

Я рад всех вас видеть, жителей Бурятии, после долгого перерыва. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, со стороны духовного наставника очень важно, чтобы была порождена правильная мотивация, и вам с вашей стороны также очень важно породить правильную мотивацию. Сидя на этом троне, я не должен думать, что я особенный человек. Поскольку я дарю вам учение, Дхарму, то в качестве уважения к Дхарме мне нужно сидеть на этом троне. Именно из-за уважения к Дхарме, а не из-за личности. И мне как духовному наставнику очень важно призывать всех учителей линии преемственности, просить их войти в мое тело, также призвать всех будд, божеств и попросить их через мое тело даровать всем вам благословение. Если с такой мотивацией я буду сидеть на троне, то в этом не будет опасности. В противном случае это очень опасно.

Для вас, учеников, получение учения также может стать опасным, если вы получаете его с неправильной мотивацией. В вашем уме возникнет невосприимчивость к Дхарме, и вместо того чтобы укротить свой ум вы наоборот начнете критиковать других, и у вас появится высокомерие. Все эти ошибки возникают из-за того, что вы не знаете, как правильно слушать учение. Если вы не знаете, как правильно медитировать, это не так страшно, поскольку это второй шаг. А первый шаг для нас в настоящий момент – это получение учения. Когда вы получаете учение, вам очень важно знать, как правильно слушать учение, это очень полезный совет. Если вы владеете полными наставлениями о том, как слушать учение, и используете эти знания, то сразу же обретете преимущества. В нашей жизни мы накапливаем большое количество информации, но при этом не обладаем даже одним нормальным знанием, полным знанием, поэтому эта информация не становится полезной для нас. Также мы не знаем, как правильно использовать эти знания, поскольку не обладаем полными знаниями. Например, если у вас есть знания о каких-то антикварных объектах, где их можно приобрести, по какой цене, где и как их можно продать, если вы обладаете полными знаниями этого вопроса, то сможете заработать хорошие деньги.

В XXI веке у нас есть такая слабая сторона, что мы черпаем множество разных знаний отовсюду по чуть-чуть, но при этом не обладаем ни одним полным знанием. Если я у вас спрошу, что такое шесть йог Наропы, тантра, керим, дзогрим, может быть, вы что-то скажете по этому поводу, но если я спрошу у вас, как правильно слушать учение, каковы шесть осознаний, что такое свобода от трех недостатков сосуда, то большинство из вас не сможет ответить. Это очень большая ошибка. Если вы не знаете ничего о шести йогах Наропы, это не страшно, поскольку эта тема от вас очень далека. Это все равно, что знать, как ходить по магазинам в Америке, но при этом сейчас вы живете здесь в Бурятии в Улан-Удэ. Подробная информация о том, как слушать учение, сохраняя шесть осознаний, и также со свободой от трех недостатков сосуда подобна знаниям о том, как ходить по магазинам здесь в Улан-Удэ. В моем случае, когда я узнал, как правильно слушать учение, обрел точные знания о том, как слушать учение с шестью осознаниями и со свободой от трех недостатков сосуда, после этого, когда я начал получать учение от Его Святейшества Далай-ламы, оно для меня стало как нектар. Тогда мне приходилось садиться куда-то в угол, чтобы люди не видели, как из моих глаз текут слезы. Так поступал не только я, но и многие мои друзья из тех, кто медитировал в горах, они часто старались занять такое место где-нибудь в уголке, чтобы другие не видели их слез. Те наставления, которые нам давал Пананг Ринпоче о том, как слушать учение с шестью осознаниями и со свободой от трех недостатков сосуда были очень подробными наставлениями, они были очень полезны для нас, и благодаря этому во время слушания учения в нашем уме происходили определенные преобразования. Эту тему я вам уже объяснял, и сейчас не буду повторять во всех деталях. Вам нужно узнать, если вы не помните, что такое эти шесть осознаний. Среди этих шести осознаний, самое важное осознание – это осознание себя больным человеком. Также важно осознание Духовного Наставника как воплощение всех будд, с визуализацией мандалы его тела. Именно так необходимо слушать учение, и тогда это будет совершенно другим делом.

Когда Сакья Пандита получал учение у своего Духовного Наставника, который был его дядей, он думал, что получает его от своего дяди, и поэтому учение не становилось для него особо эффективным. Однажды его дядя заболел, и он начал ухаживать за ним. Он искренне служил своему Духовному Наставнику, и после этого из его ума ушла какая-то пелена, какие-то затемнения, у него появилась сильная вера в Духовного Наставника. Иногда у нас из-за отпечатков негативной кармы возникают препятствия к развитию веры. У него благодаря искреннему служению устранились отпечатки негативной кармы и породилась очень сильная вера. После этого он перестал видеть своего Духовного Наставника как дядю, а видел его как Будду Ваджрадхару. После того как он стал видеть своего Духовного Наставника Буддой Ваджрадхарой, каждое слово, произнесенное Духовным Наставником, становилось для него сущностным, ваджрным наставлением. Во время слушания учения он достиг очень многих реализаций. Вы можете взглянуть историю жизни Будды и его учеников и обнаружите, что большинство учеников Будды достигали реализаций во время слушания учения. Итак, когда вы слушаете учение, у вас есть большие шансы достичь реализаций. Если вы не сможете достичь реализаций во время слушания учения, тогда с помощью размышления и медитации вам достичь реализаций будет совершенно невозможно.

Теперь, что это за реализации, возникающие во время слушания учения? Кхедруб Ринпоче говорил: «Не думайте, что реализации – это когда вы летаете в небе или обретаете ясновидение, какие-то чудодейственные силы. На самом деле не это является реализацией. Реализация – это когда одно негативное состояние уходит из вашего ума, и в вашем уме порождается одно позитивное состояние. Это называется реализацией». Вначале во время слушания учения от своего Духовного Наставника у вас в уме должно уменьшаться какое-то одно негативное состояние и порождаться какое-то одно позитивное состояние. Если вы можете достичь таких реализаций во время слушания учения, то зачем нам необходимы размышления и медитация? Ответ на это следующий. Нам нужно понимать, что реализации, которых вы достигаете во время слушания учения, это реализации, но они не очень прочные. Они – как надпись на воде. После учения эти чувства у вас исчезнут. Эти реализации, которые вы получаете во время слушания учения, очень важны, они все равно, что раскрытие вашего ума, но при этом они непрочные. Далее вам также необходимы реализации, возникающие на основе размышлений. Эти реализации, возникающие на основе размышлений, уже как надпись на песке, они являются более надежными. Что касается материала мудрости, который порождается во время слушания учения, то она далее переходит в мудрость, возникающую на основе размышлений, становится глубже и более прочной, как надпись на песке. Но все равно она не очень прочна. Поэтому с помощью шаматхи в процессе медитации вы делаете ее надписью на металле, так она становится очень прочной.

Вам нужно понимать, что какой бы медитацией вы ни занимались до развития шаматхи, это детская медитация, ненастоящая. Когда после обретения шаматхи вы займетесь аналитическими медитациями, это будет называться випашьяной. Лама Цонкапа в «Ламриме» говорил о том, что когда в процессе анализа относительной или абсолютной природы вы с помощью шаматхи наполняетесь безмятежностью и блаженством, это состояние и есть випашьяна. Что касается випашьяны, то это не просто аналитическая медитация, а когда с помощью шаматхи вы начинаете проводить анализ и исполняетесь блаженством, безмятежностью, у вас появляется сильная убежденность в том положении, о котором вы размышляете, это называется випашьяной или особым проникновением в суть. И это может стать противоядием от омрачений.

Это наша цель, но в начале для нас такая высокая мудрость совершенно недостижима. Такого высокого уровня мудрости, обретаемого на основе шаматхи и аналитической медитации, невозможно достичь без слушания и размышлений. Вам нужно понимать, что когда вы обретае мудрость, основанную на размышлении, и далее продолжаете анализ с помощью шаматхи, – так вы практикуете випашьяну. И далее вы достигаете випашьяны. Поэтому, просто сесть в позу и закрыв глаза, невозможно практиковать випашьяну, так вы не достигнете этого состояния.

Итак, это для вас общие советы о том, как достичь мудрости, достичь состояния будды. Если вы не помните, что такое шесть осознаний, не знаете этой темы, и не знаете, каковы три недостатка сосуда, то спросите об этом своих друзей. Вам нужно помнить эти темы наизусть, это очень важно. Тогда каждый раз, когда вы встречаете своего Духовного Наставника, когда получаете учение от Его Святейшества Далай-ламы, эти знания будут для вас очень значимы, используйте эти знания, в этом случае ваше пребывание рядом с Учителем будет для вас очень полезным.

В этот раз я хотел бы давать вам учение таким образом, чтобы во время учения в вашем уме происходили определенные преобразования, проходило лечение. Это очень важно, потому что я знаю, что если давать вам только теоретическое учение, то выйдя из этого зала, вы забудете его. Также вы начнете диспутировать с другими людьми, попытаетесь продемонстрировать им, что обладаете всеми этими знаниями. В отношении всего этого Шантидева говорил: «Если вы просто читаете книги по медицине, и показываете другим, какими лекарствами вы обладаете, это не исцелит вас от болезни». Так, чтобы излечиться от болезни омрачений, для вас очень важно принимать лекарства, и при этом регулярно. Поэтому я буду давать вам учение в такой форме, чтобы положить это лекарство вам в рот, и в такой дозе, чтобы она не стала слишком высокой для вас, чтобы вы могли усвоить это лекарство. Я знаю, что мне недостаточно просто положить лекарство вам в рот, с помощью особой палочки мне нужно будет проталкивать его глубже, чтобы вы проглотили его. Также я знаю, что с русскими людьми надо быть строгим. Если я не буду подталкивать вас, то вы не продвинетесь вперед, поэтому толкать вас очень важно. Быть с вами слишком строгим – это тоже нехорошо, но если оставить вас полностью спокойными, то в этом случае вы никуда не продвинетесь. Люди, живущие в России, и те, кто живет в Германии, немцы, – это полностью противоположные люди. Немцы говорят: «Работа, работа, работа, а отдых – потом». Поэтому большинство немцев отдыхают уже на кладбище. А в России все наоборот. Вы говорите: «Отдых, отдых, отдых, а работа – потом». И только на кладбище приступаете к работе. Может быть, на немецком кладбище можно увидеть, что после смерти люди отдыхают, а на русском кладбище можно увидеть, что все русские люди после смерти работают. В этом есть определенный смысл. Вам очень важно быть инициативными.

Недавно я составил один совет: «На пути вашей жизни другие могут указать вам путь, они могут идти по пути с вами, но никто не пройдет его за вас. Поэтому все время проявляйте инициативу».

Итак, вам необходимо быть инициативными, но при этом проявлять инициативу в реалистичных практиках, а не в фантазиях. Если я покажу вам особую фантастическую практику, то я знаю, что вы преисполнитесь энтузиазма, и всю ночь не будете спать. Итак, вам необходимо быть инициативными и сохранять энтузиазм, но в отношении реалистичных практик, тех практик, которые выполняли великие мастера прошлого. Кхедруб Ринпоче говорил: «Если вы медитируете на то, на что не медитировали великие мастера прошлого, то и реализаций достигнете таких, каких не достигали великие мастера прошлого, это очень опасно». Поэтому нам очень важно идти по пути, по которому шли и достигали реализаций великие мастера прошлого.

На этом пути все великие мастера прошлого единогласно говорили, что в первую очередь нужно повернуть свой ум к Дхарме. Это первый самый важный момент. Первое – это повернуть свой ум к Дхарме. Далее второе – с умом, обращенным к Дхарме, вступить на путь. Третье – устранить ошибки на том пути, на который вы вступили. Четвертое – все ошибочные состояния ума растворить в сфере пустоты. Таким образом, вы достигнете состояния будды. Итак, все учение Будды должно входить в эти четыре категории.

Почему нам так трудно достичь реализаций? Потому что вначале наш ум никак не может повернуться к Дхарме, ему очень трудно повернуться к Дхарме. Есть много таких монахов, которые хотя и носят монашеские одежды, но при этом их ум так и не обращен к Дхарме. Если их ум больше заботится о мирских дхармах, чем о развитии благих качеств ума, то в этом случае их ум не обращен к Дхарме. Поэтому, какие бы мантры они ни начитывали, это не является практикой Дхармы. Поэтому вначале нам необходимо приложить все свои усилия к тому, чтобы наш ум повернулся к Дхарме. Лама Цонкапа в тексте «Три основы пути» сказал о том, что медитация на темы непостоянства и смерти, драгоценность человеческой жизни уменьшает привязанность к этой жизни. Почему лама Цонкапа сказал это? Эти слова очень важны, их смысл в том, что вначале нам надо свой ум повернуть к Дхарме. Почему наш ум не оборачивается к Дхарме? Лама Цонкапа говорит, что главная причина – это привязанность к делам этой жизни.

Если наш ум полностью охвачен восемью мирскими дхармами, если мы думаем, что эти мирские дхармы сделают нас счастливыми, тогда нашему уму очень трудно повернуться к Дхарме. Поэтому лама Цонкапа сказал, что для того чтобы уменьшить привязанность к делам этой жизни необходимо медитировать на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть, благодаря чему ваш ум может повернуться к Дхарме. И тогда в уме у вас будет только одна мечта – это обрести здоровое состояние ума и вы не будете всерьез воспринимать дела этой жизни.

Далее второе – с умом, обернувшись к Дхарме, необходимо вступить на путь, и здесь вам необходимо породить отречение. До тех пор, пока вы не достигнете отречения, хотя ваш ум и будет повернут к Дхарме, вы так и не вступите на путь, а это положение очень ненадежное. Даже если вы вступили на путь, до тех пор, пока вы не подошли к стадии терпения пути подготовки, ваше положение очень непрочное, и вы можете переродиться в низших мирах. В «Абхисамаяаланкаре» говорится, что достигнув стадии терпения пути подготовки уже невозможно переродиться в низших мирах. А до этого есть опасность родиться в низших мирах. Поэтому лама Цонкапа в «Трех основах пути» говорил: «Медитируя на закон кармы и страдательную природу сансары, можно уменьшить привязанность к сансаре». Итак, главное препятствие к нашему вступлению на путь – это привязанность к сансаре. С того момента, как вы устраняете грубую привязанность к сансаре и спонтанно желаете достичь освобождения, вы достигаете отречения. Это второй уровень, когда с умом, повернувшись к Дхарме, вы вступили на путь. Что касается отречения, то некоторые мастера говорят, что его можно достичь без шаматхи, а другие говорят, что без шаматхи отречения достичь невозможно. Что это означает? Что касается смысла, то мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче говорил: «Те мастера, которые говорят, что без шаматхи отречения достичь невозможно, говорят так, выражая общее положение дел. Если говорить в общем, то без шаматхи невозможно достичь отречения. Потому что с таким умом, блуждающим здесь и там, спонтанного отречения достичь невозможно. А те мастера, которые говорят, что это возможно, имеют в виду категорию исключительных учеников, которые обладают высокими отпечатками из предыдущей жизни, и эти отпечатки могут проявиться благодаря благословию Духовного Наставника, благословию божеств. Когда с одной стороны, есть мощные отпечатки, а с другой стороны имеет место благословие Духовного Наставника, свежее благословение, то когда

эти два условия объединяются вместе, может произойти невозможное, то есть без шаматхи можно будет достичь отречения». Такие наставления я получил у своего Духовного Наставника, и теперь передаю их вам. Когда Пананг Ринпоче давал нам учения, он никогда не заглядывал в книгу, всегда цитировал что-нибудь наизусть, и я был всегда поражен, насколько обширными знаниями он обладает. И эти знания я стараюсь передать вам.

Далее третья стадия – устранение препятствий на том пути, на который вы вступили. Что это означает? Когда вы достигаете отречения, есть опасность, что вы устремитесь в направлении собственного освобождения. Вы будете исполнены невероятным блаженством, безмятежностью, и здесь есть опасность, что вы устремитесь к собственному освобождению, потеряетесь в поиске индивидуального покоя. Это та ошибка, которая может возникнуть при вступлении на путь. Чтобы избежать этой ошибки, лама Цонкапа в тексте «Три основы пути» говорил: «Матери, живые существа, несомые четырьмя реками – рождения, старения, болезни и умирания, под контролем омрачений постоянно страдают. Эти четыре реки, четыре потока все время продолжают течь. У тех, кто рожден под контролем омрачений и отпечатков негативной кармы, их эго сидит внутри железной клетки, а клетка находится в кромешной тьме. С безначальных времен и до сих пор они испытывают три вида страданий. И когда вы видите, что такова природа матерей живых существ, вы не будете стремиться к собственному освобождению, а устремитесь к достижению состояния будды на благо всех живых существ». Это учение в очень сжатой форме.

Далее, четвертое. Лама Цонкапа говорил: «Сколько бы вы ни медитировали на бодхичитту, без мудрости постижения пустоты вы не сможете подсесть сансару под корень». Поэтому четвертое – все ошибочные состояния ума вам необходимо растворить в сфере пустоты, а для этого нужно медитировать на абсолютную природу феноменов. Для этого вам необходимо начать искать учение по махамудре. «Мхамудра» означает «великая печать», то есть это означает окончательное заключение. Что касается интерпретаций махамудры, то существует два вида интерпретаций: интерпретация с точки зрения сутры и интерпретация с точки зрения тантры. Но это все интерпретации не с точки зрения воззрения, а с точки зрения субъективного ума. Поэтому все мастера традиции Гелуг говорили, что касательно воззрения сутры и тантры, разницы в них нет. Мастера традиции Сакья говорят то же самое. Здесь они говорят с точки зрения воззрения о пустоте. Нет разницы в воззрении о пустоте в сутре и в воззрении о пустоте в тантре. Это одно и то же воззрение. Поэтому не думайте, что та пустота, которая объясняется в тантре, чем-то отличается от пустоты, объясняемой в сутрах, воззрения совершенно одинаковые. В чем же тогда разница? Почему же тогда интерпретация с точки зрения тантры намного глубже, чем с точки зрения сутры? Это так из-за субъективного ума, а не в силу воззрения. Я сейчас вам даю такие объяснения, поскольку я получил их во время слушания учения от Его Святейшества Далай-ламы, и теперь делюсь этим с вами. Какими бы знаниями я ни обладал, я всегда стараюсь убедиться, что эти знания основаны на коренных текстах, тогда они становятся надежными знаниями. И для вас также важно, чтобы знания, которыми вы обладаете, были основаны на коренных текстах, а не на том, что кто-то об этом рассказал или вы так думаете. Поэтому если вы стараетесь набраться знаний в интернете, это может быть очень опасно.

Недавно я написал такой совет:

«Не радуйтесь тому, чтобы говорить, а радуйтесь тому, чтобы слушать.

Когда вы говорите, вы повторяете то, что и так уже знаете.

Когда вы слушаете, вы учитесь многому новому, но вам нужно знать, кого слушать, иначе вы можете почерпнуть много бесполезных или ошибочных знаний.

Лучше вообще не иметь знаний, чем обладать ошибочными знаниями».

Некоторые из моих учеников вообще не имеют никаких знаний Дхармы, и я смогу сделать из них хороших практиков. У них чистый ум, нет высокомерия, они даже не знают, что такое буддизм. Они не знают, что такое Махаяна, что такое Хинаяна, но искренне хотят стать лучше, таких людей я могу легко сделать хорошими практиками. Человек, который двадцать лет занимается практикой, но имеет очень странные воззрения, много хитрит, он может произносить очень много красивых, живописных слов, но на самом деле не будет знать ни одной истины Дхармы. На самом деле ум таких людей совершенно не обращен к Дхарме. Таких людей укротить очень трудно. Поэтому мой Духовный Наставник говорил, что если у вас мало знаний, то это не страшно, главное, чтобы эти знания были чистыми, подлинными, потому что ошибочные знания очень опасны. В моем случае, я не обладаю особо обширными знаниями Дхармы, многие геше в монастырях знают гораздо больше меня. Но благодаря доброте моего Духовного Наставника, хотя я не обладаю слишком обширными знаниями, но то, что я знаю, я знаю во всех деталях. Благодаря тому, что эти знания безошибочные и очень подробные, они очень полезны для меня, и когда я передаю их другим, они становятся полезными также и для других. Поэтому я всегда говорю, что нам очень повезло, что у нас есть Его Святейшество Далай-лама. У нас есть такой невероятный Наставник, живой Будда в человеческом теле, от которого мы можем сейчас получать учение, поэтому нам всем очень повезло. Что касается знаний, которыми я делюсь с вами, то это учения Его Святейшества Далай-ламы, и я передаю их вам, как посланник. Я не придумал все эти наставления, я просто посланник Его Святейшества Далай-ламы.

В традиции Кагью и Ньингма говорится, что существует различие в махамудре и воззрении, то есть есть разница в воззрении сутры и тантры, но если спросить, в чем разница, то они также скажут, что разница в субъективном познании. Не с точки зрения того, каким образом феномены пусты, а с точки зрения состояния того ума, который познает пустоту феноменов. Также и в традициях Гелуг и Сакья говорится, что есть разница с точки зрения субъективного ума. В сутре пустоту познает грубый ум, а в тантре пустота познается наитончайшим умом ясным светом, то есть существуют различия с точки зрения субъективного ума. Здесь, что касается четвертой стадии – растворения всех ошибочных состояний ума в сфере пустоты, раскрывается то, как медитировать на пустоту и в практике сутры и в практике тантры. Все эти учения предназначены для четвертого уровня – для растворения всех ошибок в сфере пустоты, для того чтобы достичь состояния будды.

Для нас вначале очень важно понять, как повернуть свой ум к Дхарме. И для этого вам необходимо знать такой момент, что главная причина, по которой мы страдаем в сансаре, это неведение, но в дополнение к неведению есть и другая причина. Что касается неведения, то это такая тонкая причина, которую сразу же устранить очень трудно, но при этом есть и другая, более грубая причина, и если вы ее устраните, то ваш ум сможет пребывать в немного более спокойном состоянии. Например, если вы страдаете от туберкулеза, то главным образом эта ваша проблема возникла из-за бактерий, но в дополнение к этим бактериям вашу болезнь также осложняют такие проявления, как кашель, высокая температура. Это более грубые проявления и их можно устранить. Если вы их устраните, и сделаете тело сильнее, тогда лекарства, которые вы принимаете от бактерий, станут более эффективными. В противном случае, если с очень слабым телом вы начнете принимать антибиотики, то вместо того чтобы исцелиться от этой болезни туберкулеза есть опасность, что возникнет обострение. Поэтому не пытайтесь сразу же устранить неведение, поскольку без подготовки это невозможно, а вначале старайтесь применять искусные методы и устранять другую причину сансары.

В чем она заключается? Это следующее. Мой Духовный Наставник приводил для меня следующую аналогию: ребенок под контролем омрачений родился в лесу сансары. Главная причина того, что это произошло, – неведение. Следующая причина, по которой у него

возникают проблемы в этом лесу сансары, состоит в том, что он не знает, какие плоды следует есть, а какие не следует. Если он будет знать, какие плоды следует есть, а какие не следует, то хотя он находится в этом лесу сансары, тем не менее, он сможет стать более спокойным и умиротворенным, и у него будет меньше проблем. Что это означает? Это означает, что мы под контролем омрачений родились в лесу сансары. В этом лесу сансары есть плоды – это наши состояния ума. Ядовитые плоды – это негативные состояния ума, а полезные плоды – это позитивные состояния ума. Поскольку мы не знаем, какие состояния ума нужно использовать, поэтому из-за привычки к негативному образу мышления мы все время используем негативные состояния ума. Так, даже если мы медитируем, то мы медитируем с негативной мотивацией, негативным состоянием ума, и из-за этого медитация становится неэффективной.

Для того чтобы не использовать негативные состояния ума, а использовать только позитивные состояния ума, что нам нужно сделать? Здесь в «Ламриме» объясняется в отношении негативных состояний ума, какова их причина, сущность и функция. Вам необходимо провести подробный анализ того, в чем состоит причина, сущность и функция негативных состояний ума. Если вы проведете очень глубокий анализ и разовьете убежденность, то у вас уже никогда не будет желания использовать негативные состояния ума. Даже если вам кто-то скажет: «Пожалуйста, разозлись, я заплачу тебе сто долларов», вы скажете: «Нет, нет, нет, я не хочу ослаблять свой иммунитет. Я не хочу сжигать огромное количество отпечатков позитивной кармы, которые дороже миллиона долларов, за одно мгновение гнева». И если я скажу вам: «Пожалуйста, будьте негативными хотя бы пять минут», вы скажете: «Нет, нет, это очень трудно».

В настоящий момент вы такого не чувствуете. Почему? Потому что в вашем уме есть пристрастие к негативному образу мышления, как к алкоголю. Алкоголики пьют водку не потому, что любят ее, а потому что у них есть алкогольная зависимость, такая же зависимость есть и у вас, это зависимость от омрачений. Из-за такого пристрастия вам в течение дня нужно хотя бы один раз разозлиться, и если я попрошу вас целый день прожить без гнева, вы скажете, что это невозможно – из-за такой зависимости. Если вы устранили это пристрастие к омрачениям, то я могу сказать вам – какое это счастье! Хотя я и не обладаю высокими реализациями, но я могу вам сказать одно: я устранил пристрастие к омрачениям. Простое устранение пристрастия к омрачениям, какое же это счастье! Если кто-то попросит меня десять минут медитировать на омрачения, то для меня это будет худшим наказанием. Потому что я избавился от пристрастия к омрачениям. Из-за устранения пристрастия к омрачениям, если кто-то начинает говорить на какие-то негативные темы, для меня это все равно, что зайти в туалет. А вас наоборот интересуют негативные темы.

В вашем случае так же, если вы устранили такое пристрастие к омрачениям, то не захотите слушать ничего на негативные темы. А если что-то услышите позитивное, то будете очень счастливы. Когда я приезжаю в Индию и встречаюсь со своими друзьями геше, мы говорим только о философии и даже не замечаем, как пролетают четыре часа. Мы смеемся, разговариваем только на позитивные темы, какое это счастье! Мы ведем диспуты, и при этом ни у кого из нас нет такого чувства, что кто-то победитель, а другой проигравший. Мы ведем эти диспуты для углубления понимания. В какой-то момент говорим: «А у тебя все еще нет правильного понимания» и смеемся. Поэтому в настоящий момент не думайте о полном устранении омрачений, лучше думайте о том, чтобы избавиться от пристрастия к омрачениям. Потому что мы все своего рода алкоголики, имеем такое пристрастие к омрачениям. Почему? Потому что с безначальных времен и до сих пор используем только негативные состояния ума и очень редко используем позитивные состояния ума. Поэтому конечно у нас есть такая зависимость от омрачений. Но ее можно устранить на сто процентов.

Что вам для этого необходимо? Я дам вам учение таким образом, чтобы у вас не было пристрастия к омрачениям. Я хотел бы, чтобы вы полностью устранили это пристрастие к омрачениям, и тогда вы увидите, что духовный путь – это путь счастья. А в противном случае, если с пристрастием к омрачениям вы будете выполнять ритрит, то это не будет настоящим ритритом, это будет негативная медитация. Это все возникает из-за того, что в уме пребывает пристрастие к омрачениям. Как его нужно устранять? Здесь важны два момента.

Первый – в первую очередь вам нужно развить очень сильную убежденность в опасности для вас ваших негативных состояний ума на основе анализа того, какова их причина, сущность и функция. Вам нужно понять, что они очень опасны. Второе – одной убежденности недостаточно, в дополнение к ней вам необходима решимость: «С этого момента я больше не буду использовать негативные состояния ума». Вам нужно себя одернуть, резко остановить. Такая решимость и сила воли очень важны. Если вы будете поднимать эти темы, которые я вам объясняю все более и более подробно, то сила воли появится у вас сама собой. Для меня вначале, перед медитацией, проводить этот анализ положений, которые излагаются в «Ламриме», в отношении негативных состояний ума, их причины, сущности и функции, очень эффективно. Благодаря этому мои омрачения становятся меньше, и пристрастия к омрачениям также становятся слабее. И тогда последующие темы «Ламрима» – драгоценная человеческая жизнь, преданность Учителю и так далее становятся очень эффективными. Для этого вам нет необходимости сидеть в строгой позе. Просто в повседневной жизни обдумывайте эти темы.

Что касается ваших негативных состояний ума, таких как гнев, зависть, высокомерие, то в первую очередь исследуйте, какова их причина. Что касается всех негативных состояний ума, которые у вас порождаются, то их причина – это ошибочное состояние ума. В отношении этого Дигнага в «Праманаварттике» говорил: «Все омрачения возникают из недостоверных состояний ума, а все позитивные состояния – из достоверных состояний ума. Поэтому я даю объяснение, что есть достоверное познание, а что есть недостоверное познание». Это очень глубокие наставления. Дигнага написал текст о достоверном познании не для того чтобы побеждать в диспутах, не для того чтобы опровергать других, а для того чтобы помочь нам уменьшить негативные состояния ума и развить позитивные состояния ума. Он говорил, что все наши негативные состояния ума возникают из ошибочного познания. Но мы так никогда не думаем. Например, когда вы на кого-то начинаете злиться, если я спрошу у вас: «Почему вы разозлились?» – вы скажете: «Геша-ла, у меня есть очень хорошие основания злиться». Как будто у вас есть достоверная основа для того, чтобы злиться. Вы говорите: «Два года назад он так сказал, три года назад он так сказал, вчера еще так сказал. Я не могу терпеть такие вещи». Но это недостоверное, ошибочное состояние ума. Дигнага говорил, что если речь идет о негативных состояниях ума, о вашем гневе, зависти, привязанности, то в этом случае вы не познаете ни один факт. Все основано на ошибке и неверной интерпретации. Если это гнев, то на сто процентов присутствует какое-то недопонимание. Современные ученые, когда исследуют то, как воспринимают люди момент гнева, говорят, что в этот момент человек не имеет объективного видения, на семьдесят процентов он все преувеличивает. В буддизме говорится, что это преувеличение, неверное понимание не на семьдесят, а на все сто процентов. Почему ваш гнев не проходит всю ночь? Потому что вы говорите: «У меня есть очень хорошее основание для того, чтобы злиться». Вы думаете: «Вот десять лет назад он говорил то-то и то-то», и из-за этого ваш гнев становится еще больше. Это ошибка. Итак, как только у вас возникает гнев, вам нужно сказать себе: «Это недопонимание. На сто процентов это ошибочное понимание и для гнева нет основы».



Все омрачения безосновательны и основаны на недопонимании. Что касается привязанности к красоте, то обыватели знают, что это преувеличение на восемьдесят процентов. Большинство людей знают, что на восемьдесят процентов это ошибка. Что касается привязанности к телам других, то женщины знают тайну: нет основы для красоты. Например, если вы смотрите на объект привязанности издалека, то для вас не будет разницы между бабушкой и молодой девушкой. Издалека и та и другая воспринимаются просто как маленькие точки. Если вы посмотрите на них, подойдя очень близко или через микроскоп, то также между бабушкой и девушкой не будет никакой разницы. Если посмотреть на лицо бабушки через микроскоп, то окажется, что по лицу бабушки бегают множество насекомых и также будет с лицом девушки. Есть только одна разница: бабушка не накладывает косметику и поэтому эти насекомые будут бесцветными, а у девушки по лицу бегают разноцветные насекомые, и разница только в этом. Поэтому, если смотреть с очень маленького расстояния, то разницы нет, если смотреть издалека, то разницы тоже нет, как же тогда возникает красота? Она возникает относительно. Если стоять от объекта не слишком далеко и не слишком к нему приближаться, и чтобы девушка села в особую позу, тогда будет красота. Например, фотографы знают об этом. Итак, это относительная красота, это иллюзия. Такая иллюзия возникает, если вы находитесь не слишком далеко от объекта и не слишком близки к нему, также, если имеется правильное освещение объекта под определенным углом, в этом случае вы можете говорить о красоте или уродстве. Но это иллюзия, как радуга. В один момент возникает взаимозависимая радуга, но она также мгновенно исчезает. Все остальные объекты красоты также на мгновение появляются, но потом спустя мгновение исчезают.

Поэтому, если вы знаете, что для гнева нет основы, если у вас есть убежденность, то в этом случае, даже если кто-то плюнет вам в лицо, вы не разозлитесь. В вашем случае, если кто-то плюнет вам в лицо, то вы практически сойдете с ума в этот момент. Потому что вы подумаете, что для гнева есть очень хорошая основа. Вы подумаете: «Если я не ударю его в лицо, то просто умру». Так вы полностью потеряете рассудок.

Во времена Будды однажды один очень разгневанный человек подошел к Будде и с сильным гневом плюнул прямо в лицо Будде. Будда спросил: «И что дальше?» У Будды не было никакого недопонимания, он был совершенно спокоен. Но когда Будда ответил таким образом, Ананда очень разозлился. Ананда подумал так же, как обычно думаете вы: «Сейчас он плюнул в лицо Будде, это уже слишком! В следующий раз он пойдет еще дальше. Нужно его остановить!» И когда Ананда разозлился, Будда сказал: «Ананда, тот человек, который плюнул мне в лицо, меня не расстроил. Но ты, Ананда, когда разозлился, ты меня расстроил. Потому что, тот человек, который плюнул мне в лицо, меня не знает, он плюнул в ту концепцию, которая была создана в его уме из-за того, что он услышал какую-то ошибочную информацию обо мне, он плюнул в лицо той концепции. А ты, Ананда, получаешь от меня учение уже долгое время. Как же ты можешь вести себя так же как и он, злиться? В чем же тогда разница между тобой и этим человеком?» Как только Ананда услышал это, он сразу же успокоился, он понял, что для гнева нет никакой основы.

А тот человек был просто в шоке. Будда не проявил никакого дискомфорта, никакого гнева, а отреагировал очень спокойно. Так, тот человек вернулся к себе домой и всю ночь думал об том. А на следующее утро он очень сильно пожалел о том, что сделал. Он снова подошел к Будде и поклонился к его ногам. Он попросил: «Пожалуйста, простите меня!» Будда спросил: «За что мне прощать вас? У меня нет никакой обиды на вас, нет никакой причины для того чтобы я прощал вас. Тот человек, в которого вы плюнули вчера, уже ушел. А я тот, кто похож на него. Между вчерашним днем и сегодняшним есть большая разница, тот человек уже ушел, а я просто похож на него. И тот человек, который плюнул в меня вчера, тоже уже ушел. Ты не он, ты просто похож на него, со вчерашнего дня произошло уже очень много изменений. Тот человек, который плюнул в меня вчера, был очень разгневан, а ты

сейчас ведешь себя очень скромно и сожалешь о содеянном. За эту ночь произошли такие большие перемены». Вот этого мы не знаем, поэтому если кто-то год назад сказал вам что-то плохое и вы встречаете этого человека, то сразу же вспоминаете: «А, это тот человек, который сказал обо мне плохо!» Но тот человек, который говорил о вас плохо в прошлом году, уже ушел, исчез, а тот человек, которого вы видите сейчас, уже совершенно другой.

Далее этот человек стал учеником Будды, медитировал и достиг высоких реализаций. Итак, если ваш ум захочет измениться, то нет ничего такого, что мы не могли бы изменить. Даже когда Ананда сказал Будде, что Девадатта стал монахом не для того, чтобы практиковать, а для того чтобы навредить Будде, Будда сказал: «Ананда, не говори такого. Если ты не уверен в чем-то на сто процентов, то никогда такого не говори. Ангулимала смог измениться, тот, кто убил такое большое количество людей, позже изменился и стал очень хорошим практиком. Почему же Девадатта не может измениться?» Будда сказал, что если есть желание что-либо изменить, то все можно изменить. Это мой последний совет для вас.