

Я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. Вам нужно знать, как слушать учение, тогда учение станет очень эффективным. В противном случае учение останется для вас просто информацией, а у вас уже достаточно разной информации. В жизни вы получаете очень много информации, но среди этой информации очень мало знаний, которые приносят вам покой ума, которые делают ум более здоровым. Это происходит из-за того, что вы не знаете, как правильно накапливать знания.

Бывает, что люди, даже буддисты, учатся в монастырях, защищают степень геше, но их ум остается таким же, как у обычных людей, потому что они не знают, как правильно слушать учение. Если вы совершите такую ошибку – не будете знать, как правильно слушать учение, то все ваше слушание учения будет простой тратой времени. Поэтому лама Цонкапа говорил, что вначале самая мощная практика – это слушание учения. В первую очередь важно узнать, как правильно слушать учение. Лама Цонкапа советовал слушать учение со свободой от трех изъянов сосуда и шестью осознаниями.

Из трех изъянов сосуда первый изъян – это дырявый сосуд. Дырявый сосуд – это значит, что вы слушаете учение, не проявляя к нему особого интереса, вы что-то слышите, но сразу же забываете. Из-за непонимания ценности учения вы будете слушать учение, но быстро забывать. Противоядием от этого является порождение высокого интереса и убеждение, что учение, которое вы слушаете, обладает высокой ценностью и очень полезно для вашей жизни. Это не просто информация, которую я открыл и передаю вам, а учение, которое передается в рамках очень богатой традиции.

Второй изъян сосуда – это перевернутый сосуд. Если сосуд дырявый, то вы можете заделать это отверстие, но если сосуд перевернут, то, сколько бы я ни давал учение, ничто из этого не попадет внутрь. Это означает, что во время слушания учения вы думаете о чем-то другом или спите. Третий изъян сосуда – это грязный сосуд. Это означает, что в сосуде вашего ума во время слушания учения нет правильной мотивации, у вас присутствует неправильная мотивация. Если ваша мотивация связана с обретением мирского счастья, с обретением репутации, если вы получаете учение ради накопления интеллектуальной информации, в этом случае – это загрязненный сосуд. В этом случае ваш сосуд может наполниться знаниями, но они не будут полезными, ни для вас, ни для других.

Благодаря доброте моего Духовного Наставника, я получал учение в чистый сосуд ума, поэтому учение стало полезным для меня, и также, когда я передаю его другим, оно становится полезным и для других. Я не обладаю большими знаниями, но те небольшие знания, которые я получил у своего Духовного Наставника, я получал в чистый сосуд. Я прошу вас также получать знания в чистый сосуд ума, тогда они станут для вас очень полезными. Когда вы получаете учение, получайте его без всякого высокомерия, без негативных состояний ума, с наличием позитивных состояний ума. Думайте так: «Чтобы помочь себе, чтобы помочь другим, сегодня я получаю учение». Это и есть свобода от трех изъянов сосуда.

Из шести осознаний, первое осознание самое важное. Это осознание себя больным человеком. Вы болеете болезнью омрачений. Это правда, нравится вам это или нет, но в сансаре мы все страдаем от болезни омрачений. До тех пор, пока наш ум болен болезнью омрачений, куда бы мы ни отправились, все везде по природе является страданием, и Будда говорил об этом очень ясно. Если вы живете

в Вильнюсе, то у вас проблемы Вильнюса, если вы переезжаете в Америку, то там начинаются американские проблемы. Если отправляетесь в какой-то другой город, у вас остаются те же самые проблемы. Где бы вы ни оказались с большим состоянием ума, везде будут страдания. Но если вы сделаете свой ум немного более здоровым, то, где бы вы ни находились, вы будете счастливы. Даже если денег у вас очень мало, но при этом у вас здоровое состояние ума, то и с этим небольшим количеством денег вы будете очень счастливы.

В прошлом были люди с очень здоровым состоянием ума. Например, если муж и жена имели лишь кусок хлеба, то они делили его друг с другом, пили обычный чай, и оставались очень спокойными и очень счастливыми. Наше счастье не слишком зависит от денег, но очень сильно зависит от состояния нашего ума. Если у вас больше денег, то это очень хорошо, – если ваш ум при этом здоров, то вы сможете помочь многим людям. Со здоровым умом вы сможете использовать деньги в разных областях, сможете помогать другим, помогать своим родственникам. В буддизме не говорится, что деньги – это нечто плохое. Если вы используете деньги со здоровым умом, то они могут принести пользу другим. Поэтому очень важно распознать, что вы страдаете от болезни омрачений, что вы больные люди, ваш ум ненормален.

Мы говорим, что мы нормальные, потому что сравниваем себя с теми, кто на сто процентов ненормальный. Если вы сравниваете себя со стопроцентно ненормальным человеком, который, глядя на одну чашку, видит две чашки, а вы видите одну, то считаете себя нормальным, но при этом вы видите много всего ошибочного. Вы видите чашку как чашку – это достоверно. Но есть много всего другого, что недостоверно. Эта чашка непостоянна, но глубоко внутри своего ума вы думаете, что эта чашка постоянна. Даже ученый скажет, что эта чашка разрушается каждый миг, но когда он покупает чашку, то будет покупать чашку с концепцией постоянства. Если в этот момент он будет думать о том, что чашка каждый миг разрушается, то он не захочет ее покупать. Когда парень и девушка женятся, если они будут думать о том, что каждый миг они разрушаются, то их отношения ухудшатся, и они расстанутся, в конце концов, никто не захочет жениться. Люди принимают концепцию постоянства, что они будут вместе все время, поэтому они женятся. В отношении покупок, в отношении женитьбы, в отношении замужества, и в отношении многих других вещей в нашей жизни мы принимаем решения, которые основаны на ошибочных состояниях ума. Из-за ошибочных состояний ума возникают омрачения.

Другое ошибочное состояние ума в отношении чашки возникает, когда мы смотрим на эту чашку как на объект счастья. Это тоже ошибочно. Эта чашка никогда не была объектом счастья. Вы думаете, что это объект счастья и еще сильнее привязываетесь к ней, это становится очень опасным. Будда приводил такую аналогию: когда мотылек видит масляный светильник, то этот мотылек видит масляный светильник, и это достоверно. Но что здесь недостоверно? Он видит этот масляный светильник как нечто привлекательное, как объект счастья – это заблуждение. Из-за этого заблуждения для мотылька этот масляный светильник становится целью, все, чего он хочет – это подлететь поближе к нему. Из-за ошибочного восприятия у него есть только одна цель: «Мне не нужно ничего другого, все, что мне нужно, – это подлететь поближе к масляному светильнику. Если нужны будут крепкие крылья, я сделаю себе крепкие крылья, подлечу поближе, и тогда я стану счастливым». Он подлетает близко к масляному светильнику, и огонь его обжигает, поскольку огонь – это не объект счастья, а объект страдания. Он делает

круг и снова возвращается к пламени. Так он погибает. Будда говорил, что точно так же все живые существа воспринимают страдательную природу как счастье из-за неведения, из-за неправильного понимания природы вещей они начинают искать счастье в том, что не является объектом счастья. Такое же ошибочное восприятие существует в отношении чашки.

Следующая ошибка в отношении чашки – это абсолютная ошибка. Это происходит, когда вы смотрите на чашку, и она вам кажется прочной, самосущей. Это ошибочное представление. Из-за этого вы вращаетесь в сансаре. Правильно лишь то, что вы видите чашку как чашку, но все остальные представления о ней ошибочны. Из-за этого в нашем уме возникает множество омрачений. Из-за этого мы становимся ненормальными. Нормальный человек – это тот, кто видит реальность объекта так ясно, что не остается основы для ненормального состояния ума. Поэтому в буддизме говорится, что у кого-то ум ненормален на девяносто процентов, у кого-то на все сто процентов, у кого-то на восемьдесят пять процентов. Может быть, у кого-то ум ненормален на пятьдесят процентов, но это очень высоко реализованные люди. Пятьдесят процентов ненормальности – это очень высокая реализация. Сказать вам по правде, в настоящий момент вы все на девяносто процентов ненормальны. При этом я завишаю этот уровень процента. Если бы о вас говорил Миларепа, то он бы сказал, что вы ненормальные на девяносто пять процентов. Миларепа сказал бы вам очень прямо, йогины всегда говорят очень прямо, а я мягко с вами.

Это знать очень важно, и я тоже знаю, что мой ум не является нормальным на сто процентов. Я тоже ненормален, скажем на восемьдесят процентов, может быть, на десять процентов более нормален, чем вы. Но это очень важно знать. Если вы знаете, что вы на восемьдесят процентов ненормальные, то это очень большой прогресс. Тогда вы не будете летать в облаках, а будете сидеть на земле. Вы тогда не будете принимать слишком много решений, поскольку вы знаете, что ваш ум ненормален на восемьдесят процентов. Многие бизнесмены думают, что принимают безупречные решения, и из-за этого принимают все больше и больше решений, которые, в действительности, неправильны, и поэтому весь их бизнес рушится. Они не видят множество факторов, из-за которых их бизнес может прийти в упадок, видят только какие-то хорошие факторы, поэтому считают свои решения надежными. Если вы знаете, что вы ненормальные на восемьдесят процентов, то будете совершать меньше ошибок в своей жизни, это очень полезно для вас. В особенности во время получения учения думайте, что вы хотите сделать свой ум нормальным, и для этого получаете учение.

Это очень полезно для вас в повседневной жизни. Не думайте, что для вас было бы очень полезно какое-то сложное учение. Учение может быть простым, но при этом оно подходит для вашей ситуации, тогда оно будет самым важным. Мой Духовный Наставник вначале давал мне такое учение, которое было простым, но при этом было эффективным в моей повседневной жизни, было практичным в повседневной жизни, и благодаря этому, я развивался. Он мог бы в самом начале дать сложное учение, ведь мой ум способен понять сложные вещи, но это было бы непрактично в моей жизни. Также и ваш ум может понимать сложные вещи. Если, например, я вам буду объяснять теорию пустоты, то вы сможете это понять, но это не будет практично для вас, потому что вы не сможете использовать эти знания, поскольку у вас нет основы для использования этого. В жизни вы обладаете большим количеством информации, но, сколько из нее вы используете в своей повседневной жизни? У вас нет достаточно хорошей основы, базы, чтобы использовать всю эту

информацию. Поэтому вам, в первую очередь, важно получать простое учение, но при этом уметь применять его в повседневной жизни, тогда вы обретете основу для того, чтобы использовать более высокие практики в повседневной жизни. Если вы сможете это сделать, то обретете потенциал использовать и более сложное учение в повседневной жизни. Поэтому очень важно создать такую базу для использования высоких учений.

Вчера вы приняли махаянские обеты, это станет очень важной основой для того, чтобы вы смогли использовать учение в повседневной жизни. Каждую среду, когда вы держите обеты, вы делаете свой ум сильнее, и создаете в уме более прочную основу для использования более высоких учений. Каждую среду ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее, и вы сможете использовать в повседневной жизни учение, которое вы получаете. Тогда такое учение не останется для вас просто лишь красивой теорией, вы обретете способность использовать его в повседневной жизни. Например, если на вас кто-то будет злиться, то вы не будете злиться в ответ. Вы сможете вытерпеть это, и обретете силу поступать так, чтобы эти слова влетали у вас в одно ухо и вылетали из другого. Это называется практикой.

Многие люди думают, что буддийская практика означает, что нужно закрыть все окна и двери, молиться, начитывать мантры. Это все практика, но она второстепенна, это не главная практика. Главная практика в вашей жизни – это изменение своего образа мышления. Каждую ситуацию, с которой вы встречаетесь, вам необходимо использовать для развития ума. Я сам практикую таким образом и хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Тогда каждое учение, которое вы получаете от Духовного Наставника, от великих мастеров прошлого, будет очень полезно в вашей повседневной жизни. Тогда в вашем уме уже не будет каких-то заблуждений, запутанностей.

Второе осознание – это осознание учения Будды как лекарства для того, чтобы исцелиться от болезни омрачений. Если у вас сильно первое осознание – того, что вы болеете болезнью омрачений, то второе осознание развить будет не очень трудно.

Третье – это осознание Будды как достоверного существа. Основываясь на учениях, на подробных наставлениях Нагарджуны и Дхармакирти, вы сможете точно понять, почему Будда является достоверным существом. Есть очень подробное доказательство того, что Будда является достоверным существом, не потому что Будда наш Учитель, а потому, что существует очень хорошее доказательство этому. Одно из таких обоснований состоит в том, что Будда достоверное существо, поскольку Будда открыл для нас учение по четырем благородным истинам. Чем глубже вы понимаете учение по четырем благородным истинам, тем в большей степени вы можете видеть Будду как достоверное существо.

Четвертое – это осознание вашего Духовного Наставника как его представителя, представителя Будды. Пятое осознание – это решимость искренне практиковать. Искренне вы изъявляете желание практиковать то учение, которое получаете. И шестое осознание – вы получаете учение, чтобы сохранить это учение на нашей планете, чтобы оно приносило пользу будущему поколению. Шестое осознание связано с принесением блага другим, а пять осознаний – ради вашего собственного блага. С такими шестью осознаниями вам нужно получать учение. Тогда каждое слово этого учения будет, как бальзам, как нектар, который постепенно будет проникать в ваш ум, и постепенно будет менять ваш ум.

Итак, как я говорил, невозможно изменить ваш ум силой, и невозможно изменить его, получив одно или два учения. Как-то изменить ваш ум, передав вам посвящение, тоже невозможно. Посвящения очень полезны, они оставляют большие отпечатки в вашем уме, но одни лишь посвящения не могут изменить вас. Поэтому ваш ум может измениться лишь в силу изменения всего механизма мышления вашего ума. В настоящий момент механизм нашего мышления создан очень неправильно. Не только у вас, но и у всех людей во всем мире, у всех живых существ в сансаре механизм ума создан таким образом, что спонтанно проявляются негативные эмоции: гнев, зависть и так далее. Корень этого механизма – неведение. Различают множество разных видов неведения, и все эти виды неведения есть в вашем уме.

Только что я рассказывал, что в отношении чашки есть только одно достоверное восприятие, а все остальное – это неведение. Если вы устраните все виды неведения в отношении этой чашки, будете видеть ее не просто как чашку, но также будете понимать, что она непостоянна, что обладает природой страдания, что она пуста от самобытия, тогда невозможно, чтобы из-за такого объекта как чашка у вас появились омрачения. И далее так будет происходить и со всеми другими внешними объектами, не из-за одного внешнего объекта у вас не возникнет омрачений в уме. Поэтому это неведение нужно устранить. Это объясняется в учении по четырем благородным истинам. Поэтому первое рассмотрение четырех благородных истин с точки зрения сущности очень важно. В монастырях эту тему рассматривают, изучают очень подробно, и здесь я вам передам такое учение, которое покажет вам, как эта тема изучается в монастырях.

Общей информации у вас достаточно, теперь вам необходима подробная информация по каждой теме. У вас уже очень много общей информации о сутре, о тантре, о махамудре, о ясном свете, но ничто из этого не приносит пользы в вашей повседневной жизни. Например, бизнесмен может знать очень много всего о добыче нефти, но при этом не будет знать, как управлять маленьким магазином. Это непрактично. Я спросил однажды одного из своих друзей-бизнесменов: «Стоит ли слушать советы профессоров, которые не занимаются бизнесом, тех, кто не обладает опытом, а просто хорошо изучил теорию?» Мне ответили, что не стоит слушать таких советов, они окажутся неправильными. Человек, у которого нет опыта, будет говорить о каких-то глобальных вещах, он скажет, что миллион долларов – это ничто, нужно заниматься бизнесом на миллиарды долларов. Это для вас будет непрактично.

Точно также, если у духовного наставника нет никакого опыта в духовной области, если он только лишь изучает теорию, читает тексты, и после этого начнет давать вам учение, то это может быть очень опасно. Миларепа говорил, что если вы сами не практикуете, не имеете никакого опыта, только лишь читаете тексты и передаете учение другим, то вы будете передавать для них непрактичное учение. Вместо помощи вы принесете вред. Точно также мой друг бизнесмен говорил, что не следует слушать советов профессора, который сам не имеет опыта в области бизнеса, а нужно слушать практичных бизнесменов. Поэтому вам очень важно искать духовного наставника, который сам по-настоящему будет практиковать. Тогда, если он по-настоящему практикует, он не даст вам летать в облаках, он опустит вас на землю.

Все мои духовные учителя не позволяли мне летать в облаках, они опускали меня на землю. Они мне говорили: «Это очень высокий уровень, ты не способен этим заниматься, старайся вначале заниматься простыми практиками. Но даже эту простую практику ты не сможешь выполнять правильно, потому что у тебя нет решимости». Это правда. У меня не было решимости, как и у всех нас. В XXI веке наш ум острый, но при этом у нас очень слаба решимость. Поэтому не только в духовной области, но даже мирские проблемы из-за такой слабой решимости мы не способны нормально решать. Когда возникают мирские проблемы, вам не хватает решимости. Вы ищете какие-то быстрые методы решения этих проблем из-за слабой решимости. Из-за этого ситуация становится все хуже и хуже. Вам нужно понимать в этот момент, что наша решимость очень слабая. Также у нас очень слабое терпение. Из-за слабого терпения мы хотим всегда быстро достичь результата, и это очень большое заблуждение. Вам нужно понимать, что нет легкого быстрого результата, такое вообще невозможно. Быстрые результаты бывают, но добиться их очень сложно. Чтобы быстро добиться результатов, вам необходимо обладать блестящим умом, нужно создать все причины и условия, тогда вы быстро получите результат. Но легких и быстрых результатов не бывает. Это невозможно ни в духовной, ни в мирской области, вам нужно это понять. Я вам сейчас говорю на сто процентов чистую теорию. Поэтому с сильной решимостью и терпением вам нужно слушать учение. Даже чтобы полностью чему-то обучиться, вам тоже нужно терпение. Это очень важно.

Итак, вначале я вам немного расскажу об Асанге, потому что мы обсуждаем учение по четырем благородным истинам с точки зрения их сущности – это комментарий, который написал Асанга. Он просто невероятен. Комментарий к четырем благородным истинам – текст «Абхисамаяланкара» – это четыре благородные истины с точки зрения сущности. Если вы немного будете обладать информацией об этом авторе, у вас появится определенное уважение к нему. Вы увидите, как он практиковал терпение, каким большим было его терпение. Когда я слышал эту историю, она была очень полезна для меня. Наверное, эта самая полезная история, ведь она помогает мне делать сильнее мое терпение, делает крепче мою решимость. Она очень полезна. Уже на следующий день вы станете другим человеком.

Сейчас я вам расскажу эту историю. История об Асанге сама является учением. Это учение о том, как развить терпение и решимость, которых у вас нет. Если оценивать ваше терпение и решимость, то у кого-то они нулевые, у кого-то на единицу, но максимум на пятерку, то есть, пять процентов терпения. Я нахожусь в одной категории с вами, в этом нет ничего особенного. Потому что мы родились в таком веке, в XXI веке. Условия приводят к тому, что у нас такое слабое терпение. С самого рождения нам все давалось очень легко, были все условия: электричество и так далее. Современные устройства, с одной стороны, очень полезны, но с другой стороны они делают нас слабыми.

Мать Асанги была великой бодхисаттвой. Она понимала, что после ухода из жизни Будды его учение приходит в упадок. И она подумала: «Что же я могу сделать, чтобы внести вклад в сохранение учения Будды?» Она долго думала об этом и пришла к выводу, что самое лучшее – это родить двоих детей. Она сказала: «Я сделаю так, что эти два ребенка возродят и в чистоте сохранят учение Будды». Итак, она родила двоих детей: одного царя, а другого мудреца. Когда ее дети родились, она им объяснила, что они пришли в этот мир не так, как другие дети. Она сказала, что главная цель, с которой они здесь появились, – это возродить учение Будды.

Именно с этой целью она хотела, чтобы они родились. Поэтому с самого раннего возраста им было необходимо копить мудрость, и посредством накопления мудрости возродить учение Будды. Она родила двоих детей, которые стали величайшими мастерами, махасиддхами Индии. Один из них Асанга, а второй Васубандху. Это два величайших мастера Индии.

Затем, когда Асанга вырос, то в соответствии с советами своей матери он захотел возродить учение Будды и подробно изучал все тексты Будды. На тот момент существовало все восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды, но при этом очень трудно было понять смысл всего этого учения. Особенно трудно было понять учение по четырем благородным истинам с трех точек зрения, во всех деталях, каким образом все учения взаимосвязаны между собой. Также было трудно понять, каким образом все эти учения связаны с развитием ума, как они помогают развить ум. Асанга не мог понять многих вещей, у него возникло множество вопросов, и он подумал, что без прямого видения Будды Майтреи он не сможет правильно понять учение Будды. Учение оказалось настолько глубоким, что у него возникло ощущение, что оно выходит за рамки его понимания. Если вы хотите открыть какую-нибудь одну теорию, даже в науке, на это требуется очень много времени. Асанга же хотел полностью открыть для себя все теории Будды, понять все механизмы, но такое было бы невозможно в одиночку, без помощи Будды Майтреи. Поэтому он решил обрести прямое видение Будды Майтреи. После этого он отправился в горы. Он медитировал три года, чтобы обрести прямое видение Будды Майтреи. Он изучал тексты, как обретается прямое видение божеств, медитировал три года в соответствии с этими текстами, но так и не смог за это время обрести прямое видение Будды Майтреи, у него не было даже ни одного хорошего знака. Даже хорошие сны ему не снились.

Так он медитировал три года и не получил результата. Он подумал, что, наверное, не имеет такой благой кармы, чтобы обрести прямое видение Будды Майтреи, и ушел из медитации. Когда он шел по дороге, то увидел одного человека, у которого в руке была игла и кусок металла, который он отирал о камень. В действительности эта была эманация Будды Майтреи. Асанга спросил: «Чем ты занимаешься?» Тот ответил, что хочет сделать из этого куска железа маленькую иглу. Асанга спросил: «Ну, как же такое возможно, ведь кусок металла такой большой, а ты хочешь сделать из него маленькую иглу, ты трешь его о камень, а не обо что-то другое, как же ты сможешь это?» Тот человек, который был эманацией Будды Майтреи, ответил: «Если есть решимость, то нет ничего того, на что ты не был бы способен». Он сказал, что уже делал такое, и есть результат – вот эта иголка. Асанга подумал, что этот человек ради такой маленькой цели, какой-то иголки прикладывает так много усилий, а его собственная цель очень большая, направленная на благо большого количества живых существ. Он решил, что медитировать всего три года – это просто ничто и отправился обратно.

Благодаря этому случаю у Асанги породилась очень сильная решимость, и он вернулся медитировать. Он вновь медитировал три года, но так и не смог обрести прямое видение Будды Майтреи. Он опять подумал, что, наверное, не способен на это, и ушел из медитации. Когда он шел по дороге, то увидел, что впереди стоит камень, в котором большая дыра. Он увидел, что сверху на этот камень потихоньку падает вода, капля за каплей, и эта вода пробилась дыру в этом камне. Тогда Асанга сказал себе: «Капли воды, хотя они такие легкие, но когда падают в одно и то же место, то могут пробить дыру даже в этом камне. Но почему же тогда я не могу обрести видение Будды Майтреи?» Он подумал, что, может быть, уже почти

добился этого результата, но потерял свою решимость, и вновь вернулся медитировать.

Таким образом, он медитировал девять лет, но так и не обрел прямого видения Будды Майтреи. То есть на тот момент прошло шесть лет медитации, он снова вернулся, медитировал еще три года, и в общей сложности получилось девять лет. Спустя последние три года он опять подумал, что, наверное, он не сможет обрести видение Будды Майтреи. На тот момент был самый пик, возможно, ему оставалось медитировать всего один миг, чтобы обрести прямое видение Будды Майтреи, если он бы еще немножко помедитировал, то обрел бы видение Будды Майтреи, но он потерял терпение. И тогда Будда Майтрея явился для него как собака, лежащая на дороге. Это очень полезно вам узнать. Это тоже была эманация Будды Майтреи. У этой собаки половина тела разлагалась, ее поедали насекомые, а вторая половина тела была нормальной. Поскольку Асанга был очень добрым человеком, когда он увидел это, у него породилось очень сильное сострадание. Будда Майтрея знал об этом. Асанга задумался: «Как же мне освободить эту собаку от всех этих насекомых?» – и подумал, что если просто вынуть их оттуда, то они тоже умрут. Тогда он сделал вот что: он отрезал кусок своей плоти и хотел перенести всех насекомых с собаки на этот кусок плоти. Он закрыл глаза и хотел своим языком собрать всех насекомых с очень сильным состраданием. Он пытался прикоснуться языком к этой собаке, но не мог этого сделать. Тогда он открыл глаза и увидел, что перед ним нет собаки. Перед ним был Будда Майтрея. В этот момент Асанга обратился к Будде Майтрее, как ребенок обращается к своей матери. Он сказал: «Будда Майтрея, ну где же твое сострадание, я девять лет медитировал, чтобы обрести прямое видение тебя». Будда Майтрея ответил: «С самого первого дня твоей медитации в пещере я был перед тобой, но из-за твоих отпечатков негативной кармы ты не мог меня увидеть. За эти девять лет медитации ты очистил большое количество отпечатков негативной кармы, последние отпечатки негативной кармы ты очистил, когда в этой ситуации породил очень сильное сострадание, и теперь ты видишь меня».

Видение божества зависит от не божества, а от самого человека. Любой человек, который очистит отпечатки негативной кармы, сможет обрести такое прямое видение божества. Без очищения, даже если божество захочет как-то проявить себя, человек не сможет его увидеть. Он может увидеть это божество в какой-то низкой форме, но в высокой форме он не сможет его увидеть. Вот это интересный момент. В наше время и в науке тоже понимают, что существует множество разных уровней существования, и не все из них мы можем увидеть глазами. Это правда. Если вы чего-то не видите, и поэтому говорите, что этого не существует, то это очень узкий взгляд.

Много лет назад в Санкт-Петербурге был один ученый, который сказал мне: «Геше Тинлей, я не могу согласиться с тем, чего я не вижу». Я спросил: «Чтобы согласиться с чем-то, вам нужно увидеть это?» Он сказал: «Да, я ученый, и если я чего-то не вижу, то не признаю, что это существует». Тогда я спросил его: «А вы верите, что у вас есть мозги?» Он ответил, что да, у меня есть мозги. Тогда я спросил: «А вы видели свои мозги?» – он ответил, что не видел. – «Ну, тогда вам придется сказать, что вы не верите, что у вас есть мозги. Потому что ваша логика такова, что если вы чего-то не видите, то этого не существует. Тогда вам придется сказать, что у вас нет мозга. Теперь вам нужно выбрать – либо у вас нет мозга, либо божества существуют». Он сказал, что теперь согласен с тем, что божества существуют.

Будда Майтрея сказал одну определенно интересную вещь: «Посади меня к себе на плечи, отправься в город и говори людям: "Взгляните, у меня на плечах Будда Майтрея!" Но поскольку те люди не очистились от отпечатков негативной кармы, они не увидят меня, у них неправильное восприятие, неправильный образ видения». Это очень плохо, что иногда мы не видим хороших качеств других людей. Мы носим такие черные очки, через которые мы все видим черным, и иногда из-за таких плохих проекций мы не видим хороших качеств, которые есть у других людей. Например, если я спрошу у мужа, какие недостатки есть у вашей жены, он сразу же перечислит целый список. А если я спрошу, что хорошего есть у вашей жены, то он скажет, что ему нужно подумать. Если спросить у женщин, то получится еще хуже. Если ум таков, что даже не может увидеть достоинства в других людях, как же тогда он сможет увидеть божество?

Для вас это очень интересный момент. Поэтому вначале практикуйте таким образом, что старайтесь видеть только хорошее в других и не замечать недостатки других, снимите с себя эти черные очки, это ваш первый шаг. Это ваша первая практика. Я занимался такой практикой. Я снял эти черные очки, и теперь, куда бы я ни поехал, все вокруг очень близко мне. Даже если вначале они на меня смотрят, как на постороннего, на странника, но я улыбаюсь, и постепенно мы становимся хорошими друзьями. Снимите черные очки и с улыбкой посмотрите только на хорошие качества в других людях, тогда вам будет невозможно разозлиться. Вы можете, например, посмотреть мультфильм про Лунтика. Это очень хороший мультфильм. Не только для детей, но и для взрослых это очень хороший мультфильм. У этого Лунтика очень чистое восприятие, вы могли бы поучиться у него. Кто-то его может ругать, а он на это смотрит очень позитивно. В результате этот Лунтик всегда счастлив.

Я хотел донести до вас то, что важно на все смотреть с позитивной стороны. Итак, Асанга Будду Майтрею посадил себе на плечи, отправился в город и закричал: «Люди, смотрите, я на плечах несу Будду Майтрею!» Люди сказали, что Асанга девять лет медитировал в горах и теперь сошел с ума. Но одна пожилая женщина сказала: «Я не вижу Будду Майтрею, но я вижу баранью ногу на плечах у Асанги». Даже то, что эта пожилая женщина увидела на плечах Асанги Будду Майтрею в виде ноги барана – это тоже очень большие заслуги.

Теперь вернемся к теме учения. Учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности в первую очередь объясняет благородную истину страдания. «Сущность» означает, что проводится анализ благородной истины страдания. Мы не анализируем страдание и знаем только поверхностные виды страдания, но не знаем, что такое полное страдание. Так же и в отношении болезни, обычно люди не знают, что из себя представляет полная болезнь, а знают лишь какие-то поверхностные ее проявления. Если вы знаете болезнь только в каком-то поверхностном проявлении, то подумаете, что устранив эти поверхностные симптомы, станете совершенно здоровым. Но те, кто знает механизмы тела, скажут, что если вы сами не устранили основу, базу вашей болезни, то болезнь не вылечите. Вы немного можете уменьшить болезнь, но затем она вернется снова, и вы никогда не сможете полностью исцелиться от нее. Поэтому в современной науке правильная диагностика болезней – это самое главное. Поэтому в отношении первой благородной истины страдания полностью проанализировать, что представляют собой ваши страдания, очень важно.

Для чего анализировать все виды страдания? У нас достаточно проблем, а Будда говорил о других больших проблемах. Кажется, что Будда делает нас более несчастными. Вы можете подумать: «Я пришел сюда, чтобы решить какие-то свои определенные проблемы, но вместо того, чтобы научить меня решать мои проблемы, геше Тинлей говорит о каких-то новых проблемах. Зачем мне эти буддийские проблемы?» Но это не буддийские проблемы, это настоящие проблемы, которые открыл Будда. Ученые открывают множество разных видов болезней, но при этом я не говорю: «Это болезни ученых, и меня они не интересуют».

Его Святейшество Далай-лама говорит: «У Будды были средства, чтобы решить полностью все проблемы, поэтому он очень подробно рассматривал благородную истину страдания. Если бы у Будды не было лекарства для решения всех проблем, то Будда не слишком бы много говорил о благородной истине страдания. Что касается средства, избавляющего от страданий, то это третья и четвертая благородные истины. Поскольку Будда очень подробно изложил третью и четвертую благородные истины, то и первую благородную истину о страданиях Будда рассмотрел во всех деталях». Если я доктор, и у меня нет лекарства от вашей болезни, например, у вас рак четвертой степени, в этом случае я вам не буду говорить много, а скажу: «Ну, все нормально, просто расслабьтесь. Сейчас вам не нужно принимать лекарства, а просто получайте удовольствие, расслабляйтесь. И не особо много думайте о своей болезни». Если, не имея лекарства, я бы рассказывал вам, какие проявления вашей болезни будут у вас через месяц, потом появится боль и так далее, то все это только расстраивало бы вас еще больше. Но если у меня есть лекарство, например, от вашего туберкулеза, тогда я вам скажу: «Будьте осторожны. У этой болезни есть такие-то и такие-то следствия». Я скажу обо всех недостатках этой болезни и предупрежу о том, что, если вы сейчас не будете лечиться, то умрете преждевременно. Доктора не пугают людей, они хотят открыть их ум, чтобы те принимали лекарства вовремя. Если у вас есть все необходимые лекарства, то вы все время можете говорить о страданиях. Что касается страдания, то только Будда рассматривал страдание во всех его видах. Будда проанализировал все страдание, потому что у него есть все лекарства от него. Поэтому если вы будете знать все виды страданий: три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий, то это будет очень полезно для излечения от болезней омрачений. Чем больше вы откроете для себя страдательную природу сансары, тем скорее вместо привязанности у вас будет порождаться отвращение к сансаре. Это первый шаг к освобождению. Вот причина, по которой необходимо во всех деталях изучить страдательную природу сансары.

Итак, что говорил Асанга в отношении определения благородной истины страдания? Определения очень важны. В буддизме говорится, что если вы можете видеть объекты своими глазами, то для них определения не нужны. Но если какие-то объекты вы глазами увидеть не можете, то им очень важно давать определение, иначе вы не сможете познать их. Если вы не знаете точных определений, то вы можете перепутать этот объект с каким-то другим. Поэтому, что касается благородной истины страдания, то вам нужно знать определение того, чего мы не хотим. Если вы будете знать полное определение благородной истины страдания, то вы постараетесь решить проблемы в самом их корне. Если вы не решаете проблем на уровне корня, а всегда решаете их на поверхностном уровне, то вы никогда не сможете полностью решить все свои проблемы. Это относится не только к сфере вашего ментального развития, но и к мирским делам это относится точно так же. Если экономический кризис в стране не решать на уровне корня, а тоже решать лишь на поверхностном уровне, то ситуация никогда не изменится. Мы не знаем, что

из себя представляет корень экономического кризиса. Поэтому мы не можем решить эту проблему. Пусть об этом подумают профессионалы – что из себя представляет корень экономического кризиса.

Итак, определение следующее. Когда вы услышите определение, у вас может не появиться представление того, о чем я говорю, но постепенно, когда вы услышите все объяснения, вы можете составить об этом представление. Благородная истина страдания говорит о страдании, которого вы не хотите, обо всем вашем страдании. Определение следующее: это то, что возникает из благородной истины источника страдания, и характеризуется четырьмя аспектами – такими как непостоянство, страдание, пустота и бессамость. Это определение благородной истины страдания.

Сейчас я вам объясню это определение. На это потребуется много времени, но это полезно для вас. Первое слово «то» указывает на ваши пять совокупностей. В первую очередь вам нужно знать, что такое ваши пять совокупностей. Если вы не знаете, что из себя представляют ваши пять совокупностей, то вы никогда не сможете понять, кем вы являетесь. Если в настоящий момент я задам вам вопрос: «Вы – это ваше тело или ваш ум?» – то вы будете в замешательстве. Тело – это не вы. Если тело – это вы, тогда верхняя часть тела – это вы, средняя часть тела – это вы или нижняя часть – это вы? Если все части тела – это вы, то вас очень много. То есть, верхняя часть – это вы, средняя часть – это вы и нижняя часть – это вы, тогда вас трое. Но и эти части делятся на множество частей.

Если тело – это не вы, тогда ум – это вы или нет? Если ум – это вы, тогда вас никто не сможет увидеть, потому что никто не может увидеть ваш ум. Таким образом, вы не сможете правильно ответить, что такое ваше «я». Для того чтобы открыть для себя: «Кто я?» вам необходимо знать, каковы пять основ для обозначения «я». «Я» – это название, которое дается этим пяти совокупностям. Поэтому «я» существует лишь номинально и не существует субстанционально.

Как лес: ни одно из деревьев не является лесом, а лес – это название, которое дается группе деревьев. Поэтому, когда деревьев становится больше, то вы говорите, что лес стал больше. Если деревьев становится все меньше и меньше, то говорите, что лес стал меньше. Таким образом, у вас немного появляется представление о том, что ваше «я» существует номинально. Будучи номинальным, ваше «я» функционирует. Чтобы это понять, нужно очень точно знать, что такое ваши пять совокупностей. Это очень важно для открытия самих себя. В буддизме говорится: «Укроти себя, и ты добьешься прогресса, открой себя, и ты освободишься». Обрести знания о своих пяти совокупностях – это первый шаг к тому, чтобы открыть себя. Речь идет о вас, о вашей жизни. Мы все время используем наши пять совокупностей.

Первая совокупность называется «совокупностью формы». Это наша грубая форма. Это одна из объектных основ для обозначения «я». Когда эта форма становится толстой, вы говорите: «Я стал толстым». Эту совокупность подробно объяснять смысла не имеет, вы ее знаете, это нетрудно. Тело – это совокупность формы. Вторая совокупность – совокупность ощущений. Ощущение – это вторичный ум. Теперь вам необходимо знать, в чем состоит разница между первичным умом и вторичным умом. Чтобы понять эту разницу, вначале необходимо знать, что такое ум. Каково определение ума? Ум – это то, что бесформенно, что по природе ясное и по функциям способно к познанию. Это означает на сто процентов, что мозг – это не ум, мозг – это форма. Ум – это то, что через мозг познает объекты, через органы

чувств познает объекты, через глаза, например. Тогда как сам ум не имеет формы. По природе он ясен. По функциям – познающий, то есть способен познать все, что перед ним появляется. У роботов-компьютеров нет такой познающей способности, если их не запрограммировать, то они не смогут сами познавать объекты, поскольку не имеют творческой способности. У ума есть такая творческая способность, это самое главное, вы это понимаете. Все, что перед ним появляется, он способен познать.

Какова разница между первичным умом и вторичным умом? Первичный ум познает объекты в целом, а вторичный ум познает отдельные специфические характеристики объектов. То есть их отличает образ познания. И то, и другое не имеет формы, и то, и другое по природе ясно, но они отличаются с точки зрения познания, поэтому одно является первичным умом, а другое – вторичным умом. Например, когда ребенок смотрит на картинку, у него нет большого количества вторичных видов ума, он видит просто картинку. А когда на картинку смотрят взрослые люди, то вначале такой человек видит просто общую картинку, что это картинка. Но вторичный ум всегда сопровождает первичный ум, вначале появляется первичный ум, затем порождается вторичный ум. Взрослый человек смотрит и думает, что это дорогая картина, это красивая картина. Так он познает характеристики этой картины – это вторичный ум. Затем он подумает, что было бы хорошо мне заполучить эту картину. Далее следующая мысль: «Что же мне сделать, чтобы обрести эту картину?» Пятая мысль: «Когда закрывается этот музей, как здесь обстоит дело с охраной?» Все это вторичные виды ума.

Когда вы видите друга или врага, вначале вы видите просто человека. Это первичный ум. А вторичный ум – вы видите, что это добрый человек или недобрый человек. Этот человек из Вильнюса, а этот человек не из Вильнюса. Таким образом, у вас возникают предубеждения в уме, и порождаются омрачения. Вторичные виды ума бывают негативными, но есть и позитивные вторичные виды ума. Что представляют собой позитивные виды ума? Когда бодхисаттва видит живых существ, то вначале он видит просто живое существо. Затем он видит, что это живое существо – мать. Многие жизни это существо было моей матерью, невероятно доброй по отношению ко мне. Таким образом, возникают позитивные вторичные мысли и порождаются позитивные эмоции. Затем у него из глаз начинают течь слезы, он думает: «Что же я могу сделать для этого человека, чтобы он стал счастливым?» Таков этот механизм. В буддизме говорится, что устранить все вторичные виды ума было бы очень опасно, потому, что есть много позитивных вторичных видов ума. Но при этом есть и много негативных вторичных видов ума. Так же, как в нашем теле есть полезные бактерии, а есть вредные бактерии. Если вы находите какие-то бактерии, и говорите, что нужно устранить все бактерии, то это неправильно. В прошлом бывало такое, что негативные виды вторичного ума порождали негативные эмоции, после чего мастера, такие как Хэшан, приходили к выводу, что нужно устранить все вторичные виды ума. Они говорили, что медитация – это значит, не иметь никаких концепций, пребывать в не концептуальном состоянии, это самая высшая медитация. Кхедруб Ринпоче и многие другие великие мастера говорили, что это неправильно. Нам необходимо посредством медитации устранить все негативные эмоции, а позитивные виды ума сделать сильнее, увеличить, нужно взрастить их. Это называется медитацией.

В вашем теле, например, живот нужно уменьшить, а грудь, наоборот, нужно развивать. Плечи должны быть широкими, а живот маленьким, тогда у вас будет хорошее тело. Если сказать, что живот большой, и удалить его, тогда вы останетесь

просто как палка. Хорошего тела не получится. Добиться этого нетрудно, даже не нужно делать упражнения, просто перестаньте кушать, и вы станете как палка. Поэтому тренер по физкультуре скажет, что нужно делать такие упражнения, чтобы устранить то, что нужно, и развить то, что нужно, тогда фигура будет красивой. Но это трудно. Точно также с буддийской практикой. Не концептуальная медитация – это все равно, что ничего не есть, тогда вы станете похожими на палку.

Я видел в интернете некоторых мастеров, которые говорят, что медитация – это состояние «ничего неделания». Этот человек так красиво преподносил эту идею, и люди думали, что это очень высокое учение. Он говорил о том, что медитация – это отсутствие каких-либо действий, поэтому вы остаетесь в безупречном покое. Но это нонсенс. Каждую ночь и до утра вы пребываете в этом состоянии, в неконцептуальной медитации – это глубокий сон. Там нет никаких действий тела, действий речи, нет действий ума – это просто глубокий сон. Когда вы просыпаетесь, вы достигаете каких-нибудь реализаций? Или попросите кого-нибудь ударить вас железным предметом по голове, и вы окажетесь в не концептуальном состоянии. Но это не реализация. Реализация – это когда негативные эмоции вы устраняете, а все позитивные эмоции возвращаете. Во время сна вы не сможете это сделать. Если кто-то ударит вас железом по голове, то вы не сможете увеличить позитивные эмоции. Поэтому вам необходимо к этому подходить очень искусно, необходимо сочетать аналитическую медитацию и однонаправленную концентрацию. Одной лишь однонаправленной концентрации будет недостаточно.

На тибетском языке медитация звучит как «гом». «Гом» – это освоение, привыкание. Это освоение позитивного образа мышления. Почему нам нужно осваивать позитивный образ мышления? Потому что в своей жизни мы очень сильно привыкли к негативному образу мышления. Вы также занимаетесь негативной медитацией. Поэтому нам необходима позитивная медитация, необходимо освоение позитивного образа мышления. Итак, теперь вы понимаете, в чем состоит разница между первичным умом и вторичным умом.

Вторая совокупность – это совокупность ощущений. С каким бы объектом вы ни вступили в контакт, у вас возникает ощущение. Это приятное ощущение, неприятное ощущение, позитивное ощущение или негативное ощущение. Эти ощущения являются основой для обозначения «я». Если у вас очень много негативных ощущений, то вы говорите: «Я негативный человек». Если у вас много позитивных ощущений, то вы говорите: «Я позитивный человек». Если у вас счастливое ощущение, то вы говорите: «Я счастливый». Вы говорите, например: «Сегодня я счастлив» – из-за того, что ваша совокупность ощущений испытывает такие счастливые ощущения, вы называете себя счастливым. А когда вы чувствуете себя несчастным, то говорите: «Я несчастный». Таким образом, эта совокупность ощущений представляет собой основу для обозначения «я».

Третья совокупность – это совокупность различений. Различение тоже является основой для вашего «я». Например, если вы что-то распознаете правильно, то вы говорите: «Я умный». Если вы что-то распознаете ошибочно, то вы говорите: «Я глупый». Наши различения играют очень важную роль в нашей жизни. Если у вас есть логика, то ваши различения становятся лучше. Чаще всего мы распознаем объекты на основе каких-то поверхностных умозаключений, из-за этого чаще всего наше различение ошибочно. Из-за неправильного различения возникают омрачения. На основе правильного различения возникают только позитивные состояния ума. Ваше состояние ума, которое оценивает, что это правильно, а это неправильно, это

так, а это не так – это ваше различие, вторичный вид ума. На основе совокупности различий вы говорите «я умный», «я неумный», «я мудрый», «я немудрый». Когда эта совокупность различия становится безупречной, она превращается в одного из пяти дхьяни-будд. Например, когда ваша совокупность формы посредством вашей практики полностью очищается, то превращается в Будду Вайрочану белого цвета, белое божество. Когда ваша совокупность ощущений полностью очищена, устранены все негативные ощущения, полностью развиты все позитивные ощущения, то эта совокупность ощущений превращается в Будду Амиتابху. Когда устранены все ошибочные различия и полностью реализованы все достоверные различия, ваша совокупность различий превращается в Будду Ратнасамбхаву – божество желтого цвета.

Ваша четвертая совокупность – совокупность волевых импульсов. Волевые импульсы – это не форма и не сознание. Это ваши кармические отпечатки. У вас в уме есть кармические отпечатки. Вы не видите этих кармических отпечатков. Это основа для того, чтобы вы назвали себя добродетельным человеком или не добродетельным. Например, если у вас очень много отпечатков позитивной кармы, то другие люди назовут вас очень добродетельным человеком. Когда Будда только родился, пришел один мудрец посмотреть на Будду и увидел, что у Будды очень высокие заслуги. Он заплакал. Царь его спросил: «Почему ты плачешь?» Мудрец ответил: «Я плачу не потому, что с вашим ребенком что-то нехорошо, а потому, что этот ребенок – невероятно добродетельный человек. Если даже заслуги всего мира собрать вместе, то они не сравнятся даже с какой-то малой частью заслуг этого человека. Ваш ребенок в будущем будет невероятным человеком, он будет передавать такую мудрость, которая не существует на нашей планете. Но к моему несчастью, в это время я не смогу получать его учения, и поэтому я плачу». Иногда, если человек рождается с очень тяжелыми отпечатками негативной кармы, то про этого ребенка говорят, что это очень опасный ребенок, из-за этих отпечатков. Эти отпечатки хранятся в уме, но это не форма и не сознание. Они также являются основой для обозначения «я». Если у вас очень много отпечатков позитивной кармы, то это основа для того, чтобы назвать вас добродетельным человеком. Это четвертая совокупность. Когда в вашем уме все позитивные кармические отпечатки полностью развиты, накоплены и полностью очищены все отпечатки негативной кармы, то эта совокупность волевых импульсов превращается в Будду Амогхасиддхи. Это божество зеленого цвета. Это очень важно для понимания тантрической практики.

Пятая совокупность – это ваша совокупность сознания. Кроме ощущений и различий, которые рассматриваются как отдельные совокупности, все остальные вторичные виды ума входят в совокупность сознания. Совокупность сознания – это главная объектная основа для вашего «я». Все остальные совокупности также являются объектными основами, но совокупность сознания является главной объектной основой для обозначения «я». Главным образом, «я» – это ярлык, который моментально навешивает сознание. Поэтому некоторые буддийские философы говорят, что ментальное сознание – это «я». Высшие философские школы говорят о том, что ментальное сознание – это не «я», это объектная основа для обозначения «я». Когда в ментальном сознании полностью реализован весь благой потенциал и устранены все ограничения, то совокупность сознания превращается в Будду Акшобхью – божество синего цвета.

Эти пять совокупностей являются объектной основой для обозначения «я». Когда вы обычный человек, ваша основа – это пять совокупностей. Когда они полностью

превращаются в пять дхьяни-будд, то «я», которое присваивается этим пяти совокупностям – это Будда Ваджрадхара. Будда Ваджрадхара – это одна линия Будды, это название, которое присваивается пяти дхьяни-буддам. В тантрах говорится о том, что одна линия Будды – это Будда Ваджрадхара. Далее эта линия делится на пять – это пять дхьяни-будд. Далее каждый из этих пяти дхьяни-будд также делится на пять, получается всего двадцать пять семейств будд. Таким образом, существует множественное семейство будд, которые могут являться в различных формах и приносить благо всем живым существам.

Итак, первое слово в определении «то» – указывает на ваши пять совокупностей, на то, что рождено под контролем омрачений. Если эти пять совокупностей рождаются под контролем омрачений, то это природа страдания. Завтра я вам объясню, почему это природа страдания.

Завтра утром не забывайте, что у вас есть махаянские обеты. Друзья, напоминайте друг другу об этом, сохраняйте решимость на один день. Постепенно ваша решимость будет становиться все сильнее и сильнее. Вам нужно начинать таким образом, и завтра вы выполните очень важную практику. Это для вас вызов. Без такого вызова вы никогда не добьетесь прогресса. Поэтому завтра кушайте только один раз, ничего мясного. Немного дисциплинируйте себя. Следите за своими телом, речью и умом, и не позволяйте им делать что-нибудь вредоносное. Завтра не злитесь, практикуйте терпение. Таким образом, ваша жизнь станет значимой. Однажды нам придется умереть. Вы ничего не сможете забрать с собой. Но те благие качества, которые у вас порождаются в уме, вы сможете забрать с собой – это нравственность, это причина обретения нового высокого перерождения. Будда говорил, что причина высокого перерождения – это нравственность. Причина наличия имущества, богатства в будущей жизни – это щедрость. Причина красоты жизнь за жизнью – это терпение. Причина успеха из жизни в жизнь – это энтузиазм. А причина ясности ума – это однонаправленное сосредоточение. Причина освобождения от сансары – это мудрость, познающая пустоту.

Увидимся с вами завтра, до свидания.