

У меня есть одно объявление. У нас вышла новая книга «Практические наставления по развитию шаматхи», вы уже можете ее приобрести. Она уже доступна в продаже, пожалуйста. Вы можете прочитать эту книгу и далее у себя дома в повседневной жизни практиковать, скажем, выполняя одну сессию в день. И тогда в будущем, когда вы приступите к интенсивной медитации, к развитию шаматхи, для вас это уже не будет каким-то новым занятием, у вас уже будет подготовка.

А теперь, что касается учения по випашьяне. Випашьяна означает высшее видение. Когда мы смотрим на вещи с мирским видением, у нас возникает неведение, и из-за этого мы продолжаем вращаться в сансаре. Випашьяна – это развитие мудрости, возникающей на базе медитации. Как говорил Шантидева: «Из шести парамит первые пять парамит предназначены для развития шестой парамиты мудрости». Корень наших проблем – это неведение, и для того чтобы его устранить, нам очень важна мудрость, познающая пустоту. Итак, что касается мудрости, возникающей на основе медитации, чтобы развить ее, чтобы она у вас стала своего рода профессиональной, для этого необходимы наставления о том, как этого добиться. Подлинной випашьяны можно достичь только после развития шаматхи. Но мы можем медитировать на випашьяну и без шаматхи и развивать концептуальное познание пустоты. Но чтобы обрести подлинную випашьяну, совершенно необходима шаматха.

Теперь что касается випашьяны, слушайте это учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Если вы получаете учение с такой альтруистической мотивацией, то учение станет эффективным. Чандракирти говорил: «Люди с очень малыми заслугами даже не усомнятся по поводу теории пустоты. Если вы хотя бы немного усомнитесь в том, какими явления вам являются, как вы за них цепляетесь в этой ошибочной видимости, то вы сотрясете корень сансары». Если человек все время вас обманывает, и вы ему доверяете, но в какой-то момент у вас возникает некоторое сомнение, действительно он достоин доверия или нет, то в этом случае вы защищаете себя от будущих трагедий. До сих пор мы полностью доверяли нашему неведению, которое цепляется за наше «я» и за феномены как существующие истинно. Мы полностью верили в то, что явления действительно такие, какими они нам кажутся. Из-за этого мы вращаемся в сансаре, и нашим страданиям нет конца. Из-за этого неведения возникают негативные эмоции, из-за негативных эмоций возникают основные отпечатки негативной кармы, и далее в силу их проявления мы вращаемся в сансаре. Самые подходящие сосуды для получения учения по теории пустоты – это те, кто имеет хороший фундамент учения по четырем благородным истинам. Понимание нашего подлинного страдания – это рождение под властью омрачений. У нас у всех есть свобода выбора, но мы не свободны, потому что мы сделали ошибочный выбор. Какой ошибочный выбор мы сделали? Мы выбрали неведение вместо мудрости, познающей пустоту. Мы даже не искали мудрости, познающей пустоту, мы полностью верили в те видимости, которые перед нами возникали, цеплялись за них, и так возникла двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. Так продолжалось вращение в сансаре без всякой свободы. А будды, архаты сделали правильный выбор, и поэтому они свободны от сансары.

Также и в нашей повседневной жизни, если мы делаем ошибочный выбор, то у нас возникают большие проблемы. Например, в бизнесе, если вы выбираете неправильного партнера, то у вас появляются большие проблемы. Также и в жизни, если вы выберете неправильного спутника жизни, то у вас из-за этого не будет свободы. В демократической системе, если вы выбираете неправильного лидера, то у вас появляются проблемы. Итак, тот выбор, который у нас есть сейчас, это нечто очень позитивное. В демократической системе говорится, что, когда наступает время выборов, это очень важный момент, поэтому не упустите шанс проголосовать. Таким же образом в буддизме говорится, что, когда есть выбор между негативными эмоциями и позитивными эмоциями, также очень важно не упустить этот выбор,

сделать правильный выбор. При выборе между неведением и мудростью, познающей пустоту, выбирайте мудрость, познающую пустоту, и никогда не выбирайте неведение.

Если у вас возникает выбор между эгоистичным умом и умом, заботящимся о других, то выбирайте ум, заботящийся о других. Потому что эгоистичный ум очень быстро приносит вам какие-то преимущества, какое-то благо, но далее создает большие проблемы. Этот так же, как во время выборов: плохой лидер дает вам деньги, чтобы вы за него проголосовали. Вы за него голосуете, а он потом забирает все ваши деньги. Так же и наш эгоистичный ум: он приносит нам какое-то маленькое благо, но при этом уничтожает все наше счастье. Это наш худший враг. Если вы сделаете так, что ваш эгоистичный ум станет немного тише, немного слабее, то сразу же вы станете счастливее, и более счастливыми станут окружающие вас люди.

Каждый раз утром, когда я просыпаюсь, я говорю: «Ум, заботящийся о других, ты являешься моим премьер-министром, ты делай необходимый выбор. Мудрость, познающая пустоту, ты являешься моим царем, моим президентом, а не ты, неведение». Таким образом, в нашем уме существует такой определенный мир, такое определенное царство, и мы можем изменить систему в этом царстве. Благодаря созданию такой очень хорошей системы сразу же в вашем уме воцарится умиротворение, установится покой. Таким же образом замените всех других важных министров. Вместо того, чтобы министром финансов держать жадность, назначьте на эту должность щедрость. Если вы проверите, то увидите, что ваш министр финансов – это жадность. Он все время говорит: «Не отдавай, не отдавай этого, может в будущем тебе это все пригодится». Далее вы стареете, ваша одежда превращается в мусор, и так у вас дома очень много разного мусора. Вы и сами не надеваете и другим не отдаете. Далее министр обороны, сейчас ваш министр обороны – это гнев, если вас кто-то толкнет, вы сразу же реагируете с гневом. Гнев ведет себя как министр обороны. Почему? Потому что он говорит, что мне нужно тебя защитить. Но на самом деле он вас не защищает, а наоборот он все разрушает. Если вы встретите слабого человека, ваш гнев проявится, и это сработает, человек утихнет, может так получиться, но это не будет работать все время. В большинстве случаев ваш гнев полностью все разрушает, весь ваш покой, все ваше счастье, уничтожает все ваши заслуги, и ваше здоровье тоже портит ваш гнев. Таким образом, замените министра обороны гнев на терпение. Это очень важно!

Когда вы сделаете министра обороны терпение таким сильным министром обороны, то нет ничего такого, чего бы вы не смогли бы достичь. В «Абхисамаяланкаре» терпение считается броней, доспехами, которые защищают вас при атаке омрачений. В будущем, для того чтобы атаковать свои омрачения, вам очень важен сильный министр обороны – терпение, и благодаря вот этим доспехам, благодаря сильному терпению, в будущем, когда вы начнете медитировать, этот министр обороны сыграет очень важную роль. Шантидева говорил, что в нашей жизни нет более аскетической практики, чем терпение. Когда вы практикуете терпение, это высший уровень аскетической практики.

Теперь, чтобы заменить неведение на мудрость, познающую пустоту, в первую очередь нам необходимо взрастить эту мудрость, познающую пустоту, в нашем уме. Говорить об этом легко, но на практике добиться этого очень трудно. Вам необходимо заниматься этим, подходя со стороны всех аспектов практики, укреплять все аспекты практики, и постепенно по мере этого вы сможете увидеть, как ваши омрачения слабеют все больше и больше. Не отвергайте ни единого учения Будды, все наставления Будды предназначены для того, чтобы одно существо пришло к состоянию мудрости. Лама Цонкапа говорил, что для достижения состояния будды необходимо практиковать все аспекты: от преданности Гуру до союза ясного света и иллюзорного тела. Вы не должны извлекать какую-то одну тему и практиковать только ее, нужно заниматься всеми аспектами практики. Это очень важно! В наши дни люди практикуют, но при этом полностью теряются в каком-то одном аспекте практики, и это очень

печально. Некоторые люди все время говорят о практиках нендро, и всю свою жизнь тратят на то, чтобы заниматься простираниями, практикой Ваджрасаттвы. Это хорошо, но не так эффективно. Некоторые люди считают очень важным изучение философии, и всю свою жизнь учатся, учатся, накапливают большое количество интеллектуальной информации, но это тоже является ошибкой. А практиковать так, чтобы интегрировать все практики вместе, – это большая редкость. Поэтому в «Ламриме» лама Цонкапа говорит: «В наши дни те, кто медитирует, обладает очень плохим, слабым знанием Дхармы, а те, кто знает Дхарму, кто изучает эти темы, те не знают, как практиковать эффективно, они обладают просто интеллектуальной информацией. И очень редко, чтобы кто-то видел все наставления Будды в качестве инструкции для одного существа в его практике в достижении состояния будды. Поэтому я с радостью пишу этот текст «Ламрим». Поэтому все аспекты практики: слушание, размышление и медитацию необходимо объединить вместе. Все практики касательно поведения, воззрения и медитации тоже нужно объединять вместе. Троичную тренировку: тренировку нравственности, тренировку сосредоточения, тренировку мудрости также нужно объединять вместе. Если рассматривать более развернуто троичную тренировку, то это шесть парамит, их также вам нужно применять в повседневной жизни. Бодхисаттвы после развития бодхичитты с помощью шести парамит достигают состояния будды. Когда вы развиваете бодхичитту, то после этого, практикуя шесть совершенств, в особенности два последних совершенства: совершенство сосредоточения и совершенство мудрости, вы приходите к состоянию будды.

Теперь, что касается випашьяны. Лама Цонкапа говорит, что тема випашьяны, высшего видения, рассматривается в четырех частях. Первое: благоприятные условия для випашьяны. Второе: анализ випашьяны, это классификация или виды випашьяны. Третье: как непосредственно медитировать или развивать випашьяну. Четвертое: каковы критерии достижения випашьяны в ходе медитации. Это четыре главы, которые вам нужно знать.

И теперь, первое. Что касается благоприятных условий для развития випашьяны, то эта тема рассматривается в двух частях. Первое: общие благоприятные условия для развития випашьяны. Второе: специфические условия – это обретение четкого, точного воззрения о пустоте. Это два очень важных благоприятных условия для развития випашьяны. Если вы упустите создание таких благоприятных условий, то далее, какой бы непосредственной практикой вы ни занимались, она не станет эффективной. Так и в любой области, если вы подготовитесь очень хорошо, то ваша основная практика станет очень эффективной, а если подготовка была плохой, то и основная практика эффективной не будет. Одна из наших дурных привычек состоит в том, что нас очень сильно интересует основная практика, какой-то быстрый результат. Мы не уделяем должного внимания подготовке, и это большая ошибка.

Когда я играю в шахматы с хорошим тренером, то у меня возникает желание сразу выступить в атаку без подготовки, и из-за этого я проигрываю. Тренер говорит, что очень важна хорошая подготовка, а что касается атаки, то к ней можно приступить в любой момент, но в подходящий момент времени. Это мудро! Точно так же нужно поступать и с омрачениями, переходить в атаку в подходящий период времени, а не сразу же, с самого начала, иначе омрачения над вами просто посмеются. Медитация на пустоту, медитация на махамудру, дзогчен – все это является непосредственной, прямой атакой на свои омрачения. Если вы сразу же перейдете к таким действиям, то омрачения над вами только посмеются. Из-за этого наоборот вы проиграете. Атиша говорил по поводу подготовки: «Если вы упустите хотя бы одно из шести благоприятных условий для развития шаматхи, тогда вы сможете медитировать даже тысячу лет, но не разовьете шаматху». Вам нужно понимать этот очень важный момент. Но если вы просто прочитаете об этом и скажете: «Ну, что здесь непонятного, я уже все понял», в действительности механизм вы можете понять, только благодаря доброте вашего Духовного Наставника. Итак, что касается шести благоприятных условий для развития

шаматхи, среди которых одно внешнее благоприятное условие и пять внутренних, то это очень важный процесс. Кроме этого вам нужно понимать, что все шесть благоприятных условий для развития шаматхи также являются и благоприятными условиями для развития випашьяны.

Далее, второе благоприятное условие из общих условий – это опора на подлинного мастера, который полностью обладает целостным воззрением о пустоте и кроме этого также медитирует. Если ваш мастер, ваш Духовный Наставник является последователем какой-то из низших философских школ, то недостаток этого будет состоять в том, что вы не сможете познать конечное или абсолютное воззрение Будды. Как говорил лама Цонкапа, если вы положитесь на мастера, который не обладает полным познанием, не владеет точным, абсолютным воззрением, это будет все равно, что один слепой человек опирается на другого слепца. Кхедруб Ринпоче говорил, что если человек не обладает точным пониманием Дхармы, то не передавать учение для него будет вкладом в сохранение Дхармы. Вы не должны как-то с радостью передавать учение, если вас об этом просят, вы должны отказывать, говорить, что нет, нет, я не хотел бы передавать учение. Но затем, когда придет определенный момент и у вас уже не будет выбора, тогда нужно перейти к передаче учения. Начать передавать учение в неподходящий момент времени – это очень опасно, это может усилить, вскормить ваше эго. Вы можете сказать: «Мы друзья, мы просто проводим обсуждения, а не то что я ваш учитель». Это очень хорошо, это успокоит ваше эго, это будет полезно для вас и также полезно для других.

Итак, что касается опоры на подлинного мастера, то далее лама Цонкапа рассматривает, на какого именно подлинного мастера нужно положиться. Что касается теории пустоты, то в Индии существовало большое количество мастеров, которые по-разному интерпретировали философские взгляды. Поэтому появились четыре философские школы, а в рамках этих четырех школ есть и свои подшколы. Все эти мастера великие, но на кого вам нужно положиться как на самого подлинного мастера? И здесь говорится, что это Нагарджуна. Будда по поводу Нагарджуны сделал следующее пророчество: «В будущем, когда я уйду из жизни, появится мастер под именем Нагарджуна и раскроет мое конечное воззрение». У Нагарджуны было множество учеников, среди них два главных ученика – это Буддапалита и Бхававивека. Буддапалита интерпретировал взгляды Нагарджуны с точки зрения Прасангики Мадхьямаки. Бхававивека интерпретировал взгляды Нагарджуны на немного низком уровне с точки зрения Сватантрики Мадхьямаки. Он сделал это не потому, что эти мастера как-то противоречили, спорили, а по той причине, что это более низкое воззрение может далее помочь в точном понимании конечного воззрения Прасангики Мадхьямаки.

Когда я рассматривал те аргументы и контраргументы, которые выдвигались с позиции Сватантрики Мадхьямаки по поводу позиции школы Прасангики Мадхьямаки, я понял, что, благодаря такому анализу, вы начинаете приходить к еще более точному пониманию Прасангики Мадхьямаки. Иначе в тибетском буддизме многие говорят, что являются последователями Прасангики Мадхьямаки, но при этом не могут установить, что является относительной достоверностью. Они говорят, что пустота – это нечто, полностью выходящее за рамки всяких представлений, всяких концепций, любого понимания, а что существует? Ну, как будто бы вообще ничего, то есть это очень похоже на нигилистическое воззрение. После опровержения самобытия что-то должно оставаться, но что именно? Это не должны быть собственные характеристики, но кроме собственных характеристик что-то должно быть. Итак, чтобы полностью понять, что номинальное существование и пустота – это два аспекта единой сущности, чтобы это стало совершенно ясно для вашего ума, этого добиться очень трудно. Когда вы приходите к пониманию теории пустоты, она должна останавливать возникновение омрачений в вашем уме, но при этом она должна помогать порождению любви и сострадания, позитивных состояний ума. И добиться этого – на самом деле очень трудная

задача. Чандракирти также говорил, что не нужно отвергать мирскую, обывательскую достоверность, это очень важный момент!

Итак, Нагарджуна известен как основатель воззрения Мадхьямики, Буддапалита – основатель Прасангики Мадхьямаки, Бхававивека – основатель Сватантрики Мадхьямаки. Но тем не менее многие мастера говорят, что основатель Прасангики Мадхьямаки – это не Буддапалита, а Чандракирти, и на это тоже есть множество оснований. Буддапалита написал текст, в котором интерпретировал воззрение Нагарджуны с точки зрения Прасангики Мадхьямаки. Далее Бхававивека в ответ на этот текст написал свой труд с контраргументами, где заметил, что если воззрение Нагарджуны интерпретировать таким образом, то есть с точки зрения Прасангики Мадхьямаки, то возникают те или иные противоречия. Чандракирти опроверг все эти контраргументы, которые выдвинул Бхававивека, и заметил, что, если вы придерживаетесь подобных контраргументов, то они справедливы не для Прасангики Мадхьямаки, а наоборот для тех, кто придерживается взглядов о собственных характеристиках. Чандракирти – это тот мастер, который объяснил, представил воззрение Мадхьямаки Прасангики в совершенно чистом виде без всяких противоречий, и кроме этого он объяснил, что в этом воззрении номинальное существование и пустота рассматривается, как два аспекта единой сущности. Лама Цонкапа подчеркивает, что очень важно полагаться именно на таких мастеров, как Нагарджуна, и на такой подлинный комментарий, который составлен мастером Чандракирти, если вы хотите найти окончательное воззрение Будды.

А теперь, что касается специфических благоприятных условий. Они объясняются в трех частях. Среди специфических благоприятных условий для развития випашьяны первое – это установление омраченного неведения. Когда в учении по четырем благородным истинам рассматривается благородная истина источника страдания и корень всех наших страданий – неведение, очень важно понять, о каком именно неведении идет речь, и это необходимое благоприятное условие для развития випашьяны. Если вы скажете, что это просто неведение, то это не будет точным определением, как например, если спросить, кто является вором, и вы ответите, что это просто человек, то это не будет точным определением. Или вы скажете, что вор – это кто-то из Бурятии, или скажете, что вор – это какая-то бурятская женщина, это тоже было бы неправильно. Далее, даже если вы углубляетесь и говорите, что вор – это женщина из такой-то деревни, такого-то региона, это все равно неточно. Также как например с адресом в Москве, просто назвать станцию метро недостаточно, необходимо знать номер дома, но и этого тоже недостаточно. Нужно знать конкретный подъезд, этаж, но и этого недостаточно, нужно знать и номер квартиры. И далее вам нужно отправиться и посмотреть, лежит там кусок золота или нет, реальность это или нет. Например, вы на сто процентов были уверены, что там лежит кусок золота, но сейчас поехали, открыли дверь и убедились на собственном опыте, что никакого золота там нет. И тогда, после такого точного анализа по поводу неведения вы скажете: «Ну, это все кажется таким, а на самом деле такого нет вообще».

Итак, очень точно определить неведение, которое является корнем наших страданий – это очень важное специфическое благоприятное условие для развития випашьяны. Второе – это рассмотрение, каким образом это неведение играет роль корня сансары. Далее третье: для того чтобы отбросить цепляние за истинность, неведение, необходимо найти конечное воззрение. Обнаружить полное воззрение перед тем как приступить к развитию випашьяны также очень важно. Итак, это очень важная специфическая подготовка к развитию випашьяны, и в первую очередь вам точно нужно понять определение неведения. Следующее, второе – это установить, каким образом это неведение выступает в качестве корня сансары, корня всех страданий. И следующее, третье – это поиск полного воззрения в Прасангике Мадхьямаке. Все это совершенно необходимо для медитации на випашьяну. В вашем уме не должно быть никаких противоречий, и тогда во время медитации вы просто будете спокойно пребывать с отсутствием объекта отрицания, это будет очень легко.

Например, если вы не знаете такую теорию, в соответствии с которой Земля имеет форму шара, что есть сила гравитации, если у вас нет правильного понимания этих вещей, и я вас попрошу медитировать на круглую Землю, то вы начнете медитировать и подумаете: «Ну, если Земля имеет форму шара, то, наверное, те, кто живет снизу, должны были бы упасть с него. Они должны упасть». То есть у вас появится множество сомнений, и вы не сможете нормально медитировать. Благодаря наличию силы гравитации, вы знаете о том, что, когда вы рассматриваете, как будто бы люди находятся снизу этого шара, на самом деле здесь нет такого, как низ и верх. Северный полюс и южный полюс – это тоже не какие-то фиксированные места на Земле, а это все зависит от той точки зрения, которой вы придерживаетесь. Поэтому вам совершенно не составит труда медитировать на Землю, имеющую форму шара, вы сможете спокойно, умиротворенно пребывать с таким представлением. Точно также, если вы придерживаетесь, обладаете хорошим учением по шаматхе, по випашьяне, то в этом случае медитировать на конечное воззрение о пустоте для вас не составит никакого труда. Вы будете просто спокойно пребывать, отринув объект отрицания, и скажете, что в действительности все, что я думал, не существует, самобытия нет, это действительно так. Вам не придется себе доказывать, что, вот я обладаю каким-то номинальным существованием, я ведь как-то существую. Я слышал, что, когда лама Цонкапа давал учение по теории пустоты, в этот момент у Кхедруба Ринпоче начало появляться представление о том, что его «я» как будто бы полностью исчезает, и ему пришлось схватить себя за одежду, и так почувствовать, что нет, я все-таки существую. Вы очень привыкли к самосуемому «я», у вас происходит самоотождествление с таким самосуемым «я», а настоящее номинальное «я» в настоящий момент для вас не проявляется. И когда вы отвергаете это самосуемое «я», то у вас появляется такое ощущение, что как будто вашего «я» нет вообще. Воззрение Прасангики Мадхьямаки – эта такая очень тонкая грань, и здесь, когда вы начинаете рассматривать теорию пустоты, то потихоньку начинаете впадать в крайность нигилизма. Здесь вы должны себя как-то удержать и сказать, что нет, я все-таки существую номинальным образом. А когда у вас начинает появляться склонность к представлению о самобытии, вы от этого тоже себя должны спасти, сказать, что нет, я пуст от самобытия. Это подобно тому, что вы идете, балансируя с шестом, по канату. Вы сохраняете равновесие и не впадаете ни в одну из крайностей. Мадхьямака – это срединный путь, это означает, что вы идете строго по середине, по тонкой грани, не впадая ни в какую крайность. Теоретически это понять не очень трудно, хотя тоже трудно, но тем не менее, не настолько трудно, насколько трудно удержать себя от впадения в крайности во время медитации. В медитации действительно очень трудно просто отринуть объект отрицания, не впадая ни в одну из крайностей, и пребывать с представлением о пустоте от самобытия. Когда постепенно эта убежденность у вас угасает, нужно снова ее возобновить, это очень трудный процесс!

Атиша в «Светильнике на пути к просветлению» говорит, что речь идет о не концептуальной медитации, это говорит о том, что вы опровергаете объект отрицания и остаетесь с представлением о пустоте от самобытия. И эта медитация подобна пространству. Вы очень точно устанавливаете объект отрицания – неведение и далее опровергаете его с помощью какого-либо умозаключения. Это либо важное умозаключение, либо умозаключение о взаимозависимости, либо умозаключение о единственном и множественном и так далее. Все эти умозаключения представляют анализ с точки зрения разных аспектов. Иногда вы можете использовать одно из них, иногда использовать два. Благодаря этому вы сможете намного легче прийти к пониманию. Многие мастера очень высоко отзывались, высоко ценили умозаключение о взаимозависимости.

Итак, вы используете это умозаключение и далее приходите к исключению объекта отрицания. Вы говорите, что на самом деле такого не существует. Например, у вас дома в темной комнате лежит кусок веревки, но в темноте он кажется вам змеей, и у вас возникает

страх. Но затем в какой-то момент у вас появляется желание с помощью светильника, фонаря мудрости проверить, что же там есть на самом деле, вы зажигаете этот фонарь и видите, что никакой змеи там не было вообще, а там просто кусок веревки. С самого начала змеи там не было, ее нет в середине, и в конце веревка никогда не станет змеей. Вы скажете: «Почему же я так боялся? Это просто веревка, а никакая не змея», и вы спокойно пребываете с опровержением объекта отрицания.

Это медитация на теорию пустоты. Это очень счастливое, умиротворенное состояние, и нет более высокого счастья, чем простое пребывание с устранением объекта отрицания. Для пустоты от самобытия не существует никаких объектов гнева, объектов завести или объектов неведения, все это полностью безосновательно. Вам не нужно даже говорить своим омрачениям, чтобы они уходили, у них у всех пропадает основа, и они исчезают. После окончания такой медитации, если омрачения снова у вас возникают, вы сразу же говорите им: «Но как же вы появляетесь, вы же полностью безосновательны, как можно злиться?» Если вы выполняете хорошую медитацию на теорию пустоты, то потом, когда будете смотреть телевизор, и с экрана человек вас будет ругать, вы будете смеяться. Вы будете знать, то что там нет такого конкретного человека, который меня ругает. То, что он говорит плохого, у вас это будет вызывать смех, вы не будете меняться в лице. Точно также, когда вы знаете теорию пустоты, и вам человек говорит что-то плохое, вы понимаете, что там нет такого самосущего человека, который говорит обо мне самосущем что-то плохое. «Я» – это ваша одежда. Это как ваша главная одежда, которую вы носите может быть сорок или пятьдесят лет, а затем приходится сменить одежду, и у вас далее появляется новая, другая одежда. Но если вас кто-то спрашивает, сколько вам лет, то вы говорите: тридцать или сорок, и здесь вы рассуждаете с точки зрения этой временной одежды. На самом деле ваш возраст выходит за рамки всяких измерений.

Даже если говорить о маленьких детях, их подлинный возраст – это такой безначальный период, поэтому иногда женщины говорят, что вот я уже старею, но на самом деле у нас у всех одинаковый возраст. Одежда вашего тела немного стареет, поэтому вы говорите «я старею». Когда одежда вашего тела имеет характеристику женщины, вы говорите «я женщина», но нет такой самосущей женщины. Вы можете увидеть, как неведение вызывает у вас беспокойство. Однажды Его Святейшество на лекции сказал такие слова, что в будущем он мог бы переродиться красивой женщиной. И вот некоторые женщины решили, наверное, что их назвали некрасивыми, и стали выступать против этих слов, и другие женщины тоже начали поддерживать такие выступления, говорить: «Да, да, Его Святейшество Далай-лама нас оскорбляет, критикует». Позже я увидел, что в офисе Его Святейшества Далай-ламы написали опровержение, и офис попросил прощения за слова Его Святейшества о том, что в будущем Его Святейшество Далай-лама может переродиться как красивая женщина. Я подумал: «Как такое возможно?»

Когда вы поймете, что основы для всего этого нет, это будет очень спокойное состояние. Даже если существа шести миров будут как-то обзывать вас, будут о вас говорить плохо, вы очень спокойно будете оставаться в медитации на пустоту. Это самое лучшее удовольствие! Я могу говорить об этом, исходя из своего маленького опыта. Я могу говорить, что даже такой маленький опыт – это такое невероятное счастье, а если я обрету более глубокий опыт, то это должно быть просто чем-то невероятным!

Однажды в Тибете один человек забрался к кому-то в дом, он был вором. В Тибете есть такое тибетское пиво чанг. Этот человек в этом доме увидел большую бочку с этим пивом чангом, зачерпнул сверху, оказалось, что очень вкусно. Что касается тибетского чанга, то он со дна намного вкуснее, чем на поверхности, и он сказал, что если так вкусно на поверхности, то, какой же вкусный этот чанг должен быть на дне! Точно также в моем случае, я медитировал

на пустоту на поверхностном уровне и могу сказать, что это очень особенное, большое умиротворение, и если оно такое на поверхности, то какой же должна быть глубинная медитация! Тогда вы совершенно не захотите выходить из медитации, а захотите заходить только глубже. В таких вещах вам нужен опыт. Если вы будете медитировать в точном соответствии с учением ламы Цонкапы, с учением великих мастеров прошлого, то вы получите совершенно точно такой же опыт. Это не выдумка. Это не что-то придуманное, если вы в полной точности создадите все причины, которые описываются в этих текстах, то вы сможете получить точный результат, правильный опыт, и тогда вы скажете, что все это вовсе не выдумка. Поэтому найти точное, полное воззрение Прасангики Мадхьямаки является очень важным специфическим благоприятным условием для развития випашьяны.

А теперь, первое – это определение омраченного неведения. Лама Цонкапа говорит, что, когда Будда обучал противоядию от неведения, Будда говорил, что оно является противоядием не только от неведения, но и от всех омрачений, потому что неведение поддерживает все омрачения. Поэтому, если вы устраните основу всех омрачений – неведение, то вместе с этим у вас обрушатся и все омрачения. И для того чтобы его устранить, в первую очередь вам нужно поразмыслить о том, насколько опасны наши омрачения. Например, если вы не знаете, насколько опасна ваша болезнь, то вы не захотите избавляться от своей болезни. Поэтому в учении о четырех благородных истинах Будда говорит, что первое – это необходимо распознать благородную истину страдания. Важно очень точно распознать благородную истину страдания, то, что является ее корнем, откуда она возникает: из омрачений, а также из отпечатков негативной кармы. Все наши нежеланные страдания возникают из омрачений, а омрачения создают все наши проблемы.

В «Среднем Ламриме» рассматриваются все наши омрачения и говорится, что их причина ошибочна, и возникают они совершенно безосновательно, без всякой основы. Проблемы, возникающие в нашей жизни, появляются из-за омрачений, а омрачения возникают безосновательно. Поэтому говорится, что они создают проблему на пустом месте. Иногда некоторые глупые мужчины и женщины, имея дома еду и все остальное, на пустом месте создают проблемы, устраивают скандалы, и дома нет счастья. Поэтому и говорится, что не нужно создавать проблемы на пустом месте. Когда еды нет, ничего нет, тогда, конечно, есть проблемы. Когда что-то болит, это тоже проблема. А если здоровье есть, еда есть, тогда на пустом месте вы создаете проблемы. Например, жена, услышав, что ее муж с кем-то говорит по телефону, начинает подозревать его в том, что он полюбил другую женщину. Она разбивает телефон, телевизор, вот это называют скандалом на пустом месте. Все наши омрачения такие же, они возникают полностью на пустом месте, создают страдания нам и приносят страдания другим. В конце концов, вам нужно понимать, что везде, где возникают омрачения, ваши проблемы возникли на пустом месте. Про такую женщину вы говорите, что какая она глупая, сама себе враг, сама разрушает свое счастье, но мы все такие же, мы становимся сами себе врагами, сами разрушаем свое счастье в сансаре. Чужие ошибки в людях вы видите легко. Например, вы смотрите «Дом-2»: там еда есть, зарплату платят, но все равно там плачут. Вы думаете: «Зачем там все так глупо, там все на пустом месте, нет причин страданий. Еда есть, одежду дают, зарплату получают, но на пустом месте скандал разводят». Все это возникает из-за непонимания абсолютной реальности. Тогда вы поймете, что подобные действия неправильны, что вам нужно развивать мудрость.

В «Ламриме» лама Цонкапа говорит, что все ваши омрачения возникают полностью безосновательно, на пустом месте. Для появлений омрачений в уме нет ни одной хорошей причины. Все это на пустом месте. Когда вы узнаете об этом, то ваши омрачения автоматически становятся слабыми. Иногда, когда я думаю о чем-то, у меня по привычке возникают омрачения. Они возникают из-за привычки, пришедшей из прошлых жизней. Из-



за привычки с прошлых жизней у вас могут немного возникнуть омрачения, но вы должны сразу же сказать, что они полностью безосновательны, и из-за этого они сразу же ослабнут.

Итак, у вас по привычке с прошлых жизней могут проявиться омрачения, и далее вы их начинаете поддерживать с помощью каких-то ошибочных обоснований. Далее всю ночь вы размышляете об этих темах, и из-за этого ваши омрачения становятся только сильнее и сильнее. Вы думаете: «Год назад она так сказала, два года назад она так сказала, три года назад она так сказала, двадцать лет назад она так сказала, какой кошмар, пусть она умрет!» Вот это негативная медитация. Как жалко, вы сами себя мучаете! Та женщина, которой вы желаете смерти, спокойно спит, ей вы не мешаете. Вы думаете: пусть она умрет, пусть она что-нибудь сломает, пусть она не спит, а она спокойно спит. А спать не можете вы, тем самым вы вредите самим себе. Тем, о ком вы плохо думаете, им ничего плохого не будет. Вам самим от этого будет плохо. Это подобно тому, как вы сходили в туалет рядом со своим домом, и думаете, что этот запах будет беспокоить соседа. Вы так обильно покакаете рядом со своим домом, для того чтобы у соседа был плохой запах. Но вначале плохой запах появится у вас, потому что это все рядом с вами, а потом уже, во вторую очередь плохой запах дойдет до соседа. Так поступают европейские санкции в отношении России: «Мы покакаем, а в России будет плохо пахнуть», но европейцам больше пахнет. Наоборот, наша экономика может только улучшаться из-за санкций со стороны Европы.

Поэтому омрачения другим не вредят, омрачения вредят вам самим, это важный момент! Ваши омрачения не могут навредить другим, только их омрачения смогут причинить им вред. Итак, наши омрачения очень опасны, если возникают омрачения, то вы готовы сказать все, что угодно, чтобы навредить другим. Иногда вы можете подумать, что чем-то пожертвовать очень трудно, но, когда возникают омрачения, вам очень легко пойти на жертву. Есть один анекдот. Один человек встретил джинна. Джинн сказал: «Загадай желание, я его исполню. Но, чего бы ты ни пожелал, твой враг обретет того же вдвое больше». Этот человек задумался о том, чего бы такого пожелать. Потому что, чего бы он ни загадал, его враг обретет то же самое, только вдвое больше. Наконец он сказал: «Хорошо, у меня есть решение». Джинн спросил: «Итак, что ты загадаешь?» Тот сказал, что я хотел бы лишиться одного глаза. Почему он загадал лишиться одного глаза? Для того, чтобы его враг потерял оба глаза. Итак, если возникают омрачения, то даже, если вы что-то теряете, вы не возражаете, лишь бы ваш враг потерял намного больше, и вы спокойно идете на такие жертвы. Это деятельность ваших омрачений. Вы думаете, что такое действие очень глупое, но подобные действия совершаете и вы, точно так же с безначальных времен и до сих пор.

Поэтому причина омрачений ошибочна. Далее сущность омрачений, как говорил лама Цонкапа, – это яд, самый худший яд, самая худшая болезнь. Физическая болезнь не очень опасна, но болезнь омрачений является самой опасной, она ввергает вас в ад, и нет болезни опасней, чем болезнь омрачений. Когда вы приходите к этому пониманию, вы говорите: «От этой болезни нужно исцелиться». Поэтому одно из благоприятных условий для медитации на пустоту – это рассмотрение омрачений как худшей болезни и развитие желания освободиться от омрачений. Говорится, что, если вас не мучает жажда, то вы не отправитесь на поиски воды. Если вы не понимаете, что ваша болезнь омрачений опасна, то вы не устремитесь к поиску противоядий. Но если вы поймете, что нет более опасной болезни, чем болезнь ваших омрачений, то вы сразу же подумаете: «Где же находится противоядие, как бы мне его раздобыть? Даже если целый год мне придется идти пешком, я готов отправиться в путь, лишь бы мне найти такое противоядие. Если мне нужно будет продать все свое имущество, я буду готов его продать, лишь бы я смог найти такое противоядие от омрачений». Такие люди являются подходящими сосудами для получения учения по випашьяне.

В прошлые времена учение по випашьяне подлинны мастера не передавали ученикам сразу же, а ждали подходящего момента времени. Я также раньше не давал подробного учения по випашьяне, но в этот раз я передам подробные инструкции. Вам очень повезло, теперь вы обнаружили противоядие от своей болезни, от самой худшей болезни. Когда я говорю о том, насколько опасна это болезнь, я говорю это с полной уверенностью, потому что у меня есть противоядие. У меня его нет, но это противоядие есть у ламы Цонкапы, оно изложено в подлинных текстах, и теоретически я знаю, как его обнаружить.

Далее, третье – это функция наших омрачений. У них есть только одна функция – это вредить вам и вредить другим. У омрачений нет никакой другой функции, чтобы, например, помогать вам и помогать другим. Все, что они могут, это только вредить вам и вредить другим. Здесь вы можете задаться следующим вопросом: «Но как же в тантре говорится о привнесении привязанности на путь, о привнесении гнева на путь, о привнесении неведения на путь? Разве омрачения нельзя использовать на пути?» Но здесь есть одно большое недопонимание. В целом омрачения – это яд, вы не можете их трансформировать. Когда в тантре говорится о привнесении привязанности на путь, то не идет речи о том, что наша мирская привязанность привносится на путь. Когда дело доходит до практики махаануттарайога-тантры, то определенный блаженный опыт, который обретается в практике с женским божеством, вы также далее можете привнести на путь, сделать его более глубоким. То есть, такую грубую привязанность на путь вы привнести не можете, но можете привнести небольшой блаженный опыт, блаженное переживание. В крия-тантре это блаженный опыт, который возникает благодаря созерцанию женского божества. В чарья-тантре это созерцание улыбки, в йога-тантре это блаженный опыт от прикосновения, и в махаануттарайога-тантре – от союза.

Итак, вам нужно понять, что грубые мирские омрачения: гнев, привязанность, неведение никогда не привносятся на путь. Это как дерьмо, даже если маленький кусочек дерьма вы добавите в еду, она станет просто ужасной. Недавно в одном тексте я прочитал, что когда речь идет о привнесении омрачений на путь, то говорится не о грубых омрачениях, а некоем подобии омрачений, вот его можно искусственным методом привносить на путь. И в тантре, и в сутре одинаково омрачения являются невероятно опасным ядом, и грубые омрачения на путь никогда не привносятся. Поэтому во имя тантры использовать привязанность, использовать гнев, начитывать гневные мантры очень опасно. Если вы по-настоящему практикуете тантру, то внешне вы должны быть как монах и монахиня, за исключением сексуальных контактов, это разрешается, а в отношении всего остального вы должны быть как монах и монахиня. В одном из текстов говорится о том, что настоящий практик тантры, хотя может не являться монахом, но тем не менее его поведение должно быть таким же, как у полностью посвященного монаха. Однажды Чана, друг Будды, пришел к Будде и стал просить его о том, чтобы Будда вернулся во дворец, и далее после этой просьбы он удалился, Будда указал Ананде на Чану и сказал: «Взгляни на этого человека, он не носит монашеской одежды, но внутри он настоящий монах». У меня тоже есть такой человек – это Андрей.

Итак, функция ваших омрачений только в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Когда Будда указывал противоядие от неведения, то оно также является противоядием от всех других омрачений. Но когда Будда указывал противоядие от привязанности, то это не является противоядием от других омрачений, а является противоядием только от привязанности, или, когда Будда указывал противоядие от гнева, это тоже не становится противоядием от других омрачений, а только от гнева. Противоядие от высокомерия также становится противоядием только от высокомерия, и не от каких-либо других омрачений. Лама Цонкапа говорил, что когда Будда раскрывал противоядия от неведения, то оно становится также противоядием от всех других омрачений, поскольку неведение поддерживает все омрачения. Поэтому вам нужно искать абсолютное воззрение. Когда вы найдете такое

лекарство, оно известно, как лекарство, исцеляющее от тысячи болезней, и это воззрение о пустоте.

Итак, время закончилось.

Сегодня состоится диспут между Тывой и Москвой. Готовьтесь к этому диспуту. Делегация монахов из монастыря Сера Мей с очень большой радостью, очень счастливы наблюдать ваши диспуты. Они говорят, что нет ничего более такого радостного, что приносит больше удовольствия, чем диспут.

До свидания.