

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
 Перевод: Майя Малыгина
 Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»
 Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

Доказательство непрерывности существования Продолжение

1. Причина текущего момента сознания.....	2
1.1 - Анализ возможных причин существования сознания	3
1.1.1 - Опровержение первого утверждения.....	3
1.1.2 - Опровержение второго утверждения	4
1.1.3 - Вывод.....	5
1.1.4 - Опровержение существования Бога-творца	5
1.1.5 - Научный подход к изучению мира.....	6
2. Поведение, Воззрение и Медитация - три наиважнейших фактора	6
2.1 - Поведение	7
2.1.1 - Первый уровень поведения	7
2.1.2 - Второй уровень поведения.....	7
2.2 - Воззрение.....	8
2.2.1 - Взаимозависимость	9
2.2.2 - Взаимозависимость воззрения и поведения.....	9
2.3 - Медитация.....	13
2.3.1 - Два вида медитации.....	14
2.4 - Трипитака - три категории Учения Будды	14
2.4.1 - Виная	15
2.4.2 - Абхидхарма	15
2.4.3 - Сутра	15
2.5 - Обзор трех факторов.....	15

Я очень рад снова видеть вас сегодня. Вчера я дал вам некоторые основы буддизма, вводное Учение по буддизму, а также рассказал об эволюции жизни.

Итак, мы существуем с безначальных времен, и будем существовать до бесконечности. Нашей жизни конца не будет, смерть - это всего лишь смена нашего тела.

Каким образом буддисты доказывают существование предыдущей и будущей жизни? В буддизме говорится, что грубую материю полностью уничтожить невозможно. Ее можно разбить на мелкие части, но все эти мельчайшие частицы продолжают свое существование. Каждая частица продолжит свое существование. В буддизме было совершено открытие, которое гласит, что невозможно создать новую частицу, и невозможно сделать ее несуществующей.

Если невозможно сделать несуществующей даже грубую материю, то как же можно полностью уничтожить сознание? *Не существует причины прекращения существования ума.* Поскольку такой причины нет, то ум продолжит свое существование после смерти. Поэтому сознание продолжает свое существование даже после смерти. Это также одно из доказательств того, что после смерти нас ждет будущая жизнь.

1. Причина текущего момента сознания

Сначала буддисты доказывают, что *если нечто является сознанием, то это нечто должно происходить от предшествующего ему момента сознания.* Первый момент существования сознания ребенка в утробе матери произошел от предшествующего ему момента сознания, потому что это - сознание. Если вы можете доказать этот постулат, то вы также сможете доказать и существование прошлых жизней.

Теперь нужно доказать, что если нечто - сознание, оно должно являться следствием предшествующего ему момента сознания. А как мы это докажем? Все знают, что сознание зависит от причин и доказывать это нет необходимости. Если сознание зависит от причин, то оно должно зависеть от некой причины, которая является феноменом. Не феномены не могут быть причиной сознания, потому что не феномены - это нечто несуществующее.

Итак, причиной сознания является феномен. Феномены делятся на две категории: постоянные и непостоянные. Постоянный феномен не может являться причиной сознания, и это совершенно очевидно. Что же остается? Остаются непостоянные феномены. Поэтому *причиной сознания является непостоянный феномен.*

Теперь ведем анализ дальше. Непостоянные феномены делятся на три категории:

- материя
- сознание
- композитный фактор (третий фактор).

Четвертой категории феноменов в буддизме нет. Итак, если нечто - непостоянный феномен, то это нечто либо материя (чашка, стол, ваше тело, звук и т.д.), либо сознание. Сознание, как я вам вчера уже говорил, обладает тремя характеристиками. И третье - это композитный фактор. Что это такое? *Непостоянный феномен, который не является ни материей, ни сознанием, называется композитным фактором.* Например, это человек. Человек - это не

материя, человек - это не сознание, человек - это композитный фактор. И вы тоже. Вы - не материя, вы - не сознание, вы - композитный фактор. И время: время непостоянно, но время не является ни материей, ни сознанием, поэтому время - это тоже композитный фактор. Мы можем говорить - третий фактор.

Итак, из этих трех категорий мы точно убеждаемся в том, что *третий фактор не может являться причиной сознания, потому что он не субстанционален. Он является номинальным, абстрактным понятием.*

1.1 - Анализ возможных причин существования сознания

Теперь остаются две возможные причины:

- либо причиной сознания является материя
- либо причиной сознания является сознание.

В данном случае, это либо ваше собственное предшествующее сознание, либо сознание ваших отца и матери. Остаются три альтернативы, одна из которых является причиной сознания: либо это материя, либо это сознание ваших родителей, либо это ваше собственное предшествующее сознание.

Итак, причиной первого момента сознания ребенка в материнской утробе является:

1. либо материя
2. либо сознание родителей
3. либо собственное предшествующее сознание.

Четвертого варианта нет.

1.1.1 - Опровержение первого утверждения

Сейчас мы должны провести логический анализ и исследовать, может ли материя быть причиной сознания. Утверждение «материя является причиной сознания» содержит много логических противоречий.

Когда мы говорим о причине сознания, мы говорим о субстанциональной причине. Когда из глины делают горшок, то глина является субстанциональной причиной горшка, а человеческие руки, которые лепят этот горшок из глины, являются обусловленной причиной появления горшка. То есть, руки являются условием, а причиной является глина. Таким образом, глина является субстанциональной причиной горшка. Когда мы говорим о причине сознания, мы имеем в виду именно субстанциональную причину сознания. Субстанциональная причина не обязательно должна быть материей.

Мы можем утверждать, что субстанциональной причиной сознания могут являться гены, ДНК наших родителей. Гены и ДНК - все это материя, они материальны. Поэтому, если гены являются субстанциональной причиной сознания, то сознание тоже должно быть материально. Это подобно тому, как из глины лепят горшок. Горшок, на самом деле, - это глина, он состоит из глины. И точно также, *если субстанциональной причиной сознания является материя, то сознание тоже должно быть материально.* То есть, сознание в этом случае должно состоять из ДНК, генов. Тогда было бы очень легко устранить из ума гнев. Вы бы просто посмотрели, какие гены отвечают у вас за гнев и вырезали бы их из своего ума. Вы провели бы операцию, вырезали гнев и стали бы человеком, лишенным гнева.

Затем вы бы провели анализ, в какой части вашего сознания содержится неведение, убрали бы и его и стали великим ученым (гением).

Итак, если материя является причиной сознания, то здесь очень много противоречий. Тогда получается, что у сознания есть форма, цвет. Но совершенно очевидно, что сознание бесформенно. По своей функции оно способно к познанию. Оно ясное или чистое, но бесформенное.

Что же остается? Остается два варианта - сознание родителей или ваше собственное предшествующее сознание.

1.1.2 - Опровержение второго утверждения

Сознание отца и матери не может являться причиной сознания их ребенка. Если выбирать между отцом и матерью, то вы больше связаны с матерью, поскольку рождает вас все-таки ваша мать, а не отец. Возможно, поэтому некоторые люди думают, что поскольку ребенок девять месяцев проводит в утробе матери, то его сознание является продолжением (следствием) сознания его матери. Но это также неверно.

Если бы сознание матери являлось причиной сознания ребенка, то с момента возникновения сознания ребенка, сознание матери должно было бы прекратить свое существование. Почему? Потому что, когда глина становится глиняным горшком, она перестает существовать как глина. Глина продолжает свое существование уже в форме глиняного горшка, но прекращает существовать в форме глины.

Если рассмотреть два момента вашего сознания, то *первый момент вашего сознания служит причиной возникновения второго момента вашего сознания.* И во второй момент вашего сознания, первый момент прекращает существовать. Другими словами первый момент продолжает свое существование в форме второго момента сознания, и, соответственно, прекращает свое существование как первый момент сознания. Поэтому и говорится, что *первый момент сознания является субстанциональной причиной второго момента сознания.* И точно также, когда глина становится глиняным горшком, глина перестает существовать в форме комка глины и продолжает свое существование уже в форме глиняного горшка.

Итак, как гласит буддийская теория, *субстанциональная причина и субстанциональный результат не могут существовать одновременно.*

Когда рождается ребенок, его мать продолжает жить. Это ясно доказывает тот факт, что сознание ребенка не произошло от сознания матери. Этот факт доказывает, что сознание матери не является субстанциональной причиной возникновения сознания ребенка.

Кроме того, *если бы причиной сознания ребенка было бы сознание матери, то все знания, которыми обладает мать, перешли бы к ребенку.* Рассмотрите, например, ваше нынешнее сознание. Предыдущий момент вашего сознания является причиной вашего последующего момента сознания, поэтому все те знания, которыми вы обладали в предшествующий момент сознания перешли в последующий момент сознания. *Если бы знания не переходили из момента в момент, тогда было бы бесполезно учиться.* Вы бы учились, но все те знания,

которые вы получали в предшествующие моменты, исчезали бы вместе с этими моментами. Тогда учиться было бы, действительно, бессмысленно. Но совершенно очевидно, что все те знания, которыми мы располагали в предшествующий момент сознания, перешли в последующий момент сознания. Эти отпечатки, которые мы имеем, продолжают из момента в момент.

Когда мы были маленькими детьми, мы изучили азбуку, но этот отпечаток знаний азбуки в сознании до сих пор помогает вам читать. *Сознание ежесекундно меняется, но все отпечатки, которые вы имеете в своем сознании, во всей полноте продолжают существовать от мгновения к мгновению.* И вы не можете уничтожить эти отпечатки. Проявлены ваши отпечатки или не проявлены - это уже другой вопрос. Итак, очевидно, что знания матери не переходят к детям, дети должны заново все изучать. Итак, мы заключаем, что сознание ребенка не произошло от сознания родителей.

1.1.3 - Вывод

В итоге, остается только один вариант: сознание ребенка могло произойти только от своего же собственного предшествующего сознания.

Итак, если *нечто - сознание, то оно должно на сто процентов быть следствием предшествующего ему момента сознания.* Как только вы в этом убедитесь, как только вы поймете очень отчетливо для себя, что других вариантов здесь нет и быть не может, то для вас станет очень ясным логическое утверждение, что *первый момент сознания ребенка в утробе матери происходит от предшествующего момента того же сознания, потому что это - сознание.*

А что такое момент сознания, предшествующий первому моменту существования сознания в утробе матери? Это ваша собственная прошлая жизнь. *Первый момент существования сознания в материнской утробе является следствием предшествующего момента, следовательно, этот предшествующий момент относится к прошлой жизни.*

А сознание вашей прошлой жизни также происходит от предшествующего ему сознания, потому что это - сознание. И тот момент тоже происходит от предшествующего ему момента сознания, потому что это - сознание. Таким образом, если вы будете уходить в прошлое, отсчитывая момент за моментом, то начала вы не найдете. Процесс существования сознания не имеет начала. Эта причинно-следственная взаимосвязь начала не имеет.

1.1.4 - Опровержение существования Бога-творца

В древние времена, когда буддисты заявили об этом, индуисты с ними не согласились. Буддисты обосновали, что эволюция жизни в нашем мире не имеет начала. Но индуисты считают, что у нашего мира есть начало. Тогда буддисты их спросили: «А что это за начало? Какова причина возникновения первого момента нашего мира, нашей мировой системы?» И индуисты ответили: «Не может быть речи о причине первого момента, потому что этот первый момент был создан Богом. Бог его создал, и с тех пор все стало существовать». Тогда возникает вопрос: «А кто создал Бога?», либо: «Создал ли Бог сам себя?» Индуисты говорят:

«Нет». Следовательно, если Бог сам себя не создал, Бог уже не может быть творцом всего. Это - противоречие своим собственным постулатам.

Итак, если вы верите в то, что было некое начало, то у вас возникает много трудностей с логикой. Если вы признаете, что никакого начала нет, то все эти проблемы - кто создал мир, что было раньше, курица или яйцо - для вас уже не существуют. Потому что вы руководствуетесь теорией отсутствия начала.

1.1.5 - Научный подход к изучению мира

Сейчас ученые приходят к тем же самым выводам, что и буддисты. Поэтому в Европе и Америке люди все больше и больше ценят буддизм. Они видят, что буддизм идет бок о бок с наукой. При этом ученые самостоятельно делают свои открытия, но почему-то они все чаще и чаще совпадают с буддийскими воззрениями. Например, квантовая теория (теория неделимой частицы) одинакова в буддизме и в науке. Однако, в последнее время ученых все больше стал интересовать третий фактор. Ученые до сих пор никогда не говорили о том, что такое “я”, но теперь тоже занялись исследованием этого вопроса.

Таким образом, мы можем на сто процентов доказать, что существует прошлая жизнь. Люди, знакомые с биологией, могут сказать, откуда появился цветок. Они могут объяснить, что цветок произошел от предшествующего ему цветка. А откуда были занесены семена этого цветка? Они могут очень тщательно изучить этот вопрос и сказать, что, может быть, из Тайланда, из Индии, еще откуда-то. Однако, люди, не знакомые с наукой, скажут: «Откуда произошел этот цветок? Из земли вырос. Я это вижу». Если цветок завянет или его кто-то сорвет, они скажут, что цветка больше не существует.

Итак, когда люди заявляют, что нет ни прошлой, ни будущей жизни, то они говорят это из-за неведения. У них нет никаких фактов, доказывающих не существование прошлых и будущих жизней. Если вы спросите таких людей: «А почему нет ни прошлых, ни будущих жизней?», то они скажут: “Потому что я их не вижу”. Но это нелогично. Человек утверждает: «Не существует ни прошлых, ни будущих жизней, потому что я их не вижу». Таким образом, он утверждает, что то, чего он не видит, не существует. Такова его логика. Значит, мозг этого человека не существует, потому что он его не видит. Например, вы не видите своих глаз, но вы же не можете сказать, что ваших глаз не существует. Также вы не видите звук, но из этого вы не сделаете вывод, что звук не существует. Итак, все это - логические противоречия.

2. Поведение, Воззрение и Медитация - три наиважнейших фактора

Теперь, когда вы убедились, что есть и прошлые и будущие жизни, я расскажу о трех наиважнейших факторах буддизма.

Самые главные факторы:

- Поведение
- Воззрение
- Медитация.

Это три самых важных фактора в буддизме.

2.1 - Поведение

Зачем нам нужны правильное Поведение, правильная Медитация и правильное Воззрение? Потому что именно они создают наше счастье и наше страдание. В буддизме говорится, что *поведение является творцом нашего счастья и творцом наших страданий. А само по себе поведение мы называем кармой.* В зависимости от того, как вы себя ведете, вы создаете ту или иную карму. Если вы плохо себя ведете, то каждое мгновение вы накапливаете негативную карму, и эта негативная карма - причина ваших страданий. С точки зрения тибетской медицины, если вы плохо питаетесь, то это - причина ваших болезней. Если вы правильно питаетесь, то ваше тело становится здоровым. Большая часть наших болезней является следствием неправильной диеты, неправильного питания. Это жирная пища, острое и так далее, а также несбалансированное питание. Есть еще ядовитая пища.

Точно также наш ум тоже зависит от диеты. И наше поведение на уровне тела, речи и ума подобно диете для ума. Если мы будем кормить свой ум негативными делами, то ум будет болеть. А когда ум болеет, то возникает депрессия, беспокойство, смятение, растерянность. Тогда в этой жизни вы несчастливы, накапливаете причины для дальнейших страданий, и в будущем будете также несчастливы.

Итак, *ваше счастье в будущем зависит от вашего поведения в этой жизни.* Поэтому в буддизме говорится: *если хочешь быть счастливым, измени свое поведение.* А каким должно быть ваше поведение? Поведение - это сама по себе практика.

2.1.1 - Первый уровень поведения

Первый уровень поведения - это поведение, не приносящее вреда. Также это первый уровень буддийской практики. Все поведение на уровне тела, речи и ума вы превращаете в не приносящее вреда поведение.

2.1.2 - Второй уровень поведения

Второй уровень поведения называется в буддизме Махаянским поведением. Кроме того, что вы не приносите никому вреда, вы еще изо всех сил стараетесь помогать другим. Это второй уровень поведения.

Если у вас будут эти два уровня поведения (ваше поведение никому не будет причинять вреда, и вы будете помогать другим), то вы будете постоянно накапливать причины для будущего счастья. *А там, где есть причины счастья, само по себе появится и счастье.*

В действительности, все мы хотим быть безвредными, не приносящими вреда, и все мы хотим стать полезными. Даже если плохому человеку вы скажете: «Ты хороший», - он очень обрадуется этому, потому что он хочет быть хорошим человеком. А если плохому человеку, даже если он по-настоящему вредный, вы скажете: «Ты очень вредный и плохой», - он очень расстроится. Даже если это - правда, он все равно расстроится. Он не хочет быть таким. Он, также как все остальные люди, хочет быть безвредным, хорошим и добрым человеком.

И о таком безвредном и полезном поведении говорится во всех религиях: в исламе, христианстве. Однако, очень трудно стать такими человеком. Почему? Потому что у нас отсутствуют два других фактора. У нас отсутствуют правильное воззрение и правильная медитация.

Почему люди произвольно поступают неправильно? Потому что они лишены правильного воззрения. У них ложный взгляд, и поскольку у них ложный взгляд, неверное воззрение, они все время готовы причинять другим вред для своего собственного мелкого счастья. И что, в действительности, они делают? Они сидят на стуле, сиденье которого пытаются обить дорогой парчой, обшить золотом и бриллиантами. Они делают это потому, что сидят непосредственно на этом сиденье, они с ним соприкасаются. Но ножки стула им безразличны. Поскольку они не сидят непосредственно на ножках, они постоянно подпиливают эти ножки. В итоге, когда ножка отваливается, они падают вместе со стулом. Люди лишены правильных взглядов, поэтому они понимают только прямую зависимость, а косвенную зависимость они не понимают. И из-за этого они ведут себя неправильно.

2.2 - Воззрение

Буддийское воззрение - это взаимозависимость, взаимозависимое происхождение. В буддизме говорится, что все зависит друг от друга. И поскольку каждый человек зависит от других людей, в буддизме говорится: *не причиняй вреда другим, потому что ты зависишь от других.*

А что свойственно нам? Если мы знаем, что зависим от кого-то напрямую, то этим людям мы боимся причинить вред. Например, вы все напрямую зависите от вашего начальства. Поэтому, даже если начальник будет вас ругать, вы будете только улыбаться в ответ и не осмелитесь огрызнуться. Почему вы так себя ведете? Почему вы не можете аналогично поступать так с любым человеком? Стоит к вам на улице подойти какому-нибудь нищему и сказать вам что-нибудь не то, вы тут же на него рассердитесь и скажете: «А ну, заткнись, а то побью». Но если начальник будет вам хамить, вы будете улыбаться, вы не позволите себе неправильной реакции. А если вы жестко отреагируете на выпады начальства, то, значит, вы глупее глупого, вы не видите даже прямой зависимости. Итак, нам всем известно, что мы напрямую зависим от некоторых людей.

В буддизме утверждается, что *мы все, прямо или косвенно, зависим от всех живых существ.* Поэтому, *если мы вредим другим, то мы косвенно вредим себе.* Мы все зависели от других в прошлом, зависим от них в настоящем, и будем зависеть от них в будущем. Поэтому умные люди знают: я не должен вредить человеку, потому что в будущем я могу от него зависеть. А если вы знаете, что в будущем вы будете зависеть от какого-нибудь человека, то вы будете с ним очень вежливы и обходительны. Вы подумаете: «Может быть, в будущем он станет президентом России», - и будете разговаривать с ним очень вежливо.

Таким образом, если вы проанализируете все это очень глубоко, то вы увидите, что *в прошлом вы зависели от каждого живого существа, в настоящем вы зависите от каждого живого существа, и в будущем эта зависимость будет существовать.* Поэтому мудрый человек никогда не причинит вреда ни одному живому существу.

2.2.1 - Взаимозависимость

Если вы причиняете вред другому существу, то в этот самый момент вы создаете причину своего будущего страдания, то есть, негативную карму. Именно *негативная карма является причиной ваших страданий. Ваше страдание имеет взаимозависимое происхождение.* Страдание создал не Бог, оно имеет взаимозависимое происхождение. И от чего же оно зависит? От ваших вредоносных действий. Поэтому в буддизме говорится, что *в ответ на причинение вреда другим вы всегда получите вред по отношению к себе.* Этот закон не был создан Буддой, это закон природы, который открыл Будда.

Будда не создавал этот закон, для того чтобы кого-то наказывать. Вы не нуждаетесь в наказании. Как вы поступаете, такой результат вы и получаете. Если вы питаетесь ядом, то сами и будете страдать от этого. Поэтому, *если вы хотите иметь хорошее будущее, создавайте причины счастья,* то есть, ведите себя соответственно: не причиняйте вреда, помогайте другим. Если же вы хотите в будущем страдать, то создавайте причины страдания: причиняйте другим вред, обманывайте людей, предавайте, пейте алкоголь, принимайте наркотики. И тогда можете не беспокоиться о страданиях - они придут к вам сами. И при этом никто вас не будет наказывать. Просто это механизм причинно-следственной взаимосвязи.

2.2.2 - Взаимозависимость воззрения и поведения

Существует очень много теоретических воззрений, которые удерживают вас от неправильного поведения на уровне тела, речи и ума.

Если вы скажете своему уму: «Ну, хорошо, создавай причины страдания, если хочешь страдать», то ваш ум немедленноотреагирует на это. Он скажет: «Нет, нет, нет! Я не хочу создавать причины страдания. И я не хочу причинять вреда другим». Но если вы, наоборот, будете заставлять свой ум не вредить, то он из чувства противоречия захочет вредить. Если вы будете все время повторять: «Не ври, не ври», - то вы захотите больше врать. Если вы будете заставлять себя не гневаться и повторять: «Не злись, не злись, не злись...», то тем самым от гнева вы не избавитесь. Избавление от гнева также зависит от Воззрения. Когда вы будете иметь правильное Воззрение, гнев прекратится у вас сам собой.

Как появляется гнев? Гнев возникает из-за непонимания. В буддизме говорится, что *гнев и все другие негативные эмоции, негативные поступки являются следствием непонимания, отсутствия правильного Воззрения.*

Например, как у нас появляется гнев? Вы сидите спокойно, и вдруг вам кто-то говорит: «Ты такой и сякой!». И вас охватывает гнев, вы думаете: «Этот человек очень плохой, он сделал меня несчастным. Из-за этого я вынужден на него злиться. Раньше он точно также поступал, разрушал мое спокойствие, и сегодня он тоже лишил меня спокойствия». И у вас появляется желание негативно отреагировать на его слова. И в этот момент вы думаете, что он очень плохой человек. Но, в действительности, если вы исследуете эту ситуацию, человек, который наговорил вам кучу грубых и неприятных слов, является первой жертвой своего собственного гнева. Его гнев сначала сделал несчастным его самого, а потом уже сделал несчастным вас. Поэтому он - первый пострадавший, а вы уже - второй пострадавший. Естественно, никто не радуется своему гневу. Никто не

скажет: «Сегодня я очень счастлив, потому что очень разгневан». Именно с этой точки зрения вы можете понять, что ваш обидчик - первая жертва своего гнева.

С другой стороны, исследуйте, кто, в действительности, причиняет вам вред? Если вы и должны на кого-то разозлиться, то вы должны разозлиться именно на тот объект, который непосредственно вам вредит, а не на что другое. Например, если вы ударите палкой кошку, то кошка решит, что именно палка ей вредит, и начнет кусать эту палку. Кошка не способна анализировать глубже, она не способна понять, кто движет этой палкой.

Люди немного умнее кошек. Если один человек ударит палкой другого, то второй рассердится не на палку, а на того, кто этой палкой движет. Обиженный знает, что глупо сердиться на палку, палку держит в руках человек, именно человек управляет палкой. И это правда. Если кто-то в гневе говорит вам что-то плохое, почему вы злитесь на этого человека? Этот человек подобен палке, им управляет гнев.

Возьмите себя в качестве примера. Когда вы злитесь, то говорите очень много глупостей, а когда гнев проходит, вам становится стыдно, и вы думаете: «Зачем я все это сказал?» Вы на собственном опыте можете понять, что когда вы злитесь, у вас не остается другого выбора - вами управляет ваш собственный гнев. И вы на собственном опыте можете понять, что в этот момент вы подобны палке - ваш гнев движет вами, как палкой. Ваш гнев вами, как палкой, бьет окружающих. И точно также, если кто-то в гневе говорит вам плохие слова, то, с одной стороны, этот человек сам несчастлив, а с другой стороны, он полностью находится под властью своего гнева. Подумайте: «Зачем же мне негативно реагировать на него и лишь усугублять его страдания? Это сделает его еще несчастнее».

Когда вы общаетесь со своим мужем или женой, очень важно думать именно в этом ключе. Когда ваша жена на что-то гневается и говорит вам что-то неприятное, то не надо сразу же реагировать и «заводиться». Надо подумать: «Она страдает, поэтому так говорит. Сейчас ей нужна помощь, ей не нужно еще больше страданий».

Гнев подобен огню. Если вы добавляете в гнев еще больше гнева, то получается, что вы добавляете в огонь еще огня. В итоге, огонь становится больше. Поэтому гнев необходимо залить водой любви и сострадания. Вода любви и сострадания может смыть с человека его настоящего врага - его гнев. Таким образом, огонь гнева вам удастся потушить, и человек, который ранее испытывал гнев, может стать вашим лучшим другом.

По мере того, как вы все больше и больше будете привыкать к такому воззрению, будет меняться и ваше поведение. В итоге, ваше поведение станет правильным, безошибочным. Тогда вы перестанете негативно реагировать в ситуациях, когда вас кто-то обижает или говорит вам неприятные вещи.

Вы должны сохранять ваше правильное поведение в трудных ситуациях. Многие могут себя правильно вести при хороших, благоприятных обстоятельствах. Даже очень плохой человек, если он находится на вечеринке в кругу знакомых и друзей, будет вести себя хорошо. Там он будет очень приятным и обходительным со всеми. И окружающие будут говорить ему: «Как вы добры! Как вы мудры!» А он будет соглашаться: «Да, я очень мудрый» и будет чокаться со всеми, произносить

тосты. И в это время, в этой ситуации он, действительно, будет вести себя хорошо. И ему будет не трудно это делать. Так смогут поступать многие. Но если этот человек несколько выпьет, то, вероятно, уже не сможет сохранить себя в таком приятном для всех облике.

Водка делает людей полными идиотами. Они итак достаточно глупы, но когда напьются водки, то, даже если все благоприятно и мило, и обстановка очень хорошая, становятся идиотами. Поэтому, если ваш муж или ваши друзья пьют водку, скажите им: «Ты итак достаточно глуп. Зачем же тебе становиться еще глупее?»

Каждый, наверное, знаком с такой ситуацией на вечеринке. Первый час проходит совершенно идеально: все вежливы, дружелюбны, сидят за столом как святые. Потом, по мере поглощения спиртных напитков, обстановка начинает все больше и больше накаляться. Затем в воздухе уже начинает пахнуть опасностью. И в конце вечеринки посуда вся побита, столы валяются...

Неважно, называете вы себя буддистом или нет. Если вы ведете себя безошибочно, то вы будете создавать причины для своего счастья. Быть или не быть буддистом - это неважно, самое главное - это создавать причины для счастья и не создавать причины для страданий. Закон причины и следствия, то есть, закон кармы, распространяется на все живое, а не только на буддистов. Закон причинно-следственной взаимосвязи, который открыла наука, также распространяется на всех, а не только на ученых. Даже если человек заявляет, что он не верит в науку, он все равно вынужден жить в рамках этого закона, он не будет исключением.

Поведение очень сильно зависит от воззрения. Если у вас эгоцентричное воззрение, то вы произвольно, спонтанно ведете себя ошибочно. А если вашим воззрением является забота о других, то в вашем сознании спонтанно возникают позитивные состояния. Эффект, который оказывает то или иное воззрение на наше поведение, проиллюстрируем на следующем примере.

Возьмем двух девушек. Одна девушка руководствуется себялюбием. То есть, ее воззрение построено на себялюбии: я - самая главная, я - самая красивая, все для меня. И вот, руководствуясь таким воззрением, девушка отправилась на вечеринку. Она надела очень нарядное и дорогое платье, очень сильно накружилась, обвешалась украшениями. Зачем она все это сделала? Исходя из собственного взгляда, из собственного воззрения. Не имея воззрения, не имея взглядов, люди ничего просто так не делают. Вот когда они спят, у них нет воззрения. Но когда они на себя что-то одевают, то они делают это не просто так. При этом у них внутри есть какая-то теория, какая-то причина. У этой девушки такой теорией было себялюбие: «Я должна выглядеть очень красиво. Если люди увидят, какие на мне украшения, то они скажут, что я очень красивая. И я им понравлюсь». И с таким эгоцентричным воззрением девушка одевалась и делала макияж.

И когда она пошла, то была переполнена таким эгоцентризмом, что даже шла аккуратно. Она шла, очень тонко реагируя на все реакции окружающих: если кто-то в стороне от нее смеялся, то она думала, что это смеются над ней. Наконец, она дошла до вечеринки. Теперь давайте посмотрим, как ее себялюбие лишило ее покоя.

Находясь на этой вечеринке, она неожиданно увидела свою подругу, которая была красивее, чем она, на которой было больше украшений, и более дорогое платье, и на нее смотрело больше людей. И какой у нее возник первый вопрос? Ее воззрение основано на эгоцентризме, и по этой причине первым вопросом, который возник у нее в голове, было: «Почему ей лучше, чем мне? Почему на нее смотрит больше людей, чем на меня?» И, благодаря этому вопросу, уже в следующий момент в ней появилась зависть. А когда возникла зависть, ее лицо покраснело, и если эта девушка открывала свой рот, то это несло в себе большую угрозу. Потому что каждое ее слово было ядовитым и мало выносимым для окружающих. Ее друзья были очень расстроены, и вообще все, кто слышал, что говорит эта девушка, тоже расстраивались. Итак, она пришла туда за счастьем, но из-за неправильного воззрения ее поведение стало тоже неправильным. Поэтому музыка перестала казаться ей приятной, пища стала казаться невкусной, а все окружающие люди стали казаться ей ужасными. В итоге, она ушла оттуда.

В довершение всего, на улице она увидела собаку и пнула ее. Потом эта девушка вернулась домой и раздраженно стала стучать в дверь. Затем она вошла, раскидала по углам свои туфли, бросилась на кровать и зарыдала. И все это является следствием ложного воззрения.

Другая девушка, у которой воззрение которой основано на заботе о других. Она знает, что если будешь заботиться о других, то собственное счастье придет само. Она также знала, что себялюбие, эгоцентризм является причиной страдания. И ее также пригласили на эту вечеринку. Она тоже «накрасилась». Зачем? Также с некоторым воззрением. Но ее взгляды были основаны на заботе о других. Она подумала: «Если я приду на эту вечеринку красивая, то люди обрадуются. Потому что когда люди видят красивых женщин, они радуются. Я сделаю макияж для их удовольствия».

В Уфе, наверное, есть одна или две женщины, которые красятся именно с такой целью. Но подавляющее большинство красится только ради себя: я должна быть самой красивой и т.д. Но если вы делаете макияж с мотивацией заботы о других, то это тоже Дхарма, это тоже причина вашего счастья. Вы дарите людям счастье и, в результате, будете счастливы сами. Если вы будете действовать с такой мотивацией, то будете становиться лишь красивее и красивее. Даже если вы будете стареть, вы все равно не утратите своей красоты.

Когда эта девушка пошла на вечеринку, то она не была так напряжена, как предыдущая, потому что у нее не было эгоцентризма. Она шла спокойно, не беспокоясь о своем «Я». И когда кто-то смеялся у нее за спиной, она оборачивалась и тоже улыбалась. Она не думала, что это над ней смеются. Так она дошла до вечеринки.

И та же самая ситуация: она увидела свою подругу, которая была более красива, у нее было больше украшений и лучше платье. И поскольку мотивация этой девушки была основана на заботе о других, то первой ее спонтанной реакцией было: «Как здорово, что сегодня моя подруга очень красива. У нее обычно столько проблем, а сегодня она очень счастлива. И все на нее смотрят. Пусть самый красивый молодой человек посмотрит на нее и влюбится». И ее сердце наполнилось спонтанной радостью за свою подругу. Вот это - настоящее счастье.

Настоящее счастье - это когда вы радуетесь счастью других людей. Это даст вам истинное спокойствие. А если счастье других людей вас раздражает, вызывает у вас зависть, то это - настоящее страдание. Зачем же вам мучить самих себя?

Итак, эта девушка, порадовавшись за свою подругу, думала: «Пусть она будет такой же счастливой все время». И когда у нее возникло такое чувство, ее лицо стало светлее. Такое *позитивное спонтанное поведение является следствием позитивного воззрения*. И тогда, если она что-то говорила, то каждое слово, которое она произносила, было как цветок. Таким образом, она каждое мгновение создавала позитивную карму, она делала счастливыми всех окружающих и создавала причины для собственного счастья. И она оживила эту вечеринку, изменила ее атмосферу в более позитивную сторону. И музыка стала более приятной, и пища стала вкуснее. И поскольку она - мудрая девушка, то она не стала долго задерживаться на этой вечеринке. Она знала, что все, что до двенадцати - это время людей, а все, что после двенадцати - это время духов. Сами оцените: все проблемы, которые возникают у людей, чаще всего возникают после двенадцати ночи - люди напиваются, дерутся и так далее. Поэтому еще до двенадцати девушка вернулась домой и спокойно уснула.

В буддизме говорится, что нет ничего плохого в том, чтобы ходить на вечеринки. Но очень важно ходить на вечеринки с правильными взглядами. Если вы пойдете на вечеринку с правильным воззрением, то вы сами будете счастливы, и окружающие вас люди будут счастливы. Ваши спонтанные, естественные реакции на уровне тела, речи и ума очень сильно зависят от вашего воззрения. Поэтому очень важно, чтобы это воззрение было правильным. *Если у вас будет безошибочное воззрение, ваше поведение будет позитивным.*

2.3 - Медитация

Но недостаточно просто знать, что такое - правильное воззрение. Ваш ум должен привыкнуть к нему, иначе вы все время будете о нем забывать. Некоторые люди знают все эти принципы, но ведут себя почему-то неправильно. Почему? Потому что они больше привыкли к ошибочному воззрению, и поэтому спонтанным у них остается лишь негативное поведение. Некоторые люди хорошо знают буддийскую философию, но ведут себя также как остальные люди. Такой человек может быть профессором и читать превосходные лекции. Однако в трудных ситуациях он ведет себя, как обычный человек, кипит от гнева. Почему такое происходит? Он же знает воззрение.

Потому что отсутствует третий фактор - медитация. У такого человека есть правильное воззрение, но медитации нет, поэтому его правильное воззрение очень слабо. Правильное воззрение возникает в его уме, только когда условия ему благоприятствуют. В трудной же ситуации правильное воззрение из его ума исчезает, и там начинает властвовать ложное воззрение. У некоторых моих учеников и в Москве, и в Уфе есть некоторый уровень правильного воззрения, но в трудных ситуациях оно их покидает, и они ведут себя, как обычные люди. Но когда они приходят в Дхарма-центр и общаются между собой, тогда они ведут себя хорошо.

Итак, все эти ошибки являются следствием отсутствия медитации. Только узнать о воззрении недостаточно, вы должны также и медитировать на нем. А медитация означает привыкание. *Привыкание ума к позитивному образу мышления*

называется медитацией. Когда ваш ум привыкнет к позитивному образу мышления, тогда позитивные мысли будут возникать в нем спонтанно. А если позитивные мысли будут спонтанно возникать в вашем уме, то у негативных мыслей не будет шанса возникнуть.

В буддизме утверждается, что если в уме порождается позитивное состояние, то одновременно с ним негативное состояние существовать в уме не может. Но если позитивное состояние будет пресечено, то тогда у негативного состояния появится шанс возникнуть в уме. Поэтому, если у вас будет все время правильное воззрение, позитивный образ мышления, то у негативного состояния и у негативных эмоций будет крайне мало шансов появиться. Таким образом, эти негативные состояния ума станут все менее и менее активными. А иначе вы можете подумать: «У меня столько негативных мыслей, столько негативных эмоций! Как я могу их все пресечь?» Если вы знаете эту теорию, то вы можете понять, что когда в вашем уме порождается позитивное состояние ума, надо его просто поддерживать. И тогда просто не останется места для негативных состояний ума, так как негативные состояния просто не смогут возникнуть в вашем уме одновременно с позитивными. И для этого очень важна медитация.

2.3.1 - Два вида медитации

Когда вы занимаетесь медитацией, то в это время вы не позволяете своему уму войти в негативное состояние.

Различают два вида медитации:

- однонаправленная концентрация
- аналитическая медитация

Однонаправленная концентрация дает вашему уму стабильность и ясность. Она укрощает дикого слона вашего ума и не позволяет ему слишком много блуждать, где попало. *Аналитическая медитация реализует потенциал вашего сознания и полностью устраняет негативные состояния ума.* Когда вы подчините свой ум средствам медитации, тогда это будет безупречным подчинением. А если вы изменитесь к лучшему благодаря тому, что на вас подействовало какое-то воззрение, то это не надолго. Потом вы опять станете такими, как прежде.

Сегодня вы все получили Учение, сегодня вы все получили какое-то Воззрение. И я знаю, что в течение целой недели ваше поведение будет спонтанно позитивным. Даже если вам будет кто-то говорить что-то плохое, вы будете улыбаться, и не будете принимать это всерьез. Также у вас будет терпение всю эту неделю. Но через неделю вы станете такими же, как раньше. Но не думайте, что вы стали хуже. Вы должны понять, что это происходит, потому что вы не медитируете как следует, вы не создаете причины для изменений. А если вы не создаете причины, то, как вы можете ожидать, что все время ваше состояние будет оставаться позитивным.

2.4 - Трипитака - три категории Учения Будды

Все Учения Будды можно разделить на три категории:

- Учение для Воззрения
- Учение для Поведения

- Учение для Медитации.

Поэтому все Учения Будды разделены на «три корзины» или трипитака.

2.4.1 - Виная

Учение по нравственности называется Виная. В Винае содержится очень подробное Учение о поведении, каким должно быть поведение вашего тела, речи и ума, что такое нравственность и как ее соблюдать. Здесь объясняется, каковы преимущества соблюдения нравственных норм и каков ущерб от их нарушения. Итак, все эти подробные Учения о поведении называются корзиной Винаи.

2.4.2 - Абхидхарма

Вторая корзина Учений называется Абхидхарма. Абхидхарма - это Учение, специально обращенное на Воззрение. В этом Учении приводится очень подробный анализ феноменов. Вся буддийская наука и все, что с ней связано, включена в тексты Абхидхармы - тексты о Воззрении.

2.4.3 - Сутра

И, наконец, тексты сутр, где идет речь о медитации, включены в третью корзину. Там идет речь о разнообразных видах медитаций: как развить концентрацию, как заниматься аналитической медитацией и т.д.

Таким образом, все Учения Будды объединены в эти три корзины.

2.5 - Обзор трех факторов

Итак, для чего вам нужна медитация на воззрение? Для правильного поведения. Зачем вам необходимо правильное поведение? Правильное поведение является причиной собственного счастья и счастья окружающих. Поэтому оно сделает вас счастливыми в настоящем и создаст причины для вашего счастья в будущем. Благодаря этому жизнь за жизнью у вас будут все более и более благоприятные перерождения.

Если у вас нет медитации правильного воззрения, то вы будете находиться под властью ложного поведения. И это вредоносное поведение уничтожит ваше спокойствие в настоящем и спокойствие других людей. Одновременно оно создаст причины для страданий, которые вы испытаете в будущем.

Поэтому, *если вы хотите освободиться от страданий, то для вас очень важно изменить свое поведение.* Один буддийский мастер сказал: «Ваши страдания созданы ни кем иным и ни чем иным как вашим собственным поведением. Поэтому будьте осторожны со своим поведением».