

Курс ACI 9: моральная жизнь

Первый этап в изучении Винайи, Буддистской этики

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевода, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Поселение Бацра, июнь 2007

Урок 3

(Мандала)

Краткое содержание океана Винайи, от Чже Цонгкапы

Третий урок. Итак, сейчас мы оставляем **Yishin Norbu**. Вы помните? Yishin Norbu – это было писание, написанное Чони Ламой. Это писание найденное в Санкт Петербурге, дающее обзор которым мы сейчас занимались, и мы переходим к Чже Цонгкапе, к «Краткому содержанию океана Винайи».

Вступление

И это писание начинается со следующего предложения:

Om delek su gyur chik

То, что сказал Юваль верно, что на-тибетском, когда кого-то благословляют, говорят: **Tashi delek**, и delek – это именно тот самый delek.

Значение Ом

Итак, начнем с Ом.

Кстати, этот кружок вверху ཨྐ создает «т», и это точка которую делают на санскрите, когда говорят в нос.

- – эта птичка, обозначает «о».

А без всего этого, это просто «а» ཨ, которое немного похоже на «а» на санскрите.

Ом – состоит из трех частей. Говорят: А, У, М – AUM, и это символизирует здесь просветленную личность, Будду, и у этого есть три части, и это символизирует:

1. **Просветленное тело** Будды.
2. **Просветленную речь** Будды.
3. **И просветленное сознание** Будды.

Три способа проявления Будды.

Просветленное тело Будды

Просветленное тело Будды – какие тела есть у Будды?

1. **Sambogakaya**
2. И **Nirmanakaya** (учительница перечисляет здесь только физические тела Будды. Практически, у него или нее есть еще два тела – ментальные тела Будды, и они представлены буквой «т» в Ом).

Самбогакайя – это тело, сидящее себе в своем раю, а **Нирманакайя** – тело его проявления, и это А.

Я расскажу вам, но вкратце, нужно слушать **шестой курс**.

- **Самбогакайя** – это то, что называется «**Телом наслаждения Будды**». Тот, кто достигает просветления, у того есть **тело света, чудесное, удивительное светящееся тело, сидящее себе в раю и наслаждающееся**. Поэтому, оно называется «телом удовольствия». Оно сидит в раю, и простые люди не могут его видеть. Люди видевшие пустоту могут его видеть, но Будда, он или она, сострадают всем существам, и поэтому не ограничиваются тихим сидением в своем раю, и поэтому у них также есть:

- **Нирманакайя** – и это **тело их проявления, в котором они приходят к существам, и обучают их, каждого по его потребностям**. Это Нирманакайя.

Будда может появляться во многих проявлениях одновременно, симультанно. Он делает это также спонтанно. Он не должен думать: «Будет хорошо, если я приду завтра утром к Мойше». Будды могут это делать в результате своих хороших накопленных действий, благодаря их добродетели. Он или она появляются тогда когда нужно, как нужно, спонтанным, симультанным образом, перед всеми существами. Это Нирманакайя. Это дает им эту способность. Их любовь ко всем существам является кармической причиной позволяющей им это делать, которая в конечном итоге реализуется в такой форме, и это является всей практикой Бодхиваттвы.

Мы говорим, что, чтобы прийти к полному просветлению: «Нам необходимо охватывать всех существ, потому, что это создает карму быть способными создавать эту Нирманакайю, посылаемую всем существам, и помогающую им так, как им это нужно».

Священная речь Будды

Сейчас, U – это **речь Будды**. Символизирует священную речь, святую речь Будды, что **проявляется в учении, которое Будда дает людям. Это может быть формальным учением, и это может быть не формальным учением**. Это то, как Будда обучает людей. **Будда приходит к людям через учителей Дхармы**, которые обучают их Дхарме. Будда сказал: «В будущем, когда я уйду из мира, я появлюсь в мире через ваших учителей, и буду вас обучать». Итак, это это U.

Чистое сознание Будды

М – символизирует **чистое сознание Будды**, всезнающее сознание. У Будды есть всезнание. Это сознание Будды.

Счастье и благо

Сейчас, здесь есть De lek.

De – это слово обозначающее **наслаждение** или также **счастье**. Оно также означает **легкость**.

Здесь, это в смысле счастья, и здесь подразумеваются – счастье и радость. Это воздержание от падения в нижние миры, о которых мы говорили, здесь в колесе, и **радость – это не упасть в нижние миры**. Это De.

И потом есть Lek. Lek – и это означает **хорошо**.

Говорят «Lek so, Lek so». Хорошо, хорошо. Вы помните, в конце Сутры «Сутра Сердца»? В конце, когда Шарипутра и Чанрасик завершают беседу между ними, Будда выходит из медитации и говорит: «Лексо, лексо» - «Хорошо, хорошо, хорошо». Это Lek so, Lek so. Он говорит три раза.

Итак, это Lek, что означает хорошо, и здесь это символизирует **Нирвану**.

И De – символизирует рождение в высоких мирах, где хорошо, но не абсолютно хорошо, потому что они завершаются, так как они конечны.

И Lek – это абсолютное благо просветления, Нирваны.

Разница между Нирваной и просветлением

В чем разница между Нирваной и просветлением?

Мы говорили, что в Нирване все ментальные омрачения полностью прекращаются, и также, полностью прекращаются их семена, и сознание уже погружено в наслаждение Нирваны, и человек пришедший к Нирване в том воплощении, все еще может иметь свое старое сансарное тело. До тех пор, пока не закончится то перевоплощение, он все еще может иметь страдающее тело, и поэтому все еще может испытывать телесную боль. Его окружение все еще может быть зараженным.

Полное просветление – это что-то совершенно другое. Там также, это проходит трансформацию. Это что-то совершенно другое.

Из зала: у него больше нет ментальных омрачений, поэтому сейчас он проецирует только хорошие вещи, поэтому, в сущности, он создает целиком хороший мир?

Учительница: еще нет.

Для того чтобы и мир был абсолютно чист, для того, чтобы твой мир был раем, тебе нужно выйти за рамки личного освобождения – и это полное просветление. Намного выйти за рамки.

Будда описал это в Сутрах. В Сутре описывается, как уже очень-очень продвинутый Бодхисаттва восьмого уровня уже готов перейти к Нирване, и к нему приходит Будда, останавливает его, и говорит: «Ты уже видел свет». Он уже видел пустоту. «Ты уже можешь уйти с этим светом, но это один свет. Посмотри! Мой свет, в миллиард раз больше». Это намного большая работа. Намного большая (смотрите приложение 1).

Из зала: в отношении разницы между Нирваной и состоянием просветления – в состоянии, когда смотрят на пустоту, на каком-то этапе человек понимает, что в сущности все, что есть, это только его творение.

Учительница: после видения пустоты, да.

Из зала: он является источником каждого творения. Он и создатель, и творение, поэтому, все что

существует, и то, что он о себе знает, и то, что не знает, это он. И если есть что-то снаружи, что ему не нравится, это он, но в своих глазах. Поэтому, каждая существующая вещь, которую он о себе знает и не знает о себе, это его проекция, и на нем ответственность и обязательства, если он хочет любить себя, быть целостным с собой, это называется «любить все».

Учительница: да. Отлично. В иудаизме говорят: «Исправление души – исправление мира», и мы говорим, что это одно и то же.

Я не могу исправить свой мир, без исправления себя, и если я исправила себя до конца, я исправила свой мир, потому, что мир – создала я.

Отлично.

Su Gyur Chik – означает «пусть будет так», и сейчас ты знаешь, что когда ты говоришь: Tashi delek – ты желаешь другим.

Om – мы сказали, что это символизирует сознание, речь, и тело Будды.

И когда он начинает с «Om», это будто он призывает всех Будд и Бодхисаттв. Он призывает всех просветленных личностей, чтобы помогли ему. Он сейчас хочет послать нам благословение –

Delek. – «Путь будет так – Delek», он говорит. Чтобы было все хорошо, он призывает всех Будд и Бодхисаттв: «Придите, помогите мне. Пошлите это благословение, чтобы было все хорошо». И это первая строка.

Перевод всей строки: «Om, пусть все будет хорошим и просветленным». Пусть все в будущем удостоится всего хорошего, и полного просветления.

Из зала (Лама повторяет вопрос, который не слышен в записи): она спрашивает: «есть течения обучающие медитациям только на этот Om, имеет ли это связь с этим?»

Учительница: конечно имеет. Есть так много видов медитаций. Есть сутра, которая целиком является этим «Om». Да. Конечно. Не всегда они дают этому интерпретацию тела, речи, и сознания Будды.

Я как-то слышала признанных учителей йоги, которые говорили: «Что такое Om? Забудьте о смысле. У этого нет смысла». Каждый учитель скажет что-то другое. В тибетском Буддизме мы любим «тело, речь и сознание», и это также является чем-то, с чего начинаются мантры – Om. Множество мантр начинаются со слова «Om».

Обеты свободы

Итак, мы говорим о «Кратком содержании океана Винайи» - комментарий Чже Цонгкапы, к «Винайе Сутре», и это была вступительная строка, и сейчас после вступительной строки, он начинает говорить об обетах свободы.

Обеты свободы – это на санскрите. Произнесите:

Pratimoksha – пратимокша, и на-тибетском

Sosor Tarpa

Произнесите: Sosor Tarpa

Итак, как было сказано, Винайя занимается:

- Тем, как получать обеты? **Как получают обеты?**
- **Как хранят обеты?**
- **И как исправляют нарушенные обеты.**

Это в общем.

Почему обеты свободы так называются?

Почему они называются Sosor Tarpa? **Почему они называются обетами свободы, или обетами личной свободы?** И об этом мы уже говорили ранее.

Вот как объясняет это Нгульцо Дхарма Бхадра, в своем комментарии к произведению Чже Цонгкапы:

**dompa lang ne tsulshin sung ken nam korwa le tar ching, de le dokpa nam mitarway gyu-tsen gyi
sosor tarpay dompa she**

dompa lang ne – тот, кто принимает обеты.

tsulshin sung ken nam – и хорошо их хранят.

korwa le tar – освободятся от колеса страданий.

de le dokpa nam – те кто воздерживаются от их принятия и хранения.

Mitarway – не освободятся.

Gyu- tsen gyi sosor tarpay dompa she – это причина того, что они называются «обетами личной свободы».

То есть, Нгульцо Дхарма Бхадра говорит:

«Эти обеты называются «Обетами личной свободы» потому, что тот, кто их принимает и хорошо соблюдает, удостоиваются освобождения из колеса страданий, и в то же время, тот, кто действует противоположным образом – не могут удостоиться этой свободы».

- **Люди, соблюдающие эти обеты, достигают Нирваны; тот, кто не соблюдает, не достигает.** Очень просто. Тот, кто не соблюдает, не достигает. Обязаны соблюдать эти обеты, по крайней мере, в минимальной форме, которой мы обучаем тех, кто не являются монахами. Разумеется, если получают более полный уровень, это еще лучше, но по крайней мере, должен быть минимальный уровень. Если не соблюдают не убивать, не воровать, и так далее, сознание становится очень мутным, очень полным омрачений. Нельзя развить никакой концентрации, нельзя никуда прийти.

Moksha – было свободой.

И **Prati** – было индивидуальный.

Другое значение слова Prati – это **первый**, и это как сказать: «Это первые обеты, которые нужно выполнять». Эти ведущие, в первую очередь.

- **И кто-то другой интерпретирует, почему Пратимокша? Потому, что в тот день, когда ты их принимаешь, ты полностью освобождаешься от неимения обетов.** Как будто, тот, кто не имеет обетов, является кем-то более неполноценным. Не как будто. Он в более неполноценном состоянии! У него нет пути к просветлению. **В тот день, когда ты их получаешь, ты освобождаешься от этого низкого состояния,** и это менее популярная интерпретация, но такая интерпретация есть.

Определение обетов свободы

Определение обетов свободы, это сейчас следующая тема в «океане».

Текст говорит:

ngenjung sampe gyu je ne shennu shi dang chepa le dokpa

ngenjung sampe gyu je ne:

ngenjung – это **поворот**, **sampa** это **мысль**, **gyu** – это **причина**, то есть: задействуются поворотом (отречением).

Shen – это **ближние**.

Nu – **вред**; вместе: **вред ближним**.

shi dang chepa – **основа, и остальное**.

Dokpa – **воздержание**.

Итак, мы можем перевести эту цитату на иврит следующим образом:

**Воздержание от нанесения вреда ближним,
Является основой, а остальное,
Задействуется поворотом (отречением).**

И вот определение:

Суть обетов личной свободы воздержание от нанесения вреда ближним, и также воздержание от основы вреда ближним, из мотивации поворота (отречения).

Я повторяю снова: «Обеты личного освобождения, это воздержание от нанесения вреда ближним, и также воздержание от основы вреда ближним, с мотивацией поворота (отречения).

И мы немного об этом поговорим.

Правильная мотивация, для принятия обетов

Мотивация для принятия обетов может быть не правильной, и правильной.

Мотивацией для принятия обетов, должен быть поворот, должно быть желание выйти из сансары, и перейти к Нирване. **Она должна быть основана на понимании того, что в сансаре не работает,** и это был наш первый урок. С этого мы начали; об этом состоянии постоянных страданий каждый момент и момент, знаем мы об этом, или нет, и чем больше практикуют, **тем больше понимают страдания.**

И отвращение к страданиям: как бы «хватит!»

Хватит нам страдать.

Хватит нам видеть своих близких страдающими.

Хватит нам видеть себя теряющими все, что нам дорого, без всякой власти над этим.

Никогда не способными быть довольными тем, что есть.

Все время не можем ни на что положиться.

Все время туда-сюда, подталкиваемые силами; с нами происходят вещи, с нами происходят трагедии, которые не в нашей власти.

«Достаточно!» Не только нам. Также и всем нашим любимым. Я не могу предотвратить смерть моих дорогих детей, которым дала жизнь. Я желаю им длинной жизни, но что будет, если у них будет длинная жизнь? Они будут вынуждены, к примеру, встретиться с болезнями и старостью. Это страдания. Как я могу им помочь? Не только мне. Им также.

И все это понимание – что жизнь как поезд в лунопарке; поднимаются, и спускаются, поднимаются, и спускаются, и нас подталкивают кармические силы, над которыми мы не имеем контроля – у человека появляется отвращение к этому, и желание оттуда повернуть, и выйти, и он ищет путь как выйти – это мотивация для приручения сознания, приручения органов чувств, как нам так красиво раньше сказал **Уди**. Большое спасибо. «Перейти от этой обусловленности сознания, причиняющей нам страдания».

И идея в том, что:

Сансару нельзя исправить. Из нее нужно выйти.
--

Мы делаем конференции. Выберем более хорошее правительство. Мы уже выбирали много правительств, верно? ☺ В конечном итоге, это сансара.

Сансара никогда не будет работать. Сколько не пытайтесь ее исправить, она не будет работать, потому что это природа сансары. Из-за этого, она называется сансарой. Не то, что нужно пытаться улучшить вещи, но мотивацией должно быть принесение абсолютного счастья.

Не правильная мотивация, для принятия обетов

Что может являться не правильной мотивацией?

- К примеру; есть такие страны, как Таиланд, где это в самой культуре, и люди кормят монахов, или дают им средства для существования. И может быть **кто-то ленивый, и ему надоело работать, и он хочет легкого существования, и тогда он становится монахом, и сейчас его будут кормить.** Это совершенно не приемлемая мотивация.
- **Если у кого-то есть долги, и он хочет от них увильнуть.** Он говорит: «Сейчас я стану монахом. Я освобожден». Совершенно неприемлемо. Я думаю, это часть Винайи, что обеты не дают тем, у кого есть долги, верно? (Лама обращается к Уди). Достойный Лама не даст ему обеты до тех пор, пока у него есть долги. Сначала он должен их вернуть.

Я знакома с девушкой, пришедшей к моему Ламе и попросившей обеты, и у нее был долг около 70000 долларов. Он сказал: «Нет! Тебе нужно вернуть долги», и она в течении двух-трех лет работала на двух ставках, все время работала чтобы вернуть долги, и только потом получила обеты.

- **Есть места, где это является способом увильнуть от службы в армии.** Это не хорошая мотивация для того, чтобы стать монахом.
 - **Есть места, где монахам отдают большие почести.** Так не везде, но это должно быть так.
- Если кто-то любит уважение, и поэтому становится монахом – это не хорошая причина.**

И если приходят с этой мотивацией, обеты просто не будут работать. Вы не освободитесь. Мотивацией должно быть желание освободиться.

Маленькие дети не получают монашеских обетов. Они носят монашескую рясу, и начинают вести такой образ жизни, но они еще не приняли обетов. Практически, есть правило, что до двадцати лет обеты получить нельзя. И есть правила о том, что делать, если ты думал, что тебе двадцать, а выяснилось, что девятнадцать с половиной. Потому, что если ты не достиг двадцати лет, обеты не считаются принятыми.

Уди: нельзя стать монахом, если нет согласия родителей. Это построено на истории о Будде, чей сын хотел стать монахом, ведь у Будды был ребенок, и тогда его мать, жена Будды (ему сказала:) «О.К! Иди к своему отцу, и он сделает тебя монахом», и тогда Будда сделал его монахом, и к Будде пришел отец Будды, и сказал ему: «Тебе мало того, что я потерял тебя как сына? И тогда Будда издал закон, что без разрешения родителей, по крайней мере у нас, стать монахом нельзя.

Учительница: родителей кандидата в монахи.

Уди: родителей кандидата в монахи, и родитель должен дать (разрешение сделать его монахом).

Учительница: родители должны, если они живы.

Уди: если они живы, или родственник.

Учительница: да, и это также, я думаю, приходит в результате того, что в Азии у детей есть традиционная обязанность заботиться о своих родителях, и сын или дочь становящиеся монахами освобождены от этого долга, и родители должны согласиться их освободить. Если нет, если родители не согласны, и те не выполняют своего долга в отношении родителей, создается кармический долг, который не позволит им реализовать свою цель монашества. Это превратится в препятствие, поэтому они должны создать ситуацию, когда они смогут.

Сейчас, это когда ты идешь и берешь монашеские обеты.

Что в отношении тех из нас, кто не являются монахами?

У нас нет этого обета, или этого долга, но мы также не хотим препятствий на пути к просветлению. Мы также хотим создать поддерживающую ситуацию, на нашем пути к просветлению, и накопить карму которая сделает это возможным, поэтому, мы не можем делать это, если это кому-то вредит, или если это за счет кого-то.

Мы на пути к просветлению, обязаны создать поддерживающие условия. Создать условия, гармонизирующие с просветлением.
--

Ты не можешь отбросить свои семейные обязательства, и уйти: «Сейчас я иду к просветлению», потому, что ты таким образом создаешь отрицательную карму. Это не будет работать. Если у тебя есть маленькие дети, ты обязан о них заботиться. Ты должен создавать условия позволяющие прийти к просветлению. Эта карма очень быстро выпрыгнет, и будет мешать, потому, что когда

человек намеревается прийти к просветлению, он пробуждает сопротивляющиеся силы, и если он накопил пусть даже немного отрицательной кармы, она будет увеличиваться на пути, поэтому:

Человек обязан, как часть своего пути, действовать, чтобы создать поддерживающие условия, и иногда это может занять много времени.

Иногда, это может занять много времени. So what? Ты однозначно не можешь укоротить этот этап. Ты обязан это сделать.

Суть обетов свободы, не вредить ближним

И из этой мотивации желания достичь Нирваны, ты принимаешь тогда обеты, суть которых воздержание от нанесения вреда ближним. Это вторая часть описания.

Суть обетов – воздержание от нанесения вреда ближним.

И у нас есть три обета связанных с телом:

1. **Это не убивать.**
2. **Не воровать.**
3. **Воздерживаться от не правильного сексуального поведения.** Для монахов, это полное воздержание от секса.

И четыре, связанные с речью:

4. **Это говорить правду – (воздержание от лжи).**
5. **Это воздерживаться от разделяющей речи.**
6. **Воздерживаться от грубой\отталкивающей речи.**
7. **И воздерживаться от пустых разговоров.**

Мы хотим воздерживаться от них, и от всего, что с ними связанного. У них есть много вариаций и производных, и Разия в свое время сделала подробный список, и записала все, что с ними связано (список в приложении обетов номер 2, приложено к этому уроку, на странице 18), и возьмите это у нее. Она сделала очень красиво. Она взяла обет не убивать, и рассмотрела, что нам это говорит, и мы убиваем не каждый день. И противоположность этого, это разумеется сохранение жизни, защита жизни, и она взяла и применила это на различные жизненные области нашей жизни, очень красиво. (Смотрите приложение 2).

И там также написано (в абзаце цитируемом выше): «И также воздерживаться от основы для этих». **Что такое «Основа для этих»?**

И эти семь, это поведения и речи, тела и речи, не происходят, если у нас за ними не стоит отрицательной мысли, потому, что вся речь и действие начинаются сначала с мысли, и Чже Цонгкапа не говорит нам, что такое основа, но **Нгульцо Дхамабхадра дающий нам комментарий говорит: «Подразумеваются те три, которые относятся к мысли».**

Помните ли вы, три относящиеся к мысли?

8. **Жадность.**
9. **Недоброжелательность, злорадство, и так далее.**
10. **И невежество.**

Он говорит: **эти три – они основа семи.**

И в обетах Винайи в основном занимаются поведением и речью, но мы также хотим воздерживаться и от того, что в сущности приведет к этим нарушениям.

Сейчас, здесь есть обсуждение. Известные поднимаемые ими тибетские дебаты. Как Гмара (похожее направление в иудаизме), есть много софистики. И кто-то приходит, и излагает свое противоположное мнение, и тогда с ним спорят, и потом спорят со спорящим, и это очень чудесно, потому, что это поднимает на поверхность все мнения, сопротивления, и сомнения, которые в недрах нашего сознания имеются у каждого, и так через спор, нам проясняется где там истина.

Обеты свободы являются антидотом для аморальности, и всего, что из нее следует.

Аморальность. **Человек принимает обеты, и ставит преграду, ставит антидот** тому, к чему нас будут увлекать наши обычные обусловленности; мы хотим вещей.

Мы испытываем влечение, мы испытываем отвращение, и мы совершаем аморальные вещи, которые заставят нас вечно страдать в сансаре, и обеты ставят эту преграду.

Поворот гусиной кожи, и настоящий поворот

Как было сказано, мотивация обязана быть поворотом, и здесь необходимо добавить еще вот, что.

Есть вид поворота, который по-тибетски называется «поворот гусиной кожи». Когда холодно, то у нас появляется гусиная кожа, а когда кондиционер выключают, то гусиной кожи у нас уже нет, и **это быстро проходит**, верно? Это быстро проходит.

Это не достаточно хороший поворот.

Когда происходит «поворот гусиной кожи»? Часто, у многих людей, когда в семье кто-то умер, когда теряют что-то дорогое, и на протяжении короткого времени есть траур, горе, потеря, есть отвращение к этой ситуации потери, и люди говорят: хватит! Сейчас я стану хорошим. Я иду хорошим путем». На несколько дней они становятся религиозными, и потом кто-то приходит, и ведет их в кино, и они успокаиваются, забывают, и поворот ушел. Поэтому, это не достаточно хорошая мотивация. Итак, «гусиная кожа» не достаточно хороша.

Это должно быть поворотом, основанным на многих размышлениях, многих медитациях, многих мыслях, большом углублении и понимании омерзительности сансарных страданий. Развить отвращение к сансаре, не только эмоциональное, но и основанное на логике, на анализе, и понимании.

И поэтому, такое большое ударение стоит на Лам Риме, на аналитических медитациях, развивающих эти отношения в глубокой форме. Не только импульсивным, эмоциональным образом, быстро проходящим образом, но и основанном на глубоком понимании.

Итак, это в отношении определения обетов свободы. Обеты свободы требуют от нас, как Уди нам так красиво описал, физического воздержания от определенных вещей. Определенного вида поведения, нам необходимо воздерживаться таких видов поведения, как воровство, не подобающее сексуальное поведение, или если ты монах – любого сексуального поведения.

Обеты личной свободы, только на эту жизнь

И дополнительный аспект обетов свободы – это то, что мы их теряем, когда жизнь завершается. Это обеты на жизнь, и когда жизнь заканчивается, мы их теряем. К примеру, в противоположность обетам Бодхисаттвы, переходящих с нами от одного перевоплощения к другому. Обеты свободы на эту жизнь.

Почему они завершаются, и какие обеты Бодхисаттвы продолжаются?

Бодхисаттва сфокусирован на всех существах. Его объектом является не только он, а он и все существа вместе взятые, и поэтому их мощь намного больше. Их объем намного больше, в то время когда обеты Винайи являются личным освобождением.

Кто это, этот «личный»? Кто это освобождается? Это «я» этой жизни. Потому, что, что означает «личный»? Кто это освобождается? То, как я сегодня о себе думаю – освобождается это я, и поэтому они заканчиваются, и так должно быть. Иначе и быть не может.

Шесть категорий в комментарии Чже Цонгкапы

И сейчас **Чже Цонгкапа** переходит к тому, что называется «Шестью категориями» - шесть категорий составляющих комментарий Чже Цонгкапы.

ngowo dang ni rabye dang soso ngundzin kyeway ten tongway gyu dang pen-yun...

ngowo – это суть.

Rabye – деление.

Soso ngundzin – so so означает **индивидуальный**, **ngun dzin** это **понимание**, то есть: понимание каждого из обетов, индивидуальным образом.

Kyeway ten – ten это **основа**, **kyewa** это **расти** или **развиваться**, то есть, **человек в котором обеты могут расти или развиваться.**

Tongway gyu – gyu это **причина** или **фактор**, **Tongwa – пренебрежение, отказ.** И здесь: что приводит к потере обетов.

Pen-yun **преимущество** или **польза.**

И этот абзац можно перевести так:

**Их суть, как их поделить,
Каждый обет отдельно, у кого прорастут,
Что приводит к их потере,
И в чем их польза.**

Мы сделаем список категорий, и потом о них поговорим.

1. Первая категория – основная природа обетов

Первая категория – это основная природа обетов.

Что здесь подразумевается? Здесь подразумевается – кто-то говорит: «Я принял обеты». Где эти

обеты? Что значит, что он принял обеты? Как знают, что он принял обеты? Скажем, кто-то является монахом – он одевает рясу, это что-то внешнее, но предположим тот, кто не является монахом принял обеты. Сейчас, где эти обеты? Какова основная их природа? Это что-то физическое? Это что-то ментальное? Может быть, что-то и не физическое, и не ментальное? И такие вещи есть. Какова природа обетов?

Обычно, есть четыре возможности для каждой вещи:

1. Или это **неизменная вещь**, такая как пустое пространство, или сама пустота.

И если **она изменчива** – то она может быть:

2. Или **физической**.
3. Или **ментальной**.
4. Или чем-то и **не физическим и не ментальным**.

Так, где во всем этом обеты? И это первая категория которую обсуждает Чже Цонгкапа.

2. **Вторая категория – это сколько разделов обетов существует?** И ответ здесь – восемь, и мы потом их перечислим.
3. **Третья категория – это индивидуальное описание самих обетов.**
4. **Четвертая категория - что это за человек, в котором могут прорасти обеты?** Мы говорим: «Он получил обеты, и потом они должны в нем прорасти», **так каковы характеристики того, в ком могут прорасти обеты?**
5. **Пятая категория – как теряют обеты.**
6. **И шестая категория – польза или благословение от хранения обетов.** Что я от этого получаю?

Это части в комментарии Чже Цонгкапы.

Обязательство завершить книгу

Кроме этих частей, до всего этого, Цонгкапа делает еще одну очень красивую вещь, и это – он обещает завершить эту книгу, и это очень распространено во многих книгах Дхармы, во многих комментариях. Автор принимает на себя обязательство написать на что-то комментарий, и то же самое распространяется на все что связано с принесением людям Дхармы; писание ли это комментариев, написание ли писания, обучение ли это других.

Тем, что вы принимаете то, что приносит людям Дхарму, вы начинаете с ним спорить. (Учительница указывает на властелина смерти – Яму, на изображении колеса жизни). Вы начинаете нервировать этого парня, потому, что сейчас вы начинаете давать людям путь выйти из его лап, из его когтей. Это пробуждает отрицательные энергии, это приносит сопротивление.

Каждое такое большое добродетельное действие совершаемое вами, связанное с принесением Дхармы ближним, будет пробуждать трудности. Будут появляться трудности. В Тенгьуре – вы помните? Это писания, переведенные с санскрита, великих комментаторов – есть много начатых книг, прекращенных посередине. Автор посередине скончался.

Итак, прежде чем уйти в свой последний путь, он обязуется: «Я начну эту задачу, и я завершу ее». Он обязуется выдержать, и остаться, и таким образом он помогает себе завершить книгу. Так и с работами перевода, так и со всеми такими благословенными действиями.

У нас на сегодняшний день, есть чудесный шанс.

Есть чудесный шанс:

- У нас есть физические условия изобилия и свободного времени, которые не имеют аналогов. Мы живем в изобилии.
- Мы здоровы.
- Наше сознание хорошее.
- У нас есть образование. Мы приходим уже образованными. На востоке вообще все образование было в монастырях. Мы уже приходим с образованием. У нас есть инструменты. Хорошее сознание, которое может воспринять, понять Дхарму.
- У нас есть условия изобилия.
- У нас есть первоклассные учителя. Они приходят к нам на запад.
- У тех, кто здесь, есть интерес к этим вещам. Без интереса, вам не поможет то, сколько ума у вас есть, и сколько денег, ничего не произойдет, верно? Есть интерес.

У нас есть сочетание удивительных, редчайших обстоятельств.

Это нам кажется само собой разумеющимся, но это не так.

Когда происходит такое сочетание, это редчайшая карма.

Она очень редка, и очень хрупка.

Препятствия появляются с большой легкостью. С большой легкостью люди теряют интерес к Дхарме, или теряют своих учителей, или теряют поддерживающие условия, или теряют здоровье, с большой легкостью что-то может прийти в негодность, внешнее это, или внутреннее:

- Внешнее – в условиях семьи, денег, и так далее.
- Или внутреннее – здоровья, нашей трезвости и понимания.

Мы не знаем, сколько это будет продолжаться. Это пролетает в мгновение ока.

У нас есть очень мало времени, и автор это понимает; понимает непостоянство, понимает редкость, и понимает, каким силам он сейчас противостоит, и он обещает завершить эту книгу.

Первая категория – что такое основная природа обетов?

Сейчас, **об основной природе обетов.** Вы спросите, из чего сделаны обеты? Из чего они сделаны? Мы говорим об обетах свободы. Скажем, вы приняли обеты, и пошли спать. Что происходит? Где обеты? Пошли спать, или не пошли? У вас есть обеты, или у вас нет обетов? И это интересный вопрос, верно? Что происходит, если вы упали в обморок? Вы обрели поворот, хотите достичь Нирваны, и кто-то ввел вас в нокаут. У вас есть обеты, или нет?

Интересный, и не легкий вопрос, и в Буддизме на него есть различные ответы.

Различные течения, различные школы в Буддизме отвечали на него в различной форме.

И мы это перечислим, потому, что это очень интересно. Здесь кстати, мы говорим о школах не на сегодняшний день, а о древних Буддистских школах. Это различные течения тибетского Буддизма.

Школы Буддизма в древней Индии.

Есть четыре школы. (Короткое обсуждение этих школ, можно найти на первом и втором курсах, а более подробно – на курсах 12 и 15). И Вайбашика, это низшая из них. Школа срединного пути –

Мадхьямика самая высокая, и Мадхьямика делится на двое. Прасангика является верхней частью – «Высший срединный путь», и есть «Нижний срединный путь».

1. Первая школа – «Вайбашика».

Итак, первая школа **Vaibashika**. Произнесите: вайбашика. Значение слова «Вайбашика» - это «деталисты».

«Вайбашика» - «Деталисты» - и это школа Абхидхармы, они так называются потому, что их руководством была книга под названием «Детализация (того-то и того-то)», и они называются по названию этой книги – «деталисты».

Школа Вайбашики самая низшая, из всех буддистских школ.

С какой точки зрения, она низшая? Она не низкая. То есть, в сущности, она очень высокая. Если ты Буддист, и находишься в школе Вайбашики, это означает то, что ты очень продвинут в своем сознании. Но относительно пустоты, они считаются самыми низкими. У них есть частичное понимание пустоты.

4. Четвертая школа, самая высокая – «Прасангика Мадхьямика»

Какая самая высокая школа в понимании пустоты? Это «**Прасангика Мадхьямика**». Это «**Школа вывода, срединного пути**» - и это школа, которой обучал **Ария Нагараджуна**, который обучал **Чандракирти**, который обучал **Чже Цонкапу**, который обучал **Далай Ламу**, которому обучаем мы на сегодняшний день, и **мы говорим, что до обретения возможности освобождения, обязаны достичь этого уровня понимания пустоты.**

Прасангика Мадхьямика, почему они называются «Срединным путем»? Середина чего?

Из зала: между двумя крайностями.

Учительница: между двумя крайностями. Замечательно. Чудесно. Они посередине.

Две крайности

Что это за две крайности, о которых мы никогда не слышали? Есть два крайних мировоззрения:

1. Крайность существования – относит вещам самосуществование.

Одно крайнее мировоззрение – это то, которое есть у человека, никогда не слышавшего о Дхарме. И большинство людей никогда не слышавших о Дхамме верят, что вещи такие, какими они их видят.

Yo Ta

По-тибетски – это крайность, которую мы называем «**крайностью существования**»; также как и этот стул, это именно то, как я их воспринимаю, эта женщина именно такая, какой я ее воспринимаю, и я – как я себя воспринимаю. Это Yo Ta – **вещам придают самосуществование.**

Ручка не существует так, как мы думаем, что она существует

Если я начинаю искать эту ручку – где эта ручка? Если я начинаю на нее смотреть, что воспринимает мой глаз? Мой глаз воспринимает формы и цвета. Он вообще не видит ручки,

верно? Моя рука не держит ручки, моя рука держит твердый круглый предмет, верно? И мое осязание не ощущает ручки, а ощущает твердое и круглое. Мое зрение не видит ручки, а видит цвета и формы. Нет ни одного органа чувств, который воспринимает ручку.

Ручка – это идея в моей голове. «Ручка» это **идея в моей голове**, которую я проецирую на набор форм и красок, которые воспринимают мои органы чувств, верно? И «ручка» приходит из меня. Не отсюда. Из меня.

Почему собака не видит ручки? Потому, что у нее в голове нет идеи писания. У нее есть другая созревшая карма, и у нее сейчас нет идеи писания. У меня созрела карма, в которой есть идея писания, и поэтому я проецирую ручку, на набор сырых данных, которые какие сами по себе? Абсолютно пустые. Они не являются ручкой, они не являются тем, что воспринимает собака – со своей стороны, у них нет никакой самостности. У них нет никакой своей собственной природы, кроме той, которую я проецирую.

Где Тель Авив? Я не могу найти Тель Авив, потому, что все, что я могу увидеть, это дома, или деревья, или дороги. Но я не могу своими органами чувств воспринять «Тель Авив». Это идея. Это идея, которую я проецирую на набор домов, дорог, и деревьев. Я не могу найти Тель Авив.

Если я начинаю искать, где дом на улице Пижото 3\б? Я начинаю искать, где дом. Когда я своими органами чувств ищу, где дом, что я вижу? Я вижу стены, я вижу крышу, я вижу вход. Хорошо, где дом? Укажи мне на дом? Я не могу указать на дом. Я только могу указать на стены на вход, на крышу, и на окна, но я не могу указать на «дом», потому, что дом это идея которую я проецирую на эту вещь. Она исходит из меня. Нет никакого дома. Там никогда не было дома. Там никогда не будет дома, и не может быть, потому, что «дом» это идея. Это представление. Он исходит из меня.

Необходимо делать такие медитации, их обязательно нужно делать! Иначе, нельзя освободиться. Иначе мы будем думать, что реальность такая, и тогда останемся в колесе. Тогда, мы будем думать, что начальник кричит сам по себе, и арабы плохие сами по себе, и все эти глупости которые заставят нас страдать.

Это крайность, источник которой в невежестве, в непонимании отсутствия себя, непонимании пустоты, и так далее.

Это одна крайность. Она ведет к сансарным страданиям. **Все сансарные страдания, из-за этой крайности.**

2. Крайность нигилизма думает, что вещи вообще не существуют.

Итак, мы сказали, что одна крайность думать: «Это ручка, потому, что я воспринимаю ручку. Так все вещи»; это «стул». Это «Рути». Это «Дорит», потому, что я так воспринимаю. Какова вторая крайность?

Me ta

Вторая крайность – это когда человек приходит, начинает слушать уроки о пустоте, начинает смотреть и понимает, что там нет ручки так, как я думала, что эта ручка не является ручкой самой по себе, потому, что есть факт, что собака не видит здесь ручки, а видит что-то другое, поэтому не может быть, что это такое, каким я это вижу. В этом нет ручковости со своей стороны. И вообще, если я смотрю, где ручка, я не могу ее найти. Я не могу ничего найти снаружи.

И когда начинают крутить эту мысль, и немного углубляться в ней, он или она могут прийти к выводу: «А! Если так, этого не существует». Когда я начинаю искать, и не нахожу, я могу упасть во вторую крайность, которая говорит: **«А! Значит ничего не существует. Ничего нет!»**

Опасность: пренебрежение к соблюдению обетов приведет к большим страданиям

Это также не верно, потому, что если ничего нет, то что с Винайей? Что моральностью? Для чего соблюдать моральные обеты? Это будет очень опасным.

Если я буду думать, что ничего не существует, значит моральность также не существует, и не важно, что я делаю, и каков мой выбор, потому, что мой выбор вообще не существует, и так далее. Люди начинают крутить эту идею, и **приходят к Нигилизму. Это вторая крайность, которая также опасна в той же точности в той же самой мере, как и первая**, потому, что что? Потому, что тогда они не будут соблюдать моральные обеты, и будут продолжать страдать.

Срединный путь

1. И Мадхьямика – и это «Срединный путь» говорит: «Мы будем идти точно посередине»;

Мы не будем думать, что вещи существуют сами по себе, потому, что мы уже видели, что это не верно, но также не верно и то, что они не существуют вообще, потому, что они да существуют, но не так, как я думала, что существуют. Они существуют конвенциональным образом, они появляются, но они появляются в зависимости от моей проекции. Для того, чтобы спроецировать этот мир так, как я его проецирую, необходима я.

Итак, это тема Мадхьямики. Так можно уничтожить смерть, потому, что она не существует сама по себе. Если бы она существовала сама по себе, нечего было бы практиковать. Будда сказал, что смерть можно победить. Как там написано, в «Сутре Сердца»?

«Нет невежества, нет уничтожения невежества, и так далее, до отсутствия старости, смерти, и отсутствия уничтожения старости и смерти».

Нет старости и смерти самих по себе. Это не верно, что они не существуют вообще, но они не существуют так, как мы думаем, что они существуют. Также и их уничтожение не существует так, как мы думаем, что оно существует.

Из зала: так, как они да существуют?

Учительница: только как проекция, и это говорит Прасангика Мадхьямика.

Прасангика Мадхьямика говорит: «Вещи существуют как проекция ментальных картинок, сидящих в моей голове, и у них нет никакого другого существования».

Они существуют. Это не верно, что они вообще не существуют, но не сами по себе, а в зависимости от моей проекции. Это взаимозависимое существование, в соответствии со школой Мадхьямики. Оно будет другим в соответствии с Вайбашикой, которые скажут: «Вещи приходят из причин». Мадхьямика скажут: «Да, да, но причина того, что вещи приходят, это мои ментальные картинки. Это то, что я с собой ношу в своих ментальных картинках. И откуда пришли ментальные картинки, которые я с собой ношу? Из совершенной мною кармы, потому, что весь мой мир создан кармой».

То, что я рассказывала вам про ручку, кстати, не верно. Если вы купились на это, то у меня есть для

вас новость. Это самая низшая школа о пустоте. Это говорит о том, что: «здесь есть набор сырых данных, и на него я проецирую, верно? Что с этими сырыми данными?»

Из зала: они также пусты.

Учительница: они также пусты. Мадхьямика Прасангика скажет, что также как я не нашла Тель Авива, но есть набор домов, дорог, деревьев, муниципалитета, также и дома я не нашла, и если я сейчас пойду и посмотрю где стена дома, я ее также не найду, потому, что есть ее левая сторона, и правая сторона, но где сама стена? Я не смогу найти. У ее левой стороны есть левая и правая сторона, и так далее, до бесконечности.

И Мадхьямика Прасангика говорит: «Когда ты ищешь вещь, обозначенную в своем сознании определенной меткой – ты не сможешь найти».

Это то, что она говорит. Ты не сможешь найти. Ты не можешь вообще найти ручки.

И почему, они называются «Прасангика»?

Прасангика – означает **вывод**, и это «школа вывода срединного пути». **Они называются Школой вывода** из-за методов, которыми они обучают пустоте. **Они используют сарказм.** Они думают, что нам не нужно все то, что я делала с ручкой, они этого не делают. **Они развивают педагогические методы дебатов**, и когда человек приходит и предлагает им какое-то ошибочное видение реальности и мира, они **начинают задавать провокативные вопросы, вопросы, помогающие человеку заметить совершаемую им логическую ошибку, и этим изменяющие его мировоззрение, и освобождающие его.**

Поэтому, их методом является не столько прямое объяснение, а косвенно, через саркастические вопросы: «А! Если ты говоришь, что есть Тель Авив, если это так, я могу сесть на Тель Авиве», или что-то в таком роде. Они возьмут тебя от того что ты думаешь, и приведут к абсурду, и они очень искусны в этом. Приводят тебя к абсурду, и тогда ты сам замечаешь свою ошибку, и тогда вывод остается сильным. Это уже не потому, что кто-то тебе объяснил, а ты своей логикой опровергнул свое ошибочное верование в реальность.

Это тяжелая школа потому, что **она не дает тебе места, где стоять. Того места, где ты хочешь встать, не существует. Это не так, как ты думал.**

2. Вторая школа – Саутантрика (Sautrantika)

Мы говорили о Вайбашике, и о Прасангике Мадхьямике? Что есть посередине? Есть еще школы. Есть школа «Саутантрика» - и это сутристы. «Саутантрика» - происходит от слова **сутра**. Sautrantika. Они верят в сутры, и они в основном идут с сутрами. Не очень с другими писаниями. Как уже было сказано, все школы древней Индии, это древние Буддистские школы.

3. Третья школа – школа «только сознание»

Mind only school – школа «**только сознание**» – мы не делали достаточно тонких различий. Сделаем на курсе 15.

4. Четвертая школа – школа «Самостоятельных»

И есть школа, которая также является «срединным путем», но нижней его частью – школа «Независимых».

Как разные школы объясняют суть обетов

Сейчас, мы переходим к нашей теме.

Все эти вместе (2, 3, и 4) – они думают, что обеты ментальны.

Они говорят, что когда мы принимаем обеты, у нас есть продолжающееся намерение хранить обеты, и это намерение создает в нашем сознании ментальное семя, оно создает в нашем сознании склонность, и эта склонность или ментальное семя находятся там также и тогда, когда мы спим. Они находятся с нами во всех ситуациях. Они говорят, что это состояние нашего сознания, и это то, как обеты в нас пребывают.

- Итак, **сутристы говорят**, что обеты существуют в нас в форме нашего продолжающегося намерения отказаться от определенного вида поведения, и от определенных вещей. Намерение их соблюдать, намерение вести себя в соответствии с обетам, и так далее – это намерение продолжается, и это то и есть то, как они в нас существуют. Мысль: «от этого я должен отказаться, и так мне нужно себя вести в соответствии с обетами» - это обеты.
- **Группа «только сознание»** - эти приходят и спорят. В литературе есть много дебатов, и это очень интересно читать.

Они приводят пример. И там есть рассказ. В Винайе есть обет – в сезон дождей необходимо оберегать матрасы монахов, чтобы те не промокли, и когда все монахи идут делать медитацию, кого-то назначают ответственным за матрасы, и он должен вынести их высушить если они промокли, но если начинается дождь, он должен их занести, чтобы они не промокли под дождем.

Итак, есть один, задачей которого это является, это является частью выполнения его обетов. Это монах назначенный хранить матрасы, чтобы те не промокли от дождя, он должен их проветрить, и сейчас он должен хранить их от дождя, и вот он сидит в медитации, и незапланированно (не по прогнозу радио) начинается дождь, и матрасы промокают. Это говорит о том, что он нарушил обет, потому, что он обязался оберегать матрасы, для всех других монахов. И сейчас он нарушил обет, но он сидел в глубокой медитации, поэтому, он не намеревался. У него не было намерения нарушить обет, верно?

И тогда есть – если обеты, как говорили предыдущие, существуют в намерении сознания их соблюдать, то вот он, когда был в медитации, нарушил обет; но как можно нарушить обет, когда ты в глубокой медитации, когда сознание уже не концептуально?

И эти спорят, и один сказал это, потом приходит другой, и говорит: «Минутку, минутку, минутку!» он говорит: «Если вы говорите, что обеты исчерпываются намерением, стоящим за обетом, в качестве какого-то ментального семени, то, что в отношении человека пришедшего получить обеты, и еще не получившего их, но уже очень намеревающегося в них, он целиком настроен на обеты. Что в отношении него? У него есть обеты? У него нет обетов? Где его обеты? Что с намерением?» У них здесь есть такой дебат.

И потом приходит еще один, и говорит: «Что происходит через день после этого?» - я оставлю вас решать этот дебат. Я только рассказываю вам о дебате.

- **Школа Вайбашики – они верят, что обеты физические**, что обеты являются чем-то физическим у того, кто принимает обеты. Они сравнивают это с тем, что есть якобы какое-

то семя кунжута и кунжут будто бы пропитан маслом, и **они говорят: «Обеты, будто бы впитаны в наше сознание», или наоборот: «наше сознание пропитано обетами». Они говорят, что это на подобии ауры – свечения, которым пропитано наше тело. Человек принявший обеты, носит их как ауру в своем теле.**

И они разделяют сообщающий и не сообщающий вид обетов.

И, что здесь подразумевается? Когда человек принимает обеты, на церемонии принятия обетов, видят: вот здесь сидит *Khenpo* дающий обеты, а сюда приходит человек преклоняющий колени, и просящий обеты, и получающий их, он приходит с сильной мотивацией поворота, с желанием выйти из сансары, и есть большое воодушевление, и сильное намерение. Часто, в глазах стоят слезы, верно? Это очень значимый момент в жизни человека. Очень значимый, и это делают один раз, верно? Обычно. Поэтому, все кто вокруг могут видеть, что сейчас этот человек принимает обеты. И это **сообщающая форма обетов. Все видят, что этот человек сейчас в чем-то обязуется.**

Что происходит через три дня после этого? Церемония закончилась. Они уже ушли спать. Слезы просохли. Уже не очень можно увидеть эти эмоции, поэтому, **это уже не сообщающая форма.** Все еще говорят: «Обеты с ним. Его сознание пропитано обетами также, как и эта аура, но она не сообщающая. **Она не видима невооруженным глазом.**

И Вайбашика – говорят об ауре впитанной в сознание.

- Мы возвращаемся к **Прасангике**. И интересно, что самая высокая школа – «**Прасангика Мадхьямика**» согласна с самой низшей школой на эту тему. Они также думают, что **обеты физические.** Но они подразумевают нечто другое, когда говорят, что обеты физические.

Самый высокий подход скажет, что когда ты обуздываешь свое поведение, речь, и мысли в соответствии с обетами, **когда ты дисциплинируешь свое поведение в соответствии с обетами, то как ты воспринимаешь их своим сознанием – это и есть обеты.**

2. Вторая категория – разделы обетов

И сейчас, есть еще один список, который я должна вам дать, и он будет очень коротким. И сейчас мы только перечислим, без вхождения в детали. О деталях мы поговорим на следующем уроке.

Вы помните? Было шесть категорий Чже Цогкапы. Одной из них было – сколько есть видов? Восемь.

Восемь видов обетов свободы

Вот восемь.

1. Обеты на один день

Первое на-тибетском:

Нyenne

Нyen – это день.

И **Nyenne** – это **обеты на один день**.

Можно принимать обеты свободы на один день, и мы о них поговорим. **Есть восемь обетов, которые можно принимать на один день.**

Это не очень для того, чтобы их проверить. Это накопление большей добродетели. Кто-то, кто не является монахом или монахиней, но на один день хотят стать как монах или монахиня. **Это сеет семена в их сознании, чтобы они в один из дней, когда созреют, стали Архатом.** И это происходит от восхода солнца, до следующего восхода солнца – двадцать четыре часа, и мы поговорим о них на другом уроке, итак, это на один день.

И это, к примеру, монах не принимает, потому, что монах принял намного более высокий уровень обетов, и тот, кто принял определенный уровень обетов, если принимает более низкий уровень, он как бы уже не выполняет более высокого уровня. Поэтому, он их не принимает. Это только для людей не являющимися монахами. Итак, это самый низкий уровень. Это для тех, кто не является монахом, и принимает их на один день.

2. Обеты на всю жизнь для мужчин не монахов

Более высокий уровень:

Ge nyenpa

Произнесите: **Ge nyenpa**

Ge – это добродетель.

Pa – это мужской род.

Итак, это обеты принимаемые мужчиной, не являющимся монахом, и он принимает их на всю жизнь. Обеты на всю жизнь, для мужчины не являющимся монахом.

Что будет после этого? Как будет женский род? То же самое, только с *Ma*.

3. Обеты на всю жизнь для женщины, не являющейся монахиней.

Ge nyenma – обеты принимаемые женщиной не являющейся монахиней, на всю жизнь.

В переводе, я думаю, я это назвала «мирскими обетами».

Из зала: между ними есть разница?

Учительница: в обетах на всю жизнь нет, и все-таки, есть разделение, да. Вся Винайя разделена, и эти мирские обеты для тех, кто не является монахами, это одни и те же обеты.

До сих пор, это были не монашеские обеты. **Три из восьми разделов обетов для тех, кто не являются монахами.**

Потом, есть **пять разделов для тех, кто являются монахами.** Монах, это на всю жизнь.

4. Обеты для мужчины, младшего монаха

Итак, номер четыре называется **Ge tsulpa**.

Pa – еще раз, это для мужчины, и это **обеты для монаха являющегося младшим монахом.**

Ge tsulpa – обеты для младшего монаха.

5. Обеты для начинающей монахини

Пять:

Ge-tsulma

Обеты для начинающей монахини.

Сейчас, в общем, есть восемь разделов, и если это идет мужчины-женщины, мужчины женщины, что мы сделаем здесь? У нас есть еще три заполнить.

6. Обеты для монахини промежуточного этапа

Итак, произнесите:

Gelobma

Gelobma – это монахиня промежуточного этапа.

В противоположность мужчинам, у женщин есть три уровня обетов. У женщин есть для начинающей монахини, монахини среднего этапа, и потом есть для главного монаха, и главной монахини.

Итак, дальше есть:

7. Обеты для главного монаха:

Gelongpa

8. И обеты для главной монахини

Gelongma

Существуют также ситуации, когда кто-то принимает на себя обязательство оставления мирской жизни, но он все еще имеет только обеты того, кто не является монахом, и пока еще не стал монахом. В этом случае на него или на нее распространяются правила для тех, кто взял на себя обязательство оставить мирскую жизнь, и они называются:

rabjung gi tsultrim

rabjung – тот, кто оставил мирскую жизнь.

Tsultrim – правила поведения.

(Мандала)

Приложение номер 1

И тогда, Будда дал ему очень красивую матафору, когда он говорит: «О, мой благородный сын! В тебе есть свет, ты уже нашел свет», и он подразумевает здесь пустоту. «Ты уже приобрел мудрость, уже нашел свет. Ты уже не веришь, что вещи появляются сами по себе. Ты уже не веришь в ярлыки вещей, в представления. Но этот твой свет, это только один свет тех, кто к этому пришел» (то есть Будд) «У них есть биллион светов таких же как твой». Святые действия Будды

неоценимы, и их вообще нельзя измерить. Они неизмеримы, с бесконечным количеством комбинаций. У них нет никакой цифры, у них нет никакой меры, они бесконечны, ни с чем не сравнимы, нет ничего похожего на них. «Сейчас садись и продолжай практиковать, чтобы туда прийти» Это продолжается дальше, но мы остановимся здесь.

Для чего этот рассказ? Здесь есть рассказ о Будде, пришедшем к Бодхисаттве, который уже очистил все свои ментальные омрачения, и говорит ему не останавливаться здесь, а продолжать дальше, потому, что все еще есть бесконечное количество страдающих существ. Он напоминает ему, что такое выйти на путь Будды, и встает вопрос, каков здесь вывод?

Вывод в том, что даже Бодхисаттва восьмого уровня, все еще должен совершать в мире действия Бодхисаттвы. Тем более и мы должны продолжать совершать такие действия. Мы не можем сказать: «Хватит! Сейчас я уйду сидеть, и достичь просветления», потому, что этого не произойдет, этого не произойдет. Одно должно укреплять другое. Метод и мудрость соединены вместе. Есть время для сидения, и есть время для того, чтобы встать, и действовать как Бодхисаттва.

Приложение номер 2

Перечисление и подробное изложение десяти обетов свободы

Работа

Разии Ядин

Во введении к книге «Подготовка к Тантре – гора благословений» от **Чже Цонкапы, Кен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчин** говорит о теме обетов, и вот его слова: (смотрите там 19-20 страницы)

«Когда ты проходишь обучение, ты обязуешься в определенном количестве обетов. Выполнение этих обетов как постоянного ежедневного учения, которое ты должен выполнять в университете. После принятия в университет, ты должен узнать, что изучать, и после этого соблюдать регулярный режим обучения. Здесь в тайном учении, обеты, которые ты на себя взял, когда прошел во врата, являются материалом твоего обучения: они являются тем, что ты должен выполнять постоянным ежедневным образом».

«Чтобы соблюдать обеты, тебе необходимо изучить все, что необходимо изучить о них... Роль обетов и их результат очень просты – если ты будешь их соблюдать, они приведут тебя к просветлению».

«Кроме их основной роли, у соблюдения обетов есть дополнительный эффект: в краткосрочной перспективе – то есть, когда ты все еще в пути – с того момента, как ты на него встал, и до дня достижения конечной цели – они тебя защищают, помогают тебе, и хранят тебя; каждый день их соблюдения делает тебя все лучше и лучше, все чище и чище, и так любая связанная с тобой вещь становится лучше: образ твоих действий, образ твоего мышления очищаются день ото дня, месяц от месяца. Обеты превращаются в твоих самых драгоценных спутников, и преданных слуг. И они не какой-то вид наказания. Лама, приходящий в священное место твоего обучения не приходит, и не говорит тебе: сейчас, потому, что ты получил обучение, в знак наказания, ты должен соблюдать обеты». Ты должен понимать большое благо, которого ты удостоиваешься благодаря соблюдению обетов, и ты также должен изучать их суть».

«После того, как ты изучил обеты, ты должен выполнять их как свою ежедневную практику. Ты должен дойти до точки, в которой через некоторое время при взгляде назад, ты сможешь увидеть улучшение... ты должен быть способным посмотреть и решить сам, или ты действительно придерживаешься соблюдения обетов, и как они меняют все связанное с тобой».

Речь Чже Цонкапы произносилась относительно тантрических обетов, но в них включены и обеты свободы перечисленные здесь, и они, разумеется, распространяются также и на них.

Три первые правила 1-3 – связаны с телом.

Правило 1. Хранить жизнь – не вредить.

- Не убивать никакое живое существо, человека, зародыша, или животное.
- Не убивать животных, насекомых, не наступать на них, не давить или раздавливать их дома или на улице, на природе, и также предоставлять им жизненное пространство, так как хотели бы этого для себя.
- Практиковать Аимса (ненасилие) абсолютным образом, в отношении всех существ; вести себя ненасильственно, чтобы достичь вокруг себя ненасилия.
- Не демонстрировать насилие, агрессию, деспотизм, территориальное превосходство, народное, или общинное, таким образом агитируя сознание войны.
- Не захватывать, не разрушать, и не истреблять, не ранить, не убивать ни физически ни ментально, ни культурно, и не подчинять себе других.
- Развивать атмосферу мира и примирения, предотвращающую борьбу за власть, и войны между народами. Успокаивать разногласия, и поощрять диалоги между народами.

- Не бить, не атаковать, не причинять боль, и не вызывать боль у других существ.
- Действовать для предотвращения убийства женщин их мужьями, и для предотвращения явления избиваемых женщин или мужчин.
- Не подвергать лишней опасности свою жизнь, и чужие жизни.
- Бдительно и размеренно ездить по трассам, и следовать правилам дорожного движения и днем и ночью, в любом месте.
- Хранить тело и сознание.
- Ставить хрупкие вещи в защищенном месте.
- Предотвращать несчастные случаи в общественных местах.
- Действовать для создания защищенной обстановки.
- Хранить здоровье, благодаря достаточному отдыху, питанию, и сну.
- Воздерживаться насколько возможно от ментального и эмоционального напряжения, гнева, отрицательных эмоций.
- Правильно питаться.
- Вести регулярную физическую активность.
- Не загрязнять сознание через просмотр фильмов о насилии.
- Делать все спокойно, умиротворенно, радостно, с радостным усилием и любовью, чтобы сделать как можно лучше, и не привести к помехам, или рабочим авариям.
- Если необходимо рубить деревья, или разводить огонь, необходимо делать это под наблюдением.
- Воздерживаться от потребления вещей, процесс изготовления которых содержал издевательства над животными, такие как заключение, похищение детенышей у их матерей, перекармливание, введение гормонов, антибиотиков и токсичных химикатов.
- Воздержание от потребления продуктов, процесс изготовления которых, или часть их составных основана на лабораторных опытах над животными.
- Действовать ради предотвращения издевательства над животными. Если позволяют условия, быть вегетарианцами.
- Оберегать от загрязнения и излишнего использования землю, воду, и воздух, которые могут подвергнуть риску наши жизни.
- Действовать, сохраняя экологию на планете.
- Растить детей в радости, осознанности, духовности, и признать их право быть цветком, родившимся жить.
- Поощрять и поддерживать людей эмоционально, психически, физически, и духовно.
- Идти добровольцем работать со страдающими в больницы, в дома престарелых, в закрытые учреждения, или проводить несколько часов в неделю с пожилым человеком, и быть им другом. Заботиться о страдающих любого возраста и вида. Посвящать им качественное время, помогать им реализовывать их желания, и преодолеть эмоциональные, психические, физические и духовные препятствия.

Второе правило. Хранить имущество – не воровать.

- Не воровать имущества принадлежащего другому, и не держать у себя без разрешения не свое имущество.
- Не брать то, что не дается тебе свободным образом.
- Не брать у другого без разрешения того, что для него ценно.
- Хранить имущество других.
- Действовать ради исправленного общества, в котором нет лишений, и радостно делиться

изобилием.

- Хранить только то, что используется, а остальное отдать нуждающимся.
- Убирать за собой, чтобы не воровать время других.
- Осторожно водить машину, в соответствии с дорожными правилами, чтобы избежать аварий, ушибов, и царапин нашей машины, и машин наших близких.
- Потреблять в необходимом размере, и покупать только те вещи, которые нам необходимы, и которые мы будем использовать.
- Ограничиваться малым. Воздерживаться от излишней траты средств в любой области, и любой напрасной растраты денег.
- Не впутываться в денежные расходы выходящие за пределы наших финансовых возможностей, чтобы не подвергать опасности все наше имущество.
- Ценить и уважать кормильца семьи, и благодарить его при каждой удобной возможности.
- Уважать имеющееся в нашем распоряжении имущество, и хранить его. Исправлять сломавшиеся предметы домашнего обихода сразу же, когда они сломались, чтобы уменьшить вред нанесенный им, или дому и его обитателям.
- Не воровать время близких, опозданием на встречу, или тратой времени попусту. В случае если вы опаздываете, признайтесь в этом заранее ожидающему вас человеку.
- Не воровать время своих близких, и не заходить до своей очереди в больничной кассе или в любом другом месте, только чтобы задать вопрос. Не воровать внимание близких, через совершение дополнительного действия во время того, как он с вами разговаривает, и прерыванием его посреди предложения для того, чтобы вы выразили свое мнение.
- Быть доступным для нуждающихся в вас людей, также и тогда, когда это требует отказа в вашем занятии в данный момент.
- Воздерживаться от слушания чужих разговоров, и уважать личное пространство близких.
- Не воровать научные, профессиональные знания, или патенты других без их ведома.
- Когда вы передаете, или цитируете знания, выученные в известном месте, придерживайтесь указывать источник, или имя человека, откуда вы получили эту мудрость, или это свое вдохновение.
- Пропускать вперед близких, при любом удобном случае, также и тогда, когда вы спешите, из солидарности с близкими, потому, что они также спешат.
- Не преступать закон, даже через легкие нарушения, такие как объезд белой черты, или проталкивание перед всей очередью на трассе, чтобы выиграть время за счет других, следующих правилам.
- Не воровать права издателей, через прожигание дисков, копирование программ, не выплаты кредитов, и так далее.
- Не покупать слишком дешевых вещей с рук поставщиков покупающих товар с рук контрабандистов, нарушающих закон.
- Не покупать вещи, поставленные через использование работы детей, рабов, или другого использования рабочих.
- Покупать продукты, только в бизнесе, имеющем на это разрешение.
- Признавать права каждого существа построить себе дом, и насколько возможно воздерживаться от местного разрушения жизни животных и растений, для пользы исключительно человека.
- Ограничивайтесь малым.
- Делись с другими вещами, которые любишь.
- Давай при каждой удобной возможности, и так добавишь изобилие в свою жизнь.

- Жертвовать в организации, занимающиеся добродетельной деятельностью.

Правило 3. Правильное сексуальное поведение.

- Необходимо сохранять сексуальную чистоту, чтобы сохранить наши силы, и энергию на духовные цели.
- Человек, принявший монашеские обеты должен воздерживаться от любого сексуального контакта.
- Каждый человек должен остерегаться, чтобы не навредить никакому другому человеку, своей сексуальностью.
- Не прелюбодействовать, и не изменять партнеру или партнерше с другими.
- Не осуществлять сексуальные отношения с человеком находящимся в отношениях с другим человеком.
- Не желать жену или мужа ближнего своего.
- Не флиртовать с партнерами других, когда есть существующие обязательства с партнером.
- Соблюдать сексуальную чистоту даже между супругами – через обращение внимания на правильное время, правильное место, правильный способ, и на правильные органы.
- Воздерживаться от принуждения к сексу.
- Воздерживаться от секса с женщиной на последних месяцах беременности, после родов, или когда она кормит грудью маленького младенца.
- Не быть зависимым от секса, даже не в отношениях!
- Быть чувствительным к сексуальным потребностям партнера\партнерши.
- Уважать другой пол, и не делать смущающих, или обижающих замечаний.
- Воздерживаться от суждений, критики и обсуждения сексуального поведения других.
- В случае, если связь основана только на влечении, не создавать в сердце своего партнера иллюзий, что речь идет о другого рода связи.
- Не судить ни об одном человеке, насколько стройно его тело.
- Позволять детям развивать желанную им сексуальность, и не пробуждать в них стыд, из-за сексуальных склонностей.
- Не насмехаться и мешать ребенку, из-за опоздания в созревании сексуальной зрелости, в сравнении с его сверстниками, и наоборот; когда их созревание раннее, не смущайте их из-за этого.
- Не учить детей думать, что секс это грех, или распущенность.
- Не заниматься проституцией, или продажей женщин, детей, и мужчин, для проституции.
- Не пользоваться услугами проституции, поощряющих преступную торговлю в этой области слабыми и угнетенными.
- Не издеваться сексуально над детьми, и не использовать их слабость, из-за их наивности и малого возраста.
- Не насиловать женщину, ребенка, или мужчину, не участвовать в групповом изнасиловании, и также не принимать в таком изнасиловании пассивную часть.
- Развивать чуткость в отношении подвергшихся изнасилованию, и дарить ей\ему эмоциональную и духовную поддержку.
- Не принимать часть в педофильной деятельности любого вида, не в интернете, ни в реальности.
- В случае, если ты знаешь о случае сексуального использования, позаботиться, чтобы эта ситуация немедленно прекратилась, и жертва была отдалена от места издевательств в безопасное место.

- В случае, если создают новую сексуальную связь, необходимо использовать контрацептические препараты, чтобы предотвратить заражение венерическими заболеваниями, СПИДом, и их передачи дальше.
- Воздерживаться от просмотра порнографических фильмов; воздерживаться от покупки порнографических газет и журналов.
- Воздерживаться от кинофильмов, или телевизионных передач, которые показывают много постельных сцен, и где неуважительно говорят о сексе.
- Воздерживаться от просмотра рекламы подчеркивающей сексуальность ради продвижения продаж своих продуктов, и воздерживаться от потребления продуктов этих фирм; не поддерживать или поощрять любое другое средство массовой информации, использующее статьи с обнаженными фотографиями, ради увеличения своей потребительской аудитории.
- Не дискриминировать на сексуальной почве на работе, учебе, в профессиональных перспективах продвижения по службе, дома и в семье.
- Жертвовать организациям поддерживающим жертв секса, и прибежищам для избиваемых женщин.
- Служить для детей примером партнерства и любви.

Следующие правила – 4-7 – связаны с речью.

Правило 4. Говорить правду – не лгать.

- Никогда не вводить в заблуждение в отношении своих духовных достижений.
- Сохранять сдержанность во всем, что связано с описанием ваших духовных достижений.
- Говорить правду, и жить так, когда сердце и речь равны, не лгать ни себе, не ближним.
- Не оставлять целенаправленно ошибочное представление у ближних, на словах ли это, или нет, ни мимикой, ни намеками.
- Храни свои обеты как зеницу ока.
- Твоим словом было: не обещать то, что ты не намереваешься сделать, или что ты не можешь сделать. Ты обязан выполнять свои слова, иначе, почему пообещал.
- Сохранять искренность, справедливость и честность в любых своих отношениях с людьми, и дарить такое отношение также и своему окружению.
- Не отрицать истину или отбеливать ее, также и тогда, когда от правды больно.
- Не судить ближних.
- Принимать ответственность за сомнения, поднимающиеся в нас в отношении ближних, и видеть в этом отражение своего сознания.
- Воздерживаться от рисования ложных, или преувеличенных картин того, чем ты являешься, чтобы баловать свое эго, и чтобы выглядеть и слышаться более мудрым, хорошим, или сильным в глазах других.
- Человеку просящему сказать, что ты о нем думаешь, ты обязан сказать правду, но только с конструктивных точек зрения.
- Поощрять детей говорить правду, и приучать их к этому.
- Храни свою честность с людьми, не взирая на религию, пол, расу, возраст, образование, и культурные правила, и также перед наивными детьми.
- Будь верным и не обманывай организации или людей. Выполняй договоры, как написано, и не нарушай их.
- Воздерживайся от вмешательства личных или коммерческих интересов в свое даяние, без

оповещения об этом получающего.

- Воздерживайся от лицемерия и двуличности, не притворяйся, и не обманывай людей.
- Будь готов к тому, что окружающие тебя, твои друзья, даже члены твоей семьи, не обязательно поймут или разрешат тебе этот путь; будь целеустремлен и предан своей внутренней истине, и не отчаивайся реализовать ее в своей жизни, через воздержание насколько возможно от вреда ближним.
- Воздерживайся от подстрекательства, от возвышения одного, за счет унижения другого, от служения своим эгоистическим интересам.
- Развивай подлинность в себе, и поощряй ее в ближних.

Правило 5. Сближать сердца – воздерживаться от разделяющей речи.

- Воздерживаться от разделяющей речи, хулы, клеветы, наговоров, инсинуаций, нанесения вреда репутации, сомнений в ближних.
- Воздерживаться от публичного проявления сомнений в Дхарме, и в духовных учителях (публичные подобные проявления даже намеками могут причинить вред вере других в их духовных учителей. Они могут привести к разделению Сангхи, и отдалению людей от своих учителей, и этим перекрыть путь к просветлению. Нет вреда больше этого в целом мире), даже намеками.
- Воздерживаться от разъединительных разговоров в отношении вашего Ламы или в отношении другого учителя, подстрекать его учеников против него, и даже не делать это намеками.
- Возвышать образ нашего Ламы в глазах других, для того, чтобы позволить им развить необходимое доверие, чтобы наслаждаться его\ее благословлением.
- Возвышать имена учителей, перед их учениками, по той же причине.
- Воздерживаться от надменности, высокомерия, идеологического, этнического, религиозного, или культурного превосходства над ближними.
- Не пробуждать споры, борьбу, мятежи через разделяющее, разъединяющее мышление.
- Укреплять каждого человека нашедшего духовный путь для углубления его духовного пути.
- Не выносить суждения о другом человеке на основании слухов или заголовков в газетах и в средствах массовой связи.
- Действовать для сближения сердец.
- Действовать для достижения мира и примирения между народами и врагами.
- Делать много комплиментов и благодарить.
- Воздерживаться от модели мышления, которая придает определенному виду существа преимуществу над другим видом, и право использовать это во вред.
- Не позволять разногласиям развить в вашем сердце отрицательность в отношении ближних.
- Воздерживаться насколько возможно от создания конфликтной атмосферы между людьми, в следствии разного мировоззрения и восприятия мира, в любой области жизни.
- Уважать различные мнения, идеи других, и другую логику.
- Находить путь мириться даже с теми, кто причинил вам боль, и принес страдания.
- Отказываться от тщеславия и высокомерия в отношениях, и всех уважать. Развивать терпение и скромность в отношении себя и ближних в равной степени, чтобы предотвратить разделяющее поведение в любом месте, и в любое время.
- Не поливать мысль «нет мне равных» и всегда учитывать также и потребности других.

- Постепенно развивать равностное отношение ко всем, без зависимости от происхождения, религии, прошлого, пола, расы, и цвета кожи.
- Развивать внимательность к потребностям ближних и понимать, что они любят, и что им нравится. Говорить о них на их языке, и стремиться их порадовать.

Правило 6: говорить приятно – воздерживаться от грубой речи.

- Говорить приятно и вежливо с каждым человеком, без различия в расе, поле, цвете, национальности.
- Всегда действовать приятно и мирно со всеми существами, в мыслях, в речи, и в наших действиях.
- Не сердиться, не кричать, не сердиться на ближних во время беседы.
- Не унижать человека публично.
- Беседовать с ними искренне слушая и понимая, что у нас всегда есть чему у них поучиться, и они находятся там для нас также, как и мы находимся там для них.
- Не говорить образом, который причинит боль, или унизит других.
- Не судить других, и также не судить себя.
- Не судить, не критиковать, и не обсуждать ближних за их мысли, слова, и действия.
- Выражай свое мнение, без навязывания его другим. Помни, что желание быть правым не раз приводило к грубой речи. Веди беседу с уважением к ближнему.
- Не прерывать ближнего посреди предложения, и давать ему закончить свою речь медленно. Мудрые и существенные вещи произносятся спокойно.
- Сохраняй скромность.
- Будь бдителен к отрицательности, поднимающейся в твоих мыслях, и подыши пока ты не сорвался на другого, и не начал говорить с ним отрицательно.
- Соблюдайте это правило, также взаимодействуя с животными, особенно с домашними животными, которых вы растите дома.
- Воздерживаться насколько возможно от того, чтобы сигналить во время ведения машины другим водителям, за исключением тех случаев, когда речь идет об угрозе жизни.
- Не вредить, не обижать, не высмеивать, и не дискриминировать других.
- Не принимать активное или косвенное участие в насильственных демонстрациях, и подстрекательстве любого рода, в отношении организации или человека.
- Не быть глашатаем никакой демагогии или воинственности.
- Всегда быть элитой человеческого здравомыслия.

Правило 7: говорить со смыслом – воздерживаться от пустой речи.

- Воздерживайтесь от пустой речи, такой как сплетни, политика, спорт – тем, на которые твои слова повлиять не могут.
- Осознавать пустые мысли, беспрестанно поднимающиеся в твоем сознании, и останавливать их.
- Воздерживаться от чтения газет, журналов, и статей в интернете, и слушания развлекательных программ, основное занятие которых эти темы, чтобы не питать и не перегружать свое сознание пустыми разговорами.
- Отказаться от пустой речи, просто чтобы «провести время».
- Говори мало, и по делу, когда это просится. И не для того, чтобы впечатлить окружающих тебя, или поднять свой имидж.

- Говорить с интересом с каждым человеком, даже с теми, кто не на духовном пути.
- Использовать каждую встречу и событие для существенных разговоров, продвигающих тебя и слушающих тебя на вашем духовном пути. Для этого важно приобрести навыки, как это делать приятно, дружелюбно, без того, чтобы отпугнуть людей; изучать что, сколько, как и когда уместно каждому человеку, в каждой ситуации. Это большое умение, и требуется время, чтобы развить в нем мастерство. Никогда не навязывайте изучение Дхармы тому, кто не заинтересован в ней.
- Поддерживать осознанное понимание в отношении пустых мыслей беспрестанно поднимающихся в твоём сознании, и останавливать их.
- Предпринимать осторожность (she-shin) пока ты не думаешь, говоришь, или делаешь, для того, чтобы все твои действия были со смыслом.
- В своей беседе с ближними, будь пробужден для их нужд, и их интересов, одновременно стремясь расширить их взгляд на эти духовные темы.

Следующие правила описывают действия и речь, поддерживающие придание смысла нашей жизни. В этом качестве они составляют антидот пустым разговорам, но не являются неотъемлемой частью этого обета:

- Посвящай время для изучения священных писаний; изучай каждый день что-то духовное.
- Открывайтесь Дхарме через учения на курсах проводимых Ламами и духовными учителями.
- Каждый день посвящайте время благословениям, произнесению молитв, пению молитв, и произнесению священных мантр Буддам, Ламам, и святой Сангхе, направляющим тебя к твоему полному просветлению Будды, ради всех существ.
- Каждый день прославлять, отдавать честь, восхвалять своих учителей, и драгоценности Будды, Дхармы, и Сангхи, за все, что есть в твоей жизни, за трансформацию которую они вносят в твою жизнь навсегда, за совершенство мудрости которому они тебя обучают, за само собой разумеющееся, что не является само собой разумеющимся, и за изобилие подарков которые они возлагают на пороге твоего пути сердца.
- Благодарить, ценить, восхвалять каждый день всех кто оплодотворяет, обогащает, трансформирует твою жизнь, и дарит тебе вдохновение, поддержку, поощрение, или средства на твоём духовном пути.
- Благословлять пищу позволяющую существовать твоему телу.
- Знать и благословлять редкое чудо твоего рождения в человеческом теле, дающее тебе возможность достичь полного просветления Будды ради всех существ в твоём мире, и также редкую полученную возможность достижения полного просветления в этой жизни.
- Благословлять за свое психическое и физическое здоровье, и за свою способность изучать Дхарму.
- Благословлять, благодарить, ценить, чтить, и восхвалять от всего сердца каждый день, и с чистым намерением, всех и все, что поддерживает ваше физическое существование.
- Благословлять, благодарить, ценить, чтить и восхвалять каждый день от всего сердца и с чистым намерением все, что поддерживает вас с духовной точки зрения, на пути достижения вашего полного просветления Будды, ради всех существ.
- Возносить молитву благодарения и благословения перед сном за еще один день, в который вы накопили добродетель сопровождающуюся мудростью, и ставить себе духовные задачи, которые ты намереваешься реализовать на следующий день. Просить учителя или Будду подарить тебе хорошие, приятные сны, с посланием для тебя.

- Обращаться в мольбе к твоему сердечному учителю, и\или к Буддам, к Ламам и святой Сангхе, чтобы помогли тебе освободиться от всего, что задерживает достижение полного просветления Будды, ради всех существ. Обращаться к ним в мольбе, чтобы помогли тебе умножить твои хорошие качества, приближающие достижение твоего полного просветления Будды в твоём мире, ради всех существ.

Правила 8-10 связаны с сознанием.

Правило 8: Радоваться за других – не испытывать влечения.

- Не испытывать влечения к тому, что принадлежит ближнему.
- Важно: «У меня есть достаточно!». Ограничивайся малым, и будешь удовлетворенным, довольным и радостным тем, что у тебя есть.
- Преодолеть собственничество. Воздерживаться от собственничества, вожделения, зависти, влечения, и цепляния за материальные вещи.
- Радоваться за людей в любом месте, все время, в любой ситуации.
- Радоваться за всех снова и снова, за все мысли, слова, действия, качества, и внешний вид, достойные похвалы.
- Радоваться также за чужих людей, или за группы, фирмы и культуры.
- Сохранять скромность во всем, что связано с материальными покупками.
- Давать другим вещи, которые ты любишь, даже если таким образом ты будешь вынужден расстаться с ними. Не давать другим то, что ты не любишь, или что не любят они.
- Радоваться за ближнего, когда у него есть что-то, чего хотите вы, или желаете это.
- Радоваться за любой успех ближнего, в любой области. Воздерживаться от хвастовства своими успехами в любой области и соблюдать скромность.
- Не быть беспечными, и не ограничиваться только своим хорошим – действовать ради принесения хорошего другим.
- Не завидовать ближним, и не соревноваться с ними в вопросе у кого есть больше, и кто приобрел лучшее и более первоклассное.
- Каждый день, от всего сердца благодарить людей, желать им счастья и молиться за них, чтобы они не знали страданий, мучений, болезней, недееспособности, ограниченности, нехватки, горя, боли и потерь любых видов.
- Благословлять и благодарить каждый день, за чудесное изобилие в вашей жизни.
- Благословлять и благодарить за право и возможность дарить другим добродетель, сострадание, любовь, внимание, утешение, помощь, исцеление, совет, решение, и ответы.
- Развивать осознанность даяния, разделять то, что есть с ближними, и очищать даяние от эгоистических мотиваций.
- Не выделяться своим поведением, имуществом, одеждой, потребительскими привычками.
- Щедро жертвовать слабым, бедным, голодным, и всем кто переживает нехватку и нужду. Инициировать пожертвования, и не всегда ждать, пока нуждающиеся обратятся к вам, одновременно развивая осознание экономического и общественного неравенства, все увеличивающегося в вашем обществе.
- Обогащать других не только материальным, но и духовным.
- Делиться с другими радостью, благом, изобилием в себе, и в своем распоряжении. Принимать себе качества, которые ты находишь в других. Брать пример с хороших, щедрых, скромных, и духовных людей.

- Любить не эгоистической, поддерживающей любовью, не завистливой, и ни от чего не зависящей.

Правило 9: проявлять сочувствие – предотвращать недоброжелательность, злорадство, зависть.

- Не желать ни кому зла или провала, даже когда вы узнаете в нем недоброжелателя или врага.
- Не злорадствовать в отношении кого-либо.
- Радоваться успехам ближних и поддерживать их счастье и успех других.
- Сочувствовать их горю, страданиям, боли, мучениям всех существ, и ощущать эмпатию к страдающим, будто это происходит с вами.
- Думать о других в положительном ключе, и ощущать близость к ним даже тогда, когда они чужие, или являются врагами.
- Желать блага всех, и проявлять в отношении них доброжелательность ежедневно. Демонстрировать доброжелательность в отношении всех, лично, или группами.
- Развивать полное отвращение к любому виду страданий в вашем мире.
- Желать забрать страдания у всех сансарных существ в своем мире, и подарить им вместо них наслаждение, счастье, покой, любовь и радость.
- Сочувствовать горю и страданиям всех страдающих существ во всех мирах существования, и видах рождения.
- Каждый день фокусироваться на группе страдающих людей, и посылать им сострадание и любовь: старикам, больным, психически больным, инвалидам, людям с ограниченными способностями, одиноким, бедным, голодным, слабым, угнетенным, эксплуатируемым, живущим в рабстве, избиваемым женщинами, насилуемым, всем кто продается для проституции, всем кто страдает от какого-то вида издевательства, маргиналам, лишенным, дискриминируемым, отстающим, неосознанным невежественным людям, всем кто находит прибежище в мирских вещах, кто живет под гнетом диктатуры, населению которому не доступны базовые обучение и образование, не просвещенным или коррумпированным вождям, жаждущим власти и авторитета, обманщикам, лгунам, лицемерам, высокомерным, угнетенным и униженным, тем, кто живет под гнетом террористических организаций, солдатам посылаемым на войну, раненым на войнах и в авариях, людям пережившим скорбь и утрату, детям используемым сексуально, или по-другому, детям сиротам или брошенным, людям пережившим природные катастрофы и оставшимся без крыши над головой, преступникам, педофилам, извращенцам, насильникам, ворами, убийцам, людям мафии, всем кто причиняет планете экологический вред, или вредит животным, прямо или косвенно приводит к их истреблению, вырубаям леса, или загрязняющим воду, воздух и землю.
- Жертвы и издевающиеся в равной степени достойны нашего сострадания и любви – и те и другие находятся в мире страданий, и разница только в дате их страданий.
- Сочувствовать животным, которых используют в лабораторных опытах. Действовать против этой тенденции.
- Сочувствовать животным, с жестокостью используемых для пользы людей; использование их мяса, кожи, меха или сил, также откармливание, давание гормонов, выращивание в печальных условиях, охота и рыбалка, и так далее.
- Видеть в каждом существе свою мать, для увеличения эмпатии к их страданиям.
- Делать медитацию Тонг Лен существам, страдающим в твоём мире.
- Действовать из понимания, что «все счастье в твоей жизни приходит от желания счастья

других. Все страдания в твоём мире приходит от желания счастья себе». (Взято из цитаты Мастера Шантидевы).

- Решить, с этого момента, и далее, воздерживаться от принесения страданий всем существам, или от огорчения других.
- Знать о существовании своих страданий, и о том, что они являются неотъемлемой частью сансарного мира.
- Понимать, что счастье зависит от счастья всех существ, в твоём мире, и что твои страдания не разрешатся до тех пор, пока в твоём мире есть те, кто страдает.
- Радовать других. Приносить им облегчение, утешение, лекарство, надежду, решение, ответ, спокойствие, любовь, счастье и покой.
- Ощущать эмпатию к страдающим. Желать забрать у них страдания, и вместо этого подарить им счастье.
- Находить в каждом человеке хорошие качества, и делать ему комплименты о них. Помнить, что нет человека, у которого нет преимуществ, и качеств, в отношении которых можно сделать комплимент, также когда речь идет о твоём «враге».
- Видеть в своих ближних чистоту, вне зависимости от их поведения.
- Возвращать в своих ближних хорошее, через подчеркивание хороших, красивых, эмоциональных и особенных качеств их личности.

Правило 10: правильное мировоззрение – понимание кармы и пустоты – воздержание от ошибочного мировоззрения.

- Развивать понимание, что вещи не происходят без причины, не происходят случайно, и не приходят от внешних сил.
- Пытаться понять все, что происходит или появляется в нашей жизни, через понимание законов кармы и пустоты: понимать, что они всегда являются результатом моих действий в прошлом, в отношении других.
- Реагировать на все, что происходит или появляется в нашей жизни из понимания законов кармы и пустоты.
- Изучать законы кармы, и размышлять над ними снова и снова.
- Изучать и медитировать над пустотой, через ежедневную практику.
- Понимать пустоту объекта и явления, как отсутствие любой собственной природы.
- Тренироваться в трех этических тренировках, медитации, и мудрости.
- Понимать, что все, что приходит из кармы должно сжечься, потому, что не чисто.
- Понимание, что все существующие в мире страдания – ты создал своими действиями в прошлом.
- Быть готовым встретиться лицом к лицу с не чистым сознанием, и противостоять трудностям, поднимающимся в процессе очищения сознания спокойно и радостно.
- Принять ответственность и личное обязательство вывести всех страдающих в твоём мире существ из их страданий и сансары, поднять их на путь их просветления, и соединить их с высшим наслаждением и высшим счастьем Будды.
- Стать садовником в саду своего сознания, и сеять в нем только чистые семена, увеличивающиеся, трансформирующиеся, хорошие, благословенные, и дающие тебе и ближним. Стремись развить в себе духовные качества, которые увеличат твой покой.
- Воздерживаться от поиска прибежища в мирских вещах, от пребывания в них, и преследования их. Не привязываться, и не цепляться за мирские вещи, и не искать в них удовлетворение.

- Отказываться от цепляния за сансару (лезвия бритвы покрытого медом), от цепляния за мирские вещи.
- Знать о непостоянстве и быстротечности жизни, и всех мирских кармических вещей. Исчерпывать и проходить каждый момент своей жизни с благословением и благодарностью.
- Видеть в ближних чистоту, вне зависимости от их поведения.
- Изучать Дхарму каждый день, или через прямое учение от Ламы, или через чтение Дхармы или через групповые встречи о пути Махаяны, широкого мировоззрения.
- Изучать Дхарму и распространять мудрость каждому, просящему ее, в соответствии с его способностями воспринимать.
- Развивать служение ближним, проистекающее из твоего желания видеть счастье других в точности также, как и свое.
- Стремиться отказаться от осознания себя в отдельности, и цепляния за него.
- Открыть в себе непредубежденность и не оставаться зацепленным за старые восприятия, что может столкнуть тебя со своим окружением, когда ты остаешься преданным своей внутренней истине.
- Не принимать к сердцу, не обижаться личным образом, и энергетически не отсасываться вниз через вид отрицательности.
- Накапливать накопление мудрости, и накопление добродетели, сопровождающееся мудростью.
- Слушать Дхарму с уважением и признательностью. Приходить с чистыми намерениями на изучение Дхармы.

Следующие правила, связаны с отношениями с духовным учителем, которые являются огромным и необходимым стимулом для завершения развития правильного мировоззрения, но не являются неотъемлемой частью этого обета.

- Горячо предаваться своему сердечному учителю, раскрыть ему свое сердце, и также после того, как он начнет отражать тебе твои ментальные омрачения, не оставлять его.
- В случае, если такого нет – искать и найти сердечного учителя, который направит вас к просветлению. Выбрать небесную личность в своей жизни, воплощающую высшие качества просветления – предпочтительнее, живую личность, близкую к вам и физически, и географически.
- Сфокусироваться на учителе\учительнице вашего сердца, попросить их благословения, чтобы дали вам силы, и направили вас на переживание видения пустоты напрямую.
- Попросить благословения у учителя\учительницы, и дать им силы направлять вас к полному просветлению, ради всех существ.
- Слышать каждое произносимое вашим Ламой слово, и видеть в нем инструмент для передачи святой высшей Дхармы, напрямую из уст Будды.
- Развивать служение Ламе со скромностью, полной преданностью, и ощущением высшей святости в отношении него или нее.
- Каждый день подносить Буддам, Ламам, Сангхе, сердечному учителю\учительнице подношения.
- Посвящать Буддам, Ламам, Сангхе, и учителю-учительнице вашего сердца всю хорошую карму, которую вы накапливаете своими добродетельными действиями, сразу же, как вы ее накопили, и также, всем существам, страдающим в вашем мире.
- Прилагать все усилия, чтобы насколько возможно пребывать вблизи ваших духовных

учителей.