

Получая учение о трех основах пути, слушайте его с правильным намерением – желанием принести счастье всем живым существам. Лучший способ сделать это – достичь состояния Будды, то есть устранить все ограничения и реализовать весь потенциал вашего ума. В этом состоянии вы действительно можете оказать помощь живым существам. Чтобы узнать, как достичь Просветления, сперва вы должны изучить подлинные тексты, посвященные способам достижения, и поэтому слушание учения – очень важный процесс. Слушание учения само по себе является практикой буддизма, и вы должны хорошо сосредоточиться именно на слушании подлинного учения.

Понимание этого учения – тоже практика. Если вы правильно слушаете учение, то разовьете в себе мудрость, и состояние вашего ума изменится. Мудрость, порожденная слушанием учения, не самая сильная, но очень полезная. Она будет вам полезна в течение одного или двух месяцев, но если вы не возобновите слушание учения, то вернетесь к своему прежнему состоянию. Такая мудрость подобна топливу, которое заливают в автомобиль, она быстро кончается. Мудрость, порожденная размышлением и медитацией, значительно сильнее. Имея такую мудрость, вы будете с каждым днем становиться сильнее, даже если много лет не видите со своим духовным наставником. Тогда даже в Москве для вас не будет помех, ваша практика будет такой же, как и прежде. Любые явления не будут вам мешать, отвлекать вас – напротив, станут примерами, подтверждающими учение Будды. Однако для развития мудрости, основанной на медитации, сначала необходимо развить в себе мудрость, основанную на размышлении, а для этого необходим первый вид мудрости – мудрость, основанная на слушании. Если после учения в вашем уме что-то изменится, вы ощутите, как ваше сознание углубилось и в нем появилось какое-то глубинное чувство, – это чувство и есть мудрость, возвращенная на слушании. Также в вашем сознании после учения появится некоторое умиротворение.

Затем, прослушав учение, вы должны размышлять о нем снова и снова, проверять его, сравнивать с собственным пониманием, убеждаться в истинности этого учения на примере своей жизни. И тогда со временем у вас появится мудрость, основанная на размышлении. Ее появление во-многом зависит от ваших усилий, я – ваш духовный наставник – не могу передать ее вам. Я могу помочь вам породить только мудрость, основанную на слушании. Но мудрость, возвращенную на размышлении, и мудрость, возвращенную на медитации, вы должны породить в себе сами. Высшая же мудрость – это мудрость, напрямую постигающая Пустоту. Именно она является противоядием от корня сансары – неведения. Мы страдаем не от бездействия, напротив: мы делаем очень многое, но не знаем, как правильно это делать. По этой причине страдают все, и поэтому лучший способ избавиться от этого страдания – не убежать от него, а породить в себе мудрость. Прослушав и усвоив этот общий совет, внимательно слушайте учение.

Коренной текст был написан Ламой Цонкапой, в нем излагается учение об отречении в трех разделах. Комментарий к тексту написал Пабонка Римпоче. Сейчас я даю вам комментарий на коренной текст Ламы Цонкапы на основе комментария, данного Пабонкой. В комментариях Пабонки есть много моментов, предназначенных исключительно для тибетских монахов и поэтому культурологически не подходящих вам – русским людям, мирянам. Поэтому я возьму из этих комментариев основу и изложу ее вам в наиболее доступной и понятной форме, используя новые примеры, чтобы это учение имело связь с вашей жизнью. В этом случае оно будет вам полезно. Если же учение связано с жизнью каких-то других людей, то для вас оно останется всего лишь какой-то историей, не более того.

На прошлой лекции я объяснил вам предварительную часть учения о трех основах пути, а теперь мы дошли до самого учения. Оно объясняется в четырех разделах: учение об

отречении, учение о бодхичитте, учение о правильном воззрении, или о пустоте, и четвертое – просьба о медитации. В последнем разделе Лама Цонкапа просит разрешения медитировать, породив в себе ясное осознание учения.

### **Первое – учение об отречении.**

Оно имеет три раздела. Вам нужно создать в голове целостную картину, иначе какие-то отрывочные части вы запомните, а другие части забудете и потом будете думать: “Ну, отречение – это очень просто: отбросить сансару, отбросить все остальное. Я хочу нирваны – это и есть отречение”. Это детское, незрелое понимание. На самом же деле отречение основано на глубинной философии, и когда вы поймете ее, то в самой глубине вашего сердца зародится сильнейшее желание достичь освобождения. Развив в себе отречение, даже будучи царем всего мира в окружении бриллиантов и золота, вы не захотите иметь этих богатств, они будут для вас как детские игрушки. В противном случае, присутствуя на учении, вы будете думать: “Да, все сансара, у меня отречение от сансары, я не хочу никакую сансару”, но когда выйдете отсюда, вам на улице встретится знакомый и скажет: “У меня есть сногшибательный проект! Ты можешь заработать на нем тысячу долларов”, и вы тут же побежите осуществлять этот проект, забыв о Дхарме. Дхарма не нужна, тысяча долларов – важнее.

Благодаря доброте моего духовного наставника я имею небольшое понимание отречения, бодхичитты. В моей жизни возникало множество проектов, но даже проект на миллион долларов меня не привлекал. Когда я жил в Новой Зеландии, то чуть было не стал заниматься бизнесом, но все-таки не занялся, потому что таким образом невозможно решить свои проблемы и достичь полного счастья. В России у меня также есть много очень богатых друзей, но когда я разговариваю с ними, выясняется, что у них гораздо больше проблем, чем у некоторых моих очень бедных учеников. Мои бедные ученики особо не жалуются и говорят: “Нам хватает”. Когда я слышу от них такие слова, они делают меня очень счастливым. Бедность – это украшение духовного практика. Если материально вы бедны, но зато богаты духовно – это очень хорошо.

Итак, три раздела учения об отречении таковы. Первый раздел – причина, по которой необходимо породить в себе отречение. Второй раздел – способ породить в себе отречение. Поняв, что существуют веские причины для возвращения в себе отречения, вы сильно захотите сделать это и зададитесь закономерным вопросом: “Каким образом я могу породить в себе отречение?” Поэтому во втором разделе содержатся нужные разъяснения. И, наконец, название третьего раздела буквально означает “пределы”, то есть границы появления в вашем уме отречения. Только при наличии этих признаков можно быть уверенным, что вы породили в себе отречение. Их можно сравнить с границами государств: это – границы России, это – границы Белоруссии; если вы не знаете границ, то не сможете определить место, где находитесь. Если вы будете хорошо ориентироваться в духовных границах, то сможете четко определить: “Да, это состояние ума и есть отречение”.

Хорошо знать границу отречения – очень важно, потому что в противном случае вы не сможете правильно разобраться в своем состоянии и примете за настоящее отречение какую-то свою небольшую эмоцию. Случилась маленькая неприятность, и вы говорите: “О, все – сансара. Я не люблю сансару, у меня есть отречение”. Это не отречение. Муж с женой повздорят и начинают думать: “О, сансара – это плохо, я не люблю ее. Хочу медитировать, хочу в нирвану. У меня в уме нет никаких привязанностей, особенно к мужу (или к жене). Наверное, у меня есть отречение”. Это не отречение, а просто детская игра. Сперва обиделись, потом не любите – это не отречение. Отречение – когда вы очень любите мужа или жену, но внутри понимаете: все это сансара, настоящего счастья здесь нет, зачем

привязываться? Можно без привязанности уважать своих мужа или жену, желать им счастья, всем людям желать счастья и при этом думать: “Самое лучшее для меня – это настоящий ум, который ищет нирвану, полную свободу от омрачений. Если мой ум болен омрачениями, я не могу быть счастливым”. Испытывая подобные чувства постоянно, вы обретаете отречение. Если же они возникают у вас лишь изредка, раз от разу, это не отречение. Если вы не думаете об омрачениях, о сансаре, вопросов мало задаете друг другу, а потом приезжает учитель, и вы сразу начинаете рассуждать об отречении и о сансаре – это детское отречение.

### **Первый раздел: причина, по которой необходимо породить отречение.**

“Невозможно утолить жажду наслаждения в океане бытия. Само влечение к мирскому полностью сковывает воплощенных существ. С твердым намерением найти окончательный выход из сансары сначала устремись к отречению”.

Здесь говорится, что для освобождения от сансары важно породить в себе желание освободиться от сансары. Если это желание отсутствует, то вновь и вновь будут возникать привязанности к маленьким удовольствиям сансары, тем самым вращение в сансаре продолжится. Так, если вы страдаете хронической болезнью, к примеру, туберкулезом, и не желаете вылечиться от нее, или если вы будете стремиться устранить только лишь симптомы – температуру сбить или кашель унять, – то никогда не вылечитесь полностью. Для полного излечения от туберкулеза вы должны знать, что это за болезнь и каким образом можно ее одолеть. Обычное питье микстур от кашля не поможет, ваше состояние не будет улучшаться, а будет только ухудшаться. Если вы не будете лечить болезнь сансары, то есть устранять омрачения, то сможете решать только временные проблемы, которые будут возникать снова, ухудшаться и усугубляться. Это правда. Ваше положение в жизни будет становиться хуже и хуже, а если в этой жизни ухудшения не произойдет, то в следующей жизни оно появится несомненно. Такова причинно-следственная взаимосвязь. Никто не создавал вам ваших страданий – это результат болезни омрачений, которые всегда ведут только к отрицательным следствиям.

Чтобы породить в себе отречение, важно понять, каким образом мы вращаемся в сансаре. Лама Цонкапа говорит: “Мы находимся в сансаре”. Сансара же означает перерождение под властью омрачений. Что же привязывает нас к сансаре? Никто и ничто, кроме нашей кармы и омрачений. Мы привязаны к сансаре пятью оскверненными совокупностями. Для освобождения от сансары сначала нужно понять природу страдания сансары. Если не думать о том, что природа сансары есть страдание, то у вас никогда не появится отвращение от сансары. Если же у вас не появится это отвращение, то на его месте будет постоянно возникать противоположное чувство – привязанность к сансаре. Посредством этой привязанности вы сами вновь и вновь будете ввергать себя в круговорот бытия. Поэтому обвинять в своем несчастье вы можете только себя, свое неправильное понимание.

Так, Будда указывал на бабочку. Бабочка думает, что пламя прекрасно и способно даровать ей счастье. Но в действительности пламя имеет природу огня, оно может только сжигать. Бабочка этого не знает. Внешняя сторона, видимость этого пламени обманывает ее, и под властью своего заблуждения она подлетает слишком близко к огню. Пламя обжигает ее крылья, но она, совершив еще один круг, вновь подлетает слишком близко, потому что не догадывается, что крылья ей обжег этот самый огонь. Она думает, что крылья ей обожгло что-то другое, только не огонь. Так она кружит, опаливая крылья, и, наконец, подлетает слишком близко и погибает. Поймите, огонь сансары – это только сансара. Она не способна подарить вам истинное счастье. Человек, понимающий, что природа огня – жар, не

привязывается к огню, у него не возникает желания прикоснуться к пламени. Если же он не прикасается к огню, то страдания от ожога тоже не возникает. Не имея отречения, то есть не стремясь к освобождению от сансары, вы возвращаетесь в ней вновь и вновь. Поэтому сначала необходимо породить в себе отречение.

Некоторые буддисты, считающие себя последователями Махаяны, утверждают, что махаянисты должны медитировать лишь на бодхичитту, а развивать отречение нет необходимости. Лама Цонкапа говорил, что такие взгляды ошибочны. Некоторые думают, что отречение – это практика, свойственная только Хинаяне, и поэтому вступившие на путь Махаяны, и в особенности – Тантраяны, или Ваджраяны, не должны отказываться от предметов своих желаний, а должны лишь преобразовывать эти желания в духовную практику. “Нам не нужно отречение, – думают они. – Мы можем пить водку, у нас может быть много жен. Мы же тантрические практики”. Такие взгляды свидетельствуют об очень плохом понимании Дхармы. Практики Махаяны, и Тантры в особенности, должны вести себя очень хорошо, нравственное поведение для них очень важно. Все мы должны следовать примеру Ламы Цонкапы: внешне он был очень хорошим хинаянским практиком, безупречно соблюдал нравственную дисциплину. Он отказывался от ужина, только завтракал и обедал. Лично я не могу последовать такому примеру; во время ретрита я не ужинал, но сейчас опять ужинаю. Конечно, не все могут строго придерживаться правил, но монахам очень важно хранить в чистоте все свои обеты. У каждого правила есть своя причина. К примеру, если вы не ужинаете, то ваш ум становится яснее и это способствует вашей практике. Если же вы переедаете, вас одолевает сонливость. Внутри Лама Цонкапа был чистейшим практиком Махаяны, он никогда не отступал от состояния бодхичитты – чувства любви и сострадания. Когда ваш ум неотделим от любви и сострадания, вам нет нужды всем говорить: “Я тебя люблю, я тебе сострадаю”; вы должны ощущать это внутри, а внешне оставаться прежним, обычным человеком.

Кроме того, Лама Цонкапа втайне практиковал Тантру. Он никогда не раскрывал свою практику, никому не показывал свои колокольчик и ваджру. В наши дни люди покупают себе огромные колокольчики с ваджрой и прилюдно, напоказ, ими звенят. Это детская тантра. Я прочел много коренных текстов по Тантре, и везде в этих текстах написано одно и то же: один из способов достижения тантрических реализаций – следование тайному пути, хранение своей практики в тайне. Что касается моих учеников, если вы хотите выпить водки, честно признайтесь: “Я такой хулиган – пью водку”. Никогда не говорите: “Я пью водку, потому что я практик тайной мантры. Я – йогин, а водка – нектар, поэтому я пью нектар. Мне отречение не нужно. Все сансарические привязанности я могу превратить в путь”. Такое поведение подобно принятию яда.

Когда вы действительно достигнете большой силы в своей практике, то иногда сможете отдельные ваши привязанности преобразовать в путь, но даже на этом уровне вам не под силу превратить в путь все свои привязанности. Вы не сможете сразу же из всего яда сделать лекарство. Только некоторые виды яда вы можете преобразовать в лекарство с помощью искусных способов, сочетая их с какими-то другими добавками. Если вы научились делать лекарство из какого-то одного яда, не думайте, что таким же способом можно и весь остальной яд превратить в лекарство – это очень опасно. Это может закончиться тем, что вы отравитесь и погибнете.

Иногда, из-за неправильного понимания учения, люди совершают ошибочные поступки и утверждают, что делают это во имя Дхармы; в результате, их омрачения только увеличиваются. Поэтому Лама Цонкапа и сказал, что очень важно породить в себе отречение – без отречения вы не сможете развить в себе сильную бодхичитту. Не имея сильного отречения, вы не поймете опасность омрачений. Не осознав ядовитость

омрачений, вы не захотите расставаться с ними ни ночью, ни днем, и ваше умственное состояние будет ухудшаться. Поскольку ваш ум будет постоянно пребывать в состоянии омраченности, вам будет весьма трудно развить в себе любовь и сострадание ко всем живым существам. Вы не сможете породить в себе желание, чтобы все живые существа освободились от страданий. Возможно, к временным страданиям живых существ вы и почувствуете какое-то сострадание, но к тем живым существам, которые не испытывают временного страдания и добились в жизни больших успехов, вы будете чувствовать только зависть. Это свидетельство вашего непонимания природы сансары.

Даже имея временный успех в жизни, человек все равно остается в сансаре. Представьте врача, принимающего пациентов, страдающих туберкулезом. Если кто-то из больных придет на прием в дорогом костюме и нарядном галстуке, врач никогда ему не позавидует, потому что знает: этот человек болен – у него туберкулез, как и у остальных больных. И врач почувствует к этому человеку такое же сострадание, как и к другим больным. Если у вас нет настоящего отречения, вы не сможете испытать равные любовь и сострадание ко всем живым существам: кого-то из них вы будете любить, а кого-то ненавидеть. Только имея сильное отречение, вы сможете быстро и эффективно породить в себе сострадание ко всем живым существам. Без отречения невозможно породить бодхичитту. Поэтому Лама Цонкапа и подчеркивал: “Не думайте, что отречение не является махаянской практикой, думать так – огромная ошибка. Наоборот, отречение является одной из важнейших основ махаянской практики”.

Отречение возникает благодаря правильному пониманию учения о Четырех благородных истинах. Это учение, преподанное Буддой, является основой всех учений Будды. Если у вас спросят, что является важнейшей основой буддийского Учения, не упоминайте Махамудру или шесть йог Наропы, люди засмеют вас. Единственно верный ответ: Четыре благородные истины – наиважнейшая основа Дхармы. Вы можете не иметь высоких реализаций, не стать в этой жизни Буддой. Но если в глубине вашего сердца зародилось некоторое понимание учения о Четырех благородных истинах, то в будущем, когда в этот мир придет Будда Майтрейя и будет давать учение о Четырех благородных истинах, вы, услышав его, сразу же достигнете реализации. Это я вам гарантирую. Каждый из тысячи будд, являющихся в этом мире, будет начинать свое учение с Четырех благородных истин, как это сделал Будда Шакьямуни. Будда Кашьяпа, который пришел в этот мир за миллионы лет до Будды Шакьямуни, в первую очередь преподавал это учение. Он не давал учение Тантры, но в остальном его учение было совершенно таким же: учение о Четырех благородных истинах, учения Хинаяны, учения Махаяны. То же самое учение даст людям Будда Майтрейя.

Благодаря созданной вами в этой жизни причине – слушанию этого учения, размышлению над ним, в будущем вы несомненно станете учениками Будды Майтрейи. Он скажет: “Благородную истину о страдании следует признать, благородную истину об источнике страдания следует отбросить, благородную истину о пресечении страдания следует реализовать и на благородной истине о пути следует медитировать”. Как только он произнесет эти слова, в вашем сознании тут же возникнет реализация. Поэтому отречение крайне важно, и особенно нужна реализация учения о Четырех благородных истинах.

Способ порождения отречения объясняется в двух разделах: как отвернуться от привязанности к этой жизни и как отвернуться от привязанности к будущей жизни. Чтобы породить в себе отречение, сперва вы должны избавиться от привязанности к этой жизни. Не сделав этого, вы никак не сможете отречься от всей сансары и породить в себе чистое желание достичь освобождения. Избавление же от привязанности к будущей жизни само по себе является отречением.

Если вы не устранили свою привязанность к этой жизни, Дхарма останется только у вас на устах, то есть говорить вы будете о Дхарме, а в действительности ум ваш будет постоянно тяготеть к каким-то мирским вещам. Этим страдают многие духовные лица: на них надеты монашеские одежды, они читают мантры, говорят об очень высоких материях, но в действительности они полностью погружены в дела этой жизни. Они спорят, ругаются с другими людьми, делят их на друзей и врагов, занимаются стяжательством, накопительством. Такой самообман – результат того, что у них не устранена привязанность к этой жизни.

Мы не можем избавиться от привязанности к этой жизни, потому что не понимаем двух моментов – драгоценности человеческой жизни и непостоянства и смерти. Смерть может нагрянуть к нам в любой момент, но внутренне мы убеждены, что будем жить вечно, а умирать могут только другие люди. Мы не понимаем ценности той драгоценной человеческой жизни, которую получили, и поэтому растрачиваем ее впустую, на какие-то мелкие цели. Лама Цонкапа сказал: “Трудно обрести свободы и благие условия. Жизнь быстротечна; осознав это, ты отвернешься от явлений этой жизни”. В этой жизни мы привязаны к трем основным вещам: к пище, одежде и репутации. Чтобы избавиться от этих привязанностей, важно размышлять о непостоянстве и смерти, о драгоценности человеческой жизни. Если мы не отвернемся от явлений этой жизни, то никогда не сможем стать настоящими духовными практиками.

Существует текст по тренировке ума, по-тибетски лоджонг, и этот текст называется “Отсечение четырех привязанностей”. В нем сказано: “Если ты привязан к этой жизни, – значит, ты не духовный практик”. Очень важно! Запомните эти слова из коренного текста: “Если ты привязан к сансаре, – значит, ты лишен отречения. Если ты привязан к себялюбию, – значит, ты лишен бодхичитты. Если ты цепляешься за истинность своего я, – значит, ты лишен истинного воззрения”.

Однажды в Тибете жил-был молодой человек, который очень хотел практиковать Дхарму, но не знал, как это делается. Он решил, что практика Дхармы – это простирания, и принародно сделал очень много простираний. Люди смотрели на него и думали: какой хороший практик. Тогда человеку захотелось выглядеть более усердным практиком, и он неустанно, не разгибаясь, ни на кого не обращая внимания, делал эти простирания и сделал их невероятное количество. Однажды с гор спустился великий кадампинский мастер Дромтомпа – ученик Атиши, вместе с которым он занимался распространением в Тибете чистого учения Дхармы. Сама Тара предсказала Атише, что в Тибете он встретится с одним из ближайших своих учеников – Дромтомпой. Большую часть жизни Дромтомпа проводил в горах в медитации и лишь изредка спускался вниз, в город, чтобы просить пищу, которая поддерживала бы его во время медитации. Люди уже знали, что это великий Дромтомпа, и делали ему подношения.

И вот, когда в очередной раз Дромтомпа спустился в город, он встретился с юношей, который столь ревностно занимался практикой простираний. Юноша спросил Дромтомпу: “Я сделал очень много простираний, как у меня дела с практикой Дхармы?” Дромтомпа ответил: “Делать простирания – это хорошо, но практиковать Дхарму было бы значительно лучше”, и с этими словами ушел. Юноша задумался, и вдруг его осенило: может быть, практика Дхармы – это чтение мантр и священных текстов? Он начал громко читать разные тексты, взял большие четки и стал начитывать разные мантры. Люди удивлялись и говорили: “Он приступил к очередной практике, какой великий он мастер!”

Миновало несколько месяцев, и Дромтомпа снова спустился в город. При встрече юноша спросил у него: “В последнее время я прочел очень много текстов по Дхарме и начитал

очень много мантр. Как у меня дела с практикой Дхармы?” И Дромтомпа ответил ему: “Читать тексты и мантры – это хорошо. Но если бы ты практиковал Дхарму, это было бы еще лучше”, и удалился. Юноша долго ломал голову, что же такое практика Дхармы? “А! – вдруг вскрикнул он. – Понимаю! Это медитация”. Он уселся в позу медитации, совсем как многие европейцы – в очень строгую, правильную позу лотоса, – и несколько часов провел без движения, иногда даже прекращая дышать. И он стал очень много медитировать, то есть сидел в позе лотоса, а ум его в это время блуждал, думал: “Вот люди на меня сейчас смотрят, что они обо мне думают?”

Как-то раз юноша вновь встретился с Дромтомпой и задал ему все тот же вопрос: “Я так много занимаюсь медитацией в последнее время, как у меня дела с практикой?” И Дромтомпа ответил: “Медитация – это хорошо, но практика Дхармы – гораздо лучше”. Тогда юноша в отчаянии сделал перед ним простирания и взмолился: “Пожалуйста, скажите мне, что же такое практика Дхармы?” И тогда Дромтомпа сказал: “Практика Дхармы – это борьба со своими омрачениями, излечение болезни ума. Чтобы вылечиться от этой болезни, для начала ты должен избавиться от привязанности к этой жизни. Отказ от привязанности к этой жизни – это первый шаг практики Дхармы”.

Если вы не можете полностью отказаться от привязанности к этой жизни, – а сделать это очень трудно, – то по меньшей мере вы можете ослабить свою привязанность, и это будет для вас тоже очень полезно. В первую очередь это означает, что нам нужно ослабить свою привязанность к пище, к одежде и к репутации. Тогда в нашем сознании естественным образом появится покой. Например, достаточно есть простую и полезную для организма пищу. Не обязательно употреблять какие-то дорогостоящие деликатесы, потому что для этого надо много денег зарабатывать. Также нет нужды готовить всякие изысканные блюда: достаточно в одной кастрюле сварить рис, а в другой – овощи, или вообще сварить все это в одной кастрюле – тогда у вас будет меньше работы. Украшать еду разнообразными способами тоже не нужно – это отнимает у вас время. К тому же, пища это объект вкусового, а не зрительного сознания, поэтому быть слишком красивой ей ни к чему. Главное, она должна быть простой, вкусной и полезной для здоровья. Такая пища избавит вас от множества проблем. Ни одна привязанность не может решить ни одной вашей проблемы, а наоборот, создает вам новые.

Ваша одежда тоже может быть простой; ей вовсе не обязательно быть очень дорогой и красивой – главное, чтобы она была теплой. Благодаря этому вы можете много сэкономить. Не гоняйтесь за модой – вы потратите впустую деньги, время и силы. У вас может быть собственный стиль в одежде, и вы можете всегда его придерживаться. Если же вы начнете гоняться за модой, то даже хорошая, теплая одежда будет в ваших глазах быстро устаревать, и вам будет стыдно появляться в ней на улице. Итак, одежда вам необходима, но привязанность к одежде вам совсем не нужна – она создает много проблем.

То же самое с репутацией. Мастера традиции Кадам считали, что привязанность к репутации – самая сложная и устранить ее труднее всего. Люди могут без особого труда избавиться от привязанности к одежде и к пище, но отказаться от привязанности к славе и репутации для них очень трудно. Даже если вы медитируете в горах, внутри вас может оставаться привязанность к своей репутации. И тогда, услышав, что теперь люди вас очень уважают, считают святым существом, которое сидит в горах и постоянно медитирует, вы испытаете самую настоящую радость. Потом вы привяжетесь к этому собственному образу и постараетесь казаться еще более святым, чем люди о вас думают. Будете нарочно ходить в рубище, мазать свою одежду грязью, чтобы казаться великим йогином. Поэтому, даже пребывая в ретрите, в горах, постоянно и внимательно следите за своим умом, иначе попадетесь в свою же ловушку.

Один из практиков, медитировавших в горах рядом с Дхарамсалою, умер в тот момент, когда я приехал в Дхарамсалу. Его звали Геше Асон, величайший был мастер. Обычно, спускаясь в город достать себе пропитание, он был одет очень бедно, и люди при виде его говорили: “Какой великий йогин!” Когда он вернулся в свою пещеру в горах, у него в сознании возникла мирская дхарма, то есть мысль: “Может быть, я действительно великий мастер?” Но он моментально поймал эту мирскую концепцию и через несколько месяцев спустился в город в очень дорогой, приличной одежде. Он это сделал нарочно, чтобы противодействовать своей мирской дхарме, родившейся в сознании. К тому же, он шел по городу надменно, смотрел на людей свысока, с презрением, и люди сказали: “Нет, теперь он перестал быть великим мастером, загордился. Наверное, он больше не йогин”. Затем геше снова вернулся в горы и удовлетворенно подумал про себя: “Очень хорошо, теперь я перестал быть великим йогин. Все нормально, все в порядке”. Итак, все эти мирские заботы подобны яду, и если вы их не заметите и не пресечете в первый момент их возникновения, позднее они сильно разрастутся в вашем сознании и отравят его полностью.

Итак, в самом начале нам важно избавиться от восьми мирских дхарм – это наша основная цель. Устранение привязанности к этой жизни и означает устранение этих дхарм. Даже если вы их всего лишь уменьшите, у вас действительно появится возможность стать настоящим духовным практиком, в вашем сознании возникнет покой, умиротворение. На первый взгляд восемь мирских дхарм приносят счастье, но в действительности они создают вам новые и новые проблемы. Они подобны соленой воде: дают вам небольшое удовлетворение, но в итоге лишь усугубляют вашу жажду. Никогда не настанет момент, когда вы действительно утолите свою жажду с помощью этой соленой воды. Для практикующего духовно человека не знать эти восемь мирских дхарм – стыд и позор. Это то же самое, что называть себя профессором и при этом не знать азбуки. Итак, первая практика буддизма есть борьба с восемью мирскими дхармами, их уменьшение.

### **Первая мирская дхарма – быть счастливым от похвалы.**

Почему, когда похвала делает вас счастливыми и вы радуетесь ей, это мирская дхарма? Испытывая счастье от похвалы, вы привязываетесь к ней, и эта привязанность становится причиной многих плохих мыслей. Например, вы хотите слышать больше и больше похвал в свой адрес, это как соленая вода. И когда вас будут хвалить, вы будете просить: “Скажи еще, еще что-нибудь”, будете сидеть как царь: “Хвалите меня все!” Ваше удовлетворение будет уменьшаться. Чем больше вы услышите похвал в свой адрес, чем больше привяжетесь к ним, тем больше станет рана в вашем уме.

Представьте себе двух женщин. Одна из них очень красива внешне, ей присвоили титул “Мисс Россия”, все вокруг говорили ей только одно: “Как ты красива!” Чем больше она привязывалась к этой похвале, тем больше становилась рана в ее уме. А вторая женщина тоже красива, но не привязана к похвале, потому что у нее есть Дхарма, правильное понимание. Как-то раз эти две женщины сидели вместе и общались, и вдруг появился мужчина и сказал: “Ну, вы, две уродины”. Эти слова очень больно задели первую женщину, они стрелой пронзили ее сердце и будут причинять боль еще очень и очень долго. И все потому, что в ее уме была рана, и слова мужчины превратились в палец, прикоснувшийся к этой ране. У второй женщины этой раны в сознании не было, и в ответ на обидные слова она просто рассмеялась. Сами по себе слова не могут обидеть или причинить вред, они делают вам больно, только если у вас соответствующая рана в сознании.

Допустим, если мужчине сказать “ты безобразен”, он не обидится, не расстроится, а засмеется. Но если мужчину обозвать трусом, тут-то он разозлится. Некоторые мужчины очень привязаны к мысли о своей мужественности, силе. Привязанность к похвале заставит вас совершать много плохих поступков, лгать. А если вместо похвалы вы будете слышать в свой адрес только критику, то разгневаетесь и натворите еще больше плохого. Смыслом вашей жизни станет только одно – сбор хвалебных слов в свой адрес. В древности цари, любившие славу, стремились к власти над очень многими людьми; из-за этой жажды власти возникали войны, междоусобицы, и итог был печален. Ознакомьтесь с историей человечества, и вы увидите, сколько людей погибло из-за своей привязанности к славе, к похвале. Тогда вы поймете, насколько глупо растрачивать свою жизнь на такие вещи. Главное – вы сами должны быть хорошим человеком, не ради чьих-то похвал. Если вы хороший, а люди называют вас плохим, для вас это очень полезно – будет меньше препятствий. Допустим, вы владеете настоящим золотом, а люди скажут, что это не золото, тогда у вас будет меньше завистников. Поэтому мастера Кадампы говорили: “Не радуйся хвале, а радуйся критике. Похвала сделает тебя чванливым, гордым и высокомерным, а критика поможет тебе избавиться от ошибок, недостатков. Критика – как метла, выметающая всю грязь”.

В буддизме начальной ошибкой нашей жизни считается привязанность к славе и к репутации, ведь это не более чем слова. Играя в шахматы, не надо делать красивый ход, делайте эффективный ход. Вам ни к чему восхищение зрителей, вы должны выиграть. Наша жизнь похожа на шахматы, поэтому не делайте дебютных ошибок, которые возникают из-за привязанности к похвале. Эта привязанность загрязнит вашу практику Дхармы, потому что вы захотите стать каким-то особенным, выдающимся из всех учеников. Вы начнете разрабатывать какие-то особые планы, будете добиваться от людей похвал и, в конце концов, обманете самих себя. Если вы занимаетесь тантрическими практиками, делаете садхану Ямантаки с целью достигнуть хорошего положения в этой жизни, значит, вы занимаетесь только мирской дхармой и никакой другой. Это не практика Дхармы.

### **Вторая мирская дхарма – быть несчастным из-за критики.**

Критика очень полезна для вас. Если у вас действительно есть недостатки и кто-то их критикует, то для вас это хорошо. Если у вас грязь на лице, а к вам кто-то подходит и говорит: “У тебя грязное лицо”, вы можете просто умыться, и огорчаться тут не из-за чего. В грязном болоте сансары невозможно остаться чистым, и нет ничего страшного или необычного, если кто-то вдруг критикует вас. Вы играли в футбол на грязном поле, вернулись домой, и мама вам сказала: “Посмотри, у тебя штаны грязные, рубашка грязная, башмаки грязные, нос грязный”, чему же тут удивляться? Единственный выход – избегать луж, менее резво играть и пытаться сберечь свою одежду, чтобы она была сравнительно целой и не слишком грязной. Если же вас критикуют из зависти или по другим, не соответствующим действительности причинам, расстраиваться тоже ни к чему: у вас же нет этих недостатков. Пусть критикуют, пока не утомятся, эти слова не сделают вас хуже. Стану я лучше или хуже – зависит, в основном, от моих собственных действий, а не от того, что видят люди.

### **Третья мирская дхарма – быть счастливым от богатства.**

### **Четвертая мирская дхарма – быть несчастным от бедности.**

У всех нас присутствует эта мирская концепция. Пока вы имеете эти две мирские дхармы, истинное Учение становится для вас второстепенным, вы отодвигаете его на задний план, а на первый ставите повышение своего материального уровня. По этому поводу у вас

возникает очень много планов и разных представлений. Вы стремитесь осуществить все свои планы, падаете и в своих падениях обвиняете других. И даже если вы скопите большое состояние, когда-нибудь наступит день и к вам придет смерть. Жизнь ваша подойдет к концу, глаза ваши уже не смогут видеть, вам будет трудно дышать, и тогда вы подумаете: “Да, в свое время я получил от своего учителя драгоценную Дхарму, но у меня так и не нашлось времени для ее практики. Я полностью погрузился в дела этой жизни, пытался накопить добро, но, в сущности, так ничего и не достиг...” И поскольку ваши мирские цели не осуществились или оказались пусты, а времени на практику Дхармы у вас не было, то в момент смерти вы почувствуете сожаление. Мирские дела невозможно переделать: чем чаще вы сбриваете бороду, тем быстрее она отрастает. Вспомните о людях, которые жили до вас: все они умерли, так и не закончив своих дел. Даже могущественные правители – русские цари, английские короли, – сколько бы у них ни было могущества и власти, все они умерли и оставили после себя незавершенные мирские дела. Их дети пытались продолжить, завершить начатое родителями, но тоже умерли, не достигнув цели. Мирские заботы нескончаемы, а если что-либо невозможно довести до конца, зачем же вкладывать в это так много усилий?

Такова привязанность к богатству. Если же вы бедны, то в глубине души надеетесь, что богатство сделает вас счастливыми. Это ошибка. Бедные страдают от бедности, но у богатых страдания от богатства. Богатые меньше спят, беспокоятся за свое богатство, боятся его потерять. Пусть у вас много всяких вещей, зато нет времени, чтобы ими наслаждаться. У вас пять машин, десять домов, а тело – одно. Живя в одном доме, вы беспокоитесь, что происходит в других домах. Человеческая жизнь коротка, и для этой короткой жизни достаточно немногих вещей – простой пищи, чтобы насытить себя, и простой одежды, чтобы было тепло. Этого достаточно. Вам не нужно слишком многого. Это понимание даст вам чувство удовлетворенности. Как только у вас в сознании появится удовлетворенность, вы станете по-настоящему богаты – внутренне богаты. Поэтому мастера Кадампы говорили: “Не радуйся богатству, радуйся бедности. От богатства в тебе возрастут пять омрачений, бедность поможет тебе практиковать Дхарму. Бедность – это украшение духовного практика”.

Запишите, запомните эти изречения мастеров Кадампы. Я сам все время повторяю их про себя во время своих поездок и всяких дел, для меня это очень полезно. Когда в вашем сознании возникают какие-то мирские заботы, мирские дхармы, вспомните об этих изречениях, и они вам помогут.