу вас, пожалуйста, дайте своему желудку отдохнуть каждую среду. Ваш желудок говорит мне: «Геше Тинлей, пожалуйста, скажите им, что я слишком много работаю, и хотел бы отдохнуть. Я устал, они едят день и

ночь». Поэтому вы это делаете и ради собственного физического здоровья, ради здоровья вашего ума. Вы делаете это ради нашей страны, ради всех жителей нашей планеты, для долгой жизни вашего Духовного Наставника и для достижения состояния будды на благо всех живых существ. Одних лишь красивых слов недостаточно, нужно что-то делать. Ваши действия будут говорить громче, чем слова. Каждую среду вы не едите мяса, и сразу будет эффект. В среду вы едите один раз только обед, и эффект будет! Я хотел бы, чтобы вы были людьми действия, а не людьми слов. От красивых слов нет никакой пользы, – просто говорить-говорить и ничего не делать. Поэтому с большой радостью принимайте этот обет, обет Махаяны.

Я дам вам передачу этого обета Махаяны. Каждую среду у вас автоматически вступает в силу этот обет Махаяны. Когда вы просыпаетесь, у вас уже есть этот обет Махаяны. Если вы можете проснуться рано утром и индивидуально принять обеты Махаяны, то в этом случае этот ваш обет станет еще сильнее. Если вы не можете проснуться рано утром, то просто, когда просыпаетесь, подумайте: «Сегодня среда и сегодня я держу этот обет Махаяны», породите эту решимость: «Я не буду есть мясо и не буду есть после обеда». В этом состоит основной обет.

Теперь визуализируйте меня в облике Манджушри. Над моей головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить тибетские слова, они означают: «Будды и Бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня, я по имени такой-то каждую среду принимаю обеты Махаяны и буду держать эти обеты в чистоте». Когда вы повторите за мной эти слова трижды, на третий раз, когда я щелкну пальцами, в этот момент белый свет исходит изо рта Будды над моей головой, из моего рта и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве однодневного махаянского обета.

Тогда вы станете источником счастья для других людей и испытаете счастье, что ваша жизнь становится значимой. Теперь соедините руки. С сильной решимостью подумайте, что каждую среду я буду принимать однодневные махаянские обеты, мой обет состоит в том, что я буду есть только один раз в день, и не буду есть мясо. Повторяйте за мной. Также породите такую мотивацию, что вы сегодня принимаете обет Махаяны для того, чтобы устранить эпидемии, всевозможные опасные заболевания в нашем мире, устранить конфликты, ради мира во всем мире, ради долгой жизни Духовного Наставника, и ради достижения состояния будды на благо всех живых существ.

Породите очень сильную решимость, каждую среду не есть мясо, и не есть после обеда. Если вы просыпаетесь поздно, то это не страшно. Сделайте три простирания и скажите, что я держу обет Махаяны. Если у вас есть садхана, то это очень хорошо, прочитайте эту краткую садхану. Там есть мантра, которая называется мантра чистой нравственности. Я также дам вам передачу этой мантры: ОМ АМОГАШИЛА САМБАРА БАРА БАРА МАХА ШУДДА САТТВА ПЭМА БИ БУ КИТЕ БЕНДЗА ДАРА ДАРА САМАНТА АВАЛОКИТЕ ХУМ ПЕ СОХА

Садхану вы можете найти на нашем сайте «геше.ру», вы можете ее распечатать. Если у вас хорошая память, хорошо было бы выучить эту садхану наизусть, и каждую среду принимать махаянские обеты.