

Геше Джампа Тинлей
Общее учение
Лекция № 7
17.11.2022
г. Москва

Для получения драгоценного учения Дхармы в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию, как мне, так же и вам. В вашей мотивации, как минимум, вы должны заботиться о счастье будущей жизни. Эти два часа нашей драгоценной человеческой жизни по-настоящему золотое время! Это время получения учения – та инвестиция, которую мы можем сделать в нашу будущую жизнь. Как я говорил вам, если говорить о мирских инвестициях, когда люди рассуждают об инвестировании денег, то здесь нет стопроцентной уверенности, что эта инвестиция даст хороший результат, он не гарантирован. А ваше время драгоценной человеческой жизни является невероятно ценным, намного более ценным, чем деньги, поэтому, если вы его инвестируете в ваше счастье будущей жизни, то здесь я могу дать вам стопроцентную гарантию, что вас ждет очень хороший результат не только в следующей жизни, но и из жизни в жизнь. Вы не поймете, насколько драгоценным временем вы обладаете, до наступления момента смерти. А в момент смерти вы поймете, что каждый миг драгоценной человеческой жизни невероятно ценен. В “Ламриме” говорится, что каждый миг драгоценной человеческой жизни невероятно ценен. И это относится не ко всем, это относится к тем людям, которые знают, каким образом укрощать свой ум, как накапливать заслуги, знают, как очищаться от негативной кармы. Для них каждый миг драгоценной человеческой жизни невероятно ценен, очень значимый. Ваша жизнь становится значимой после того как вы обретаете знания о том, как себя развивать. Поэтому в буддизме говорится, что далеко не все люди обладают драгоценной человеческой жизнью, лишь очень немногие имеют драгоценную человеческую жизнь. Это те, кто встретил Духовного Учителя и получил у него наставления о том, каким образом очищаться от негативной кармы, как накапливать заслуги, каким образом функционирует закон кармы. Закон кармы в нашей жизни является самым драгоценным. Ученые открыли большое количество разных законов, но при этом среди них нет ни одного закона, который превосходил бы закон кармы. Например, если вы узнаете, что представляет собой закон притяжения, что особенного это вам дает? Некоторые ученые говорят о том, что гравитация – это та сила, которая каким-то образом притягивает объекты к земле, другая категория ученых считает, что гравитация – это сила, которая, наоборот, толкает объекты сверху, прижимая их к земле. Какая разница на самом деле, притягивание это к земле или наоборот подталкивание?

Но если вы начинаете понимать закон кармы, это невероятно! Если вы начинаете понимать закон кармы и обретаете в нем убежденность, то вы знаете, что, уважают ли вас другие – это не особо важно, а самое главное – это вам уважать других, для вас это становится очень большим открытием. Когда вы начинаете уважать других, автоматически вы становитесь скромными, и тогда у вас не будет шанса проявиться высокомерию. Высокомерие – это одна из проблем, которое питает наше эго, одна из главных проблем в нашей жизни. Также, любят ли вас другие – это неважно, самое главное – чтобы вы любили других. Это для вас тоже становится очень большим открытием. И тогда, если вас хвалят, это не особо важно, для вас намного лучше, если вас будут критиковать. Кто же еще знает об этом? Это дебют в шахматной партии. В шахматах самое трудное – это дебют, а в духовной практике самое трудное – это отринуть восемь мирских дхарм. Например, перестать сильно радоваться похвале и начать радоваться критике – это очень трудно. Я создал такой дебют в своем уме, и мой ум функционирует невероятным образом!

Если вы будете поступать точно так же, как поступаю я, то в любой самой трудной, критической ситуации ваш ум всегда будет оставаться спокойным и умиротворенным. Похвала – это заблуждение, потому что слушать ее может быть немного приятно, но на будущее она создает вам большие проблемы. Шантидева очень ясно говорил, что похвала подобна расчесыванию раны на своем теле: когда вы ее почесываете, от этого может быть немного приятно, но от этого рана становится больше. Критика – это как особая целебная мазь, которую вы намазываете на вашу рану, если вы знаете, как использовать критику, то она становится очень полезным лекарством, которое исцеляет рану эго. Я раскрываю вам один из секретов. Этот дебют понять очень трудно. Много лет назад я дал учение о восьми дебютных ошибках, шахматной партии нашей жизни, они очень и очень важны для нас. Понять это нелегко, многие ученики могли слышать это учение, но, тем не менее, у них до сих пор не появилось убежденности в нем, потому что они до сих пор не поняли механизма и также не убедились в законе кармы. Подобно тому, как гроссмейстер показывает вам какой-то дебютный ход, и вы просто копируете его, подражаете ему, но вы не знаете, какой за этим ходом стоит механизм. Но если вы начинаете понимать механизм, то вы видите, каким образом этот ход открывает вам определенные возможности для атаки, и каким образом этот ход вас также защищает. Один ход может быть самым лучшим ходом с точки зрения защиты и также открывать большие возможности для наступления. Наш неправильный дебют – это когда нас хвалят, и мы очень этому радуемся, а критика для нас – это что-то очень неприятное, нехорошее. Также мы очень радуемся, если у нас есть богатство, и наоборот очень сильно огорчаемся, впадаем в депрессию, если его у нас нет. Это совершенно неправильный дебют.

Что касается богатства, то все, что вы понимаете в этом смысле, это материальное богатство, а что касается другого, духовного богатства, то о нем вы ничего не знаете. Если вы поймете ценность внутреннего богатства, которое является настоящим богатством, тогда ценность материального богатства у вас автоматически станет меньше. Сейчас, как только вы услышите от меня такие слова: «Не радуйтесь богатству», – ваша первая реакция будет такой: «Геше-ла, как же это возможно – не радоваться богатству, ведь оно очень полезно? Может быть, Геше-ла, и вы, если кто-нибудь поднесет вам миллион долларов, обрадуетесь, на вашем лице появится улыбка?» Что касается радости в связи с материальным богатством, то я говорю вам о том, что вам не нужно ему радоваться в сравнении с тем, что вы должны чувствовать по отношению к внутреннему богатству. Ваши внутренние благие качества, ваше внутреннее богатство заслуг являются вашим подлинным богатством, и в этом случае, если миллион долларов как-то может испортить ваше внутреннее богатство, тогда мне, например, не нужен такой миллион долларов. Но если миллион долларов не будет вредить моим внутренним благим качествам, то я приму его и скажу: «Большое спасибо, с этими деньгами я смогу помочь многим людям».

Как я говорил вам раньше, деньги являются деньгами, если вы знаете, как правильно их использовать и для своего блага, и для блага других. А если вы не пользуетесь деньгами ни для собственного блага, ни для блага других, то деньги – это просто бумага. Вы можете спросить у банкиров, и они действительно подтвердят вам, что многие люди кладут определенные деньги тайным образом на банковский счет, и в случае их смерти эти деньги никому не достаются, а переходят банку. Может быть, в России такого меньше, но в Индии, например, люди очень склонны к накопительству. В России, наверное, люди больше любят тратить деньги, поэтому вы мне скажете: «Геше-ла, у нас в России нет такой проблемы». Но это разные люди. Это также относится и к власти: если вы знаете, как правильно пользоваться властью – это хорошо, а если не знаете этого, то невероятно большая власть может оказаться очень опасной, в этом случае лучше не иметь власти. В буддизме нет таких догм, что вы не должны владеть деньгами, что у вас не должно быть власти, или что вы не должны идти в политику – все зависит от мотивации.

Если ваша мотивация – это приносить благо другим, то, чем больше у вас власти, тем больше вы сможете помогать другим. В буддизме, например, не говорится, что политика – это плохое дело. Если человек хочет использовать инструменты политики для принесения блага другим, то политика становится хорошим делом, а если наоборот человек не знает, как правильно использовать это и причиняет вред другим людям, тогда политика – это плохо. Точно также это относится и к экономике, и к другим областям. Когда говорится: «Не радуйтесь богатству» – это означает, что у вас не должно срываться голову из-за богатства, то есть не должно быть таких очень больших глаз при виде богатства. Если оно у вас есть – хорошо, если нет – ничего страшного. Если оно у меня есть, то я смогу использовать его для того, чтобы помогать многим людям, а если богатства нет, то ничего страшного, поскольку на самом деле оно не сильно помогает.

А внутреннее богатство, особенно мудрость действительно помогает другим. Внутреннее богатство вашего терпения помогает вам и также помогает другим. Внутреннее богатство вашего сосредоточения очень и очень полезно, это значит, что вы контролируете свой ум, ваш ум слушается ваших команд. Обычно, когда мы даем какие-то хорошие советы своим близким, родственникам, друзьям, и они не слушают их, то мы расстраиваемся из-за этого. Но если они не слушают ваши советы, это не так важно. Гораздо важнее, чтобы вы сами слушали ваши советы. Вы сами своих советов не слушаетесь, но при этом говорите: «Другие не слушают то, что я им советую». Здесь можно еще отметить, что, если ваш ум дает какой-то хороший совет, то вы его не слушаете, а стоит ему дать какой-то плохой совет, то вы сразу же начинаете прислушиваться к нему. Почему так происходит?

Если вашему уму вы дадите плохой совет, то он сразу же исполняет его, а если дадите хороший совет, то он его даже не слышит. Почему? За этим должна быть какая-то причина. Я исследовал это и обнаружил следующее: ваш ум не слушает хороших советов, потому что хорошие советы для вас неприятны, а плохие советы вы сразу же принимаете, потому что они приятны. Например, вы учитесь, тут появляется ваша лень и говорит вам: «Отдохни, посмотри телевизор», и вы сразу же к ней прислушиваетесь, моментально! Потому что приятно – не учиться, а просто сидеть и смотреть телевизор. А если вам дают хороший совет, то вы говорите: «Я сделаю потом». Вам приятно лениться, поэтому хорошие дела вы откладываете на потом. А когда вам дают советы негативные эмоции, это все равно, что они почесывают вашу рану, и это приятно, поэтому мы сразу же их слушаем, но пользы в этом нет, потому что в результате они расчесывают эту рану до еще больших размеров. Из-за эмоций мы к ним прислушиваемся. Мы не исследуем их глубже: полезно это или нет, просто это звучит приятно, поэтому мы к ним прислушиваемся. Это наша ошибка. А что касается хороших советов: например, когда мы были детьми, взрослые нам все время твердили: «Учитесь, учитесь», но нам не хотелось этим заниматься. Например, Ленин давал хороший совет: «Учитесь, учитесь и учитесь». Это направлено на образование.

Далее, после получения образования следующий совет относится к вашему здоровью. Вы не следуете предписаниям врача, врач что-то советует, а вы думаете: «Не стоит слушать всех советов врачей, иначе я не смогу нормально жить, нормально спать». Я могу рассказать про моего родственника. Мать ему говорила: «Ты не должен пить, не должен курить». Он спрашивал – почему, и она отвечала: «Иначе ты заболеешь». На это он отвечал: «Если бы воздержание от курения и алкоголя действительно давало хорошее здоровье, то монахи монастыря Сера не болели бы, все были бы здоровы, но на самом деле, они создают большие очереди к врачам, и в больницах много монахов». Матери нечего было ответить на это. Но на самом деле это не так. Если вы курите, пьете, то вероятность заболеть становится намного выше. Но это не единственная причина болезни.

Например, одна из распространенных причин болезни – это неправильная диета. В монастырях люди часто едят жирную еду, из-за этого им становится плохо. Бывает так, что монахи даже в чай добавляют толстый слой масла сверху и пьют этот чай. Поэтому, что касается еды, то здесь может быть такая неправильная диета. Но существует также множество других причин, здесь не одна причина. Поэтому, если рассуждать научно, то нужно сказать: если вы пьете или курите, то для вас возрастает вероятность заболеть или умереть преждевременно. Но мы не слушаемся подобных советов, почему? Потому что они нам неприятны. Когда врач советует мне что-то подобное, я сразу же не соглашаюсь с этими советами, потому что мне это неприятно. Вам нужно заниматься упражнениями, контролировать прием еды, все это неприятно, но очень полезно. Если вы будете думать только с точки зрения приятного, то не сможете позаботиться о своем здоровье и умрете очень рано. Но если вы рассуждаете с точки зрения того, что полезно, тогда вы обнаружите, что все эти советы действительно полезны.

Теперь, что касается развития ума – здесь то же самое. Все эти учения, которые я вам передаю, все эти советы для вас неприятны. Например, то, что вам не нужно злиться, не нужно испытывать зависти, что нужно любить всех существ, даже ваших врагов, если вас кто-то уважает, то вы не должны этому радоваться, вы сами должны стараться уважать других. Как только вы слышите это, вашему эго это сразу же не нравится. Вашему эго это очень трудно: если кто-то проявил к вам уважение, вы сразу же просто сходите с ума, вам это очень нравится, а самим проявить уважение к другим очень трудно. Иногда вы говорите: «Геше-ла, я лучше умру, чем это сделаю». Это дебютная ошибка. Здесь я подчеркиваю: такой дебют для вас очень важен, полезен и является правильным дебютом на период из жизни в жизнь. Вначале это может быть некомфортно, но затем постепенно вам становится очень комфортно. Например, что касается меня, если сейчас кто-то проявляет ко мне уважение, я этому совершенно никак не радуюсь, но если кто-то наоборот выказывает неуважение, я чувствую, что для меня это полезно. Это как сауна. Когда кто-то проявляет к вам неуважение или неприятные эмоции, вы сразу же чувствуете определенный вызов. И когда в ответ вы проявляете к этим людям больше уважения, испытываете больше любви, тем самым вы помогаете им и помогаете себе.

Например, в тексте «Лама-Чопа» приводятся такие очень полезные советы, очень полезные слова о развитии терпения:

«Пусть девять видов существ трех миров

В гневе ругают, порочат,

Угрожают или даже убьют меня,

Благословите меня достичь

Запредельного совершенства терпения

И бестрепетно трудиться им на благо

В ответ на причиняемый мне вред».

Это практика, настоящая практика! Каждое утро, когда вы просыпаетесь и один-два часа начитываете мантры, это также хорошо, это накопление заслуг. Это подготовительная практика. Например, если говорить о футболе, то вначале команда будет как-то готовиться, разминаться на поле, а затем на следующий день происходит настоящий матч, который гораздо более важен. В это время они хорошо сосредотачиваются и думают: «Сегодня у нас настоящая игра». Точно также утром, перед тем как пойти на работу, вы готовитесь, выполняете свою практику, готовите себя, а затем, когда отправляетесь на работу, говорите: «Это моя настоящая практика». И уже там, какие бы обстоятельства ни возникли, вместо того чтобы почувствовать гнев, вместо того чтобы испытать зависть или привязанность, вы наоборот чувствуете только любовь, сострадание, терпение. Тогда вы настоящие практикующие!

А иначе вы духовные практики на своей подушке – когда вы садитесь на подушку, то вы очень хорошие практикующие. Тогда вы думаете о чем-то очень большом, такой большой проект – бодхичитта, мудрость, познающая пустоту, практика тантры, практика туммо, ясный свет, и стать буддой за одну жизнь.

Есть история об одном тибетце, аристократе, на которого люди работали в поле, пахали, выращивали урожай. Это поле находилось на краю обрыва, и к самой кромке обрыва они не подходили, оставляли эту часть невспаханной. Перед ним на столе лежала карта, и он спросил у работников, указывая на самую кромку этого поля: «Почему вы не можете пройти здесь и вспахать поле целиком?» Тот человек, который действительно пахал поле, сказал: «Вы хорошо пашете на столе, но ваша пахота на столе на действительном поле не сработает. Мы запрягаем двух яков в одну упряжку, и если один из них упадет, то второй полетит вместе с ним». Поэтому наше планирование на столе в реальности не работает. Буддисты хорошо планируют на столе, но в действительности они плохи – не знают, как устранить восемь мирских дхарм.

Есть история, как один геше проводил диспут с Миларепой, и Миларепа давал очень хорошие ответы. Миларепа говорил: «Знать Дхарму – это хорошо, но применять ее в повседневной жизни намного важнее». Это действительно, правда. Поэтому мы не должны быть такими слишком книжными червями, нам нужно быть реалистичными практиками. Если благодаря знанию Дхармы вы становитесь более высокомерными, это очень опасно, в этом случае лекарство превращается в яд.

Теперь о практике поведения, воззрения и медитации. Как я говорил вам, воззрение и медитация предназначены для поведения, для изменения поведения тела, речи и ума. Особенно, если вы понимаете закон кармы и во всех деталях обрели в нем убежденность, то в этом случае изменение поведения ваших тела, речи и ума становится более реалистичным. С пониманием закона кармы и с пониманием долгосрочного блага, которое вы можете обрести, ваш ум будет гораздо лучше слушаться ваших команд, команд позитивных состояний ума. Например, ваш ум скажет вам не совершать каких-то действий, и вы спокойно от них откажетесь, или, наоборот, ваш ум скажет выполнить другие действия, и вы их сразу же выполните. Почему этого мне не следует делать, а вот так поступать нужно? Вы объясняете это с точки зрения закона кармы, и ваш ум сразу же с этим согласится. Это очень важно! Такие-то действия помогают вам и помогают другим, а другие действия вредят вам и вредят другим. Поэтому здесь мы рассуждаем не с точки зрения догм, а с точки зрения закона кармы и говорим об обоюдном благотворном результате.

Мой ум тоже постепенно начинает слушаться моих позитивных команд. А по поводу моих негативных команд у меня ум также спрашивает: почему я должен их исполнять? И когда не находится никаких хороших причин, он говорит: «Нет, я не буду этого делать». Это революция! Я ее совершил и хотел бы, чтобы вы тоже ее совершили. Итак, у вас в уме есть два командира, один – позитивный командир, а другой – негативный командир, и при этом вы не знаете, кто именно отдает вам команду. Поэтому, когда вы слышите какую-то команду, вы должны спрашивать: «Почему я должен это делать?» Если он даст объяснение с точки зрения закона кармы, и если за этим действием стоит очень хорошая причина, то вы согласитесь, скажете: «Да, это действительно правильно».

А что касается причинения вреда другим, если вы спрашиваете, почему вы не должны причинять вреда другим, то первая причина: если вы вредите другим, то косвенно наносите вред самим себе – с точки зрения закона кармы. Его никто не создавал, это естественный природный механизм.

Механизм кармы настолько обширен, что, например, тот случай, когда вы сажаете семя, и из него что-то выращиваете, – это тоже закон кармы. Это грубая причинно-следственная взаимосвязь. Если говорить об улучшении экономики в стране или наоборот о деградации экономической ситуации, то это тоже карма, это тоже причина и следствие. То есть, мы не говорим о том, что у нас в России экономика станет лучше, потому что все русские складывают руки, молятся богу, чтобы экономика стала лучше, – это просто бессмысленно. Если бы я говорил, что нужно молиться никакому другому богу, кроме буддийского, нужно молиться только ему, и в этом случае экономика России пойдет вверх, это была бы бессмыслица. Это может показаться чем-то позитивным, но это очень глупо, это нечто негативное. Выглядит это как бы во имя буддизма, как что-то доброе, святое, но внутри эго: «я – буддист». Вы сразу не можете понять – это позитивная эмоция или негативная. Вы можете подумать, что во имя Дхармы все позитивно, но это неверно. Поэтому во имя религии иногда могут появляться террористы, потому что кажется, что речь идет о чем-то святом. «Мы последователи ислама, мы будем защищать свою религию, жертвуя жизнью. Мы убьем врагов и попадем сразу в рай», – это тоже нонсенс. Чтобы защитить буддизм, кого-то назвать врагами, убивать их – это тоже нонсенс, когда во имя религии кажется, что создается что-то такое святое, религиозное, но на самом деле в глубине эгоистичный ум. Ваше эго накидывает религиозную одежду и питает само себя. Будьте осторожны!

Вторая причина, по которой вам не следует вредить другим – из сострадания. Важно это для меня или нет – значения не имеет, здесь вы думаете с точки зрения здравомыслия: «Все хотят быть счастливыми, всем не хватает счастья». Вначале вы рассуждаете с точки зрения закона кармы: «Если я причиняю вред другим, то косвенно наношу вред себе, а если помогаю другим, то косвенно помогаю себе», и с этой точки зрения вы не причиняете вред и помогаете другим. Затем, когда у вас порождается сильное сострадание, вы даже не думаете о законе кармы, вы думаете: «Если действие полезно для других, это самое главное». Даже если вы рассуждаете с точки зрения закона кармы, там все равно присутствует определенное эго, вы думаете: «Здесь я обретаю преимущество». «Если я буду вредить, то мне будет плохо, поэтому я не буду вредить, а если я помогу, то это принесет мне пользу, поэтому я сделаю это», – здесь все равно чуть-чуть присутствует эго. Далее позже, без всякого эгоизма вы думаете: «Если я причиняю вред другим, то это будет плохо для других, поэтому я никому не буду вредить. Полезно это для меня или не полезно, значения не имеет, но у них всегда очень большие проблемы, им всегда не хватает счастья, как же я могу создавать им дополнительные проблемы?» И когда любовь и сострадание становятся сильными, тогда практика становится полностью бескорыстной, чистой практикой. Вначале я рассуждал с точки зрения закона кармы, но затем, когда любовь и сострадание стали становиться сильнее, я перестал даже вспоминать о законе кармы, потому что я знал, что собственное благо придет само как побочное следствие, и мне не нужно о нем думать. Это такой автоматический процесс. Поэтому нужно больше думать о том, как помогать другим более эффективно: «Насколько я помогаю другим – достаточно этого или нет?» – и вы увидите, что этого недостаточно. Моей мудрости все еще недостаточно, недостаточно моего потенциала, я также не способен понимать их менталитет и наклонности. Чем больше я реализую свой потенциал, тем больше смогу им помогать. И тогда, в конце концов, все сводится к главной мотивации: пусть я стану буддой во благо всех живых существ. Это поворотный момент!

Итак, вы начинаете с мотивации достичь состояния будды во благо всех живых существ, и далее, какое бы действие вы ни совершали, когда вы начинаете анализировать это, вы снова приходите к намерению достичь состояния будды во благо всех живых существ.

Несколько лет тому назад я написал одно четверостишие:

Когда я думаю о моем благополучии, я желаю достичь состояния будды,

Когда я думаю о благе других, я желаю достичь состояния будды во благо всех живых существ,

Когда я думаю о счастье, я желаю достичь состояния будды во благо всех живых существ,

Когда я думаю о страдании, я желаю достичь состояния будды во благо всех живых существ.

Мы всегда думаем о собственном благе и о благе других, мы думаем о счастье, также размышляем о страданиях, но подобный вывод у нас в уме не появляется. Это значит, что мы плохие шахматисты. Если вы думаете о том, что такое счастье, и анализируете, что представляет собой счастье, то вы приходите к выводу, что это ум, полностью свободный от болезни омрачений. Даже у архата есть ум, полностью свободный от омрачений, но при этом есть определенные ограничения в принесении блага другим. Это тоже неприятно. Они хотят приносить благо другим, но не имеют достаточного потенциала, чтобы помогать другим, и это тоже не настоящее счастье.

Вначале я думал о счастье как о миллионе долларов, но в действительности, приносит ли счастье миллион долларов? Нет, он приносит множество других проблем. Далее – власть: если я стану президентом страны, стану ли я счастлив? Нет. Далее – шаматха: если я достигну шаматхи, настоящее ли это счастье? Нет. Это определенное временное счастье, но еще не безупречное счастье, потому что омрачения все еще есть. Далее – архаты, у них нет никаких омрачений, но что касается принесения блага другим, то им не хватает потенциала. Тогда остается только одно: мне нужно достичь состояния будды во благо всех живых существ. Поэтому я говорю, что, когда думаю о страдании, я желаю достичь состояния будды, и когда думаю о счастье, я желаю достичь состояния будды во благо всех живых существ.

Далее вы можете спросить меня: «Геше-ла, каким образом размышление о страдании может привести вас к желанию достичь состояния будды во благо всех живых существ?» У нашего страдания есть причина – это неведение. Из-за неведения возникают омрачения, а чтобы устранить неведение, вам необходима мудрость, познающая пустоту. Страдания есть не только у вас, у всех живых существ есть точно такие же страдания. Глупец думает только о собственных индивидуальных страданиях, а мудрый человек думает: «Поскольку это страдание, его необходимо устранить у всех живых существ». Шантидева говорил: «Вам нужно избавлять других живых существ от страданий, потому что это страдание». Это очень глубокая причина! Ваши страдания и страдания других – это одинаковые страдания, как же вы можете думать о том, чтобы себя освободить от страданий и при этом не переживать по поводу страданий других, что это не имеет значения? Это очень узкое мышление. Поскольку это страдание, нужно говорить обо всех живых существах, что они все испытывают эти страдания, и у них есть право быть свободными от страданий. С другой стороны, у всех живых существ есть природа будды, есть потенциал к тому, чтобы достичь состояния будды, природа их ума не загрязнена, а омрачения носят временный характер. И чтобы всех живых существ избавить от страданий и причин страданий, есть только одна возможность – это достичь состояния будды. И нет других вариантов! Есть только один шанс полностью избавить от страданий и себя, и всех других живых существ. Это произойдет не мгновенно, но рано или поздно это произойдет, и это – достичь состояния будды во благо всех живых существ. Если говорить о буддийской философии, то слова: «Да смогу я достичь состояния будды во благо всех живых существ» – это очень глубокая философия, и вся другая буддийская философия входит в нее.

Бодхичитта – это не просто доброта, это очень систематическое, очень мудрое, доброе состояние ума. Это не такая доброта, при которой вы отдаете людям все, что они просят вас, иногда это может быть глупой добротой. Вам нужно знать, что следует отдавать, а чего не следует отдавать. Если вы что-то отдаете неправильным людям в неправильный момент времени, то, вместо того, чтобы помочь, вы наоборот им навредите. Поэтому дарование мудрости – это лучший способ приносить благо живым существам. Но что касается мудрости, если они не готовы, то не давайте им мудрость, поскольку это тоже было бы глупо. Например, вы скажете: «Геше-ла говорил, что даровать мудрость – это лучший способ приносить благо другим», и без всяких просьб от других вы на улице начнете дарить другим мудрость – это очень глупо. Некоторые мои ученики любят учить других. Сами себе не могут помочь, но любят поучать других. Это тоже эго. Если вас попросят трижды, тогда давайте учение, иначе учения не давайте. Давать учение без просьбы – это позор. Нужно понимать то, что говорил Будда по поводу дарования учения Дхармы: «Без просьбы не давайте учение». Поэтому буддизм настроен полностью против миссионерства – это нехорошо. Будда был первой духовной личностью, кто вместо того, чтобы приглашать на свое учение, наоборот, кому-то говорил: «Не приходите на мое учение».

Есть одна история, в которой заключается очень глубокое учение, о двух учениках Будды, которые однажды пришли в деревню. В этой деревне жители захотели как-то унижить монахов и начали плохо о них говорить. Они говорили: «Вы используете других людей, а сами не работаете, вы молодые, сильные парни, вам бы работать, вам стыдно должно быть. Вы лентяи и ваш учитель Будда лентяй». И эти монахи разозлились. Они подумали: «Если критикуют нас – ничего страшного, но сейчас критикуют нашего Духовного Наставника», и тут появилось эго. Если вы скажете духовным людям, что их религия не хороша, то здесь они становятся совершенно дикими, необузданными, потому что их эго очень тесно связано с религией. Также это касается духовного наставника: если как-то обзывают духовного наставника, ученик сразу же начинает краснеть, даже думать так: «Если я убью этого человека, это очень хорошо, я спасу репутацию моего духовного учителя». Тогда вы тупой человек, вы не спасаете репутацию своего духовного наставника, вы наоборот позорите своего учителя.

Также жители деревни начали говорить: «Если ваша медитация не приносит никаких результатов, какой тогда смысл медитировать? А если какие-то реализации у вас все-таки есть, то сейчас продемонстрируйте их и в состоянии левитации снимите еду, которая висит на высоком шесте». Один из монахов подумал так: «Чтобы защитить репутацию Будды, спасти репутацию всех монахов, сейчас я продемонстрирую чудо». На самом деле это говорило эго эго, которое надело одежду Будды или монаха. Ваше эго надевает одежду Будды, одежду монаха: «Ради буддизма, а не ради себя, я сейчас буду показывать свои реализации». Внутри – эго, которому больно, и это эго ищет причины показать, на что оно способно, и находит буддийские причины. Итак, он сел и в позе медитации в левитации поднялся по шесту, снял еду и спустился с ней на землю. Все люди очень обрадовались, начали простираться перед ним, этому монаху стало приятно. Таким образом, неуважение для эго эго было неприятно, далее во имя Будды, во имя Сангхи он проявил чудо, затем, когда он сел, люди начали выказывать ему уважение, и эго эго стало еще больше: у меня есть еще и другие реализации, я еще не все показал! Но Будда своим ясновидением все это совершенно ясно видел. Будда знал, о чем думал этот монах внутри. Затем эти монахи в окружении большого количества мирян пришли к Будде. Все эти люди восклицали: «Мы хотим стать буддистами! Мы хотим присоединиться к Сангхе!» Будда спросил у Ананды, почему сегодня так много людей, много шума? Хотя Будда знал, почему это произошло, но чтобы проявить это, Будда спросил. Ананда ответил: «Сегодня пришли два монаха и с ними очень много мирян, все они хотят стать вашими монахами». Эти монахи также

думали, что они привели очень много мирян, которые станут монахами, и Будда порадует, похвалит их, скажет: «Хорошо, молодцы! Завтра еще больше приведите». Зачем это надо? В христианстве было дебютной ошибкой из-за территорий увеличивать количество верующих – это отразилось на их качестве. В исламе такая же ошибка: призывая все больше и больше людей, думая сделать для ислама лучше, они наоборот ухудшают качество верующих. Раньше в Тибете делали упор на качество. Сейчас тибетский буддизм делает ту же ошибку – увеличивает количество последователей в Канаде, Америке, России. У всех религий с миссионерским подходом получаются одинаковые ошибки. Это приведет учение в упадок.

Второй монах рассказал всю историю Будде. Будда сказал: «Таким монахам здесь не место, мне не нужны ученики, которые показывают другим чудеса. Люди просто сходят с ума по материалистическим причинам, в погоне за чудесами, а вы делаете так, что они начинают летать еще выше. Я передаю учение не для чудес, а для того, чтобы избавлять людей от болезни омрачений. Мне не нужны ученики, которые заинтересованы в чудесах, поэтому, вы, люди, уходите, и вам, двум монахам, которые показывают чудеса, здесь тоже не место, вы тоже уходите». Это действительно глубокое учение. Если мы в буддизме действительно хотим сохранить чистое учение Будды, нам необходимо делать упор на качестве учеников, а не на количестве. Я тоже делаю упор на качестве учеников, и если у меня останется пять учеников хорошего качества, я буду очень счастлив. Это как Пананг Ринпоче, у него было очень мало учеников, но все ученики очень высокого уровня. Итак, качество учеников является очень и очень важным.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, с пониманием закона кармы, а также с очень сильными чувствами любви и сострадания, с такими позитивными эмоциями изменить поведение тела, речи и ума вам будет очень-очень легко. Поэтому, если вы хотите изменить поведение тела, речи и ума, обретите убежденность в законе кармы и, кроме этого, каждый день возвращайте любовь и сострадание, тогда вам будет очень легко изменить свое поведение. Если вы развиваете все более и более сильную любовь и сострадание, вам будет невозможно нарушить закон кармы. Без любви и сострадания, даже если у вас сильна убежденность в законе кармы, все равно возможны определенные ситуации, когда вы нарушите закон кармы. Например, ложь – это негативная карма, и у вас есть такой принцип – не произносить лжи, и, скажем, мимо вас пробежал баран, затем за ним гонится человек и спрашивает, в какую сторону пробежал баран, вы указываете на ту сторону, куда он побежал – это глупый поступок. Почему вы так сделали? Вы скажете: «Если я солгу, я создам негативную карму, а я не хочу создавать негативную карму. Это животное умрет, ничего страшного, самое главное – чтобы я не создал негативной кармы». Это неправильно! Поэтому я говорю о том, что даже если даже у вас сильна убежденность в законе кармы, но нет любви и сострадания, вы можете совершать подобные ошибки. А если у вас сильны любовь и сострадание, и мимо вас пробежал баран, а затем подошел человек и спросил: «Видели ли вы моего барана?» – вы скажете: «Нет». Вы подумаете: «Даже если я создам негативную карму, ничего страшного, я хочу спасти жизнь животного». Еще пример: вы увидели чужого мужа, пьющего с девушкой чай или кофе где-то, и когда вас спросит его жена, вы, решив, что буддисты должны говорить только правду, скажете, что ее муж сидит с девушкой, пьет кофе, то вы – тупой буддист. В таких ситуациях, чтобы спасти гармонию в этой семье, скажите: «Нет, я не видел вашего мужа».

Когда я увидел десять негативных карм и увидел, что нельзя произносить лжи, я подумал, что это неправильно. Когда я был маленьким, меня этому никто не учил, но я знал, что возможны ситуации, в которых цель очень большая, а ограничения маленькие, и в этом случае не произнести лжи было бы просто глупо. Затем я прочитал текст по Махаяне, и в этом тексте было написано, что ложь иногда разрешается. Внизу я прочитал объяснение,

почему оно разрешается, там было написано, что если цель большая, а запреты, ограничения маленькие, то ради такой большой цели можно произносить ложь. Бодхистаттвам, испытывающим большие чувства любви и сострадания, разрешается создавать негативную карму тела или речи, но не ума, поскольку ум – это очень опасно! Негативная карма тела и речи сильно зависят от вашей мотивации. Если мотивация – это сильные чувства любви и сострадания, то даже убийство может быть полезным. Все зависит от ситуации. Если какой-то человек угрожает жизни миллионов людей, и, убив его, вы спасете миллионы людей и также защитите этого человека от создания негативной кармы, в таких ситуациях совершенно бескорыстно, с чистой бодхичиттой вам разрешается совершить такое действие. Поэтому я говорю вам: чем сильнее будут ваши любовь и сострадание, тем более чистыми будут поведение ваших тела, речи и ума. Убежденность в законе кармы поможет вам обрести хорошее поведение тела, речи и ума, но для безупречного поведения тела, речи и ума нужны сильные любовь и сострадание. При этом они должны быть побуждаемы мудростью, познающей пустоту, и тогда поведение тела, речи и ума станет безупречным.

А чтобы изменить поведение тела, речи и ума, нужны все медитации Ламрима. Практика преданности Гуру, медитации на темы драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти, – все эти аналитические медитации предназначены для изменения поведения ума. Чем больше я провожу аналитические медитации по всем этим темам Ламрима, тем в большей степени мое поведение становится не просто не причиняющим вреда, но также все более и более чистым. Все это вспомогательные факторы, которые меняют поведение ваших тела, речи и ума. Поэтому, если вы спросите: зачем мне медитировать на темы Ламрима? Ответ: для изменения поведения тела, речи и ума. Вместо вредоносного поведения, наоборот, в уме вы создадите невероятно благотворное поведение, благодаря побуждению бодхичитты. Поэтому бодхичитта – это как алхимическая субстанция. Когда ваш ум побуждаем бодхичиттой, в этом случае ваше поведение становится не просто не причиняющим вреда, оно становится очень полезным для многих людей. Шантидева говорил, что, если будды трех времен соберутся вместе и обсудят, какое же учение в эти времена упадка является самым полезным для живых существ, они единогласно согласятся, что это бодхичитта.

Недавно на саммите G20 собрались политические лидеры. Я не знаю, что они там обсуждают, на самом деле такие симпозиумы должны проходить для того, чтобы обсуждать, как добиться мира на нашей планете. Но я думаю, что в большинстве случаев на таких конференциях каждая страна обсуждает то, что было бы полезно именно для этой страны. В конце саммит завершают грандиозным обедом, чтобы просто продемонстрировать, что они все – очень влиятельные люди.

Если та сила, которая стоит за изменением поведения ваших тела, речи и ума – это бодхичитта, то поведение ваших тела, речи и ума станет невероятно полезным для многих живых существ, не говоря уже о том, что оно будет безвредным. Поэтому это то, что называют алхимией. Бодхичитта меняет наши тело, речь и ум на золотые тело, речь и ум. Итак, для того, чтобы изменить поведение тела, речи и ума, все время развивайте любовь и сострадание, и с мудростью думайте: «Да смогу я достичь состояния будды во благо всех живых существ». Для вас это должно быть вашим дыханием, вы должны дышать любовью и состраданием. Тогда вы – настоящие последователи Будды и настоящие последователи Махаяны. Я стараюсь поступать таким образом и могу сказать, что это нелегко. Я надеюсь, что однажды смогу добиться того, чтобы все мои вдохи были состраданием, и чтобы выдыхал я любовь. Это называется практикой тонглен: когда вы вдыхаете в себя страдания всех живых существ, а когда делаете выдох, то на всех живых существ выдыхаете счастье и причины счастья.

Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил, что в Тибете есть большое количество медитирующих йогин, но по своей практике они не сравнятся с простыми вдохами и выдохами нашего Духовного Наставника ламы Цонкапы. Со спонтанной бодхичиттой нет ни одного мгновения, когда бы лама Цонкапа не вдыхал в себя страдания всех живых существ и на выдохе не отдавал бы все счастье всем живым существам. Один миг такой практики совершенно не сравним с другими практиками, выполняемыми йогинами в горах. Например, они сидят, медитируют на туммо, тело начинает немного нагреваться, они начинают считать себя йогинами, затем специально ходят без одежды. Вы портите свое здоровье таким образом. Это глупо – в теле могут начаться болезни. Если бы у них не было одежды как у Миларепы – другое дело. Но демонстрировать другим людям свое голое тело: «Я медитирую на туммо» – это глупо. Здесь в глубине тоже находится эго: «Я – особый йогин».

Без сильной бодхичитты, что бы вы ни делали, здесь будет опасность эгоизма. Но если говорить о практиках Хинаяны, хотя у них нет бодхичитты, но у них есть мудрость, напрямую познающая пустоту, поэтому эго нет. Если у вас не мудрости, напрямую познающей пустоту, и нет бодхичитты, то есть большая опасность – в любой области может возникнуть эго. Ваше эго повсюду. Вы пришли сюда не с умом, заботящимся о других, к этому тоже вас подталкивало ваше эго. Но это эго намного лучше, чем другое направление. Мой Духовный Наставник говорил, что, когда монахи проводят диспуты, то они так вскармливают свое эго, но это хорошо, потому что благодаря этому эго, они учатся, обретают все больше и больше знаний, а затем эти знания помогут им уничтожить эго. Поэтому ваше эго подтолкнуло вас к тому, чтобы вы пришли сюда на учение, вы подумали, что Геше-ла сделает что-то особенное для вашего эго, но затем постепенно вы получаете Дхарму, и эти знания уничтожат ваше эго. Поэтому будьте очень осторожны, потому что до сих пор, пока у вас нет бодхичитты, пока нет мудрости, напрямую познающей пустоту, ваше эго будет подкрадываться везде, где только можно, и это очень полезно для идентификации своего настоящего врага – вашего эго.

Даже геше Бен, когда медитировал в горах, услышав, что на следующий день придет его спонсор, на следующее утро поставил на алтаре более красивые подношения, получше убрался у себя дома, получше оделся, и сессию провел более долгую. И он спросил себя: «Почему сегодняшний день какой-то особенный? Почему на алтаре более красивые подношения? Почему вокруг чище, чем обычно, и одежда на мне немножко лучше, чем обычно? А, потому что сегодня придет мой спонсор. Как этот спонсор соотносится с этими подношениями? Это по той причине, что спонсор посмотрит на мой алтарь и на красивые подношения, посмотрит на меня медитирующего, ему все это понравится, и он сделает мне больше подношений». То есть здесь есть эго. И он сразу же поймал это эго. Кто может поймать такое эго? Такая поимка вора – самая лучшая поимка вора. То ФСБ, которое ловит террористов еще до совершения теракта – это лучшее ФСБ. В большинстве случаев ФСБ ловит террористов после взрывов, но тогда уже слишком поздно. Итак, наше ФСБ должно ловить террориста – наше эго. Когда геше Бен поймал свое эго, он зачерпнул горсть песка и швырнул в алтарь. В это время в горах также медитировал один йогин, у которого было ясновидение, и он все это увидел. Он сделал поклон в том направлении и сказал: «Сегодня впервые йогин швырнул горсть песка в лицо восьми мирским дхармам». Если вы так швыряете в лицо восьми мирским дхармам – это невероятная практика!

Это был геше Бен, который очень хорошо знал Дхарму, не общался с людьми, строго сидел в ретрите, и даже в этом случае возникло эго. Он сразу же поймал его и уничтожил. И вам нужно выполнять такую практику. Геше Бен – это Сангха, а Сангха – это высший пример! Нет примера, превосходящего Сангху. Поступайте как Сангха. Нет защитника выше Дхармы, поэтому в уме развивайте Дхарму. Нет Учителя, который превосходил бы Будду,

поэтому слушайте его советов, что он советует, то и выполняйте, что он говорит не делать, этого не делайте. Если вы будете строго следовать тому, что советует Будда, то получите только преимущества, потому что Будда все знает совершенно ясно. С таким пониманием поведение станет намного лучше.

Итак, это общий механизм, а теперь, что вам нужно делать в повседневной жизни, чтобы действительно изменить поведение тела, речи и ума? Если каждый день поведение ваших тела, речи и ума будет становиться все лучше и лучше, это будет значить, что вы действительно занимаетесь практикой Дхармы. Эту практику вы можете выполнять двадцать четыре часа в сутки. Поэтому, когда я однажды спросил у Пананга Ринпоче, сколько сессий в день мне необходимо выполнять, как рано нужно вставать по утрам, он мне сказал: «Насколько рано ты встаешь, значения не имеет, сколько сессий в день ты делаешь, также неважно, самое главное – заниматься практикой двадцать четыре часа в сутки. Все, уходи». Пананг Ринпоче много не разговаривал, скажет всего несколько слов и говорит: «До свидания». И я задумался, как же мне практиковать двадцать четыре часа в сутки? Тогда я понял, что он имел в виду: это жить согласно закону кармы. Буддийская практика начинается с закона кармы. Даже если вы полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, но не живете согласно закону кармы, это означает, что вы просто полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, но вы не начали буддийскую практику. Это очень интересно!

Поэтому некоторые мастера традиции Кадампа говорили, что буддийская практика начинается с закона кармы, и это тоже очень важно с одной точки зрения. С другой точки зрения, Гьялцаб Ринпоче говорил, что буддийская практика начинается с прибежища и заканчивается также прибежищем. Эти слова имеют очень глубокий смысл! Если вы рассмотрите эти слова с разных точек зрения, то увидите, что каждое слово имеет очень глубокий смысл. Я недавно привел такие слова, что буддийская практика начинается с очищения и заканчивается также очищением. Эти слова также очень глубоки с другой точки зрения. Когда я исследовал слова Гьялцаба Ринпоче, почему он утверждал, что в буддийской практике все начинается с прибежища и заканчивается также прибежищем, я понял, что он имел в виду. Вначале посредством зарождения веры в закон кармы вы очищаетесь от негативной кармы и накапливаете заслуги. Во-вторых, с помощью развития мудрости, напрямую познающей пустоту, побуждаемые отречением, вы полностью устраняете омрачения из своего ума. Это второе очищение. Третье, с помощью мудрости, напрямую познающей пустоту, и также с помощью мудрости, побуждаемой бодхичиттой, вы устраните не только все омрачения, но и препятствия к всеведению. Поэтому, посредством зарождения Дхармы в уме, вы очищаетесь от негативной кармы, вы очищаетесь от омрачений, и также очищаетесь от препятствий к всеведению, то есть проводите три очищения и достигаете состояния будды. Если говорить о том смысле, который закладывал Гьялцаб Ринпоче, когда говорил, что в буддизме все начинается с прибежища и заканчивается тоже прибежищем, то смысл сводился к тому, что настоящее прибежище – это результативное прибежище, это зарождение Дхармы в уме, это настоящее прибежище. Посредством зарождения Дхармы в уме, вы автоматически очищаетесь от негативной кармы, автоматически очищаетесь от омрачений, и также автоматически очищаетесь от препятствий к всеведению. И посредством такого очищения вы достигаете состояния будды во благо всех живых существ. Итак, породить Дхарму в уме, для чего? Чтобы освободить свой ум от болезни омрачений. Поэтому буддийская практика начинается с очищения и заканчивается очищением. Когда я подумал о смысле слов Гьялцаба Ринпоче, то пришел к выводу, что можно это сказать и таким образом. Я обсудил это со своим другом, великим геше, который медитирует, и он сказал мне, что действительно смысл один и тот же: «Гьялцаб Ринпоче говорил о прибежище, а вы говорите об очищении. Но смысл один и тот же».

Таким образом, если вы будете рассматривать Дхарму, применяя творческие способности, то сможете почувствовать вкус Дхармы, а иначе, если просто будете перебирать положения слово за словом, то не сможете понять механизмы, вы будете таким догматичным буддистом. Вы будете говорить про сансару, нирвану, если встретите какого-то человека, вы скажете: «О, это сансара». Но это очень отвратительно, даже еще хуже, чем поведение обывателей! Когда я вижу еврея, гонящегося за деньгами, это не так страшно: они другого не знают, хорошо знают цену деньгам, день и ночь бегают. Но когда я вижу человека, называющего себя буддистом, который бросается словами о сансаре, нирване, бодхичитте, а думает совсем наоборот, для меня это очень неприятно, я сожалею, что эти люди называют себя буддистами. Если вы буддист, то вам нужно быть скромным. Не нужно о других говорить: «О, это сансарические люди». Для меня это очень отвратительно. Мои ученики, никогда так не говорите. Нужно себе говорить: «Это я – сансара», это будет полезно для вашего эго. Когда вы разговариваете с другими людьми, общайтесь с ними обычным языком, не словами Дхармы.

Итак, что вам нужно сделать, чтобы изменить поведение тела, речи и ума? В первую очередь объектом вашей медитации должны быть тело, речь и ум. Ваше тело, ваша речь и ваш ум – это ваши объекты медитации для изменения поведения тела, речи и ума. Здесь очень важный момент, механизм – это сохранение осознанности. Будда в одной из сутр говорил: «Тот, у кого есть осознанность, рано или поздно обретет все благие качества ума». Есть такой механизм. Не позволяйте своим телу, речи и уму делать все, что им захочется, следите за телом, речью и умом. Постоянно осознавайте, что делает ваше тело, какие слова произносит ваша речь, о чем думает ваш ум. Например, когда вы едете за рулем машины, одновременно с этим вы можете проверять телефон, но при этом вы не полностью теряетесь в этом телефоне, наполовину вы здесь, в телефоне, а наполовину вы на дороге, потому что, если вы потеряете осознанность, то сразу же попадете в аварию. Поэтому в повседневной жизни, чтобы не попадать в «аварию» своими телом, речью и умом, вам очень важно сохранять осознанность. А что такое «авария»? Если ваше тело создает негативную карму – это авария, если ваша речь создает негативную карму – это авария, и если ваш ум создает негативную карму – это тоже авария. И эта «авария» хуже, чем обычная мирская авария. В обычной аварии вы можете потерять свою жизнь, а что касается такой «духовной аварии», то когда вы создаете негативную карму тела, речи и ума, это хуже, потому что эта негативная карма может ввергнуть вас в ад. Когда вы ведете автомобиль, вы думаете: «Мне нужно вести осторожно, потому что отсутствие осознанности может стоить мне жизни». Также в повседневной жизни вы должны следить за поведением своих тела, речи и ума, потому что «авария» может привести вас к падению в ад. Таким образом, постоянно следите за телом, речью и умом.

Когда ваше тело вот-вот создаст негативное действие, останавливайте его, если ваша речь вот-вот произнесет какие-то негативные слова, также ее останавливайте, и если в уме вы вот-вот создадите негативную карму, тоже себя пресекайте. Чтобы так поступать, например, в случае машины, вам нужно знать, какие места опасны, где вы можете попасть в аварию. Например, в том случае, если вы кого-то обгоняете, здесь есть опасность угодить в аварию. Если вы едете очень быстро, тоже есть опасность аварии. Вам нужно знать, в каких обстоятельствах возможны аварии, и если в этих ситуациях вы будете особенно осторожны, то вам не грозит авария. И точно так же вам нужно знать, где есть опасность попасть в «аварию» своими телом, речью и умом, из-за которой вы создадите негативную карму. На этот счет Васубандху в «Абхидхарме» подчеркивал очень интересные вещи, он говорил: «Пока ваш ум не свободен от омрачений, будьте очень осторожны с условиями омрачений». Вам нужно держаться на расстоянии от тех условий, которые проявляют ваши омрачения, то есть нужно отсечь с ними связь.

Первое условие: своими глазами разглядывать тот объект, который грозит вам появлением омрачений. Когда глазами вы рассматриваете объекты гнева, объекты привязанности или объекты зависти, здесь есть опасность возникновения омрачений. Здесь эти объекты гнева, зависти и привязанности – это ваши ментальные преувеличения, ошибочные представления, и вам нужно превратить их в объекты любви и сострадания. И тогда, куда бы вы ни взглянули, везде будут только объекты любви и сострадания. Поскольку объектов гнева нет, то вы поймете, что все это ваши заблуждения, ошибочная интерпретация в отношении того, что есть объект гнева или объект зависти.

В следующий раз я для вас более подробно рассмотрю учение Васубандху. «Абхидхарма» – по-настоящему ценное учение, очень полезное на практике. Я даю вам самую суть учений, изложенных в текстах: «Абхидхарма», «Праманаварттика», «Абхисамаяаланкара», «Мадхьямикааватара», в соответствии с вашей ситуацией.