

Итак, развейте правильную мотивацию. Итак, я объяснил вам в общих чертах, что такое Истина Пресечения. Я объяснял вам это понятие и раньше.

А теперь четвертый основной раздел – установление Пути к Освобождению. Очень важно: после получения такого учения вы должны побуждать себя к самостоятельным размышлениям о природе страдания, присущей сансаре, о Двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения. Вы должны самостоятельно об этом думать, по собственной инициативе размышлять об этом. И попытайтесь что-то изменить в своем сознании. Не так, что кто-то другой вам об этом все время говорит, а вы просто пассивно слушаете и ничего не происходит. Вы должны сказать: «Я должен сам размышлять об этом, я должен сам меняться». Когда у вас появится такой подход, у вас появится внутренний Гуру, внутренний Духовный Наставник, который будет следить за вами, проверять, что вы делаете правильно, что делаете неправильно, какие у вас мысли – правильные или неправильные, который будет постоянно советовать вам: «Поступай так то и так то, этого не делай». И тогда вы будете день ото дня меняться. Этот внутренний Гуру, внутренний Духовный Учитель – это ваша мудрость.

И, таким образом, постарайтесь увидеть, что эти три мира или шесть миров сансары подобны отражению луны в воде. Все это подобно отражению луны в воде: когда дует ветер, на водной глади появляется рябь, и отражение луны тоже покрывается рябью, начинает колыхаться. Подобным же образом все функциональные явления в трех мирах, шести мирах сансары ежесекундно разрушаются в силу своего непостоянства. Постарайтесь увидеть, что все объекты желания в сансаре подобны тени огромной ядовитой змеи. Когда вы страдаете от жары, то если вы сядете в эту тень, у вас наступит некоторое успокоение, вы почувствуете некоторую прохладу. Но сидя в тени этой огромной ядовитой змеи, вы получите больше вреда, чем пользы. Если вы понимаете, насколько опасна эта ядовитая змея, то, как бы жарко вам ни стало, вы никогда не пойдете сидеть в ее тени. Также и все желанные объекты приносят нам маленькое счастье, маленькое удовольствие, но гораздо большее страдание. Они вредят нам гораздо больше, чем помогают.

Кроме того, постарайтесь понять, что все объекты желания подобны соленой воде. С безначальных времен и по сей день мы все пьем и пьем эту соленую воду, то так все еще и не утолили своей жажды. Если мы будем и дальше пить ее, наше положение будет ухудшаться день ото дня. Поэтому скажите себе: «Мне пора прекратить пить соленую воду». Если вас мучает сильная жажда, и у вас нет под рукой нектара, то вы можете выпить чуть-чуть этой соленой воды, но не надо пить ее слишком много. Выбора у вас не остается: если у вас нет нектара, надо же вам хоть как-то утолить жажду. Постарайтесь найти нектар, если найдете, то выпейте нектар. Но если не найдете, скажите себе: «Ну, что же, мне ничего не остается делать, как выпить немного соленой воды», но про себя при этом думайте: «Я постараюсь постепенно вообще отказаться от соленой воды и заменить ее полностью нектаром, потому что я знаю, что соленая вода не принесет мне счастья, не утолит моей жажды».

Постарайтесь понять, что все живые существа, так же как и вы, страдают в сансаре, как существа пяти уделов, которые горят в пламени. Постарайтесь породить в себе сильное желание освободиться от сансары, которая по природе есть страдание. И породите в себе стремление к достижению Освобождения.

Ваше Отречение от сансары должно быть подобно следующему примеру. Однажды в Тибете в одном районе наступили голодные времена. Одна женщина решила покормить своего ребенка, но цампы у нее не осталось. Никакой другой еды у нее не было, была лишь одна репа. Тогда она сначала сварила эту репу, дала ребенку. Ребенок говорит: «Нет, не хочу этого, я хочу цампы, а это репа». Потом она взяла ту же самую репу и пожарила ее, немножко добавила приправ, чтобы придать ей аромат. Когда она опять

принесла эту жареную репу ребенку, ребенок сказал: «Нет, не хочу, это же опять репа». И что бы она ни делала с этой репой, когда она приносила ее ребенку, он говорил: «Не хочу, это та же самая репа».

Лама Цонкапа говорит, что, какой бы сансарический объект ни явился нам, мы должны стараться увидеть в нем все ту же самую опостылевшую нам репу. Каким бы ни был этот объект, каким бы желанным, приятным он ни был, это все тот же самый объект сансары. Это все та же самая Благородная Истина Страдания. Если Благородную Истину Страдания нарядить в какие-то драгоценнейшие тончайшие одежды, обвесить бриллиантами, надеть бриллиантовую корону, привести к вам, и родители скажут: «Ты должен жениться на ней», а вы в ответ: «Это же та же самая сансара, не хочу на ней жениться!» Как бы эту девушку ни старались украсить родители, сколько бы макияжа они не делали ей, сколько бы ни поливали ее французскими духами, сколько бы ни наряжали в самые дорогие одежды, каждый раз когда бы они приводили ее к вам, вы бы недовольно говорили: «Это та же самая Благородная Истина Страдания, не хочу. Я хочу Благородную Истину Пресечения. Это Благородная Истина Страдания, у меня уже достаточно ее. У меня уже есть мои пять скандх, которые тоже Благородная Истина Страдания, зачем мне еще одна Благородная Истина Страдания? Я хочу Благородную Истину Пресечения, приведите ее ко мне, я на ней женюсь». Это такой пример, подумайте над ним.

Вначале, когда вы будете именно в этом ключе размышлять, ваша привязанность к другим немного ослабевает. Вы, конечно, не сможете с помощью этих размышлений полностью отбросить от себя привязанность, но она немного ослабевает. В вашем сознании откроется некое небольшое новое измерение, которое придаст вам мудрости. Привязанность – это дурацкий, очень глупый ум, это нежелание вообще расставаться с каким-то объектом. В тот момент, когда вы чувствуете острую привязанность, вы несчастны. Вы уже привязаны к объекту так, что мысли о расставании с ним причиняют вам страдания. А потом, когда вы расстаетесь с ним, вы еще больше страдаете. Если же у вас нет привязанности, то вы можете замечательно получать удовольствие, быть счастливыми не меньше, чем с привязанностью. Я вам раньше уже приводил пример с компьютером. Без привязанности к компьютеру вы можете использовать его, вы можете получать удовольствие от этого компьютера. Если же вы привязаны к нему, то и сами не можете нормально им пользоваться, потому что боитесь его сломать, и другим не хотите давать им пользоваться. Это очевидно.

Например, если двум людям подарили компьютер, и один к нему привязан, а другой – не привязан. На следующий день у них случилась одинаковая ситуация – у них обоих украли этот компьютер. Из этих двоих больше проблем будет у того, кто был привязан к компьютеру. А для второго человека, который не был привязан к компьютеру, никакого потрясения не произойдет. Он скажет: «Все встречи заканчиваются расставанием, разлукой. То, что говорил Будда – истинная правда. Компьютер, который у меня был вчера, сегодня ушел от меня, его уже нет. Очень хорошо, что компьютер ушел от меня, а не я ушел от компьютера. Потому, что, если бы я ушел от компьютера, то это означало бы, что я умер, тогда это было бы несчастье». Вот такое мышление вам необходимо. Вы можете иметь объекты желания, вы можете ими пользоваться, но не цепляйтесь за них.

Я тоже был такой же, как вы, в этом плане. И я понимаю, что всем нам относительно легко справиться со своим гневом, но с привязанностью справиться гораздо труднее. Для этого мы должны проявлять некую искусность, мы должны быть искусными в преодолении привязанности. Если возникает привязанность, не надо слишком давить ее в себе, это не сработает. Один день, два дня вы можете ее в себе давить, в третий день она все равно всплывет, и вы взорветесь. Чем больше вы пытаетесь сказать себе «не делай этого», тем больше у вас внутри возникает желание это сделать. Эту привязанность вы физически хотите подавить в себе, но внутри у вас в сознании нарастает желание обладать этим объектом.

Что такое – искусный метод, искусное средство? Если вы очень сильно хотите какой-то объект, то в какой-то момент надо сказать: «Хорошо, хочешь – получи». Когда же вы получили близость со своим желанным объектом, надо спросить себя: «Ну, хорошо, вот ты получил, и где твое удовлетворение, где твое счастье? К чему конкретно ты привязан?» Когда вы начинаете рассматривать вблизи объект своей привязанности, то есть, вы видите его очень близко, то постепенно до вас доходит, что привязываться здесь совершенно не к чему. И когда вы начнете это понимать, заставьте себя пребывать с этим объектом привязанности все дольше, дольше. Скажите себе: «Ты столько дней мечтал об этом объекте, ты упрашивал меня получить этот объект, ты его получил, теперь давай, долгое время будь с ним, не расставайся, сиди с ним». Тогда у вас произойдет обратная реакция, вы скажете себе: «Не хочу. Я уже хочу подальше отойти от этого объекта».

И постарайтесь постичь тайну этого объекта. А тайна состоит в том, что он по своей природе – страдание. Кроме того, еще одна тайна этого объекта, что по природе своей он уродлив. Представьте себе очень страшную, безобразную бабушку или дедушку такого же безобразного. И представьте, что им сделали прекрасную пластическую операцию. То есть, просто натянули новое красивое лицо и поставили перед вами. Если вы знаете, что на самом деле это всего лишь фасад, пластическая хирургия, которая скрывает все это уродство, безобразие, а внутри этот объект уродлив, вы совершенно к нему не привязаны. Каким бы внешне он красивым ни выглядел, вы привязанности не почувствуете. И точно также все остальные таковы же. Если вы посмотрите поближе, исследуете, вы поймете, что все мы внутри – как те ужасные и уродливые бабушка с дедушкой, а красива лишь наша оболочка, лишь кожа. Кожа скрывает от нас все наше уродство. Внутри нас плоть, нечистоты. Красота – это просто кожа.

Вы должны понимать, что в сансаре один из основных источников страданий – это привязанность человека к другому человеку. Привязанность человека к какому-то неодушевленному объекту не приносит столько страданий и проблем. Но вот привязанность человека к другому человеку приносит наибольшие проблемы и страдания, потому что она влечет за собой все остальные проблемы. Я не хочу слишком подробно вам об этом рассказывать, а то после этого вы все захотите стать монахами и монахинями, пожалуй. Но, как бы то ни было, уменьшайте в себе привязанность, это очень хорошо. Я уверен, что привязанность возникает у всех, так или иначе. Даже Арьи, которые обрели прямое познание Пустоты, все еще чувствуют привязанность. Но их привязанность словно написана на воде. И точно также ваша привязанность должна быть письменами на воде. Она тоже должна быть написана на воде, а не высечена из камня. Нужно добиться такой ситуации, чтобы, если привязанность возникла, то уже через мгновение она исчезала.

Итак, тема природы Пути к Освобождению объясняется в двух основных частях. Первый раздел – какое положение лучше для избавления от сансары. Второй раздел – какой путь нужно культивировать в медитации для освобождения от сансары.

Первый раздел.

Здесь говорится, что если вы родились животным, существом ада, голодным духом, родились в месте, где нет учения Будды, родились с изъяном или родились в одном из восьми несвободных рождений, то вы не можете освободиться от сансары. Поэтому для освобождения от сансары нужна какая-то основа. Основой, на которой вы можете пересечь океан сансары, является Драгоценная Человеческая Жизнь. Шантидева сказал, что на лодке Драгоценной Человеческой Жизни можно пересечь океан сансары. Таким образом, мы понимаем, что именно Драгоценная Человеческая Жизнь является той основой, на которой мы можем достичь освобождения от сансары. В настоящий момент эта основа у вас есть.

Эта Драгоценная Человеческая Жизнь сейчас у вас есть. Поэтому если вы сейчас хотите пересечь океан сансары, вы способны это сделать, потому что у вас есть эта лодка. Во множестве своих предыдущих жизней вы хотели освободиться от сансары, вы страдали, вы стремились избавиться от этих страданий, но у вас не было лодки Драгоценной Человеческой Жизни. Поэтому вы ждали эту драгоценную лодку – Драгоценную Человеческую Жизнь. В этой жизни вы ее обрели. И вы говорите: «Замечательно, я обязательно воспользуюсь этой лодкой, чтобы пересечь океан сансары, но лишь тогда, когда закончу все дела». А некоторые даже не понимают, что у них есть лодка Драгоценной Человеческой Жизни и полностью тонут в сансарических делах. Другие же знают это, но откладывают на потом: «Ладно, я пересеку океан сансары на этой лодке, но позже, когда закончу всю работу. Сначала я немного позагораю, когда у меня тело немного почернеет, тогда я, может быть, сяду в эту лодку».

Но проблема в том, что вы не знаете точно, когда эта лодка вас покинет. Она может в любой момент исчезнуть. Драгоценная Человеческая Жизнь очень драгоценна, но она может в любой момент исчезнуть. Она, несомненно, покинет вас, но когда именно – неясно. Когда вы поймете этот момент, не надо все это откладывать на потом, в долгий ящик. Геше Потова сказал: «Не надейся, что сансара сама по себе исчезнет, развеется. В прошлом она ни разу сама не исчезала, в настоящем это тоже невозможно. Так что, до тех пор, пока у нас есть эта Двенадцатичленная цепь взаимозависимого происхождения, сансара будет продолжаться. Поэтому сейчас, если вы хотите освободиться, настало то самое золотое время, когда вы можете прервать эту цепь взаимозависимого происхождения».

Также Лама Цонкапа говорит, что для освобождения от сансары лучшее положение – это монашество, быть монахом или монахиней. Потому что в этом положении гораздо меньше отвлечений, гораздо больше благоприятных условий для практики. Обычно многие люди просят меня дать им посвящение в монашество. Но я всегда им говорю: «Не сейчас, позже». Вот если человек, получив учение о Четырех Благородных Истинах и Двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, глубоко обдумает это учение, будет серьезно медитировать на это учение и, уже обретя понимание этого учения, захочет принять монашеские обеты, тогда я скажу: «Добро пожаловать», я с радостью посвящу вас в монахи. Но я не думаю, что это будут многие люди. Я думаю, что всего несколько человек достигнут такого понимания, и с таким пониманием захотят стать монахами.

Если у вас уже возникла мотивация Отречения, то с такой мотивацией вы должны стараться стать монахом или монахиней. Если же вы это делаете лишь для того, чтобы решить какие-то временные проблемы или получить какие-то временные преимущества, то тогда особого смысла в этом нет. Если вы с подобным чувством Отречения просто начнете думать о том, как бы хорошо было стать монахом или монахиней, то в этом будет большое преимущество для вас. Если, благодаря обдумыванию этих тем, у вас породилось Отречение, и вы думаете: «Вначале Будда имел царство, он имел все удовольствия жизни, но увидев, что все это есть не что иное, как форма страдания, по природе своей страдание, он отрекся от всего этого, ушел от этого. Сначала он принял обеты безбрачия, потом он принял монашеские обеты, потому что понял, что все, что только ни есть в сансаре, все это лишь та или иная форма страдания. И также и я, осознав, что вся природа сансары наполнена страданиями, хочу принять монашеские обеты». Если вы с таким чистым Отречением в сердце пойдете к своему Духовному Наставнику принимать монашеские обеты, просить о монашеских обетах, то каждый ваш шаг в направлении Духовного Наставника будет приносить вам больше заслуг, чем строительство ста ступ.

Если же сейчас в вашей жизни у вас нет возможности стать монахом или монахиней, или это трудно для вас, то, по крайней мере, молитесь о том, чтобы в будущей жизни с юного возраста вы повстречали Духовного Наставника и под его руководством, изучая практику Дхармы, вы приняли монашеские обеты, чтобы потом всю жизнь заниматься только практикой Дхармы и больше ничем. «Здесь очень важно, - говорит Лама Цонкапа, - размышлять о недостатках жизни мирянина, жизни домохозяина и

преимуществах жизни монаха». В мирской жизни, даже если вы богаты, вы страдаете из-за того, что пытаетесь сохранить это богатство. Если вы бедны, то страдаете от бедности, от необходимости во всем необходимом себе отказывать. В мирской жизни очень трудно прожить без желаний. Чем больше у вас желаний, тем больше вы страдаете. Сначала вы страдаете из-за неполучения желаемого. Это правда. Когда вы, наконец, получаете то, о чем мечтали, вы страдаете от наличия у вас этого желанного объекта. И, в-третьих, вы страдаете от разлуки с этим желанным объектом, от расставания с ним. Сначала объекты будут уходить от вас, покидать вас, в конечном итоге, вы сами покинете все эти объекты. Вы рождаетесь в этом мире в одиночестве и покинете этот мир, перейдете в следующую жизнь в таком же одиночестве.

Итак, вы обрели Драгоценную Человеческую Жизнь, но когда настанет момент вашей смерти, оглянитесь назад и спросите себя: «Что я делал всю свою жизнь, чего я достиг, в чем смысл моей жизни?» Обуреваемые разнообразными желаниями, вы так стараетесь сначала заполучить желаемый объект. У вас нет времени даже на отдых, у вас столько разных дел, вы так трудитесь, бегаете туда-сюда, лишь бы получить желаемое. Потом вы получаете это желаемое, начинаете страдать из-за того, что оно у вас есть. В конечном итоге, вы расстаетесь с ним, и в следующую жизнь уходите с пустыми руками, в полном одиночестве. Все то богатство, которое вы накопили, вы вынуждены оставить позади, вы не можете это унести с собой.

Чем больше вы будете об этом думать, тем больше у вас появится понимание того, что один из больших недостатков, один из больших препятствующих освобождению от сансары факторов – это попытка поселиться надолго в каком-то очень ненадежном месте. Если вы пытаетесь построить прекрасный дворец из льда, ледяной дворец, то до тех пор, пока на улице будет холодно, ваш красивый дворец будет стоять. Но стоит выглянуть солнцу или погоде измениться, как дворец ваш растает, он станет водой. Подумайте об этом. Что-то приоткроется в вашем сознании, и может быть, какой-то смысл жизни вы постигнете.

Лама Цонкапа и монахам тоже дает совет: «Монахи не должны иметь очень много вещей». Лучшая основа для Освобождения от сансары – это Драгоценная Человеческая Жизнь. Из всех видов Драгоценной Человеческой Жизни лучшая основа – это жизнь монаха или монахини. Вы должны это понять для начала, необязательно стараться сразу же стать монахом или монахиней. Думайте об этом как о проекте в будущем. Развивайте в себе желание в будущем стать монахом или монахиней. Моя мама, например, поняла преимущества монашеской жизни, но не стала принимать монашеские обеты. Она говорит: «В этой жизни мне уже слишком поздно становиться монахиней, но я молюсь о том, чтобы в будущем, в будущей жизни, я с раннего детства встретила с Дхармой, с Духовным Наставником и стала бы монахом, практикующим только Дхарму».

Но не думайте, что вам крайне обязательно становиться монахом или монахиней. Если вы будете стараться искренне практиковать, оставаясь мирянином, то вы тоже можете освободиться, будучи мирянином. Но, говоря в целом, монашество является более благоприятной основой для Освобождения. «Если же вы – монах или монахиня, и стремитесь к накоплению материальных вещей, вам очень хочется иметь как можно больше вещей, - говорит Лама Цонкапа, - то вы теряете саму цель вашего монашества, несмотря на то, что вы облачены в монашеские бардовые одежды, по сути дела, вы ничем не отличаетесь от мирянина». Очередная форма мирской жизни, только в монастыре. Вы отказываетесь от одного мирского дома и обретаете новый мирской дом в монастыре. Какой смысл в этом? Поэтому монахи и монахини должны жить как можно проще, довольствоваться тем, что вы имеете.

И еще одно говорит Лама Цонкапа: «В мирской жизни очень трудно обойтись без лжи». Для того чтобы чего-то достичь в мирской жизни, очень трудно не лгать. Кроме того, если кто-то причиняет вам какой-

то ущерб, пытаются как-то злоупотребить вами, если вы отнесетесь к этому мягко, если вы не дадите резкий отпор этому человеку, то тоже так прожить долго не сможете. «Поэтому, - говорит Лама Цонкапа, - для тех, кто стремится к накоплению богатства добродетели очень тяжело продолжать жить мирской жизнью». В мирской жизни очень трудно накапливать богатство добродетели, потому что основные деяния Дхармы – это мирные деяния. Мирскую деятельность можно осуществлять лишь гневным или иным способом, сопряженным с применением силы. Например, если вас окружают десять собак, а вам нужно добыть кусок мяса, то у этих диких собак очень трудно мирным способом вырвать этот кусок мяса. Вы же не можете им сказать: «Пожалуйста, соблюдайте очередь, каждый получит свой кусочек». Придется как-то перепрыгивать через этих собак, гневно отгонять их от себя, чтобы достать хотя бы кусок мяса.

Вообще, Россия в этом отношении гораздо лучше, чем многие другие страны. В некоторых регионах Индии, например, если вы не лжете, не обманываете, вы просто не в состоянии будете себя прокормить. Здесь, в России, все-таки можно жить честно. Можно стараться создать честный бизнес, например. Это очень хорошо. Ситуация здесь тоже не безупречная, но все-таки она гораздо лучше, чем в некоторых районах Индии, Афганистана, Пакистана, Ирака. Если вы туда поедете, попробуете там пожить, то поймете – там люди как собаки живут, по тем же принципам. Там просто нонсенс стоять в очереди за чем-то. Без агрессии, без какого-то насилия им очень тяжело прожить. Поэтому их жизнь там противоречит Дхарме.

«Поэтому, - говорит Лама Цонкапа, - если человек хочет себе добра, как он может радоваться мирской жизни. И неужели такого человека не порадует обет безбрачия». Но не надо сразу же бросать мирскую жизнь и уходить в монашество. Молитесь о том, чтобы в будущем, в будущей жизни это стало для вас возможным. Лама Цонкапа говорит: «Думай о недостатках жизни мирянина, думай о преимуществах обета безбрачия и молись о том, чтобы в будущем обрести монашество». Лама Цонкапа цитирует здесь Геше Шераву: «В то время, как домохозяйства очень заняты своими мирскими делами, монах должен как следует нарядиться во все свое облачение и мирно прошествовать мимо, чтобы произвести на них впечатление. Они увидят этого монаха и подумают про себя: «Этот монах такой счастливый, вот бы в будущем мне тоже стать монахом». Этими мыслями они создают благую причину для того, чтобы в будущем действительно стать монахами».

Лама Цонкапа говорит, что когда вы станете монахом или монахиней, у вас появится очень благоприятная основа для развития многих добродетелей, и жизнь ваша станет благоприятной для практики Дхармы. Поэтому для того, чтобы освободиться от сансары, наилучшая основа – это не просто Драгоценная Человеческая Жизнь, но, в частности, жизнь монаха или монахини. Подробно преимущества монашеской жизни и правила соблюдения обетов, правила монашеского посвящения описаны в сутрах Винаи.

Теперь второй раздел. Какой путь необходимо культивировать в медитации для Освобождения от сансары.

Лама Цонкапа говорит, что для того, чтобы освободиться от сансары, необходимо осваивать три вида обучения. Для того, чтобы освободить свое сознание от сансары, мы должны культивировать мудрость, непосредственно познающую Пустоту. Но эта мудрость не сможет в нас легко породиться. Для ее порождения нам необходимо породить в себе Шаматху – однонаправленное сосредоточение. Но достичь Шаматхи – однонаправленного сосредоточения – также нелегко. Основа для достижения Шаматхи – это практика нравственности.

Когда вы культивируете Шаматху, вы стараетесь освободить свое сознание даже от мельчайших, тончайших отвлечений. Для того чтобы устранить даже мельчайшие отвлечения, которые препятствуют

однаправленному сосредоточению, для начала необходимо устранить грубые отвращения. Именно грубые отвращения приводят к нарушению нами наших обетов. Итак, для того, чтобы уберечь свой ум от отвращений, вы должны охранять свои тело, речь и ум посредством практики нравственности.

Нравственность не обязательно должна быть нравственностью монаха или монахини. Первоочередная практика нравственности – это не совершение десяти негативных карм. С другой стороны, Миларепа не был монахом, Дромтонпа не был монахом. Вы можете практиковать Дхарму и будучи мирянином. Конечно, в целом, более благоприятные условия для практики – у монахов, но вы можете также практиковать и будучи мирянином. Если вы – достаточно сильный человек, то вам необязательно быть монахом, вы можете оставаться практикующим мирянином. Вы должны сами для себя решить, что вам лучше, исходя из особенностей вашей ситуации. Вы совершенно не должны, не обязаны становиться монахом или монахиней.

Поскольку сейчас мы не практикуем нравственность, у нас нет основы нравственности, мы своими действиями тела речи и ума все время нарушаем закон кармы. Дикий слон нашего ума все время нарушает закон кармы. Из-за этого мы постоянно страдаем. Нарушение закона кармы – это принятие яда. Мы все время пьем яд и все больше страдаем. Поэтому сначала мы должны укротить дикого безумного слона своего ума, приучая его к нравственности не совершения десяти негативных карм. Лама Цонкапа здесь пишет: «Если соблюдаешь нравственность, в результате обретишь высшее рождение, более благоприятное рождение. Если нарушаешь, не соблюдаешь нравственность, в результате падешь в низшие миры».

Поэтому, поразмыслив над Четырьмя Благородными Истинами, подумав о Двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, вы на промежуточном уровне практики должны стараться соблюдать чистую нравственность. Основная практика промежуточного уровня – это постоянное напоминание себе об ущербности омрачений и развитие в уме стремления освободиться от сансары. И с этой целью, какой бы практикой вы ни занимались, вы должны неизменно хранить чистоту своей нравственности. С целью освобождения от сансары вы должны стараться хранить чистоту своей нравственности, делать на этом наибольший акцент.

Итак, главный упор на среднем уровне практики стоит на соблюдении чистой нравственности. На начальном уровне вы обращаете больше всего внимания на не совершение негативной кармы, накопление позитивной кармы. На промежуточном уровне вы стараетесь в чистоте соблюдать свои обеты. То есть, основной упор делаете на нравственности: обеты генина, обеты гецула, гелонга. Все обеты, которые у вас есть, вы стараетесь хранить максимально чисто.

Итак, вы должны понимать, что обучение нравственности, практика нравственности является той основой, на которой практикуется развитие сосредоточения и далее практикуется развитие мудрости. На основе практики сосредоточения вы можете затем культивировать мудрость. Поэтому три обучения или три практики взаимосвязаны между собой. Когда практики Хинаяны медитируют на Четыре Благородные Истины, на Двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения, когда у них зарождается желание освободиться от сансары, то они освобождаются от сансары именно посредством этих трех практик – нравственности, сосредоточения и мудрости. Что касается практиков Махаяны, то после того, как у них зарождается желание освободиться от сансары, им надо так же, как и практикам Хинаяны делать упор на нравственность. Но практики Махаяны не переходят сразу от нравственности к практикам сосредоточения и мудрости. В отличие от практиков Хинаяны, практики Махаяны после этого должны породить в себе сначала Бодхичитту. После порождения Бодхичитты они начинают практиковать Шесть Парамит. И потом уже, имея Бодхичитту и практикуя Шесть Парамит, они переходят к развитию сосредоточения и мудрости.

Здесь Лама Цонкапа также говорит, что когда мы принимаем на себя любой обет, то для того, чтобы хранить его затем в чистоте, соблюдать в чистоте, мы должны узнать, каковы четыре причины нарушения обетов. Это очень важная тема – четыре причины нарушения обетов, потому что мы все уже приняли на себя обеты Прибежища, обеты Бодхичитты, обеты Тантры.

Первая причина нарушения обетов – непонимание сути обета. Мы принимаем какие-то обеты, но не знаем, что за обеты мы приняли. Если нас кто-то спросит: «Почему ты взял на себя эти обеты?», вы отвечаете: «Духовный Наставник сказал, чтобы я эти обеты принял, вот я их и принял. Кроме того, мои друзья их приняли, и я поэтому тоже». «А какие обеты?» «Не знаю». Это первая ошибка. Если вы не знаете, какие обеты на себя приняли, то вы все время будете их нарушать. Вы нарушаете обеты, потому что не знаете, какие обеты вы взяли. Поэтому первая причина нарушения обетов – это незнание, какие обеты вы приняли. Для того чтобы устранить эту причину, очень важно получить подробные наставления, подробные комментарии к тем обетам, что вы приняли.

Вторая причина нарушения обетов – это недобросовестность. Вы приняли обеты, вы знаете, что это за обеты, но вы совершенно недобросовестно, небрежно к ним относитесь, совершенно забываете обо всем, действуете по инерции. Что такое добросовестность? Ее можно сравнить с ситуацией человека, у которого рана на руке и который попал в толпу людей. Когда вы находитесь в толпе людей с раной на руке, вы, естественно, будете защищать свою рану от всех. И когда вы уже почти забылись, вам хочется куда-то прыгнуть, вы тут же вспоминаете про свою рану и останавливаете себя. Это называется добросовестность. Итак, будьте добросовестны в сохранении своих обетов, и каждый раз, когда ваши тело, речь и ум начнут проявлять чрезмерную активность, вы должны себя осаживать, вспоминая об обетах. Это называется самодисциплина. Это очень полезно. К самодисциплине способны только сильные люди, другие люди не могут себя дисциплинировать. Если у вас есть самодисциплина, вы не совершаете ошибок. А если вы не совершаете ошибок, то все время счастливы.

Что такое – буддийская нравственность? Буддийская нравственность не состоит из сплошных запретов – это запрещено, это не разрешается. Буддийская нравственность говорит: «Можешь идти, куда хочешь, но есть определенные границы. Если ты перейдешь через эту границу, преступишь через нее, то будут такие-то последствия, там тебя подстерегают те или иные опасности. За той границей находятся очень опасные места, там проходит электрический ток, если ты туда пойдешь, то получишь разряд и погибнешь. Там также есть яма, если ты туда пойдешь, не глядя под ноги, то попадешь в эту яму.

Все эти ограничения, все эти обеты нужны вам же для вашего же блага. Будда не создал все эти многочисленные обеты и правила для того, чтобы истязать, мучить вас. Все эти предписания нужны для того, чтобы у вас же было меньше проблем. Почему мама говорит своему ребенку: «Не ходи туда, не ходи сюда, тут будь поосторожнее»? Она заботится о ребенке, о его безопасности, она не хочет его мучить своими запретами. Если ребенок не слушается маму, бегает, где попало, прыгает, куда попало, то он же сам от этого больше пострадает. Безнравственность в нашей жизни подобна ситуации этого ребенка, который, не понимая, что ему грозит, бежит куда попало, а потом страдает. Это называется жизнь без нравственности. Вы, живя такой жизнью, сами для себя создаете страдания.

Если же ребенок живет нравственно, он становится мудрым, он понимает, что ему надо делать, что не надо делать. Он даже счастлив, рад избегать каких-то опасных дурных мест. Он доволен, находясь там, где он находится, потому что это менее опасно, чем другие места. И он совершенно не хочет, не испытывает никакого желания отправляться в опасные места, его не интересуют эти опасные места.



Итак, вы должны стараться соблюдать нравственность так, чтобы она была основана на вашем же все более и более ясном понимании, чем вам грозит то-то и то-то. Вы понимаете, что эти опасные вещи вас не интересуют. Нравственность – это не подавление действий своих тела и речи. Нравственность – это осознание того, что вас не интересуют вредоносные вещи, дурные дела.

Что касается меня, то если бы я не встретился с буддийским учением, мой ум было бы очень трудно укротить. Если бы я не встретился с буддийской философией, я ни за что бы ни стал монахом, это было бы невозможно. Если бы кто-то стал навязывать мне монашество, заставляя меня стать монахом, то я бы просто сказал: «Зачем мне себя мучить? Это нельзя, то нельзя, от всего надо отгородиться. Телевизор нельзя смотреть, туда нельзя ходить». Я бы, наоборот, еще больше захотел бы все это делать. Ум у меня устроен также как у вас – если на меня давить, реакция будет обратная. Я не могу быть таким зажатым и неестественно смиренным, как некоторые христианские монахи, и некоторые буддийские монахи тоже. Они считают, что нравственность – это сдавить в каких-то тисках тело, речь и ум. Скажем так, в уме их бродят разные желания, но тело не пускает и заставляет не ходить туда, не делать это, ощущается постоянное давление. На сколько такой жизни вас хватит?

Поэтому Лама Цонкапа сказал, что лучший способ хранить чистую нравственность – это осознать все недостатки того или иного объекта, всю его ущербность, и понять все преимущества отказа от этого, самодисциплины. Если вы поняли, что сладкая отравка вредна для вас, то даже если вы будете окружены этой сладкой отравкой, то вы не будете кричать: «Меня окружает сладкая отравка, как мне быть? Мне так трудно не прикасаться к этой сладкой отравке, мне так хочется ее съесть!» У вас не будет проблем, вы просто скажете: «Я не хочу всего этого». Когда вы поймете, какой вред она причиняет, вы скажете: «Меня это не интересует, я не хочу себе вредить». Это называется нравственность. Какой бы сладкой ни была эта отравка, вы очень четко видите вред, который она причиняет, и поэтому не чувствуете ни малейшей заинтересованности в этом. Если ваша нравственность похожа на ситуацию ребенка, который сидит под присмотром матери – ему очень хочется съесть эту отравленную конфетку, но он боится гнева матери, поэтому он сидит, не ест эту конфетку, но все время ждет, что, может быть, мама отвернется – вот это неправильная нравственность.

В буддизме нет никаких запретов, вы можете делать все, что хотите. Но вы должны понимать последствия своих действий. Затем в буддизме объясняется, какие последствия несут благие, хорошие действия, и каковы последствия нехороших, неблагих действий. А потом вы уже сами будете решать для себя, что вам более интересно. Я – ваш Духовный Наставник, но я не буду бить вас, если вы будете делать что-то вредоносное. У вас есть право поступать так, как вы считаете нужным, но вы должны понимать все последствия своих действий. Вы должны отказаться от того или иного негативного действия не потому, что вы боитесь гнева Геше Тинлея, а потому что вы поняли все последствия, которые повлечет за собой это действие.

Лама Цонкапа здесь объясняет, что недобросовестность является причиной нарушения обета, а какое от нее противоядие? Это бдительность, совесть. Когда вы нарушаете обет, когда вы плохо себя ведете, потом вы должны чувствовать угрызения совести. Если вы бессовестно нарушаете обеты, то это совсем уже плохо. У человека должна быть какая-то совесть. Иногда в Европе люди ведут себя так, как будто у них совести нет, и совершенно нет никакого стыда. Это нехорошо. Вы же поступаете наоборот. Вы не чувствуете стыда, угрызений совести, если делаете что-то неправильное, что-то дурное. Но зато если вам предстоит выступить перед большой аудиторией, вы прямо так смущаетесь, вам так стыдно что-то говорить на публике. Хотя, наоборот, здесь-то чего стыдиться и стесняться? Если вы делаете что-то хорошее, вам нечего этого стесняться. Но это не означает, что в любой ситуации вы не должны испытывать никакого стеснения, никакого стыда. Если вы делаете что-то неверно, говорите кому-то грубые слова, как-то неподобающе себя ведете, то этого вы должны стыдиться, вам должно становиться

стыдно за себя после этого. Если вы поступили как-то очень непорядочно, некультурно, тоже надо стыдиться. Итак, бдительность, совесть – это все противоядия.

Третья причина нарушения обетов – неуважение, непочитание обетов. Вы принимаете на себя какие-то обеты, но совершенно их не уважаете. Это также одна из причин нарушения обетов. Когда вы берете эти обеты, вы должны понимать, что Будда без серьезной причины не стал бы предписывать те или иные ограничения, те или иные обеты. Поэтому вы должны понимать, что все эти вещи нужны для вашего же блага, вашей пользы. Если вы страдаете язвой, доктор прописывает вам какие-то лекарства не для того, чтобы мучить вас ими. И накладывает какие-то ограничения в диете – то нельзя, это нельзя – не для того, чтобы вас мучить. Он говорит, что нельзя есть те или иные продукты, заботясь о вас. Если же вы не уважаете мнение врача, если вы будете продолжать питаться также как и раньше, вы никогда не вылезаете от язвы.

Точно также все эти обеты и ограничения нужны для нас же, для нашей же пользы. Поэтому нужно уважать Будду и его наставления. Это – противоядие от неуважения к обетам. Если вы уважаете обеты, то будете способны и соблюдать их в чистоте. Вы должны понимать, что обеты – это Драгоценность исполнения всех желаний, которая затем вновь подарит вам Драгоценную Человеческую Жизнь. Обеты – это Дерево исполнения всех желаний, которое подарит вам обильное счастье. Нарушая обеты, вы словно принимаете яд. Если вы поймете все это, то по собственной инициативе скажете: «Я хочу делать это и не хочу делать того». Если, например, вы по собственной инициативе перестанете пить водку, то проблем у вас никаких не возникнет. Подумайте о всех недостатках водки, и тогда вам просто расхочется ее употреблять.

Четвертая причина нарушения обетов – это большое количество омрачений. Омрачения – это как болезнь. Когда у вас обострится болезнь омрачений, даже если вы не захотите нарушать обет, вы волей-неволей его нарушите. Когда ваша рана начинает чесаться, зудеть, то это можно сравнить с проявлением омрачений. Откуда возникает этот зуд? Омрачения возникают вследствие шести причин, о которых я вам раньше рассказывал. Зуд в ране возникает в силу причин и условий. Если вы будете сидеть у огня, то когда вам станет жарко, ваша рана начнет зудеть. Когда возникает этот зуд в ране, то в этот момент нравственность – это не чесать рану. То есть, если мы продолжим эту аналогию, то соблюдение нравственности – это не чесать рану, когда она зудит. Когда рана у вас не зудит, то вам не трудно ее не чесать, у вас не возникает с этим сложностей. Но трудно не чесать рану, когда начинается зуд. Тогда, даже если вы не хотите чесать свою рану, вам придется волей-неволей ее почесать, потому что зуд очень сильный, нестерпимый. Вы понимаете аналогию?

Когда возникают сильные омрачения, вам очень трудно хранить свои обеты, есть большая опасность нарушения обетов. Поэтому вы должны понимать, откуда возникают омрачения. Омрачения возникают из шести причин, которые мы с вами разбирали раньше. Эти причины также подобны и условиям, огню, вблизи которого рана ваших омрачений начинает зудеть. Поэтому, если вы не хотите нарушить обеты, вам нужно стараться держаться подальше от возбудителя своих омрачений, то есть, от этих шести причин, шести условий.