

Итак, как обычно, вначале, для того чтобы получить драгоценную Дхарму, породите правильную мотивацию – получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Если вы с такой мотивацией получаете учение, то само получение учения становится практикой Дхармы и очень полезным. Иначе, если вы получаете учение с мирской мотивацией, если хотите просто накопить интеллектуальную информацию, то это не принесет вам пользы. И мне также, когда я передаю учение, очень важно давать его из сострадания. Мне необходимо давать учение с желанием помочь вам освободиться от страданий и причин страданий. Будда говорил, что своими руками от страданий вас никто не защитит, вам самим нужно избавлять себя от страданий.

Чем помогает Духовный Наставник? Тем, что указывает путь, благодаря которому вы начинаете понимать, что представляет собой настоящая причина страданий и далее, для того чтобы вы представляли, что является причиной страданий. И далее, зная это, вы уменьшаете эти причины страданий день за днем. Таким образом, вы освобождаетесь от страданий и причин страданий. Учение по четырем благородным истинам для вас является очень практичным и очень надежным. Шантидева говорил, что все живые существа хотят быть счастливыми, но отбрасывают причины счастья подобно яду, и все живые существа не хотят страдать, но гонятся за причинами страданий из-за неведения. Поэтому до тех пор, пока ваш ум не раскроется, и вы не увидите дальше своего носа, ваша жизнь не изменится.

Итак, вчера мы с вами остановились на обсуждении третьей строки, которую произнес Будда: «Вот благородная истина арьев о пресечении». Я сказал, что слово «вот» указывает на ум, полностью свободный от омрачений. Ум, полностью свободный от омрачений, это безупречное счастье, вечное счастье, и это благородная истина о пресечении. Арьи это видят очень ясно, и нам в своем уме необходимо установить это в качестве нашей цели. Итак, если вы установите в качестве своей цели ум, полностью свободный от омрачений, если вы скажете, что хотели бы достичь именно этого, то далее вся ваша деятельность станет значимой. Иногда в некоторых странах бывает так, что мать говорит своему ребенку, что твоего отца убил такой-то человек, и цель твоего рождения – отомстить убийце. Итак, ребенок начинает мстить и это становится смыслом его жизни. Что бы он ни делал, он может даже отправиться в дом этого человека и устроиться на работу слугой, но главное, для чего он это делает, это месть.

Это бессмысленно. В конце концов, когда он совершит то, что задумал, совершит убийство, это ему принесет больше страданий. До убийства он будет страдать от того, что не может отомстить, а после убийства он будет страдать от того, что будет жить в страхе. Итак, это бессмысленно – направляться в неправильную сторону, ведь тогда вся жизнь пройдет в страданиях. А у других смысл примерно такой, что к ним придет принц на белом коне и заберет с собой. Всю свою жизнь они ждут этого, в конце концов, принц не приезжает, а приезжает кто-то другой, и девушка счастлива, что пришел кто-то другой, похожий на принца. Итак, вначале вы страдаете от отсутствия мужа, потом страдаете от его наличия, это бессмысленно. Сначала вы страдаете, что у вас нет ребенка, а затем, когда появляется ребенок, возникают другие страдания. Два ребенка – две проблемы, три ребенка – три проблемы. Если вы думаете, что это объект счастья, то вы ошибаетесь. Но если вы думаете, что хотите завести детей, чтобы они принесли какую-то пользу обществу, то это другой случай.

Есть такой пример о матери Асанги и Васубандху. Она видела, что учение Будды приходит в упадок, и решила, что родит детей и направит этих детей на то, чтобы сохранить учение. И таким образом, у нее были отношения с царем, и от него она родила сына, это был Асанга. Далее от брахмана она родила Васубандху. Когда родились эти два ребенка, когда они начали понимать речь, она им сказала: «Вы родились на земле не просто так, не ради

развлечений. Смысл вашей жизни в том, что вы рождены для того чтобы сохранить учение Будды, которое станет очень полезным для многих поколений. Поэтому вы оба должны стать великими учеными и сохранить учение Будды для многих будущих поколений». Она все время говорила об этом своим детям, и когда дети слушали это, в конце концов, они поняли, что в этом состоит смысл их жизни. В результате Асанга стал величайшим ученым и написал такой текст как «Абхисамаяланкара», это великий труд. Васубандху также стал великим ученым и не только великим ученым, но и великим практиком. Он написал такой текст как «Абхидхарма», это также один из великих трудов, изучаемых в монастырях. Благодаря этим двум мастерам буддизм в нашем мире не представляет собой какую-то догматическую систему знаний, а в большей мере представляет собой науку об уме. Это доброта великих мастеров. Поэтому, если в вашем уме есть цель, есть правильное направление, тогда ваша жизнь обретает смысл.

Вначале нет необходимости заниматься множеством разных практик. Вначале вам необходимо в своем уме задать правильное направление и выбрать смысл своей жизни. В ходе анализа всесторонне рассматривайте разные варианты и в итоге приходите к выводу, что безупречный здоровый ум – это наивысшее счастье. Думайте так: «Я хотел бы достичь совершенно здорового состояния ума, в этом смысл моей жизни, и не только это, также я хочу избавить всех живых существ от страданий и привести их безупречному счастью. Да смогу я достичь состояния будды». Состояние будды – это состояние нирваны, не пребывающей нирваны. Всего есть два вида нирваны. Пресечение страданий – это не пребывающая нирвана, а цель практикующих Хинаяну – это пребывающая нирвана. Для практиков Махаяны целью должна быть не пребывающая нирвана, главное для них – это не пребывающая нирвана.

А теперь, в чем разница между пребывающей нирваной и не пребывающей нирваной? В первую очередь вам нужно понимать, что нирвана означает «ум, свободный от омрачений», и это совершенно здоровое состояние ума. Один из видов нирваны называется «пребывающая нирвана», а другой – «не пребывающая нирвана». Что означает пребывающая нирвана? Когда у практиков Хинаяны появляется стремление обрести совершенно здоровое состояние ума, желание пребывать в этом состоянии умиротворения, быть погруженным в медитацию, то, когда они этого достигают, они погружаются в это состояние интеллектуального покоя, и это называется «пребывающая нирвана». Это не особо полезно для других. Для одного человека это приносит большую пользу, но для других это пользы не имеет. Итак, это называется «пребывающая нирвана». А практики Махаяны не интересуются такой нирваной, при которой происходит погружение в интеллектуальное умиротворение, они стремятся в не пребывающую нирвану.

Сансара – это одна из крайностей, поскольку, если вы страдаете, как вы можете помогать другим? Далее мы говорим о пребывающей нирване, и это другая крайность, крайность собственного умиротворения. Практики Махаяны хотят достичь состояния, свободного от двух крайностей, и это не пребывающая нирвана. А теперь, что такое «не пребывающая нирвана»? Это состояние ума, когда ум полностью очищен не только от омрачений, но также и от препятствий к всеведению. Итак, если вы сможете очистить свой ум от омрачений, тогда вы сможете познать все феномены. Когда ваше сострадание развито до безграничности, оно не позволит вам пребывать в состоянии индивидуального умиротворения, а в следующий же миг после достижения состояния будды вы эмануруете бесчисленное множество тел для принесения блага бесчисленному количеству живых существ – и это благодаря великому состраданию.

Во времена Будды один царь в какой-то момент сильно разозлился на Будду, сказал очень много плохих слов о Будде, но позже пожалел об этом и в качестве извинений отправил Будде свою корону. Ананда спросил: «Будда, почему царь не пришел сам, а отправил свою

корону и почему отправил ее с кем-то другим?» Будда сказал: «Ананда, не говори так. То, что царь отправил свою корону, само по себе – это большой шаг. Он хотел прийти, но его это не позволило ему это сделать». Таким образом, в сансаре наше эго не дает совершать множество хороших действий. Даже в сети «Facebook» вы хотите поставить «лайк», но ваше эго говорит: «Нет, не нажимай, не надо». Что такого сложного в том, чтобы нажать кнопку? Но ваше эго запрещает вам это делать. Наше эго нас контролирует в совершении хороших дел. Посмотрите, у всех сансарических существ есть какие-то игры эго, из-за этого они не свободны. На следующее утро Будда сказал Ананде: «Сейчас мы отправимся к этому царю». Ананда был просто поражен: «Как же так, царь не пришел к Вам сам, а теперь, если вы пойдете к нему, что же подумают люди?» На это Будда сказал: «Что бы люди ни говорили, не имеет значения. Его эго не позволило ему прийти сюда к нам, а мое сострадание не позволяет мне оставаться здесь». Когда я это увидел, я заплакал – это очень глубокий выбор. Что бы Будда ни делал, он всегда поступал из сострадания, а обыватели шли к царю не из сострадания, а чтобы что-то получить.

Благодаря такому великому состраданию, когда вы достигаете состояния будды, то в этот момент будда, хотя и пребывает в невероятном состоянии умиротворения, он не погружается в это состояние, а сразу же эманурует тела для принесения блага бесчисленному количеству живых существ. Поэтому, если вы планируете в будущем достичь состояния будды, не забывайте о силе, которая стоит за достижением состояния будды – это великое сострадание. Поэтому нам нужно взрастить великое сострадание, оно очень полезно. Каждый раз делайте что-то из сострадания и когда привыкнете к этому, тогда начнет получать удовольствие от сострадания. Если вы улыбаетесь, то улыбайтесь из сострадания – это очень полезно. Я стараюсь так поступать, это очень полезно. Вам нужно действовать так, как будто бы вы не особо добрый человек, но внутри будьте очень добрыми и это очень важно, потому что, если вы будете себя вести как добрый человек, то люди начнут пользоваться вами, и вы не сможете жить в этом обществе.

Один мужчина рассказал, что с тех пор, как он стал буддистом, его жена начала пользоваться ситуацией. «Если она ведет себя как-то нехорошо, неправильно, я ей говорю, что это нехорошо, а она мне отвечает: ты же буддист, и в этот момент я умолкаю». Он спросил у меня: «Что же мне делать?» Я ему сказал, что в следующий раз, когда она так поступит, скажи ей, что ты нехороший буддист. И с того момента, когда он сказал, что он нехороший буддист, она перестала так себя вести. Так, внутри вам нужно быть хорошими буддистами, а внешне поступайте как не особо хороший буддист. В том обществе, где вы живете, люди не должны знать, каким будет ваш следующий шаг, – это очень важная стратегия. Это очень хорошая стратегия в шахматной игре, – если вы знаете, каким будет следующий шаг вашего оппонента, то очень легко взять над ним контроль. Играть в шахматы с очень хорошим противником очень трудно, потому что неизвестно, каким будет следующий шаг. Когда вы сможете соблюдать баланс, будете добрыми и, одновременно с этим, будете поступать как не очень хороший буддист, вы сможете прожить в нашем обществе.

Когда я был маленьким, я был очень добрым, и моя мама очень боялась, что я не смогу жить в этом обществе, поэтому она говорила мне: «Ты не должен быть таким добрым, – это общество жестокое, а ты такой наивный». Я говорил ей, что ничего опасного нет, но мама всегда боялась, что люди могут меня обидеть. Я понял, что нужно быть добрым, но умным. И к вам это тоже относится, – нужно быть добрым, но умным, тогда вы сможете помогать людям. Если вы умный и добрый, то в этом случае можете даже ругать и критиковать людей, но и также им помогать.

Будда, как мама, ругает своих детей, ради чего? Ради жизни. Глупая мама говорит своему ребенку: «Я тебя так люблю, делай что хочешь». Такое поведение вредит детям. Так, один

ребенок, когда был маленьким, украл одно яйцо. Мать на это ничего не сказала, она была такой глупой матерью, она говорила ему, что ты можешь делать всегда то, что захочешь. Это глупая мать. Затем постепенно дошло до того, что этот ребенок украл курицу, и мать опять ничего не сказала. Затем, когда ему исполнилось четырнадцать лет, он украл лошадь, его поймали и посадили за это в тюрьму. К нему в тюрьму пришла мать, она плакала, и он спросил у нее: «Мама, почему ты плачешь? Когда мне было четыре года, я не знал, что правильно, а что неправильно, если бы в тот момент, когда я украл яйцо, ты дала бы мне пощечину, сейчас я бы не оказался в тюрьме». Поэтому доброта не означает, что можно делать все, что хочешь. Вам надо быть добрым, но чуть строгим. Так вы станете более полезными для других.

Далее, четвертая строка. Будда сказал: «Вот благородная истина арьев о пути». На что указывает слово «вот»? Оно указывает на мудрость, познающую на пустоту, – это мудрость, которая познает абсолютную природу нашего «я» и является путем освобождения. Будда говорит, что арьи это видят очень ясно. Поэтому здесь говорится об истине арьев. Обыватели не понимают, что это является путем счастья. Абсолютный путь счастья – это не куда-то отправиться, а это, когда ваш ум познает абсолютную природу вашего «я» и других феноменов. И это может произойти с помощью шаматхи. Сначала нужно медитировать, развивать шаматху, и далее, когда вы начнете распознавать абсолютную природу вашего «я» и других феноменов с помощью шаматхи, когда обретете их прямое познание, тогда реализуется благородная истина о пути. Это общий путь для Хинаяны и Махаяны, а что является уникальным? Благородная истина о пути для Махаяны. Здесь важна не только мудрость, познающая пустоту, но и великое сострадание и желание достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Когда у вас появляется мотивация спонтанной бодхичитты, только тогда это становится благородной истиной пути Махаяны. И когда со спонтанной бодхичиттой вы обретаете прямое познание пустоты, это называется «абсолютной бодхичиттой». Это благородная истина пути Махаяны. Это союз метода и мудрости. Это поможет вам достичь не только нирваны Хинаяны, но это поможет достичь не пребывающей нирваны, состояния будды. Это благородная истина пути.

Теперь учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции. Сейчас я дам вам лишь очень общее объяснение, но эта тема четырех благородных истин в текстах «Абхисамаяаланкара» и «Праманаварттика» рассматривается очень подробно. В «Абхисамаяаланкаре» рассматривается определение четырех благородных истин и их шестнадцати аспектов. Это главная тема для медитации, с помощью которой вы достигаете реализации. И также есть тема, когда подробно рассматривается благородная истина источника страдания. В рамках этой темы рассматривается и двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. И это эволюция сансары.

Когда вы медитируете на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, то ваш ум раскрывается, и вы развиваете более сильное отречение. Отречение, с одной стороны – это любовь к себе. Благодаря отречению вы порождаете к себе очень чистую любовь, без привязанности. Это очень хороший способ позаботиться о себе. Это отречение. Отречение означает пожелание себе безусловно здорового состояния ума, и нет лучшего способа позаботиться о себе. Это самая лучшая забота о себе. Это высший уровень, очень глубокий уровень заботы о себе. Подумайте: «Что сделает меня по-настоящему счастливым?» Размышляя об этом, вы через мудрость понимаете, что, если у меня будет здоровый ум, то это настоящее счастье. Потом вы желаете себе здорового ума – это отречение, это очень высокий уровень заботы о себе, это настоящее счастье. Когда у вас это получается, потом вы желаете этого другим людям: «Пусть у других тоже будет здоровый ум».

Развивайте чистую любовь и сострадание. Шантидева говорил, что если человек себе не может пожелать безусловно здорового состояния ума, то он не сможет пожелать его и другим. Очень ясный пример: папа и мама думают, что счастье – это получить образование в университете, найти хорошую работу, выйти замуж или жениться, родить детей. Если они так думают, то желают такого же счастья для своих детей. Потому что того, что они считают счастьем для себя, того же они желают и своим детям. Но это не будет счастьем. Это очень интересный психологический момент. Шантидева говорил: «Того, чего вы желаете себе, того же вы сможете пожелать и другим». Поэтому настоящее буддийское сострадание – это пожелание другим не только освободиться от временных страданий, но также избавиться от всепроникающего страдания. Настоящая буддийская любовь – это пожелание другим не временного счастья, а здорового состояния ума. Чтобы пожелать этого другим, вначале вам нужно пожелать этого самим себе на основе четырех благородных истин. И тогда посредством учения о четырех благородных истинах вы в первый раз начнете чисто себя любить.

До этого мы не знали, как себя любить. Это было похоже на любовь, но на самом деле любовью не являлось. Это была привязанность к себе. Поэтому все это создавало нам больше проблем. До сих пор вы о себе не заботились, потому что не желали себе совершенно здорового состояния ума. Это не превращалось в вашу цель. Итак, у нас были глупые цели, которые создавали нам только больше проблем. Это очень интересно, поэтому, когда я думал о четырех благородных истинах, когда я начал искренне любить себя, то понял, какое это счастье! В сансаре нет хороших вещей. Я не говорю, что я очень святой – у меня остались старые привычки, но в глубине такой большой привязанности нет. Я знаю, что это старые привычки, но в них нет пользы. Понемногу привычки уходят. Также и в отношении вас, когда вы внутри сильно желаете здорового состояния ума – это самое главное. Когда ваш ум научится вести себя так: есть что-то – хорошо, а нет – ничего страшного, ваши привязанности будут, как письма на воде: написал – исчезли. Ваша привязанность – это как письма на воде. Привязанности – это очень опасно. Когда глаза что-то увидят, вы сразу хотите это обрести: «А где это, мне это надо». Это очень опасно. Люди стали как зомби, ни о чем другом не думают, – это психологически очень опасное состояние. Потом ради него вы готовы убить сто человек, даже папу и маму. Как собаки, которые так сильно привязаны к мясу, что, даже если хозяин его трогает, сразу готовы укусить. Поэтому учение по четырем благородным истинам очень полезно.

Затем, когда у вас появляется сильное пожелание себе безусловно здорового состояния ума, таким же образом, вы начинаете желать и близким вам людям обретения совершенно здорового состояния ума. Вы начинаете желать своим детям получить безусловно здоровое состояние ума. Чтобы дети стали полезными для людей. А есть ли у них муж или нет, есть ли у них жена или нет, богатые они или бедные – это неважно: «Пусть у моих детей будет здоровый ум, пусть они будут добрыми людьми». У вас возникнет такая мечта. И поэтому я понимаю: то, о чем говорил Шантидева, – это правда. Когда у меня появляется по отношению к себе желание обретения совершенно здорового состояния ума, тогда не только своей дочери, но и всем близким, всем своим ученикам я начинаю желать совершенно здорового состояния ума.

Далее, когда вы получите учение по развитию бодхичитты с помощью двух техник, то вы разовьете равнодушие, и всех начнете воспринимать одинаково. Как говорил лама Цонкапа: «Друзья были врагами, враги были друзьями, – зачем проводить между ними различия?» Это очень глубинное учение, – сегодня какой-то человек ваш враг, завтра – он ваш самый близкий друг. Сегодня кто-то для вас друг, завтра, возможно, станет врагом. Ваш сегодняшний друг в прошлом был вашим врагом. Ваш сегодняшний враг в прошлой жизни был вашим близким другом. Враги и друзья постоянно меняются. Зачем делить людей на врагов и друзей? Когда я так думаю, ум ровно относится ко всем, это очень полезно. Когда у

вас появляется равностность ума, то естественным образом ваш ум приходит к очень сбалансированному состоянию, и негативные эмоции почти не возникают. Почему у нас негативные эмоции возникают, как волны на ровной поверхности океана? Потому что мы проводим различия между друзьями и врагами. Вы не только ненавидите своих врагов, вы также начинаете ненавидеть друзей своих врагов, и это очень опасно. Врага ненавидеть – это плохо, но его друг тоже виноват, поэтому друг врага тоже враг. В конце концов, вы вообще всех начинаете ненавидеть, это очень опасно. Причина этого – тупой ум. Вы очень скептически настроены по отношению к людям, вообще ко всем вокруг, вы очень закрыты, и это нехорошо. Это очень вредный образ мысли. Посредством четырех благородных истин вы развиваете чистую любовь к себе, и в этом случае вы начинаете всем живым существам желать безупречно здорового состояния ума.

Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения также очень важная тема, которая рассматривается в «Абхисамаяланкаре» – практика четырех благородных истин с точки зрения сущности. Во времена Будды у Маудгальяны был один ученик, очень ленивый. Чему бы его ни учили, он не менялся. Маудгальяна задумался: «Что же я могу сделать, чтобы мой ученик, наконец-то, начал проявлять какую-то инициативу?» Потому что, если человек сам не проявляет инициативу, ему помочь невозможно. Так же говорят и современные психологи, если человек, пациент во время сеанса психотерапии не проявляет никакой инициативы, то со своей стороны психолог ничем ему не сможет помочь. Даже лучший психолог ничего не может сделать, если пациент сам не проявляет инициативу. Это правда, в буддизме говорится то же самое. И в области психологии сейчас тоже это понимают. Учение, которое в буддизме открыто давно, сейчас открывают ученые в психотерапии, неврологии. Через эксперименты ученые узнают то, о чем говорил Будда.

Маудгальяна задумался: «Что же я могу сделать для этого ученика, чтобы помочь ему открыть его ум?» Ученик никак не мог измениться из-за закрытого ума. Используя ясновидение, Маудгальяна понял, какой будет лучший способ помочь ученику. Маудгальяна являлся одним из учеников Будды, который обладал несравненными чудотворными силами. С помощью своих чудотворных сил Маудгальяна перенес этого ученика на берег океана. Там лежало большое туловище мертвой рыбы, это был уже скелет. Ученик спросил у Маудгальяны: «А что это?» Тот ответил: «Это скелет большой рыбы, которая была твоим телом в прошлой жизни». Для ученика это было чем-то шокирующим. У него была определенная связь с этим телом, это было тело его прошлой жизни, он мог это почувствовать. Ему стало интересно, как же так произошло, что раньше у него было тело этой рыбы, а сейчас это человеческое тело? В чем состоит эволюция жизни? Итак, Маудгальяна передал ему учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Это эволюция нашей жизни. После учения Маудгальяна оставил своего ученика. Когда он давал учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, ученик сидел внутри этого скелета – тела своей прошлой жизни, и там начал медитировать на тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Когда Маудгальяна закончил учение, он его оставил и позволил продолжить медитацию. Тот полностью погрузился в медитацию на тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, и о том, какова эволюция нашей жизни под властью омрачений.

Итак, он сказал, что мне необходимо освободиться из этого цикла существования, иначе покоя не будет. Нужно освободиться от цикла двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Он развил сильное отречение, захотел обрести совершенно здоровое состояние ума. И вместо того, чтобы Маудгальяна чему-то его учил, этот ученик, наоборот, сам начал просить: «Пожалуйста, передайте мне учение ради освобождения из этого цикла двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Позже он стал одним из великих мастеров и освободился от сансары.

Во времена Будды существовало большое количество учеников, которые не просто знали теорию, но также и достигали реализаций, полностью освобождались от омрачений. В будущем, когда у меня будет время, я дам вам учение, по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, – это очень важный текст. А в «Праманаварттике» тема двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, тема четырех благородных истин с точки зрения сущности рассматривается в логическом ключе и доказывается каждая из четырех благородных истин. Когда я даю вам учение по четырем благородным истинам, многие наставления вами воспринимаются как логичные. Во многом потому, что я почерпнул знания из текста «Праманаварттики», где рассматриваются четыре благородные истины. Там четыре благородные истины доказываются с помощью очень точной логики.

«Праманаварттика» – это буддийская наука, очень логичная, но здесь цитаты не особо работают, здесь самое важное – это доказательства. Доказательства, свидетельства очень важны. Буддийская логика очень важна, в будущем вам нужно ее изучать. Если вы знаете буддийскую логику, то сможете очень быстро приходить к всевозможным открытиям, а если вы будете стараться совершать открытия на основе науки, то на это потребуются длительное время. Почему? Потому что ученые, например, когда изучали вопрос неделимых частиц, очень длительное время они расщепляли мельчайшие частицы и, в конце концов, пришли к выводу, что неделимых частиц не существует. Как маленькие дети они все делили, делили, делили, и, в конце концов, пришли к выводу, что неделимых частиц нет. Но в буддизме все не так. Если бы был такой подход, это было бы очень долго. Я знаю, как в науке доказывается отсутствие неделимых частиц, и знаю, как неделимые частицы опровергаются в буддизме. Могу сказать, что это совершенно разные подходы. Один очень детский, а другой научный.

Ученые сказали, что наш мозг не может провести различие между позитивными и негативными эмоциями, и я спросил, почему? Они ответили, что провели эксперимент. Показывали человеку фотографию с позитивной или негативной информацией. И, что касается ответа мозга, он был совершенно одинаковым, разницы не было. Это очень примитивно. Если вы будете делать эксперимент с человеком, который развивает сильные любовь и сострадание, а потом с человеком, который испытывает очень сильный гнев, то увидите стопроцентную разницу.

Итак, я объясню вам, каков буддийский подход в области открытий. Открытие неделимых частиц я смогу вам объяснить за пять минут. Здесь, если вы будете стоять на научной позиции отсутствия неделимых частиц, то логически ее защитить будет очень трудно, потому что вы будете говорить, что неделимых частиц нет, потому что мы делим, делим, делим, и далее можем продолжать делить – это нелогично. А теперь, каков логический подход в буддизме по поводу неделимых частиц? Итак, логика следующая. Если гипотетически предположить, что неделимая частица существует, то, есть ли у нее верхняя часть и нижняя часть? Правая часть и левая часть? Если у нее это есть, тогда она не является неделимой. У нее уже есть верхняя часть и нижняя часть, правая часть и левая часть. То есть она делимая и уже не является неделимой. А если у нее нет ни верхней части, ни нижней части, нет ни правой части, ни левой части, тогда она не существует. То есть ее либо не существует, либо эта частица делимая. Поэтому нет неделимых частиц.

Также мы можем рассматривать мгновения сознания. Неделимого сознания не существует, все его мгновения делимы. С точки зрения буддийской философии, если вы будете искать настоящий момент времени, то вы не сможете его найти. Что такое настоящее? Настоящее находится между прошлым и будущим. Итак, если вы будете искать, что находится между прошлым и будущим, будете все время углубляться, углубляться, то никак не сможете сказать, что вот это настоящий момент. Со стороны объекта настоящее вы не найдете. Если нет настоящего, то также насчет прошлого и будущего. Мы можем говорить о прошлом и

будущем только с точки зрения настоящего. Итак, если вы ищете, то вы ищете и не находите настоящего, также вы не находите прошлого, не находите будущего, но это не означает, что нет ни настоящего, ни прошлого, ни будущего. Это означает, что на абсолютном уровне настоящего не существует. Если вы проводите тщательный анализ, то не находите ничего, что было бы настоящим моментом. И это абсолютная истина. Не только настоящего, но и прошлого, будущего, своих рук – вы ничего не найдете.

Но если абсолютный анализ чего-то не находит, то это не означает, что этого не существует. Этого явления нет в абсолютной природе, но на относительном уровне оно существует. Например, если российская сборная играет со сборной какой-то другой страны, и вот наши игроки забивают гол, а болельщики начинают кричать, я тоже кричу, я говорю, что русские забили гол. Но это относительный уровень. А если я проверю на абсолютном уровне, как русские забили гол, то, что я увижу? Например, этот человек, скажем, его зовут «Андрей», и здесь, что именно забило гол, – это его нога. Нога – это не Андрей. Тогда, как мы можем сказать, что Андрей забил гол? А если исследовать ногу, то окажется, что гол забила не нога, а, скажем, ботинок. Потому что по мячу пнул именно ботинок, а не нога. И ботинок тоже не весь, а только его носовая часть. А если исследовать, где было прикосновение с точки зрения квантовой физики, то окажется, что прикосновения не было вообще. С точки зрения квантовой физики говорится, что если исследовать вот это прикосновение ботинка к мячу, то окажется, что там всегда есть определенное пространство между молекулами, поэтому прикосновения нет вообще. Итак, без соприкосновения был забит гол, кажется, что здесь есть противоречие.

Но в буддизме, чтобы не запутывать так сильно вещи, говорят о двух истинах: относительной истине и абсолютной истине. Когда я проводил обсуждение с учеными в области квантовой физики, то на мои вопросы им было очень трудно ответить. Потому что в квантовой физике нет точного понятия, что такое относительная истина и абсолютная истина. Я спросил ученых: «Вот, с точки зрения квантовой физики мы не можем дотронуться рукой до чашки, – это правда или нет?» Они сказали: «Да, действительно, это так. Прикосновения нет». А я сказал, что тогда при прикосновении я вижу эту чашку и пью из нее чай – это чудо или не чудо? У них в квантовой физике возникают трудности, потому что нет точного понятия, что относится к относительной истине, а что к абсолютной истине. Я специально смешивал эти истины, и тогда у них возникали трудности. Буддизм и наука всегда должны сочетаться вместе, – это было бы очень полезно. Я надеюсь, что в будущем, научный подход к открытиям станет более высокого уровня, а не такой, как сейчас. Если люди и далее будут придерживаться такого подхода к науке, примитивного подхода, то даже через десять лет они с трудом откроют что-то новое.

Итак, когда я был в Новой Зеландии, я обсуждал со своими друзьями, что ученые говорят о том, что Земля вертится. И я им сказал, что если Земля вертится, то возникает одно логическое противоречие. Они спросили: «Что за противоречие?» Я сказал: «Хорошо, если Земля вертится, то если я из Новой Зеландии лечу в Индию, то дорога займет примерно шесть часов. И если из Новой Зеландии лететь в Америку, то тоже примерно шесть часов. Если Земля вертится, то, если я лечу в Америку, то, за счет взаимозависимого вращения Земли время должно сократиться на три часа. А если я лечу в Индию, то поскольку Земля вертится в том же направлении, что и летит самолет, то вместо шести часов я должен лететь девять часов, но этого не происходит, почему?» Итак, этот друг сказал мне: «Прямо сейчас я ответить не могу, мне надо обсудить это со своими друзьями». Итак, через несколько дней он пришел ко мне с очень хорошим ответом, я очень ценю научные ответы. Он мне сказал, что причина состоит в том, что самолет летит со скоростью Земли. Например, если вы летите в самолете и подбрасываете камень вверх, то он падает обратно вам в ладонь, потому что камень тоже перемещается со скоростью самолета. Если бы этого не было, то камень должен был отлететь назад, потому что самолет движется вперед. Просто камень движется



со скоростью самолета, поэтому здесь этого нет. Это очень хороший ответ. Самолет движется со скоростью Земли, поэтому, нет разницы во времени. Это совершенный ответ. Также и в области неделимых частиц нужно добиваться такого совершенного ответа.

Теперь, вернемся к нашей теме. Рассмотрим четыре благородные истины с точки зрения функции. Первой строкой Будда произнес: «Распознайте благородную истину страдания». Второй строкой он произнес: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Третья строка: «Осуществите благородную истину пресечения». И четвертой строкой: «Медитируйте на благородную истину пути». Итак, функция состоит в том, каким образом практиковать эти четыре благородные истины. Эту тему Будда рассмотрел очень подробно. Когда вы рассматриваете четыре благородные истины и их шестнадцать аспектов, то начинаете очень подробно понимать, что они собой представляют, – и это буддийская наука. Вы начинаете подробно понимать, что такое ум, ментальные факторы, каково счастье и в чем состоит причина счастья. Также подробно вы начинаете анализировать, что такое страдание и каковы причины нашего страдания. Зачем вам нужно знать все это так подробно? Причина состоит в том, что в наши дни вы добились очень высокого материального развития, развития технологий. Почему? Это произошло не потому, что существовали один или два таких блестящих ученых, а это произошло благодаря тому, что за период тысячи лет тысячи человек изучали материю, исследовали ее путь. Благодаря очень подробному исследованию материи, в итоге ученые пришли к хорошему уровню материального развития.

Самое важное открытие – это открытие субатомных частиц: электрона, протона, нейтрона, они очень важны. Для того, чтобы, например, было открыто, что частицы-электроны обладают отрицательным зарядом, у нас в мире появилось такое явление, как электричество. Благодаря электричеству также были разработаны всевозможные технологии, а как бы они появились без электричества? Итак, ученые очень подробно рассматривали эту тему материи, и сейчас, когда все больше и больше изучают этот уровень, они уже вышли на субатомный уровень, квантовые компьютеры, которые могут быть очень продвинутыми. Итак, вы можете говорить в простой форме, что материального развития мы добиваемся благодаря подробному открытию материи.

Также, для ментального развития одних молитв недостаточно. Нам нужно очень подробно анализировать, что такое ум и каковы его функции. Также нужно подробно анализировать четыре благородные истины и их функции. И тогда мы сможем добиться ментального развития. Когда Будда преподавал четыре благородные истины с точки зрения сущности, – это буддийская наука. Будда ничего не говорил о практике, просто дал представление о четырех благородных истинах очень логическим образом.

Итак, это истина для арьев, потому что они знают это очень ясно. Арьи очень ясно видят, что наши тело и ум, рожденные под властью омрачений, – это природа страдания. Это наша главная проблема. И до тех пор, пока мы что-то с этим не начнем делать, наши проблемы не закончатся. Это буддийская наука. Если у вас есть кашель, значит, в организме присутствуют бактерии. Ваша проблема – не кашель, ваша проблема – бактерии в организме. Если вы ничего не делаете для их устранения, а лечите лекарствами только кашель, болезнь не уйдет. Также Будда сказал, что болезнь омрачений – это главная проблема. Потому что, если такая болезнь, как туберкулез, даже излечится, на смену ей придет другая болезнь. Мозг, сердце, – везде может быть болезнь, в конце концов, вы умрете. Болеешь – умрешь, не болеешь – тоже умрешь. Болезнь омрачений – это ваш главный враг. Это буддийский главный враг. Думайте так: «Теперь я верю Будде, и теперь я хотел бы избавиться от этой главной проблемы. Я освободился от главной научной проблемы, а теперь хотел бы освободиться от главной проблемы, которой учит Будда, и хотел бы посмотреть, что из этого надежнее. И, если после обретения ума, полностью

свободного от омрачений, у меня останутся какие-то проблемы, тогда я скажу вам, что Будда говорил неправду. Он сказал, что ум, полностью свободный от омрачений, самый счастливый. Нет! Я это получил, но все равно нет счастья». Самое главное – это опыт. Можно говорить красивые слова, а когда приобретаешь опыт, это очень важно. Приобретая опыт, вы поймете, что Будда прав. Потому что после полного удаления омрачений нет ни одной капли страдания. Теоретически вы это уже знаете. Например, вы это знаете на девяносто девять процентов, и теперь остался только один процент. Для того чтобы утверждать это на сто процентов, вам нужен опыт. И тогда вы скажете, что да, на сто процентов это правда.

Итак, Будда говорил: «Не принимайте мое учение только потому, что его преподавал я, а проверяйте его, исследуйте на практике». С точки зрения функции четыре благородные истины более подробно рассматриваются в «Ламриме». И это в большей степени буддийская практика. А четыре благородные истины с точки зрения сущности – это буддийская наука. И теперь, когда вы получите учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции, вам нужно будет их практиковать. Здесь Будда объяснял, как практиковать четыре благородные истины. Первой строкой Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Итак, очень важно распознать ваши три вида страданий. Когда вы открываете каждое из этих страданий, оно имеет определенную функцию и определенные преимущества. Первое – это страдание страданий. Когда мы знаем о существовании страдания страданий только в настоящий момент времени, то, когда мы их переживаем, тогда мы знаем, что есть страдание страданий, – это известно даже животным.

Итак, Будда говорил, что когда мы думаем о страдании страданий, если размышлять о текущих страданиях, здесь открывать нечего, – мы их прекрасно знаем. Решать возникшие проблемы уже поздно. Мудрый человек будет решать будущие проблемы. Если сейчас я неосторожен, не готов изменить свои неправильные действия, то через год может быть такая-то проблема, через два года – такая-то проблема. Вы можете после смерти попасть в низшие миры. Итак, если вы узнаете о том, какие страдания страданий ждут вас в будущем, какое преимущество это вам дает? Недавно врач мне сказал: «Геше Ла, если вы не измените диету, если не будете ходить, выполнять упражнения, то через два-три года у вас будут проблемы не только с повышением сахара в крови, но также и с холестерином в сосудах. Тогда будет слишком поздно. Это может привести к инсульту». Мне это было полезно. Я подумал, что через несколько лет возникнут проблемы со здоровьем и тогда будет поздно что-то делать. Поэтому я решил изменить образ жизни, пока не поздно. Решил каждый день понемногу меняться, чтобы избежать будущих проблем. Если вы студент и нехорошо учились, то через несколько лет вы не получите хорошую работу. Если вы хорошо учились, то получите меньше работы и больше зарплаты. Если вы это знаете, то будете хорошо учиться. Сейчас самое лучшее время учиться, нужно делать это вовремя. Будда говорит, что свои будущие страдания умные решают своевременно. Итак, даже в этой жизни, если вы знаете о тех проблемах, которые могут вас поджидать через три года или пять лет, вы сможете что-то сделать, чтобы их предотвратить. Так же, как в шахматах – будет хорошо, когда вы знаете, что у вас через три или через пять ходов будут те или иные проблемы, если вы сходите ошибочно, – тогда вы сделаете правильные ходы и предотвратите эти проблемы. Думайте о том, что вначале нужно заранее решать ваши будущие проблемы. Этому вам нужно учиться и я буду вашим тренером. Вначале я научу вас, как в этой жизни сделать хорошую карьеру. Тогда вы заранее будете готовы к проблемам. Смерть может наступить в любое время. Если вы неосторожны, то можете переродиться в адских мирах, животных мирах. Надо сейчас очищать накопленную негативную карму. Никто, кроме вас этого для вас не может сделать. Вы накопили негативную карму, создав тем самым причину рождения в низших мирах, и по закону кармы получите результат. Когда вы немного это понимаете, то захотите избавиться от этой проблемы. Поэтому Нагарджуна говорил: «Каждый день

трижды вспоминайте о страданиях низших миров». Тогда ваш ум приоткроется, и вы поймете, что наши человеческие проблемы просто ничтожны. Когда вы думаете о своих будущих возможных страданиях в низших мирах, то далее, если сравнивать их с текущими страданиями в нашей человеческой жизни, вы понимаете, что ваши страдания в настоящем просто ничтожны. Поэтому посредством размышления о страданиях вы как бы избавляетесь от страданий.

Я рассказывал вам одну историю, как один человек жаловался, что у него нет обуви. Он пришел в храм и начал молиться божеству, спрашивал, почему у него нет обуви. Итак, когда он молился и задавал такие вопросы, перед собой он увидел одного человека без ног. И тот человек ни на что не жаловался, а молился, говорил: «Спасибо, что я еще жив». Он подумал: «Как я могу жаловаться, что у меня нет ботинок? У этого человека ног нет и он говорит: «Спасибо, я еще жив». Сразу его ум стал спокойнее. Поэтому через худшие страдания вы понимаете, что ваши человеческие страдания – это детские страдания. Поэтому, когда я больше размышляю о страданиях в мире ада, в мире голодных духов, в мире животных, у меня полностью пропадает депрессия. И я думаю, что мне делать, чтобы не родиться в низших мирах. Будда говорил, что, если вы не хотите родиться в низших мирах, не создавайте негативной кармы. Если хотите иметь высокое перерождение, создавайте позитивную карму. Это практика нравственности. Это тренировка нравственности.

Итак, когда в этой жизни вы начинаете придерживаться правильной диеты, вы не вредите другим. Старайтесь, насколько можете, помогать другим. Если вы не можете никому помочь, то, как минимум, не вредите – это ваша главная практика. Вам нужно здоровое тело и одновременно здоровый ум. Позаботьтесь об этом. Это три важных вещи. Заботьтесь о своей карьере, о здоровом теле, о здоровом уме. Итак, вам нужно заботиться о трех направлениях, не пренебрегайте ни одним из них, иначе у вас возникнут проблемы.

Итак, второе. Если вы понимаете страдания перемен, то понимаете, что счастье, которое возникает на основе пяти объектов чувственного сознания, не является настоящим счастьем, а эти объекты приносят только страдания. Они приносят какое-то счастье, но вместе с ним, с этим счастьем приходят и другие страдания. Вы думаете, что еда приносит счастье, но, чем больше ешь, тем больше других проблем возникает. Я спросил врача: «Почему я много болею?» Он ответил: «Потому что много кушаете. Это тоже причина болезней». Поэтому еда, с одной стороны, приятна, а с другой, вызывает болезни. Это Будда две тысячи лет назад сказал. Поэтому нужно меньше кушать, слишком привязываться к еде не надо. Больше нужно пить воды. Это с точки зрения здравого смысла. Я часто говорю о таких вещах, все эти вещи – здравомыслие. И, тогда вы поймете, что любое мирское счастье – это не настоящее счастье, а это страдания перемен. Как соленая вода. Чем больше вы ее пьете, тем сильнее вас мучает жажда. И поэтому теперь я не буду гнаться за мирским счастьем, а устремлюсь к развитию шаматхи.

Итак, Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Если в рамках благородной истины страдания вы начинаете распознавать страдания перемен, тогда с большой силой появляется желание развить шаматху. Вы понимаете, что любой другой объект приносит страдания, а что касается шаматхи, вы хотите развивать однонаправленное сосредоточение – это будет внутренним развитием, и вы будете искать счастье внутри себя. Тогда вы становитесь немного умнее. А до тех пор, пока вы ищете счастье снаружи, вы глупцы. Каким бы вас не называли – «блестящим ученым» или «самым умным человеком», вы все равно остаетесь глупцом. Потому что вы не знаете, где находится счастье. Почему мы совершаем разные действия? Ради счастья. Но счастье находится не снаружи, а здесь, внутри нас.

Когда Эйнштейну было десять лет, учитель спросил у него: «В чем состоит твоя цель?» Тот ответил: «Счастье». Учитель сказал ему: «Ты не понял моего вопроса». А Эйнштейн

ответил: «Вы не поняли моего ответа». Почему он стал профессором? Зачем надо становиться врачом? Ради счастья – это главная цель. Главная цель – это счастье. А если бы я у Эйнштейна спросил: «А знаете ли вы, что такое настоящее счастье?» То он сказал бы мне: «Пожалуйста, расскажите, что же такое настоящее счастье?» И, если бы я ему сказал, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, и вы не сможете найти его где-нибудь снаружи, потому что, найти его можно только внутри, то он на сто процентов смог бы это понять. Я хотел бы, чтобы у меня были такие ученики, как Эйнштейн, но у меня их нет. Если бы у меня был вот такой близкий ученик, я бы сделал его настоящим архатом.

Далее, когда Будда говорил: «Распознайте благородную истину о страдании», что он имел в виду? Рассмотрим третий вид страдания – всепроникающее страдание. До тех пор пока ум не свободен от омрачений, мы рождаемся под контролем омрачений – это природа страдания. Одной шаматхи недостаточно – вы будете пребывать в покое, но ваш ум все еще будет находиться под контролем омрачений, и благодаря этому открытию вы скажете: «Я бы хотел достичь випашьяны, обрести прямое познание пустоты и с ее помощью полностью избавиться от омрачений в своем уме». Поэтому, когда вы приходите к открытию трех видов страданий, то добавляется практика троичной тренировки: вы хотели бы заниматься тренировкой нравственности, тренировкой сосредоточения и тренировкой мудрости. Теперь старайтесь открыть свои временные страдания, и тогда вы не захотите родиться в низших мирах.

Если вы думаете о страданиях страданий, которые могут возникнуть через два-три года, что касается здоровья вашего тела, то у вас не будет проблем со здоровьем. Это тоже полезно. В будущем вы заранее будете знать об этом и сделаете хорошую карьеру. И также вы не будете создавать причины негативной кармы в следующей жизни. Это практика нравственности. Потом вы подумаете, что настало время меняться, что в любом мирском объекте нет никакого счастья. Потом вы мечтаете о медитации на Байкале: «О, какое это счастье». И тогда, если вы будете понимать всепроникающее страдание, вы скажете: «Я хотел бы достичь шаматхи и випашьяны». И тогда вы постоянно будете желать себе безупречного состояния ума. Это называется «отречение». Это чистая любовь к себе. Вы захотите обрести совершенное здоровое состояние ума, а также иметь хорошее, здоровое тело и хорошую память. До свидания!

Завтра состоится благословение Белой Тары, расскажите об этом своим друзьям, родственникам. Простое установление связи с Белой Тарой для вас очень полезно. Это полезно для вашего будущего из жизни в жизнь. Получайте благословение Белой Тары не с мирскими заботами, а для обретения здорового ума и тогда оно станет по-настоящему мощным. Итак, увидимся с вами завтра. Расскажите об этом друзьям, родственникам, – если они придут, то для вас это лучший способ им помочь. Вместо того чтобы вести их в бар, лучше приведите сюда, – это очень полезно, потому что здесь я передам вам обет не употреблять алкоголь, – это для них очень полезно.