

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть – на учении по укрощению ума. Каждое учение Будды прямо или косвенно нацелено на укрощение нашего ума. Если посредством получения учения ваш ум немного укрощается, то это означает, что вы обретаете определенный результат, а если ум не приходит к укрощенному состоянию, а эго возрастает, то это означает, что вы движетесь в неправильном направлении. Что касается причины, по которой нам следует укрощать свой ум, то она сводится к нашему желанию быть счастливыми и нежеланию страдать. Таково наше право. У всех живых существ есть право обрести полное счастье, есть право быть счастливыми и полностью избавиться от страданий.

Иногда люди думают, что если вы продвигаетесь по духовному пути, то у вас не должно быть никакого счастья, но это неправильно. Если вы продвигаетесь по духовному пути и при этом прибегаете к каким-то временным способам обретения счастья, таким как, скажем, выпить водки или чему-то подобному, это неправильно, но, тем не менее, у вас есть право быть счастливыми. Если мы следуем духовному пути, то мы не должны полностью теряться в каком-то временном, поверхностном счастье, это была бы ошибка, потому что это принесет другие страдания.

Будда говорил по поводу нашей привязанности, что кажется, будто бы привязанность приносит нам счастье, но в действительности она приносит не счастье, а больше страданий. Поэтому глубоко никогда не привязывайтесь. Чем глубже ваша привязанность сегодня, тем глубже будет ваша рана завтра. С безначальных времен мы желаем стать счастливыми, но что мы делаем? Мы полностью теряемся во временном счастье, все время ищем каких-то способов получения временного счастья, это наша ошибка. Когда вы привязываетесь к временному счастью, из-за этого в вашем уме появляется глубокая рана. И, таким образом, нашим страданиям нет конца. Поэтому Будда говорил по поводу всех пяти видов чувственных объектов, что это тот самый способ, каким мы ищем счастья. Будда говорил, что они подобны соленой воде, – чем больше вы ее пьете, тем сильнее вас мучит жажда. Поэтому люди, если выплыли на корабле на середину океана, насколько бы сильно ни мучила их жажда, они никогда не будут пить соленую воду, а будут стараться искать какую-то хорошую воду, или будут оставаться в этом состоянии, мучимые жаждой, поскольку это все равно намного лучше, чем пить соленую воду.

Итак, если вы понимаете, что посреди океана лучше оставаться мучимым жаждой, чем пить соленую воду, таким же образом, вы можете прийти к выводу, что и в сансаре лучше, чтобы вас немного мучила жажда, чем гнаться за временным счастьем. Вам нужно понимать, что здесь нет задачи полного устранения всей привязанности, это была бы неправильная стратегия, но от грубой привязанности вам нужно избавиться. Я не знаю, может быть, здесь не полностью подходит эта аналогия с соленой водой посреди океана, но что касается вашей жизни, если у вас остается небольшая привязанность, здесь нет ничего страшного, но сильной привязанности у вас не должно быть.

Когда дело доходит до практики тантры, то в тантрах говорится, что не нужно полностью избавляться от всей привязанности. Это означает, что небольшая привязанность у вас может оставаться, и далее вы ее привносите на путь. Если вы рассматриваете какие-либо аналогии, иногда бывает, что аналогия что-либо демонстрирует с одной стороны, но со всех сторон не подходит, потому что системы отличаются. Например, мы можем использовать какие-то аналогии, чтобы продемонстрировать какие-либо стороны определенного механизма, но далее, если мы начинаем везде применять эти аналогии, то это уже было бы неправильно, потому что это как будто что-то симметричное, это неправильно.

Итак, чтобы укротить свой ум, Будда передал большое множество учений, поскольку ум укротить очень трудно. Мы, люди, можем усмирить дикого слона, можем укротить дикого

льва, дикого тигра, но, если вы попросите таких укротителей применить это к своему уму, укротить свой собственный ум, здесь они скажут, что это очень трудно. Свой собственный ум укротить очень трудно. Контролировать других не так трудно, а себя контролировать намного сложнее. До сих пор мы думали, что какое-либо укрощение других приносит нам определенное благо, усмирение других, контроль над другими приносит какие-то преимущества, и поэтому нужно этим больше заниматься, но это неправильно. Самое важное – укрощать самих себя. Это намного важнее, поскольку можно обрести полный контроль над своим умом. Что касается контроля над другими, укрощения других, то здесь невозможно обрести полный контроль над другими, полностью укротить других, – это за пределами ваших возможностей. Это вообще невозможно.

Но даже если бы это было возможно, например, у вас появился контроль над всеми, что это вам даст? Если вы скажете: «Встаньте!» – все встанут. Вы скажете: «Сядьте!» – все сядут. И что это вам принесет? Вы можете спросить у Гитлера, когда он вытягивал руку, и все кричали: «Хайль, Гитлер!», приносило это ему какое-либо счастье или нет? Может быть, какой-то ненормальный человек будет радоваться, чувствовать какое-то счастье в связи с этим, но нормальным людям это никакого счастья не доставляет. Нормальным людям не доставит счастья, если кто-то по их команде сядет или встанет. Какая разница? Нормальным людям доставит счастье, если они обретут контроль над своим умом: думать то, что хочу и не думать того, чего не хочу. Для меня счастье, когда мой ум мне подчиняется, слушает мои команды, а слушают ли мои команды другие люди, для меня нет разницы. Когда мой ум слушает мои команды, какое это счастье!

Итак, когда вы понимаете, что ваш ум слушается всех ваших команд, это и есть подлинное счастье. Если вы нормальный человек, то вы будете радоваться такому состоянию, когда ваш ум находится под контролем. Во-первых, это возможно – обрести полный контроль над своим умом, полностью укротить свой ум, а во-вторых, если вы полностью укротили свой ум, то это невероятно большой результат. Будда говорил о нирване, и нирвана – это такое состояние ума, при котором ваш ум полностью находится под вашим контролем, и это полностью здоровое состояние ума. Когда у вас есть полный контроль над своим умом, тогда в уме не остается пространства для возникновения омрачений. В случае полной власти над своим умом не возникнет даже малейшего омрачения, поскольку все омрачения проявляются из-за отсутствия контроля. Можно привести такой очень ясный пример. В нашем мире не найдется ни одного такого человека, который сказал бы: «Сегодня я так сильно разозлился, поэтому так счастлив». И также никто не скажет, что он сегодня так счастлив из-за сильной привязанности, поскольку все очень страдают из-за сильной привязанности. Все говорят, что из-за привязанности у меня возникли страдания, у меня возникли проблемы. Из-за привязанности возникают гнев, зависть. Привязанность является основой для гнева и зависти. Собака привязана к куску мяса, кто бы ни попытался схватить этот ее кусок мяса, она обязательно укусит, и это происходит из-за привязанности. Я сейчас говорю об этом, не исходя из того, что это написано в каких-то старых текстах, а просто рассуждаю с точки зрения психологии. На основе этих примеров вы сможете увидеть очень ясно, что привязанность является основой вашего гнева.

Например, если женщину назвать «уродливой», это ее сильно оскорбит. Но если вы назовете «уродливым» мужчину, то он не разозлится, просто посмеется, хотя это не означает, что он святой. А если мужчину назвать «трусом», то он разозлится в этом случае. Здесь я не говорю обо всех, но о большинстве. Почему? Большинство женщин привязано к красоте, поэтому, если назвать их «уродливыми», то в этом случае они расстраиваются, начинают злиться. Таков механизм. А большинство мужчин привязаны к собственной храбрости, к своей силе, и если мужчину назвать «трусом», то он расстроится в этом случае. Если меня назвать «уродливым», то я не расстроюсь, если меня назвать «трусом», я тоже не огорчусь, но это не

означает, что я святой человек. Если вы скажете, что мои лекции неинтересные, вот тогда мое лицо покраснеет. Почему? Потому что есть привязанность к тому, чтобы быть хорошим Учителем. Если вы говорите: «Геше Ла, Ваше учение такое хорошее!» – мое лицо сразу становится таким радостным. Не очень большая, но я вижу, что небольшая привязанность к тому, чтобы быть хорошим Учителем, у меня есть. Это тоже неправильно, от этого мне тоже нужно избавиться.

Почему в нашем мире разгораются конфликты на базе религий? Из-за привязанности к религии. Все религии предназначены для того чтобы среди людей развивать больше гармонии, умиротворения, взаимоуважения, но из-за привязанности последователей к собственной религии начинают разгораться конфликты. Все в нашем мире хотят, чтобы царил мир, нет ни одной такой страны, которая хотела бы каких-либо конфликтов, но, тем не менее, в мире большое количество конфликтов, дисгармонии, почему? Я вижу, что это из-за привязанности. Нам не нужно прибегать к разоружению, а что нам необходимо? Чтобы каждый человек уменьшил уровень своей привязанности, в особенности к своей религии, к своей нации, чтобы все люди уважали друг друга.

Привязанность к себе, к своему «я» очень опасна, она называется «эгоистичным умом», это демон. Из-за этой привязанности к себе, своему «я» у вас возникают все проблемы, вам нужно это понимать. Этот демон находится здесь, внутри вас. Есть внешние существа, которых вы называете «демонами», но в действительности, они не так опасны, а самый опасный демон находится внутри вас, – это привязанность к вашему «я», к тому, что вы думаете: «Я самый главный». Если вы полностью устранили из своего ума эту привязанность к своему «я», этот эгоистичный ум, а также привязанность ко всем феноменам, тогда ваш ум окажется под вашим контролем. Но вы не можете устранить эту привязанность из-за того, что она опирается на неведение.

Наше неведение пассивно, но при этом является основой самого главного создателя всех проблем – нашего эгоистичного ума. Например, в шахматах король – очень пассивная фигура, а самая активная – это ферзь, королева, но без поддержки короля она тоже ничего сделать не сможет, игры не будет. Поэтому, если в шахматах вы ставите мат королю, то все остальные фигуры автоматически погибают. Даже если у вас меньше шахматных фигур, но с проведением особой комбинации вы поставили противнику шах и мат, то в этом случае все остальные фигуры вашего оппонента полностью срублены, несмотря на то, что их было больше. И точно также, у вас очень много омрачений, и избавляться от них так, чтобы удалять одно за другим, невозможно, поскольку омрачений в уме очень много.

Чандракирти в «Мадхьямакааватаре» по поводу омрачений говорил, что так же, как все органы нашего тела пронизаны сознанием, так же и все омрачения пронизаны неведением. Таким образом, нет ни одного омрачения, которое не поддерживалось бы неведением. Само неведение не имеет под собой основы, поскольку оно зиждется на чем-то очень поверхностном, на каком-то заблуждении, нереальности, и оно может рухнуть в том случае, если вы откроете реальность. Если вы избавляетесь от омрачений так, что командуете гневу, привязанности: «Уходи!» – то таким способом вы их победить не сможете. Что вам необходимо сделать? Это постараться познать подлинную реальность существования вашего «я» и других феноменов, и в этом случае, даже если вы будете как-то оставлять ваш гнев, он вас покинет, и другие омрачения тоже вас покинут.

Что касается понимания абсолютной природы вашего «я» и других явлений, то здесь недостаточно ограничиться каким-то маленьким теоретическим пониманием, – вам необходимо с помощью шаматхи медитировать. Грубого понимания реальности вашего «я» и феноменов недостаточно, надо с помощью шаматхи очень длительное время

медитировать. С помощью шаматхи вам в уме надо развить випашьяну, это называется «высшим видением». Это мудрость, возникающая на основе медитации. Но даже если вы обретаете мудрость прямого познания пустоты, это еще не означает, что омрачения в следующий момент полностью исчезают. Вам необходимо длительное время медитировать, и по ходу вашей медитации омрачения будут становиться все слабее и слабее.

Исключением является тантра. Поскольку в тантре используется наитончайшее состояние ума, что совсем нелегко, что вам необходимо? Вам необходимо активизировать ваш наитончайший ум ясный свет, и, когда вы сумели добиться этого, активизировать наитончайший ум, далее с его помощью вы обретаете прямое познание пустоты с помощью шаматхи, что будет являться союзом шаматхи и випашьяны. И тогда, в следующий миг в вашем уме омрачений уже не будет. Это относится к уникальной особенности тантры. Поэтому некоторые люди, когда слышат такие красивые слова как «освобождение посредством видения», то думают, что достаточно им увидеть свой ясный свет, как они тут же достигнут освобождения, станут буддами, но это неправильное понимание. Будьте осторожны с таким учением. Если без хорошей основы вы потеряетесь в учениях о ясном свете: махамудре, дзогчене, это очень опасно, поскольку в этом случае вы ни к чему не придете. Поэтому вам нужно практиковать в соответствии с вашей силой, с вашей ситуацией. Это мой для вас совет.

Если говорить о методах укрощения ума, которым обучал Будда, то Будда советовал такие три метода как слушание, размышление, медитация. И здесь я подчеркнул бы, что для вас вначале самый эффективный метод укрощения ума – это посредством слушания. Ленин давал один такой очень хороший совет: учиться, учиться и учиться. Многие из других его советов неправильные, но этот очень хороший. У всех есть определенный опыт, все знают, что знания очень важны для страны. Например, насколько хорошо будут обстоять дела в нашей стране России, зависит от того, насколько хорошие, глубокие знания получит молодое поколение. Сейчас я россиянин, и если наше молодое поколение в России будет знать, каким образом развивать материальную сторону жизни, и также, как развивать свой ум, то в этом случае Россию ждет светлое будущее.

Знания – это лучшее богатство, которое вы сможете нести с собой из жизни в жизнь. Поэтому многие мудрые люди прошлых времен говорили, что, когда вы учитесь, вам нужно учиться так, как будто вы будете жить вечно. Почему? Потому что, если завтра вы умрете, то эти знания будут вам полезны, вы сможете нести их жизнь за жизнью. Поэтому вам нужно учиться так, как будто вы будете жить вечно. Когда вы учитесь, знания – это свойства вашего ума, а ум никогда не умирает, он будет жить вечно. Тело ваше меняется, умирает, но ум продолжает существовать, поэтому вам нужно учиться так, как будто вы будете жить вечно.

Но если вы говорите о накоплении богатства, то богатство нужно копить так, как будто вы умрете завтра. По сравнению с немцами россияне более счастливые люди, это очень хорошо. Почему? Я не говорю, что в России отличные люди, но в сравнении с немцами вы немного лучше. Почему? Потому что вы счастливее немцев. Они богатые, вы бедные, но вы счастливее, чем они. Потому что русские говорят, что сначала отдых, отдых, а потом работа. А немцы, наоборот, говорят, что сначала работа, работа, а отдых потом. Итак, если говорить о немецком кладбище, то оно очень тихое, потому что они работали, работали, умерли и теперь отдыхают. А русское кладбище очень активное, потому что русские все время твердили: отдых, отдых, а работать будем потом, умерли и теперь работают, что-то строят.

Итак, это очень хороший совет: если вы учитесь, то старайтесь учиться так, как будто будете жить вечно, а если копите богатство, то копите его так, как будто вы умрете завтра. Тогда в

вашем уме сразу появится удовлетворенность, и это очень хорошо. Если ваш ум хочет очень многого, то скажите себе: «Завтра ты можешь умереть, как ты сможешь забрать с собой все это богатство?» У вас десять пар туфель, и вам все мало. Дубленки, разная одежда, и вам все мало. Как будто вы хотите все это забрать с собой в следующую жизнь. Вам нужно понимать, что в путешествие в следующую жизнь багаж не допускается. Зачем тогда вам нужны все эти материальные вещи? В самолете разрешается провозить двадцать килограммов, но что касается путешествия в следующую жизнь, то там багаж не допускается вообще.

Вам нужно помнить эти слова: «Геше Тинлей говорил, что в путешествие в следующую жизнь багаж не допускается». Все, что вы можете взять с собой, это только качества вашего ума. Здесь вы приходите к пониманию, что смерть может прийти в любой момент, и для вас это будет определенным озарением. Тогда вы поймете, что благие качества вашего ума играют невероятно важную роль. Это такие ценные качества, как сосредоточение, любые знания, благие качества ума. В этом случае, если вы прожили целый день и не развили какое-то из этих качеств, то вы подумаете, что впустую потратили этот день драгоценной человеческой жизни. А если говорить о материальных вещах, если в течение дня вы не заработали никаких денег, то здесь вы можете спокойно сказать: «Ничего страшного, завтра заработаю». Вы думаете наоборот: если ничего не заработали, то это кошмар. А если в течение целого дня вы не развили ни одного хорошего качества ума, то вы не говорите: «Кошмар». Потому что вы не понимаете подлинных ценностей, – того, что действительно является важным для вашего ума. Если я буду объяснять эти темы животным, они никогда не смогут понять, в чем состоит ценность благих качеств ума. Если вы станете бараном, и я буду объяснять все эти вещи вам, какие бы логические доказательства я ни приводил, вы подумаете: «Зачем этот человек впустую говорит, лучше бы дал мне пучок травы». Потому что для вас в этом случае самая ценная вещь – это трава. Потому что вы знаете, как напрямую она вам немного помогает, немного наполняет ваш желудок, но при этом вы не знаете о том, каким образом определенные вещи могут помогать вам косвенно, в долгосрочной перспективе. Того, что вам поможет в долгосрочной перспективе, вы не понимаете, поэтому учение Дхармы для вас не имеет большой ценности. Те, кто понимает ценность Дхармы, готовы пожертвовать всем, чем угодно, ради получения учения.

Однажды Будда, когда давал учение, рассказал историю из своей жизни о том времени, когда он был бодхисаттвой, чтобы подчеркнуть, как важны знания Дхармы, и как важно получать учение. Будда говорил, что это подлинное богатство, сокровище, и, если ради получения знаний, мудрости вам придется пожертвовать руками, ногами, – это стоит того. Таков был совет Будды перед учением. Итак, перед тем, как рассказать эту историю, Будда сказал: «Слушание подобно светильнику, устраняющему тьму неведения. Это такое драгоценное богатство, которое никакие воры не смогут украсть. Поэтому, если ради накопления мудрости придется принести в жертву свои руки или ноги, это стоит того». Итак, это очень эффективно. И далее Будда рассказал следующую историю: «Однажды, когда я был бодхисаттвой, я родился принцем в одном царстве, но в этом царстве не было Дхармы».

Когда вы становитесь буддой, обретаете просветление, вы очень ясно помните все, что происходило с вами в прошлых жизнях миллионы и миллионы лет тому назад, миллиарды лет тому назад, эоны и эоны. Вся эта информация остается в вашем уме, и вы вспоминаете ее, когда реализуете весь потенциал своего ума. Таким образом, наш ум является невероятным компьютером, кто еще способен создать такой компьютер? У нас уже есть такой невероятный компьютер как наш ум, но мы его не используем, и все время живем в погоне за другими, какими-то поверхностными компьютерами фирмы «Apple», которые легко использовать. Но если вы узнаете о том, как использовать ваш ум, вам не нужен будет

какой-либо компьютер, поскольку у вас уже есть компьютер вашего ума. Очень важно научиться правильно его использовать, и учение Будды говорит о том, каким образом использовать самый лучший компьютер нашего ума.

Например, я могу использовать компьютер своего ума немного лучше, чем вы, могу использовать больше информации. Это невероятное счастье! Мой компьютер и ваш – они одинаковы, разницы нет, это как компьютеры фирмы «Apple». Наши компьютеры совершенно одинаковы, это все равно, что компьютеры фирмы «Apple», но мой компьютер работает немного лучше, чем ваш, тем не менее, это не означает, что он идеален. Если сравнивать компьютер моего ума с умом арья-бодхисаттв, то окажется, что мой компьютер не функционирует, как полагается, их компьютер работает намного лучше. А компьютер ума Будды просто безупречен, он функционирует на все сто процентов. Что касается компьютера вашего ума, то в настоящий момент он работает, может быть, на три процента его потенциала.

Как, например, вы купили ноутбук и открываете его, чтобы напечатать какой-то текст, посмотреть фотографии, и только для этого. Вы только смотрите фото или печатаете текст, интернета нет, никаких программ нет. Вот такой ваш компьютер. Но когда вы разовьете шаматху, то можно сказать, что в компьютере вашего ума появится интернет, сигнал Wi-Fi, и вы сможете сделать очень многое. Итак, вам не нужен какой-либо новый компьютер, компьютер у вас уже есть, все, что вам необходимо – это правильно его запрограммировать. Будда говорил о природе будды, и это означает, что у вас всех есть такой потенциал – достичь состояния будды, но при этом вы не используете как полагается весь потенциал компьютера вашего ума.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, в этом царстве не было Дхармы, и молодой принц-бодхисаттва сделал такое объявление, повсюду огласил: «Кто бы ни овладел Дхармой, пожалуйста, придите в мое царство, даруйте мне это учение. В ответ я одарю вас всем, чем вы захотите». И пришел один мудрец. Он сказал: «У меня есть драгоценная Дхарма, но с легкостью я ее тебе не дам». Принц-бодхисаттва попросил: «Пожалуйста, скажите, что мне надо сделать ради получения Дхармы, я готов на все, что угодно». Мудрец сказал: «Меня не интересует твое богатство, оно мне не нужно. Я хотел бы, чтобы ты в свое тело вонзил тысячу игл, тогда я согласен передать тебе Дхарму». Принц с большой радостью сказал: «Конечно, ради Дхармы я сделаю это». Если бы я так поступил с вами, то здесь, может быть, остались бы один или два человека и те ненормальные.

Итак, принц-бодхисаттва вонзил тысячу игл в свое тело и далее получил учение. И что же ему сказал мудрец? Он дал учение в очень краткой форме, и, поскольку принц обладал большими отпечатками из прошлых жизней, это сжатое учение стало для него очень эффективным. Мудрец сказал ему: «Все производное непостоянно. Все, возникающее под властью омрачений, обладает природой страдания. Пять совокупностей пусты от самобытия, поэтому нет ни «я», ни «моего». Далее с этими словами принц погрузился в медитацию, и когда вышел из состояния медитации, то уже достиг высоких реализаций. Его родители и другие люди во дворце спрашивали у принца, зачем же он так поступил? Ведь он может умереть. Но принц сказал, что совершенно ни о чем не жалеет и не чувствует боли. Его переспрашивали: «Как же мы можем поверить, ведь ты вонзил тысячу игл в свое тело. Как же может быть, чтобы ты не испытывал никакой боли?» Принц-бодхисаттва на это ответил: «Если то, что я говорю об отсутствии боли и сожалений правда, то пусть в этом случае в силу истины этих слов все иглы из моего тела выпадут, и пусть мое тело станет таким же, как было раньше». Далее он щелкнул пальцами, и в следующий миг все иглы из его тела опали, и никаких ран на его теле не осталось. Такие чудеса также возможны, но они возникают в силу особых механизмов.

Иногда люди говорят, что в буддизме нет чудес, но это не так, в буддизме на самом деле есть чудеса, но при этом они связаны с определенными тонкими механизмами, но нет чудес, выходящих за пределы тонких механизмов. Мы, люди, думаем, что чудеса – это какие-то такие явления, которые возникают без причинно-следственных взаимосвязей, как будто что-то возникает на пустом месте, из пространства, вот такое невозможно. На пустом месте ничего не возникает, для всего нужны причины. Не бывает такого, что вы сегодня посидели, почитали молитвы, и на завтра выздоровели. Если вы думаете, что попросили Тару, помолились ей, чтобы она избавила вас от болезней, от проблем, и она все сделает, то такого не бывает. Тара готова всем помогать, но с вашей стороны должна быть основа. Если с вашей стороны нет основы или еще не пришло время, то Тара ничего не может сделать. Иногда бывает и другая сторона, когда люди говорят, что мы буддисты, все происходит в силу закона кармы. Люди и так достаточно атеистичны, а с такой установкой становятся еще больше атеистами. Они говорят, что все зависит от наших действий, становятся гордыми, говорят, что полагаться на божеств – это чепуха. Надо быть скромнее. Если рассчитывать только на себя, то возрастает гордость. Некоторые люди говорят, что им нравится буддизм, потому что они думают, что все зависит только от них, они не нуждаются ни в чьей помощи, и сами не хотят никому помогать, говорят: «Я самый главный». Их эго вырастает. Многие люди в Европе, Америке, России говорят, что им нравится буддизм. Я думаю: почему им нравится буддизм? А, потому что это учение питает их эго. Но это неправильно. Зачем тогда становиться буддистом? У вас и так очень слабая вера в бога, вам не нужно ее терять, у вас должна быть вера в бога, в божеств, божества есть, бог есть. Божества всегда готовы нам помогать, но бывает, что еще не пришло время.

У меня с одной стороны, есть вера в закон кармы, а с другой стороны у меня очень сильная вера в божества. Даже если божества сразу не помогают, значит, еще не пришло время, у меня все равно очень сильная вера в божества. Даже если я не вижу, но я знаю, что божества всегда косвенно мне помогают. Я это знаю. С одной стороны, у меня есть очень сильная вера в божества, но с другой стороны, я не верю, что что-то может возникнуть на пустом месте, что все зависит от божеств. Очень многое зависит от закона кармы, нужно самим создавать причины, здесь нужен баланс. У вас иногда нет баланса. Вы в Европе, Америке, России и так атеисты, но, становясь буддистами, становитесь еще больше атеистами. Вы думаете, что, поскольку в буддизме нет концепции бога-творца, значит, нет веры в бога. Поэтому у вас слабая вера в бога, в божества. Это тоже неправильно. Итак, очень важен баланс.

Теперь вернемся к теме. Итак, слушайте учение, посредством которого вы накапливаете мудрость, и это очень хороший способ укрощения вашего ума. А каким образом? Чем больше вы получаете учение, чем больше слушаете, тем больше накапливаете мудрости, и эта мудрость становится очень хорошим контраргументом для ваших омрачений. Чем больше у вас знаний, тем чаще на любые заявления ваших омрачений вы можете выступить с контраргументами так, что омрачения сразу же умолкают. Если вы хорошо, подробно знаете учение по «Ламриму», по «Бодхичарьяаватаре», то в этом случае ваши омрачения умолкают, они могут возникнуть по привычке, но не потому, что есть какое-то хорошее основание.

Например, у меня нет реализаций в медитации, но поскольку я долго слушал учение, сейчас мое состояние ума такое, что, когда приходят омрачения, я вижу, что у них нет хорошей основы. В моем уме не бывает такого, чтобы проявилось какое-то омрачение на основе какой-то хорошей причины. Например, иногда, если человек на кого-то разозлился, и я спрашиваю у него, почему, он говорит: «Геше Ла, у меня есть пять хороших оснований для гнева». У него пять причин для того чтобы злиться. Он ничего не понимает в Дхарме! А

если я немного разозлюсь, и вы спросите меня, почему, то я скажу, что это старая привычка. Я никогда не скажу, что у меня есть пять причин для того чтобы злиться на этого человека. Я знаю, что у гнева нет основы. Почему я разозлился? Это старая привычка. Я знаю, что нет основы для гнева, но по старой привычке гнев приходит.

Это реализация! Вы тоже так можете. Если вы понимаете учение, то видите, что у гнева и привязанности нет основы. Когда приходит гнев или привязанность, вы думаете: «О, это старая привычка. Как мне это надоело! Я не хочу привязываться, но по старой привычке привязанность приходит ко мне, и я вижу, что у нее нет основы». Тогда гнев и привязанность у вас будут очень слабыми, и через две минуты совсем уйдут. А если у вас есть основа для гнева, если у вас есть пять причин для гнева, и еще вы вспоминаете, что этот человек сказал вам год назад, у вас появляется еще одна причина для гнева, и вы становитесь совсем глупым.

Я раскрываю вам механизм, если вы обретае хорошие знания, то в этом случае в вашем уме могут проявиться омрачения, но по старой привычке, а не потому, что есть какие-то хорошие основания для гнева и других омрачений. Если есть основания для гнева, то гнев может держать вас долгое время. Вы удерживаете гнев долго, потому что у вас есть причины для гнева. Человек, который думает, что у него есть причины для гнева, всю ночь не может уснуть, медитирует на гнев. Почему? Потому что вспоминает, что вот он мне год назад сказал то-то, а два года назад то-то, десять лет назад он мне то-то сделал, а двадцать лет назад то-то. Так человек сам себя мучает. Это самое худшее самоистязание. Кто вас мучает в этот момент? Вы мучаете сами себя. Вы сами себе создаете самое страшное мучение. Если вам кто-то позвонит ночью, вы две-три минуты поговорите и думаете: «Как он меня мучает!» Но когда вы всю ночь злитесь, не думаете о том, что вы сами себя мучаете. Это неправильно. Поэтому, когда вы начинаете все глубже понимать учение, то сразу видите результат. Я вижу этот результат на основе своего маленького опыта. Вы тоже, когда копите знания, то начинаете видеть, что у омрачений нет основы. Тогда омрачения будут как надписи на воде, они будут быстро уходить. А когда вы думаете, что у ваших омрачений есть основа, то они становятся как надписи на металле или на камне, вы их выбиваете очень долго. Это то, о чем я хотел бы вам сказать.

Если вы достигнете хотя бы такого уровня, что ваши омрачения не смогут предоставить каких-либо контраргументов, то для вас это будет невероятно спокойным и счастливым состоянием. Тогда, если вы приметесь медитировать и развивать шаматху, это будет очень легко, поскольку вы создали очень хорошее благоприятное условие. Потому что для ваших омрачений нет основы, и когда вы будете развивать концентрацию, у вас не будет множества концепций, поскольку вы знаете, что у них нет основы. Сразу у вас будет меньше концепций, и концентрация будет развиваться очень легко. Если у вас в уме есть сильная привязанность, вы думаете: «Он так сказал, они так сказали, это мои друзья, а это враги», как вы будете медитировать? Ум будет блуждать туда-сюда. Когда вы немного понимаете философию, теорию пустоты, ваш ум будет таким счастливым! Вы будете спокойно сидеть в медитации.

Итак, первое – хорошее знание Дхармы является очень хорошей основой для медитации на шаматху. Теперь, что касается укрощения ума, то Будда говорил об укрощении ума не только с точки зрения слушания, размышления и медитации, но и с точки зрения других трех аспектов, таких как правильное поведение, сосредоточение и мудрость. Это называется «троичной тренировкой», и посредством троичной тренировки вам также нужно привести свой ум к укрощенному состоянию. Будда приводил такую аналогию. Наш ум подобен дикому слону. Поскольку он дикий, он сам создает себе проблемы. А если его укротить, если укротить дикого слона нашего ума, то не нужно будет искать покой где-то вовне, покой

проявится сам в пределах нашего ума. И если говорить о том, как укротить дикого слона нашего ума, то здесь Будда приводил такую аналогию. Когда дикий слон нашего ума блуждает, его нужно привязать к объекту медитации с помощью веревки внимательности и усмирить его с помощью крюка бдительности. Это аналогия, в очень краткой форме раскрывающая развитие шаматхи. Вначале нам необходимо понимать общий механизм, каким образом обрести контроль над своим умом, на базе этой аналогии. Это тренировка, и это не похоже на то, что вы сидите долгое время, молитесь, затем Будда щелкает пальцами, говорит: «Хорошо, ты просидел уже очень долго, сейчас я подарю тебе шаматху. Ты медитировал два года, и вот тебе мой подарок – шаматха». Такого не происходит, такого не бывает. Если бы такое было возможно, то мы давным-давно уже достигли бы шаматхи, потому что в этом случае нет причин, по которым Будда не одарил бы нас шаматхой.

В одном из коренных текстов Будда сказал: «Я не могу очистить вас от негативной кармы подобно тому, как поливают нектаром ваше тело. Я не могу избавить вас от страданий подобно тому, как удаляют занозу из вашей ноги». Это относится и ко всем божествам, не только к Будде. Они не могут избавить нас от страданий подобно тому, как удаляется заноза из нашей ноги. Далее Будда говорил: «Я не могу передать вам свои реализации так же, как преподношу подарок». Это невозможно. Далее, как Будда приносит благо? Будда сказал: «Посредством указания пути к освобождению я приношу вам благо. Я могу указать вам путь к освобождению, но освобождение зависит от вас». И это очень интересное учение.

Итак, запомните эту аналогию. Когда дикий слон вашего ума блуждает, привяжите его с помощью веревки внимательности к колонне объекта медитации и далее усмирите его с помощью крюка бдительности. Это общий механизм развития шаматхи. Чтобы это осуществить, в первую очередь нам необходимо обнаружить объект медитации, и здесь очень трудно найти такой очень крепкий объект медитации. И также найти хорошую, настоящую веревку внимательности, чтобы привязать дикого слона ума к колонне медитации, еще труднее. У вас может быть внимательность, но она подобна тонкой нити. Дикий слон вашего ума разрывает ее, даже не заметив. Нам необходима толстая, прочная веревка внимательности, чтобы с ее помощью привязать дикого слона ума также к прочной колонне объекта медитации, чтобы, даже если он будет дергаться, все равно оставался рядом с этой колонной. Далее, нужна очень мощная бдительность, крюк бдительности, чтобы, даже если слон просто задумается о побеге, о том, чтобы куда-то двинуться, чтобы он не смог сделать движение. Как строгий папа иногда говорит своему сыну: «Даже не думай». Вот так же скажите своему уму: «Даже не думай отходить отсюда». Тогда будет хороший контроль. Если в своем уме вы создадите такой механизм, то будет невозможно, чтобы вы не развили шаматху.

Итак, в краткой форме, первое – необходим очень мощный, устойчивый объект медитации, колонна медитации. Второе – необходима также очень мощная внимательность, веревка внимательности. Третье – нужен очень ясный, очень острый крюк бдительности. В этом случае, насколько бы ни был необуздан дикий слон вашего ума, невозможно его не укротить. Если вы разовьете эти три аспекта, то невозможно, чтобы вы не развили шаматху. Если во время развития шаматхи вы не развиваете мощной внимательности, если не укрепляете свою бдительность, если не стараетесь пребывать на объекте медитации, то в этом случае, сколько бы вы ни проводили времени, это будет пустым занятием.

Иногда некоторые тибетские ламы или мастера дзен, я слушал в «Ютубе», говорят, что медитация – это просто расслабление. Прошлое ушло, его нет, будущее еще не пришло, расслабьтесь в настоящем моменте. Но это не учение Будды. Будьте осторожны. Даже если такое говорят тибетские ламы, это неправильно. Спросите их: «Если шаматха – это так просто, скажите, у вас реализована шаматха? Если у вас есть шаматха, значит, должно быть

ясновидение. Скажите, что я думаю сейчас?» Они ничего не ответят. Сразу станет все понятно. Будьте осторожны. Настоящая медитация – это нелегко. «Прошлое ушло, будущее еще не пришло, находишься в настоящем моменте», – спросите у детей, они тоже так могут. Если человек так ни о чем не думает и говорит, что медитирует на махамудру, то так могут и маленькие дети. Кто не знает, что прошлое ушло, будущее не пришло, а настоящее – это краткий миг? Это все знают, об этом даже песни поют, это не буддийская медитация, в этом нет буддийской философии. Гребенщиков до буддизма такие песни писал, но это не значит, что он знал махамудру. Это было бы слишком просто. Махамудра – это очень сложно.

Поэтому я подчеркиваю для вас, что такая легкая медитация – это большое заблуждение. Чандрагомин, великий йогин, великий мастер медитации из монастыря Наланда, говорил: «Если вы очень крепко удерживаете объект медитации, то возникает блуждание ума. Если вы слишком ослабляете объект медитации, то возникает притупленность, а середину найти очень трудно. Зачем мне расстраивать людей?» Почему он так сказал? Потому что это на самом деле очень трудно. Такое учение мне нравится. Он не говорит, что прошлое ушло, будущее не пришло, находитесь в настоящем моменте, смотрите на свой ясный свет и станете буддой. Он говорит, что если слишком крепко держать объект медитации, то возникает блуждание, а если слишком ослабить удержание, то возникает притупленность, и найти середину очень трудно. Поэтому, зачем расстраивать людей? Медитация – это нелегко.

Это для вас очень полезно. Например, если вы хотите играть в футбол, то вам тренер скажет, что это совсем непростое занятие, нужно научиться очень многому. А развитие шахматки – это еще более сложное занятие, чем футбол. В футболе вам нужно так мастерски владеть мячом, чтобы его полностью контролировать, чтобы он слушался каждого движения вашей ноги. Это нелегко. Футбол – это не простая игра. Вам нужно долго тренироваться, чтобы, как бы сильно ни был подан мяч, вы могли бы его полностью контролировать, завладеть мячом и подать туда, куда хотите. Мяч как будто слушается вашей ноги. Это нелегко, а шахматка еще труднее.

Когда мне было двадцать пять лет, я был в Новой Зеландии, мне нравится футбол, и я подумал, что хотел бы научиться этой игре, и вступил в футбольный клуб. Когда я вступил в футбольный клуб, я думал, что мы на следующий день уже начнем играть в футбол, начнем получать удовольствие, но было совсем не так. Я думал, что приду завтра, и мы все начнем сразу играть. Как тусовка. Но этого не было. В первую очередь, нам пришлось целый час бегать по стадиону, я подумал: «Зачем я вообще сюда пришел?» Я хотел играть в футбол, а нас заставляют бегать. Я думал, что футбол – это как тусовка. Буддизм – это тоже не тусовка. Если вы придете ко мне, то сразу вы не будете заниматься медитацией, вам придется много учиться, тренироваться, а потом только придет время для медитации. Только тогда, когда вы научитесь контролировать мяч, вы начнете играть в футбол.

Я думал, когда же мы начнем играть в футбол? Но сначала нужны длительные тренировки. Если тренироваться подобным образом, то потом, когда начинается игра, будет легче. Когда я начал играть после такой тренировки, я играл уже совсем по-другому. Когда я начал давать учение в России, я много лет говорил, что еще не пришло время для медитации. Нужно долго слушать учение, тренироваться. Наверное, мои ученики думали: «Когда же мы займемся медитацией?» Но сейчас, когда на Байкале проводятся ретриты по шахматке, это совсем другое дело. Я это вижу. Почему? Потому что была проведена длительная тренировка. Тогда медитация проходит правильно.

Мне очень нравится одна история. Один молодой человек поступил в монастырь Шаолинь, он хотел обучиться технике кунг-фу. Его Учитель поручил ему такое упражнение – вонзять

руки в воду. Прошел целый год, и все, что он делал, это так вонзал руки в воду. Учитель помогал ему создать фундамент. Через год он приехал к себе домой, его окружили друзья, они говорили: «О, ты монах монастыря Шаолинь, тебя обучают кунг-фу, пожалуйста, покажи, какое кунг-фу ты знаешь?» Он разозлился, подумал: «Все, что я делал, это только вонзал руки в воду, так и не научился никакому кунг-фу». Он так в сердцах ударил рукой по столу, стол был толстым, но он тут же раскололся. От этого все были в шоке. Он сам посмотрел и подумал: «О, Учитель не тратил мое время впустую, он помогал мне заложить фундамент».

Везде фундамент очень важен. В кунг-фу очень важно, чтобы руки были сильными. Для практики Дхармы важно, чтобы ум был сильным. Мои старые ученики долгое время слушают учение, и их ум становится сильнее. Как это понять? Когда приходит трудное время, случается беда, но ваш ум остается спокойным. Это признак сильного ума. Тогда вы подумаете: «Ага, моя реакция на происходящее отличается от реакции обычных людей. Я понял, это от того, что я долгое время слушал учение, мой ум стал сильнее, теперь у меня есть фундамент». Это точно так же, как в истории с монахом из Шаолиня. На следующий же день он вернулся в монастырь и стал большим мастером кунг-фу.

Я не хотел бы, чтобы вы становились такими мастерами кунг-фу, то есть, я хотел бы, чтобы вы были мастерами ментального кунг-фу, а не физического. Если говорить с точки зрения кунг-фу, то кунг-фу предназначено для самообороны, но самая лучшая оборона – это в вашем уме, оборона для ума, а не для тела. Когда я был молодым, я спросил одного тибетского геше, – это был старый, очень мудрый геше, мы были очень близки с ним, – я спросил: «Почему в тибетском буддизме нет кунг-фу? В китайской традиции есть кунг-фу, это так прекрасно, а в тибетской традиции нет кунг-фу, почему?» Он засмеялся и спросил: «Зачем нужно кунг-фу?» Я на это ответил, что кунг-фу очень полезно для самообороны. Он сказал, что кунг-фу – это не самый лучший способ самообороны, а самый лучший способ самообороны – это просто не ходить в те места, где люди дерутся. Даже если ты знаешь кунг-фу и оказался в месте, где люди начинают драку, если в тебя начнут кидать камнями, своим кунг-фу ты их не остановишь». Мне это очень понравилось: самая лучшая самооборона – это не ходить в те места, где возникают конфликты, в какие-то неправильные места. Нужно держаться только хорошей компании. Он говорил, что качества тела неустойчивы, а качества ума намного стабильнее, и если их развить, то они будут оставаться жизнь за жизнью, и поэтому следует развивать именно ум, а не тело. Вот такой краткий, сущностный ответ. Поэтому, когда я был молодым, такие слова способствовали развитию моего ума. Вы тоже так поступайте – потихоньку, потихоньку развивайте свой ум. Сразу садиться в медитацию, и потом думать: «Я стал необычным человеком», – так невозможно достичь результата, это буддийские фантазии.

А теперь я расскажу вам о шаматхе и випашьяне. Чтобы полностью укротить свой ум, нужно развить шаматху и випашьяну. Но для того чтобы развивать шаматху и випашьяну, в первую очередь нам нужно знать, что такое шаматха и что такое випашьяна. Нужно понимать эти вещи очень точно, а не просто абстрактно. Абстрактное понимание не работает ни в одной из областей, лучше вообще не иметь никаких знаний, чем опираться на абстрактное знание. Все неудачи в бизнесе возникают из-за абстрактного понимания, это приводит к проблемам. С таким абстрактным пониманием вы вкладываете в бизнес все деньги, но без правильного понимания ситуации все теряете. Даже если вы делаете инвестиции, нужно все знать точно, детально. Если с абстрактным пониманием вы идете медитировать в горы, что толку? Не будет никакой пользы. Нужно точно, детально все знать, тогда медитация в горах принесет вам большое счастье. Вы будете знать, где вы находитесь, знать свой уровень. Каждый день вы будете замечать немного прогресса. Тогда это настоящая медитация.

Что такое шаматха? Когда вы рассматриваете определение шаматхи, то здесь шаматха описывается как результат. Когда люди говорят, что медитируют на шаматху, то не имеется в виду, что они пребывают в результативном состоянии шаматхи, а говорится о том, что они создают причины для достижения такого результата, как шаматха. «Шаматха» – это слово на санскрите, которое означает «пребывание в покое». Каким образом достигается пребывание в покое на объекте? Это посредством устранения блуждания ума, обретается очень устойчивое пребывание на объекте посредством устранения блуждания ума. А с помощью высокой интенсивности сосредоточения достигается свобода от притупленности. Что касается переживания, то, сколько бы вы ни медитировали, вы можете медитировать три или пять часов, даже два или три дня без перерыва, вы не будете испытывать никакой боли ни в теле, ни в уме. Наоборот, вы будете переживать безмятежность. Это называется «шаматха». Это не так, что вы сидите и ни о чем не думаете: «Прошлого нет, будущего нет, настоящее – один миг», и говорите, что вы медитируете на махамудру, – это невозможно.

Итак, вначале вам необходимо развить такую очень мощную внимательность, что даже тонкое блуждание ума у вас в уме возникать не будет. А с другой стороны вам нужно развить такую высокую интенсивность ясности, чтобы в уме не было ни малейшей притупленности. Это очень трудно. Высокая интенсивность ясности в уме подобна большой скорости. Когда машина развивает большую скорость, иметь полный контроль нелегко. Когда вы едете медленно, полный контроль развить легче, а когда скорость увеличивается, нужно уметь сохранить контроль. Поэтому у опытных гонщиков развита очень высокая ясность и одновременно очень сильная концентрация, ни одного маленького отвлечения нет, – это самое трудное. Если у вас нет высокой интенсивности ясности, и вы так пребываете на объекте, то это не так трудно. Ум расслаблен, почти засыпает, так можно очень долго сидеть в медитации, но это опасно!

Итак, очень важна высокая интенсивность сосредоточения, но в этот момент с легкостью может возникнуть блуждание. Ваш ум очень активен. Когда вы начинаете засыпать, у вас меньше мыслей, но это не значит, что у вас есть контроль над вашими мыслями. В это время вы хотите спать, не хотите думать, поэтому мысли не приходят, и вы думаете: «Как хорошо, у меня нет мыслей». Но это не значит, что у вас есть контроль над мыслями, это просто ваш ум тупеет, когда засыпает. Это из-за притупленности ума. Поэтому в прошлые времена, когда люди длительное время пребывали в медитации и оставались в состоянии тонкой притупленности, Кхедруб Ринпоче говорил, что это ошибочная медитация, это создание причин рождения в низших мирах, в мире животных.

Если люди долгое время медитируют на это состояние ментальной притупленности, то становятся странными, очень тупыми. Если мой ученик после медитации на Байкале станет таким странным, вернется в город и не будет различать сигналов светофора, где зеленый, где красный, то зачем нужна такая медитация? Ум настолько тупеет, что не может понять, где зеленый, где красный сигнал светофора. Это деградация. С одной стороны, ум должен быть очень острым, видеть все вокруг, и одновременно иметь полный контроль. То есть, не нужно быть таким странным человеком. Иногда бывает, что люди надевают странную одежду и ведут себя как-то странно после медитации, это нехорошо. Если человек после медитации начинает что-то видеть где-то там, это очень опасно. Бывает, что даже некоторые тибетские ламы, когда дают учение, так замирают и что-то там видят. Ученики говорят: «О, наш Учитель что-то увидел необыкновенное!» Это все обман, так делают аферисты. Если это Гелуг, то аферист Гелуг, если Ньингма, то аферист Ньингма, зачем это надо? Настоящий Учитель дает учение, чтобы открывать людям глаза. Они и так летают, зачем учить их еще больше летать? С такими людьми будьте осторожны.

Итак, вам нужно понимать основные качества шаматхи. С одной стороны, устойчивость вашего ума такова, что не возникает даже тонкого блуждания ума. А с другой стороны, интенсивность ясности ума настолько высока, что нет даже тонкой притупленности. Одновременно с этим вы преисполнены физической и ментальной безмятежности. Это называется «шаматхой». При этом лама Цонкапа говорил, что даже если у вас есть грубая безмятежность тела и ума, это еще не является шаматхой. И только в тот момент, когда физическая и ментальная безмятежность стали тонкими, непоколебимыми, только это является состоянием шаматхи. Лама Цонкапа говорил, что, когда вы развиваете физическую или ментальную безмятежность, если она очень сильно возбуждает ваш ум, то это еще не шаматха. Потому что она возбуждает ум.

Когда вы испытываете слишком сильную эмоцию счастья, перевозбуждены, даже, может быть, немного дрожите, это может быть препятствием к шаматхе. Когда вы очень счастливы или очень грустите, это отвлекает ваш ум. Лама Цонкапа говорил, что безмятежность должна быть такой: когда доходит до тонкого уровня, то она становится непоколебимой, и в этом случае это шаматха. Тогда, как бы долго вы ни пребывали в этом состоянии, это будет настоящая шаматха. Итак, вы достигли шаматхи по определению.

А что касается випашьяны, то ее определение лама Цонкапа также представил в «Ламриме». Что касается определений таких понятий как шаматха, випашьяна и всех аспектов практики, то вы не найдете таких подробных определений ни в одной другой книге других тибетских мастеров. Любой великий мастер, например, Гуру Падмасамбхава – невероятно великий мастер, но таких подробных определений не давал. Гуру Падмасамбхава, Атиша, лама Цонкапа – по сути они одинаковы. Цель, с которой Гуру Падмасамбхава прибыл в Тибет, состояла не в передаче учения, а в том, чтобы изгнать вредоносных духов и заложить фундамент. Поэтому он много учений не писал. Он давал людям краткие учения и заложил очень большой фундамент буддизма. Цель Атиши состояла в возрождении буддизма, потому что на тот момент буддизм пришел в упадок. Итак, Атиша передавал учения для возрождения буддизма, но не мог раскрыть всех детальных аспектов учения.

Лама Цонкапа появился в Тибете специально, чтобы открыть полностью все аспекты практики, потому что буддизм был уже до какой-то степени возрожден, и теперь пришло время раскрыть его целостно, полностью. Поэтому сам Будда давал пророчества об одном тибетском мастере ламе Цонкапе и об одном индийском мастере Нагарджуне. Будда говорил: «После моего ухода из жизни мастер по имени Нагарджуна откроет мое конечное воззрение». Итак, Нагарджуна открыл конечное воззрение Будды – Мадхьямаку. Что касается второго мастера, то здесь Будда взглянул на Манджушри и сказал: «Манджушри, в будущем ты родишься в Тибете под именем Цонкапа, полностью раскроешь мое учение и далее будешь распространять его все севернее и севернее». На севере от Тибета располагается Монголия, а на севере от Монголии – Бурятия, Тува, Калмыкия, а теперь это Россия. Поэтому, что касается России, Монголии и Тибета, это три страны, пророчества о которых давал сам Будда, говоря, что буддизм в этих странах пустит крепкие корни. Поэтому я все силы прикладываю к возрождению буддизма здесь, в России, и, хотя меня приглашают в Европу, в Америку, я туда не езжу.

Сейчас вкратце рассмотрим випашьяну, я просто назову вам определение випашьяны, а вы его запомните. Потому что многие люди в наши дни говорят о курсах по випашьяне, но даже не знают определение випашьяны, как можно говорить о практике? В «Ламриме» лама Цонкапа говорит, что випашьяна – это, когда с помощью шаматхи, без шаматхи випашьяна невозможна, это очень важный момент. Итак, когда вы медитируете на випашьяну, это означает, что после реализации шаматхи, с помощью шаматхи вы проводите абсолютный анализ природы феноменов посредством познания их абсолютной реальности. Как

проводить абсолютный анализ феноменов, объясняется в «Ламриме» в разделе «Випашьяна». И когда у вас порождается убежденность, что не существует ни единого атома самобытия, когда в ходе анализа вы приходите к убежденности, то далее, вы развиваете безмятежность тела и ума. Обычно ваша ментальная и физическая безмятежность появляется на основе однонаправленной концентрации, а здесь проводится анализ, развивается убежденность. То есть, когда вы анализируете, когда у вас развивается убежденность, в этот момент порождается физическая и ментальная безмятежность. И это называется «випашьяна».

Сейчас я вам передаю на сто процентов чистое, двадцатичетырехкаратное золото. Запомните это. Итак, этого достаточно. Теперь вы в целом понимаете, что такое шаматха и что такое випашьяна. Вы также понимаете, что это очень хорошо, но при этом нелегко. Но само по себе это очень хорошо.