

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

Практика Прибежища в Трех Драгоценностях

1. Причины принятия Прибежища	2
1.1 - Страх	2
1.2 - Вера.....	3
2. Объекты Прибежища	3
2.1 - Определение объектов Прибежища.....	3
2.1.1 - Будда	4
2.1.2 - Дхарма	7
2.1.3 - Сангха	7
2.2 - Причины принятия Прибежища в этих объектах.....	7
3. Метод принятия Прибежища	10
3.1 - Принятие Прибежища посредством понимания качеств Будды, Дхармы и Сангхи	10
3.1.1 - Качества Будды	10
3.1.1.1 - Качества тела Будды	10
3.1.1.2 - Качества речи Будды.....	12
3.1.1.3 - Качества ума Будды.....	14
3.1.1.4 - Качества активности Будды	16
3.1.2 - Качества Дхармы	16
3.1.3 - Качества Сангхи.....	17
3.2 - Принятие Прибежища посредством понимания различия между объектами Прибежища	19
3.2.1 - Различение характеристик (качеств) Трех Драгоценностей	19
3.2.2 - Различение активности Трех Драгоценностей.....	19
3.2.3 - Различение вдохновения Трех Драгоценностей.....	20
3.3 - Принятие Прибежища посредством решимости	20
3.4 - Принятие Прибежища без того, чтобы рассказывать об этом другим.....	22
4. Преимущества принятия Прибежища	24
4.1 - Первое преимущество.....	24
4.2 - Второе преимущество	25
4.3 - Третье преимущество	25
4.4 - Четвертое преимущество	26
4.5 - Пятое преимущество	27
4.6 - Шестое преимущество	28
4.7 - Седьмое преимущество	28
4.8 - Восьмое преимущество	29
5. Обеты Прибежища	29
5.1 - Индивидуальные обеты Прибежища	30
5.1.1 - Индивидуальные обеты Прибежища с точки зрения отрицания	30
5.1.1.1 - Первый индивидуальный обет Прибежища с точки зрения отрицания	30
5.1.1.2 - Второй индивидуальный обет Прибежища с точки зрения отрицания	32
5.1.1.3 - Третий индивидуальный обет Прибежища с точки зрения отрицания	32
5.1.2 - Индивидуальные обеты Прибежища с точки зрения осуществления.....	33
5.1.2.1 - Первый индивидуальный обет Прибежища с точки зрения осуществления	33
5.1.2.2 - Второй индивидуальный обет Прибежища с точки зрения осуществления	34
5.1.2.3 - Третий индивидуальный обет Прибежища с точки зрения осуществления.....	35
5.2 - Общие обеты Прибежища	36
5.2.1 - Первый общий обет Прибежища	36
5.2.2 - Второй общий обет Прибежища.....	36
5.2.3 - Третий общий обет Прибежища.....	37
6. Аналитическая медитация на Прибежище	39

Практика Прибежища - это врата в буддизм. Практика Прибежища объясняется в пяти частях:

1. причины Прибежища
2. объекты Прибежища
3. метод принятия Прибежища
4. преимущества принятия Прибежища
5. обеты Прибежища.

1. Причины принятия Прибежища

То, насколько чиста ваша практика Прибежища, зависит от того, присутствуют ли в вашем сознании две причины Прибежища. Если обе причины присутствуют, то это значит, что ваша практика Прибежища стала чистой практикой Прибежища. Но если у вас отсутствуют эти две причины Прибежища, то, сколько бы вы ни повторяли как попугай: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ», - ваша практика не становится практикой Прибежища. Может быть, какие-то преимущества вы получаете благодаря тому, что произносите такие драгоценные слова. Но настоящей пользы, которая объясняется в практике Прибежища, вы не получаете, потому что ваша практика не чиста.

1.1 - Страх

Первая причина принятия Прибежища - это *страх перед рождением в низших мирах, либо страх перед сансарой, либо это страх перед страданиями всех живых существ в сансаре.*

Практик начального уровня принимает Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, испытывая страх перед рождением в низших мирах.

Прибежище промежуточного уровня - это страх перед страданиями в сансаре вообще и с этим страхом принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Если вы толком не знаете, что такое сансара, если вы не знаете, как действует механизм сансары, то у вас не появится настоящий страх перед рождением в сансаре. Итак, когда вы с чувством страха перед сансарой принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то это Прибежище промежуточного уровня.

И, наконец, третий, высший, уровень состоит в том, что вы боитесь не только за свои страдания в сансаре, но вы также испытываете страх перед страданиями в сансаре всех живых существ. Вы говорите себе: «Не только я, но и другие живые существа бесконтрольно вращаются в сансаре и вынуждены испытывать страдания». И вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой: «Пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий сансары».

В данном случае под страхом понимается не наш обычный страх, который мы всегда испытываем. Наш обычный страх совершенно бесполезен. Мы боимся того, чего нам не следует бояться, и не боимся того, чего должны бояться. Например, человек страдает от туберкулеза. Поскольку у него туберкулез, он должен бояться самой этой болезни - туберкулеза. Но туберкулеза самого он почему-то не боится и даже не замечает, что у него туберкулез. А чего он боится? Он боится симптомов туберкулеза: высокой температуры и кашля. Когда у него начинается кашель, он говорит: «Ой, какой кошмар, у меня кашель!», принимает много лекарств от кашля

и сбивает температуру. На самом деле, кашля ему бояться не следует, потому что это - всего лишь симптом. До тех пор пока у него будет туберкулез, кашель будет возникать у него снова и снова. И когда, постепенно, он поймет, насколько опасна сама болезнь, туберкулез, он начнет стремиться ни к тому, чтобы вылечиться от кашля, а будет стремиться к тому, чтобы вылечиться от самой причины кашля: от туберкулеза. И, следуя этой аналогии, мы должны бояться рождения в низших мирах или рождения в сансаре вообще.

1.2 - Вера

Вторая причина принятия Прибежища - это развитие сильной веры в Будду, Дхарму и Сангху. Развитие сильной веры в то, что они смогут защитить вас от страданий сансары.

Итак, эти два фактора - страх перед рождением в низших мирах и страх перед сансарой, а так же развитие в себе сильной веры в то, что Будда, Дхарма и Сангха смогут защитить вас - являются двумя причинами Прибежища. Когда эти две причины есть у вас в сердце, то вы от чистого сердца и искренне сможете принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.

2. Объекты Прибежища

Здесь есть два раздела:

1. определение объектов Прибежища
2. причины принятия Прибежища в этих объектах.

2.1 - Определение объектов Прибежища

В некоторых текстах говорится, что объектом Прибежища может быть тот, кто полностью освободился от страданий, в ком полностью реализован весь его потенциал и он лишен каких-либо пороков и недостатков. Далее в текстах говорится, что все у кого есть сознание, несомненно, примут Прибежище в подобном существе. Здесь под фразой «все у кого есть сознание» подразумеваются все те, кто обладает нормально работающим сознанием. Именно они примут Прибежище в этих существах. А если сознание работает не так как надо, то не примут Прибежище.

Мы понимаем, что для того, чтобы быть объектом Прибежища, необязательно быть Буддой. Это определение имеет вселенский характер и может касаться любых религий. Любое существо, относящееся к любой духовной традиции, устранившее все свои недостатки и ограничения, полностью свободное от страданий, развившее весь свой благой потенциал ума является подходящим объектом для Прибежища. В буддизме такое существо называется Буддой, в других традициях оно может называться по-другому. По-тибетски золото - «сер», на английском языке оно называется «gold», на русском - «золото». То есть, на разных языках называется по-разному, а характеристики - одни и те же.

В некоторых текстах сказано, что *Будда, Дхарма и Сангха - это объекты Прибежища для тех, кто ищет Освобождения.*

2.1.1 - Будда

Не думайте, что Будда - это статуя, которой надо делать подношение, а она будет бесстрастно взирать на ваше подношение. Это не так.

Однажды из восточной провинции Тибета в Лхасу пришел один паломник. Он слышал про известную статую Будды Шакьямуни, находящуюся в Лхасе, которая называется Чжово Ринпоче. И, придя в Лхасу, он подумал: «Сегодня я наконец-таки увижу своего Будду». Он зашел в храм, увидел там статую Будды, восторженно подумал: «О! Мой Будда!», и сделал перед ним простирание. Потом паломник подумал: «Мой Будда такой известный, такой популярный. Я хочу знать, чем он занимается весь день напролет, как он помогает живым существам». И он сел в уголке и стал наблюдать за тем, что делает Будда. Весь день статуя Будды просидела в одной и той же позе. Он-то думал, что статуя Будды - это и есть сам Будда. Он видел, как люди подходят к статуе ставят перед статуей чашечки с водой и зажигают масляные светильники. А когда он стал ждать, что же принесут Будде на обед, то увидел, что Будда на обед ничего не получил. Затем он послушал молитвы, которые обращали к Будде прихожане этого храма. Люди, которые приходили ему поклоняться, просили: «Будда, пожалуйста, прекрати дожди у нас деревне. Я пытаюсь высушить своё зерно, а идут дожди. Пожалуйста, останови дожди». Другие люди приходили и просили Будду: «Будда, пожалуйста, пошли нам дождь. Нам нужен дождь для орошения полей».

И вот он послушал всё это, посмотрел и вернулся в свою деревню. Вернувшись в свою деревню, он сказал друзьям: «Раньше я хотел стать Буддой, а теперь не хочу». «Почему ты не хочешь больше стать Буддой?» - спросили они. «Жизнь в состоянии Будды очень скучна, - сказал он, - весь день надо сидеть в одной позе и за день тебя угостят разве что чашечкой воды и зажгут перед тобой светильник. Никакой еды ты не получишь. Кроме того, к тебе будет приходиться куча странного народа и просят о странных вещах. Одни просят дождя, другие просят, чтоб дождь перестал. Как же мне выполнить все их просьбы, если я стану Буддой? Сейчас у меня жизнь - самая лучшая: мне достаточно еды, я живу просто и мне этого достаточно». Такое отношение является следствием непонимания того, кто такой - настоящий Будда.

Некоторые люди считают, что буддизм - это идолопоклонство. Но это неправильное мнение. Когда мы поклоняемся статуе Будды, мы не считаем эту статую самим Буддой. Мы считаем, что она является лишь олицетворением Будды, символом Будды. Когда мы поклоняемся статуе Будды, то через эту статую мы поклоняемся самому Будде. Поэтому никакого идолопоклонства в буддизме нет.

Некоторые также считают, что буддисты не верят в Бога. И это неверное утверждение. У нас гораздо больше богов, чем в других религиях. У нас есть классификация мирских богов, и не мирских богов. Когда мы говорим о немирских богах, то мы говорим о боге сострадания, боге мудрости, боге могущества, боге активности. Итак, Авалокитешвара, Манджушри и так далее - это всё божества, это немирские божества.

Некоторые буддисты также говорят, что мы, буддисты, не верим в бога. Это не так. Это противоречие. Если буддисты не верят в бога, почему они так много говорят про разных божеств: про божество сострадания и так далее? Почему в храмах висит столько изображений божеств: мирные божества и гневные божества. В Тантре мы говорим о четырех классах тантр: Крия-тантре, Чарья-

тантре, Йога-тантре и Маха-аннута-йога-тантре. И к каждому из этих классов тантр относится определенный пантеон божеств. Их огромное количество. Поэтому, если кто-то вас спросит: «Верят ли буддисты в бога?» Вы должны сказать: «Конечно, мы верим в бога. Потому что тот, кто не верит в бога, является атеистом. А буддисты не являются атеистами». Но при этом надо сделать оговорку, что буддисты верят в бога совершенно не так, как это делают другие конфессии.

Мы не верим во всемогущего Бога, который создал всё, который сотворил этот мир. Вот в такого Бога мы не верим. «Ты всемогущ, ты творец всего!» - это можно расценить как хвалу богу. Но, в действительности, это не хвала. Хвалой это назвать никак нельзя. Почему? Потому что если бы в сансаре всё было совершенно и безупречно, то можно было бы похвалить бога за то, что он создал такую безупречную сансару. Но в сансаре столько всего плохого, столько проблем, столько всяких несчастий. Представьте, что в каком-то городе большой уровень преступности, грязно, дороги совершенно рабитые, по которым не возможно ездить. И если бы за это стали хвалить мэра города, то это было бы нелогично. Если вы при такой ситуации стали бы говорить: «Здесь всё создал мэр этого города. Он творец всего в этом городе», - то эта была бы не похвала ему. Это означает, что он - источник всех проблем. А если он будет говорить: «Нет, нет, я этого всего не делал», - то это означает, что он не хочет, чтобы вся эта критика была обращена к нему.

Не всё создал бог. Наши страдания в сансаре создали мы сами, а не бог. Наши омрачения созданы не богом, а нашим собственным неведением.

С другой стороны, если вы будете утверждать, что бог - творец всего сущего, то возникает еще одно логическое противоречие. Если бог сотворил всё, и если у него есть потенциал для того, чтобы сотворить всё сущее, то первый вопрос, который здесь следует задать: «Имеет ли всемогущий бог великое сострадание или не имеет?» На это, конечно, приходится сказать: «Да, он имеет великое сострадание. Он обладает великой любовью и великим состраданием». В таком случае, почему он с самого начала не сотворил всё безупречно? Почему он сначала создал столько проблем, а теперь, как бы дразня живых существ, которые попали в эти проблемы, он пытается освободить их от этой сансары. Здесь возникает большое противоречие.

В этом случае у нас возникает две альтернативы: либо он обладает великим состраданием, но не обладает потенциалом, либо у него есть потенциал для сотворения всего сущего, но нет сострадания. Если вы скажете: «Бог лишен любви и сострадания», - то это, в общем-то, очень большая критика бога. Несомненно, он обладает великой любовью и великим состраданием. Но если вы скажете, что у него нет потенциала для сотворения всего сущего, то это не будет критикой. Вы просто скажете: «Да, это правда, у него нет такого потенциала». Будда не может создать всё. Почему? Потому что если бы я был Буддой, если бы у меня был потенциал для сотворения всего, то зачем я сейчас сижу тут и учил вас чему-то? Я бы просто щелкнул пальцами, и вы все тоже стали бы Буддами. Неведение бы исчезло, омрачения бы исчезли, мудрость бы появилась, и вы все воспарили бы в облака. И на этом бы вся эта история закончилась. Я бы щелкнул пальцами, и с каждым щелчком всё бы исчезало, исчезало, исчезало...

Но то, может ли Будда помочь живым существам, очень сильно зависит от того, имеют ли живые существа с ним кармическую связь или не имеют. И со стороны живых существ очень важно, повернутся ли они лицом к Будде, или нет. Вот когда все эти факторы сходятся вместе, тогда он может защитить их.

Возьмем для примера взаимоотношения между Учителем и учеником. В том, чтобы ученик стал великим ученым, не всё зависит только от одного Учителя. Если вы будете говорить: «О! Вы - мой Учитель! Вы - всё для меня! Вы всемогущ! Вы можете сделать из меня всё, что захотите! Пожалуйста, сделайте меня великим ученым. Щелчком пальцев, пожалуйста, сделайте из меня великого ученого». Это одна крайность - думать, что бог сотворил всё, только бог может освободить вас от страданий, от несчастий и болезней, а о вы сами ни на что не способны. «Бог, пожалуйста, дай мне то-то и то-то, убери от меня то-то и то-то». А при этом вы только молитесь и сами ничего не делаете для того, чтобы сделать свою жизнь лучше. Это одна крайность.

У других учеников есть другой подход к этому делу. Они говорят: «Если я сам буду это изучать, я всё пойму сам». Они - более умные ученики, они говорят: «Зачем мне Учитель? Я и сам могу выучить всё, что мне надо». Это - атеистическое воззрение. Вы будете говорить: «Я всё могу сам. Никакого Бога нет. Например, вот эту чашку я сам вчера сделал. Бог её не создавал, я собственными руками слепил эту чашку. Вот мой сосед, у него нет чашки. Он всё время сидит и молится: «Бог, пожалуйста, дай мне чашку». А я сам эту чашку сделал». Конечно, в этом есть доля правды. В том, что говорят атеисты, есть доля истины, но всё же это - другая крайность. Для того, чтобы ученик без помощи Учителя обнаружил для себя какую-то одну теорию, это займет у него очень много времени. Сколько таких теорий вы можете самостоятельно открыть? Но, делая это под руководством Учителя, вы можете постичь всё гораздо быстрее.

В буддизме все обстоит следующим образом. Ученик говорит: «На пятьдесят процентов мой успех зависит от меня. Поэтому я должен хорошо учиться, я должен быть активен. Я не должен просто просить у своего Учителя, чтобы он сделал из меня ученого». То есть, подход здесь наполовину атеистический. А на другие пятьдесят процентов ученик говорит: «Только один я не способен на всё. Без Духовного Наставника я далеко не все могу понять». Подобным же образом можно сказать, что вы, сами по себе, не сможете освободиться от сансары без помощи бога, без помощи Будды. И, таким образом, если пятьдесят процентов зависит от вас, а пятьдесят процентов исходит от бога или Будды, то тогда вы сможете достичь результата. Здесь приводится такой пример, что Будда, Дхарма и Сангха подобны крюку. Но они не подцепят вас, если у вас нет петли, если вы - просто круглый шар без петли. Вот, например, если я буду пытаться поддеть эту чашку крюком с одной стороны, у меня это не получится, но с другой стороны, там, где ручка, у меня это получится. Поэтому Будде, Дхарме и Сангхе точно так же, как крюку, надо за что-то зацепиться, и поэтому наготове всегда должна быть петля или ручка.

Итак, практика Прибежища совершенно не похожа на слепое идолопоклонство или на слепую веру или на что-то подобное этому. За ней стоит очень много логических доводов и философии.

Я вам уже объяснял, кто такой Будда. Будда - это существо, которое полностью освободилось от всех омрачений, которое реализовало весь свой потенциал, и

которое обладает великим состраданием. В эту кальпу в этот мир придет тысячу Будд. В данный момент мы получаем и практикуем Учение четвертого Будды - Будды Шакьямуни. Это наш Будда. То, что Будда уже пришел в этот мир и ушел из него, еще не значит, что сейчас в нашем мире Будды вообще нет. Будда сам сказал, что в дальнейшем будет постоянно приходить в этот мир в облике Духовного Наставника и монаха и помогать живым существам. Именно это он сейчас и делает. В наше время Будда Шакьямуни в форме монаха - это Его Святейшество Далай-лама. Так что, среди нас есть живой бог. Подобное существо называется Буддой.

2.1.2 - Дхарма

Благородная Истина о Пути и Благородная Истина о пресечении страданий - это Дхарма. Благородная Истина о пресечении страданий - это пресечение омрачений. Благородная Истина о Пути - это мудрость Будды, познающая Пустоту. Все благие качества ума Будды - это также Благородная Истина о Пути. В будущем, когда ваш собственный ум познает Пустоту, то он также станет Дхармой. Ваша мудрость, познающая Пустоту, станет Дхармой.

Итак, когда мы принимаем Прибежище в Дхарме, мы принимаем Прибежище в качествах ума Будды. А книги, тексты и прочее - это вторичная Дхарма. Точно также как статуя Будды - это не сам Будда, а символ Будды, вторичный Будда.

2.1.3 - Сангха

Сангха - это практик, который обрел прямое познание Пустоты. Такое живое существо называется Сангхой. Различают хинаянскую Сангху и махаянскую Сангху. Практик, который имеет прямое познание Пустоты, но не имеет бодхичитты, называются хинаянской Сангхой или хинаянским арьей. Арья в переводе с санскрита означает высшее существо. Практик, который обрел прямое познание Пустоты и обладает бодхичиттой, относится к категории махаянской Сангхи. Вторичной Сангхой являются четыре полностью посвященных монаха (гелонга). Четыре гелонга - это символ вторичной Сангхи.

2.2 - Причины принятия Прибежища в этих объектах

Когда вы докажете, что Будда является подходящим объектом для принятия Прибежища, то вы косвенно докажете, что Дхарма и Сангха являются подходящими объектами для принятия Прибежища.

Первая причина, по которой Будда является подходящим объектом Прибежища. Потому что *он сам освободился от всех видов страдания и страха.* Если вы тонете в болоте и примите Прибежище в человеке который тонет в болоте рядом с вами, то он не сможет вас спасти и защитить, потому что он тонет вместе с вами. Для того чтобы защитить вас от болота сансары, этот человек должен быть свободен от этого болота. Итак, Будда, после длительного освоения прямого познания Пустоты и длительной медитации на зарождение бодхичитты, полностью освободился от сансары, устранил все свои омрачения и достиг безупречного состояния Будды. По этой причине он может привести к этому состоянию и вас. Он является подходящим объектом для Прибежища, потому что сам свободен от страданий сансары. Это первая причина.

Вторая причина, по которой Будда подходит для принятия в нем Прибежища, состоит в том, что *он обладает полным потенциалом для того, чтобы защитить вас*. Он обладает силой, необходимой для дарования вам защиты. Представьте себе, что человек сам вылез из болота, но он настолько слаб, что вас вытащить он уже не может из этого болота. Для того чтобы вытащить вас из болота, он не только сам должен быть свободен от него, но должен быть достаточно силен, чтобы вытащить вас.

Будда обладает огромным потенциалом для того, чтобы освободить нас от сансары. Почему? Потому что он накапливал заслуги в течение трех неисчислимых эонов времени, и все накопленные им заслуги он посвящал защите живых существ от страдания. Поэтому его потенциал тела, речи и ума совершенно невероятен. Где бы живые существа ни обращали свое сознание к Будде, и где бы они ни зарождали веру в него, в тот самый момент Будда появляется перед ними. Если у них недостаточно хорошей кармы, они не увидят Будду, находящегося перед ними. Если же у них достаточно этой кармы, они смогут его увидеть. Потенциал тела, речи и ума Будды невероятен. Единственно, что от нас необходимо, - это чтобы наш ум обратился к Дхарме. Потому что Будда, со своей стороны, обладает всем потенциалом для того, чтобы нас защитить. Он создал все условия для этого. Теперь ответные условия должны сделать мы, то есть, обратиться к Будде.

Третья причина, по которой Будда является подходящим для Прибежища объектом.

Он является подходящим объектом для Прибежища, потому что *он обладает великим состраданием*, невероятным состраданием. Когда Будда был еще Бодхисаттвой, он был царевичем. И однажды, в возрасте десяти лет, он пошел в лес и увидел там тигрицу, которая умирала с голоду вместе с детенышами. И тогда он пожертвовал этой тигрице свое собственное тело и сделал следующее посвящение: «Пусть в силу этого даяния я достигну состояния Будды, и жизнь за жизнью буду приносить им благо. Пусть в силу того, что сейчас я отдаю этой тигрице и её четверым детенышам свое тело, в будущем я смогу в первую очередь одарить их нектаром Дхармы и помочь им». Когда Будда был Бодхисаттвой, у него было настолько великое сострадание. А сейчас, когда он уже достиг состояния Будды, его сострадание еще больше возросло, оно стало еще сильнее.

Если у человека есть огромная сила для того, чтобы помочь вам, но у него нет великого сострадания, то бесполезно просить его о помощи. Поэтому перед тем, как просить его о помощи, вы сначала спросите, не только есть ли у него способности и потенциал помочь, вы спросите также, есть ли у него сострадание для того, чтобы оказать помощь. И если ваши друзья скажут: «Нет, это бесполезно. У него совершенно нет сострадания. Он очень эгоистичный человек. Поэтому бесполезно просить его о помощи», - тогда вы не обратитесь к нему. А если кто-то скажет: «Да, у него очень большое сострадание к людям, поэтому, если ты попросишь, он, несомненно, поможет». Тогда вы можете попросить его о помощи. И точно также, мы приводим в качестве третьей причины того, что Будда - подходящий объект для принятия Прибежища, то, что он обладает великим состраданием. Он заботится о других больше, чем о себе. В этом случае нет никакой опасности того, что вы будете обмануты. Мать заботится о своем ребенке больше, чем о себе. Она любит его больше, чем себя, и поэтому никогда не обманет своего ребенка. Поэтому и говорится, что Солнце может погаснуть, океан

может высохнуть, но, если вы примите Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, они вас никогда не обманут. Именно потому, что они обладают великим состраданием.

Четвертая причина, почему Будда подходит для принятия в нем Прибежища. Потому что у Будды *равностный ум*. Если у кого-то нет равностности, то этот человек ненадежен. Даже если вы ему сейчас очень нравитесь, если у него нет равностности в уме, то когда-нибудь он вас возненавидит. В этом году он скажет: «Ты - мой лучший друг», и так далее и тому подобное. А на следующий год уже скажет: «Ты - мой худший враг». Потому что у него нет равностности в сознании. И в нашем мире такое часто встречается. Есть люди, которые очень часто меняют друзей и врагов: сегодняшние друзья завтра становятся его врагами и наоборот. Это признак очень несбалансированного, предвзятого ума, в котором вообще нет никакого чувства равностности. Чем больше равностности в вашем уме, тем более он стабилен. Друзья - они всегда будут друзьями. При этом не будет слишком сильной привязанности к друзьям, но не будет и сильного отвращения к врагам. Такой человек более надежен.

Например, при выборе главы администрации очень важно выбрать такого человека на эту должность, чтобы он был нейтральным, чтобы у него был нейтральный склад ума, непредвзятый. Чтобы у него было равностное отношение ко всем людям. Вот это очень важное качество начальника. Если он, наоборот, очень сильно привязан к своим друзьям и пытается навредить своим врагам, то никакого процветания своему городу он не принесет.

Итак, Будда подходит для принятия в нем Прибежища, поскольку у него равностный ум. Даже если вы, со своей стороны, скажите ему: «Будда, не хочу в тебе принимать Прибежище. Я ухожу от тебя прочь. Не хочу принимать в тебе Прибежище». Будда совершенно не обидится на вас. Он будет любить вас также как и раньше. Но вот если вы примите прибежище в местном духе, а потом скажете однажды: «Я устал делать тебе подношения. Отныне я не буду тебе больше делать подношения». Вот тогда этот местный дух и начнет вам вредить. Он скажет: «Всё. Он перестал быть моим другом, теперь он - мой враг, я должен вредить ему». Такие вещи реально происходят. Поэтому в мирских богах нельзя принимать Прибежище. Они ненадежны, поэтому не подходят для того, чтобы принимать в них Прибежище.

Про Будду говорится, что если справа от него будет стоять человек, который будет его резать, колоть и оскорблять при этом, а слева будет стоять человек, который будет натирать его тело благовониями, восхвалять и всячески ублажать, то Будда будет испытывать одинаковое чувство любви и к первому и ко второму человеку. Он, со своей стороны, не проводит никакого различия между ними, любит их одинаково, но они, со своей стороны, накопят совершенно разные кармы. Один накопит невероятно тяжелую негативную карму, а второй накопит невероятно весомую благую карму.

Таковы четыре причины того, почему Будда является подходящим объектом Прибежища. Мирские боги не подходят для того, чтобы принимать в них Прибежище, потому что не обладают этими четырьмя характеристиками.

3. Метод принятия Прибежища

Третья часть аналитической медитации на Прибежище в Трех Драгоценностях состоит из четырех пунктов (методов):

1. принятие Прибежища посредством понимания качеств Будды, Дхармы и Сангхи
2. принятие Прибежища посредством понимания различия между объектами Прибежища
3. принятие Прибежища посредством решимости
4. принятие Прибежища без того, чтобы рассказывать об этом другим.

Не обязательно принимать Прибежище используя все эти четыре метода. Можно принять Прибежище через один из них. Порождение сильного страха перед низшими мирами и развитие сильной веры в Будду, Дхарму и Сангху - это причины принятия Прибежища. А все четыре метода принятия Прибежища объясняются для того, чтобы создать эти причины и усилить вашу веру в Будду, Дхарму и Сангху. Когда вы размышляете о качествах Трех Драгоценностей и их различиях, порождаете в себе решимость, то, естественным образом, ваша вера усиливается и ваше Прибежище становится гораздо более чистым. Всё это предназначено для усиления вашей веры.

3.1 - Принятие Прибежища посредством понимания качеств Будды, Дхармы и Сангхи

Этот метод - самый важный, сущностный. Всё остальное - второстепенно. Здесь есть три пункта:

1. качества Будды
2. качества Дхармы
3. качества Сангхи.

3.1.1 - Качества Будды

Этот раздел имеет четыре подпункта:

1. качества тела Будды
2. качества речи Будды
3. качества ума Будды
4. качества активности Будды.

Чем более точно и четко вы будете понимать качества Будды, тем больше веры в Будду у вас будет появляться.

3.1.1.1 - Качества тела Будды

Качества тела Будды заключаются в том, что он обладает тридцатью двумя благородными знаками и восьмьюдесятью знаками тела, которые служат примером для других. Обычно о знаках тела Будды говорят, как о больших и малых знаках, но это неточная терминология. Следует говорить о тридцати двух благородных знаках тела Будды и о восьмидесяти знаках, которые служат примером для других.

Восемьдесят внутренних качеств ума Будды проявились в виде восьмидесяти образцовых знаков его тела. Тридцать два благородных символа его тела являются

отличительными признаками святости Будды: ушниша на его голове (выступ на макушке головы), особое строение его пальцев (пальцы имеют перепонки), уши с длинными мочками. Это всё символизирует святость Будды.

Для того чтобы достичь хотя бы одного из качеств тела Будды необходимо накопить огромное количество заслуг. Когда вы будете знать, какое невероятное накопление заслуг необходимо для достижения хотя бы одного из качеств тела Будды, вы поймете, что все качества Будды, собранные воедино, - это нечто фантастическое, невероятное.

В тексте под названием «Драгоценные четки» сказано: «Заслуги, накопленные всеми архатами Хинаяны, и заслуги всех царей Чакравартинов, собранные воедино, могут стать причиной обретения всего лишь одной поры на теле Будды. А если собрать воедино все заслуги, которые потребовались для обретения всех пор на коже тела Будды, то этих заслуг хватит только на то, чтобы обрести одно из восьмидесяти образцовых знаков тела Будды. Заслуг от обретения всех восьмидесяти образцовых знаков тела Будды хватит только на то, чтобы обрести один из тридцати двух благородных знаков тела Будды. А заслуг от всех тридцати двух благородных знаков Будды хватит только на то, чтобы обрести волосок в его межбровье (особый закрученный волосок в межбровье у Будды). А заслуги, необходимые для обретения тысячи таких волосков, могут служить причиной для обретения только одной ушниши Будды. А заслуг от обретения миллиона ушниш Будды хватит на обретение святой речи Будды».

Ушниша Будды и каждая пора на его коже могут также познавать все феномены. Это уникальная особенность тела Будды. Всеведущий ум Будды пронизывает все феномены. Везде, где присутствует всеведущий ум Будды, также присутствует его святое тело. Поэтому святое тело Будды вездесуще. Поэтому, когда вы визуализируете перед собой Будду, - это не то, что он откуда-то к вам приходит. Он вездесущ, поэтому он всегда и везде присутствует. Если вы визуализируете его перед собой, изначально он уже находится там.

Высоту ушниши Будды невозможно измерить. Один раз, когда Будда давал Учение, один из его учеников, обладающий особыми способностями, решил проверить, насколько высока ушниша Будды. Если смотреть на Будду со стороны, когда он дает Учение, сидя на троне, то кажется, что его ушниша имеет высоту в четыре пальца. Но, когда он захотел увидеть верхушку его ушниши, он так и не смог этого сделать. То есть, как бы высоко он ни поднимался, используя свои чудодейственные способности, он так и не мог дотянуться до вершины ушниши Будды. Он взлетел на огромную высоту, но вершину макушки Будды так и не смог увидеть. Это называется необычное качество, которое находится за пределами наших концепций и нашего воображения.

Когда Будда идет, его ноги не касаются земли. Несмотря на то, что его стопы не касаются земли, чакры (изображения которые существуют в самопроявленном виде на его стопах) оставляют отпечатки на земле. То есть там, где он прошел, остаются отпечатки чакр. Это тоже уникальное качество тела Будды.

Когда Будда идет, то все насекомые и животные, которые оказываются у него под ногами, в течение семи дней после этого испытывают необычайное великое блаженство, а после смерти попадают в высшие миры. То есть, для того, чтобы попасть под ноги Будды, необходимо накопить очень весомые заслуги.

Когда мы видим хотя бы одну часть тела Будды: его глаза, его нос, его рот, то у нас возникает невероятно благой настрой ума. Поскольку Будда пребывает в незагрязненном сосредоточении (самадхи), то когда он идет, у всех, кто его видит, стихают омрачения. Даже если безумный дикий слон подойдет близко к Будде, он успокоится сам по себе. Есть история о том, как обезумевший дикий слон бежал напролом, и все в ужасе разбежались от него в стороны. Он бежал прямо к Будде, а Будда в этот момент прибывал в незагрязненном самадхи. И когда этот обезумевший дикий слон просто увидел тело Будды, то от этого сразу же успокоился. Он не просто успокоился, а согнув ноги, склонился к земле и поклонился Будде. Таковы качества тела Будды.

3.1.1.2 - Качества речи Будды

Качества речи Будды таковы, что если тысячи людей одновременно зададут Будде разные вопросы, его один-единственный ответ станет ответом на каждый из этих вопросов. И он за одно мгновение может прочесть полный, средний и краткий варианты Сутры Праджняпарамиты. Когда Будда даёт учение, то все кто присутствует, независимо от местонахождения в этот момент, слышат его слова с совершенно одинаковой громкостью. Мангалапутра один раз решил проверить, насколько далеко разносится голос Будды, когда он дает учение. С помощью своих чудодейственных способностей он всё удалялся, удалялся и удалялся от Будды, но он продолжал слышать голос Будды одинаково громко, голос Будды не стихал, как бы далеко он ни удалялся. Он добрался даже до очень отдаленной вселенной, и голос Будды звучал также громко. Мангалапутра обладал невероятными способностями, и мог отправляться в какой угодно мир, но и он не смог измерить громкость голоса Будды. Конечно, сразу же мы не можем поверить в такие вещи, но они существуют.

Механизм причинно-следственной взаимосвязи невероятен. Когда вы создаете невероятное количество негативной кармы (невероятно тяжелую негативную карму), в результате вы испытаете невероятный ужас и невероятные страдания. Страдания, что не подвластны даже нашему воображению. Точно также, если вы соберете безупречную, целостную и полную благоую причину (все благие причины собранные воедино так, чтобы они образовали единую целостную причину), то в результате вы достигните столь же невообразимого благого результата. Сразу вы в это поверить не можете, но ничего страшного.

Например, если вы в очень глухом и отдаленном районе Тибета расскажите местным жителям, что в России есть дома с дверьми, которые сами распахиваются перед тобой, когда хочешь войти в дом, а потом за тобой сами закрываются, то они скажут: «Нет, такое невозможно». Потому что они не могут понять механизма взаимозависимости. А если вы объясните им, как такое происходит, они поймут: «Ага, значит, это всё происходит из-за особых сигналов. Ну, тогда всё понятно». Иначе они решат, что эта дверь обладает сознанием: она видит людей, сама раскрывается, а когда они заходят, она сама закрывается за ними. А в некоторых домах Америки существуют двери, которые закрываются и открываются по голосу владельца. Если владелец скажет: «Откройся», - дверь перед ним открывается, а когда он говорит: «Закройся», - дверь закрывается. Если вы расскажите это жителям глухих деревень Тибета, то они вам не поверят. Для них это будет невообразимо. Пока, необычное качество речи Будды, - то, что голос Будды слышан на любом расстоянии, - для вас столь же невообразимо.

Воспринять это качество могут только те, кто обладает особой кармической связью. Если у вас есть особая карма на то, чтобы слышать голос Будды, то вы будете слушать его учение везде, где бы вы ни находились. Вы будете, как радиоприемник: ваш ум будет постоянно настроен на станцию учения Будды, на станцию его голоса. И вы всё время будете её слушать. Наш ум как радиоприемник: если он настроен на определенную частоту, то он сможет поймать радиостанцию на этой частоте, а если нет, то не сможет. Точно также, если у вас в сознании есть кармические отпечатки, то вы сможете услышать голос Будды, а если нет, то не можете. Принципы функционирования здесь очень похожи.

Качества речи Будды таковы, что когда вы слушаете его учение, то у вас возникают очень ясные образы того, что он вам объясняет. Как только вы впервые услышите это учение, то вы уже не можете от него оторваться, вы не можете перестать его слушать. Вы должны слушать его снова и снова. Таковы качества его речи. Говорится, что, если вы хотите чтобы не буддист получил пользу от учений Будды, а он не хочет слушать учение Будды, то вы можете силой затащить его на учение Будды и просто дать ему послушать первые слова. И сказать ему: «Ну, ты хотя бы на мгновение послушай, а потом я тебя отпущу». Главное - это мгновение, он услышит и всё - он уже будет сидеть и никуда не денется. А на следующий день он уже потащит вас на учение. Скажет: «Ну-ка, пойдём». Вы скажите: «Нет-нет, я устал». «Нет-нет, пойдём обязательно», - скажет этот не буддист и потащит вас на учение Будды. Таковы качества речи Будды.

Когда Будда дает учение, невозможно, чтобы люди во время этого учения спали. Таковы качества его речи. К тому же, Будда дает каждый раз такое учение, которое больше всего подходит времени, ситуации и предрасположенностям его учеников. Хотя само учение осталось прежним, если бы Будда сейчас давал учение, то стиль этого учения изменился бы. Потому что изменилось время, изменилась ситуация, изменился ваш менталитет, ваши наклонности ума и предрасположенности. Поэтому Будда давал бы сейчас учение не в таком стиле как две с половиной тысячи лет назад. Я думаю, что если бы Будда сейчас пришел и давал вам учение, он бы давал примеры из современной науки. Он бы сочетал в своем учении буддийскую философию и современный научный подход. Потому что такой стиль изложения учения больше всего подошел бы вашему менталитету и больше всего помог бы вам.

Когда Его Святейшество Далай-лама дает учение обычным тибетцам, его стиль совершенно меняется. Его Святейшество никогда тибетцам не говорит о клонировании, о других современных открытиях. Если бы он заговорил об этом, то тибетцы бы его не поняли и подумали: «О чем это говорит Его Святейшество, о клонах каких-то, о СПИДе». С ними он приводит в пример: колесницу, лошадь и повозку, гору Меру и четыре континента. Он пользуется традиционными, понятными им примерами. Но когда Его Святейшество дает учение в Америке или в Европе, то стиль его совершенно меняется. Материал абсолютно идентичен, но изложение этого материала радикально меняется. Поскольку у меня менталитет отличается от менталитета большинства тибетцев, когда Его Святейшество дает учение в Европе или в Америке, такое учение мне более интересно. Поэтому везде, где бы он ни давал учение, я стараюсь послушать кассеты с этими учениями. И я соглашаюсь со всем, что говорит Его Святейшество. Но иногда, когда Его Святейшество в качестве примера приводит гору Меру или что-то подобное, то я чувствую небольшой дискомфорт от этого. Его Святейшеству

приходиться давать такие примеры, потому что они подходят для большинства присутствующих на учении. Поэтому когда Будда дает учение, стиль его учения меняется в зависимости от предрасположенности и менталитета его аудитории, его слушателей. Это качества речи Будды.

3.1.1.3 - Качества ума Будды

Как я вам уже говорил, великое сострадание Будды просто невероятно. Сострадание Будды во много раз превосходит сострадание матери к единственному ребенку. Представьте себе, какое сострадание испытывает мать к своему единственному ребенку. И это сострадание в тысячекратном размере всё же не может сравниться с состраданием Будды. Мать испытывает сострадание к своему ребенку только на протяжении этой жизни, а в следующей жизни забывает о нем. Сострадание Будды таково, что он жизнь за жизнью будет заботиться о вас. Поэтому сострадание Будды просто невообразимо. Мать всегда думает о своем ребенке: «Когда же мой ребенок вспомнит обо мне и придет ко мне». Подобно этому Будда постоянно думает о живых существах: «Когда же живые существа, обратятся ко мне, так чтобы я мог им помочь». Как только ваш ум обратится к Будде, вы попросите его о защите и примете Прибежище в нем, в это же самое мгновение Будда появится перед вами, с готовностью дать вам любую возможную защиту. И то, насколько сильное благословение вы получите от него, зависит только от вашей веры. С вашей стороны необходима только вера. Со стороны Будды ничего не нужно: он неизменно, с невероятной радостью и невероятным удовольствием будет присутствовать перед вами, и даровать вам защиту. Так что, у Будды невероятно великое сострадание.

Тара - это богиня, являющаяся аспектом благой активности Будды. Тара сказала: «У кого бы ни зародилась сильная вера в меня, даже если это существо будет в аду, если оно преисполнится веры и попросит у меня защиты, я приду туда и дам ему эту защиту». Итак, в какой бы трудной ситуации вы ни оказались, вместо того чтоб кричать: «мамочка», или «папочка», или «дедушка», - в общем, звать на помощь родственников, зовите на помощь Будду или Тару, или Манджушри, или Авалокитешвару.

У тибетцев есть привычка: в трудной ситуации, они говорят: «Кунчокье». Это означает «Смотрите, Три Драгоценности». Когда им грозит опасность аварии или несчастного случая, они кричат: «Кунчокье!», то есть, «Посмотрите на меня, Три Драгоценности!». Это такое же естественное для них восклицание, как для русских «Господи!» или «Боже мой!». Если вы говорите «Боже мой», имея в виду Будду или божество, то это - нормальное восклицание. Боже мой - означает «Моё божество». А кто ваше божество? Это Тара, Манджушри, любое ваше божество, к которому вы обращаетесь.

Если ваше божество - Иисус Христос, то тоже хорошо. Никогда не критикуйте Иисуса, потому что он - великий Бодхисаттва. Это очень опасно - критиковать Иисуса. Посмотрите на его жизнеописание. Он был невероятно выдающимся существом. И посмотрите на учение, которое он давал, на Евангелие, сколько там учения о любви и сострадании. Бодхисаттва может являть себя в различных формах для того, чтобы помогать различным живым существам. Мне кто-то рассказывал, что есть версия о том, что Иисус побывал в Тибете. И в Тибете он получал разнообразные учения, а потом, когда вернулся, он стал давать очень

глубокие учения своим ученикам. Я не знаю, правда это или нет. Как бы то ни было, его учение очень сильно связано с учением о бодхичитте.

Как-то я видел фильм про жизнь Иисуса Христа и был тронут этим фильмом. Действительно, его жизнь - это жизнь святого существа, который любил других больше, чем себя. Вот это и есть бодхисаттва. Мне понравился эпизод, где люди стали бросать камни в женщину, которую они называли проституткой и говорили, какая она порочная и грешная. А Иисус пытался остановить их и сказал: «Кто из вас без греха, пусть первым бросит в нее камень». Это были очень глубокие слова. Эти слова меня, действительно, тронули. Он очень искусно говорил им: «Сначала посмотрите на себя». Этот вопрос заставил их взглянуть вглубь себя: «Грешил я или не грешил». И они увидели, что они сами полны грехов и постепенно разошлись. Никто так и не бросил в неё камень. Только мудрое существо, бодхисаттва, обладающий великим состраданием, может сказать такие слова. И они были произнесены в нужное время и совершенно искренне, от всего сердца.

Я вам говорил, что вы никогда не должны быть фанатиками. Никогда не говорите: «Эта религия плохая, та религия плохая». Для вас очень важно следовать одной религии и при этом уважать все остальные конфессии. Например, если вы лечитесь тибетскими лекарствами, вы должны пропить полный курс тибетских лекарств, но никогда при этом не говорите, что европейские лекарства - это плохо, гомеопатия - это плохо, рейки - это плохо. Для одних людей полезно рейки, для других полезна гомеопатия, для третьих людей полезны европейские лекарства, а для некоторых людей полезна акупунктура. Для разных людей полезно разное, поэтому не говорите, что это - хорошо, а то - плохо. Потому что это уже фанатизм. Пройдите полный курс того лечения, которое вы уже начали, тогда это будет полезно. Но не впадайте и в другую крайность. Не говорите: «О, Геше Тинлей сказал, что все религии очень хороши», - и не смешивайте все религии в одну кучу. Если вам десять врачей одновременно дадут десять разных лекарств: и гомеопатию, и акупунктуру, и тибетские лекарства, и европейские лекарства, то на следующий день у вас голова кругом пойдет.

Я это пережил на личном опыте. Когда мне говорили: «Этот врач хорош и этот врач хорош, и этот», а я всем им говорил: «Хорошо, хорошо». И тогда мне дали столько разных лекарств, что я в них даже запутался. Может быть, я до сих пор еще не вылечился от язвы по этой причине. Теперь я буду принимать только одно лекарство, один курс лечения проходить. А когда много разных лекарств, много методов лечения одновременно применять к одному человеку, то язва никогда не пройдет. Точно также, для того, чтобы вылечиться от болезни омрачений, не надо смешивать всё в одну кучу, тогда у вас никогда эта болезнь не пройдет.

Точно также и с едой. Еда может быть хороша сама по себе, но это не значит, что надо всё смешивать в одной тарелке. Допустим, вы в одну миску складываете йогурт, рис, мед, мясо, колбасу и бананы. Потом сверху поливаете яблочным соком, потом пивом и вином, а потом («кто-то сказал, что водка хороша») еще и водкой. Потом всё это тщательно перемешиваете и выпиваете. Вкусно ли будет? Поэтому не впадайте в крайности. Теперь возвращаемся к теме.

Ум Будды способен прибывать в сосредоточении на абсолютной природе феноменов и одновременно (не прерывая сосредоточения на абсолютной природе феноменов) он познает все относительные феномены. В этом заключается

уникальное качество Будды - ни одно живое существо не обладает такой способностью. Также одновременно (одномоментно) он может познавать прошлое, настоящее и будущее. Его всеведение превосходно: если смешать перья миллиона птиц и листья миллиона деревьев и вытаскивать их поочередно, то Будда скажет: «Это перо с такой-то птицы, этот лист с такого-то дерева». Он с точностью может сказать, что откуда взялось. Ум Будды абсолютно ясен и пронизателен.

3.1.1.4 - Качества активности Будды

Например, возьмем царя богов Индру. Индра без всякого усилия может явить из себя еще одно прекрасное тело, и это тело способно выполнять функции. Когда другие боги, более низшего порядка, видят то, что являет из себя Индра, они преисполняются вдохновения и молятся о том, чтобы обрести такую же способность. И точно также, когда живые существа видят только одно качество тела Будды, один из благородных знаков его тела, они мгновенно преисполняются вдохновения и делают посвящения о том, чтобы в силу своих заслуг в будущем обрести подобный же знак. *Активность тела Будды заключается в том, что при виде его тела и признаков его тела, живые существа преисполняются вдохновения обрести такие же признаки.*

Активность речи Будды заключается в её спонтанности. Будда дает учение спонтанно, без какого-либо намерения. У него нет намерения: «Я должен дать учение». Он дает учение спонтанно и в соответствии с наклонностями живых существ. Все живые существа, которые присутствуют на учении, исполняются верой в учение и, естественным образом, посредством этого учения достигают освобождения. Подобно тому, как из тучи проливается дождь, который орошает землю, также из ума Будды, спонтанно проливается дождь учения. Если в земле есть зерно, то благодаря дождю оно прорастает. Точно так же, как только дождь учения Будды орошает почву ума его учеников, кармические семена (отпечатки), если они есть, прорастают в виде реализаций.

Активность Будды заключается в том, что он спонтанно появляется в том месте, где живые существа нуждаются в помощи. Луне не надо отправляться в каждый пруд, в каждую водную поверхность, в каждую росинку на траве для того, чтобы отразиться в них. Тем не менее, в каждом пруду, в каждом озере и в каждой росинке спонтанно появляется отражение Луны. Подобным же образом, как только умы живых существ обращаются к Будде, обращаются к Дхарме, Будда спонтанно появляется рядом с ними для того, чтобы помогать им.

3.1.2 - Качества Дхармы

Дхарма - это мудрость, напрямую познающая Пустоту. И это - высшее лекарство. Для того чтобы подсесть сансару под корень, вы должны обрести именно эту Дхарму, мудрость, напрямую познающую Пустоту. Как только вы породите в себе эту мудрость, то омрачения не смогут далее существовать в вашем уме. Эта Дхарма устраняет не только ваше неведение, но и также все ваши омрачения. Поэтому *вашим основным объектом Прибежища является ваша собственная мудрость, напрямую познающая Пустоту.* Именно это освободит вас от сансары. Если у вас не будет такой Дхармы, то для вас невозможно будет освободиться от сансары. Дхарма Будды, прямое познание Пустоты Будды, не может освободить вас от сансары. Дхарма Будды может помочь вам породить в

себе мудрость, напрямую познающую Пустоту. А для того чтобы *вы* освободились от сансары, необходима *ваша* собственная мудрость, напрямую познающая Пустоту. Именно это является абсолютным лекарством для вас.

Дхарма этим не ограничивается. Бодхичитта - это тоже Дхарма, отречение - это тоже Дхарма. Дхарма бодхичитты поможет вам достичь состояния Будды. Дхарма метода - это бодхичитта, дхарма мудрости - это мудрость, напрямую познающая Пустоту. Эти два - метод и мудрость - подобны двум крыльям. Птица, имея крыло метода (Бодхичитты) и крыло мудрости (мудрости, напрямую познающей Пустоту), может перелететь через океан сансары и достичь состояния Будды. Поэтому для того, чтобы достичь состояния Будды, вы должны породить в своем сердце эти две Дхармы.

Когда вы обретете эти две Дхармы, то Третья Благородная истина (Истина пресечения страданий) возникнет сама собой, несмотря на то, что пресечение омрачений (страданий) - само по себе явление постоянное. С точки зрения Прасангики Мадхьямики пресечение омрачений - это Пустота, оно тождественно Пустоте. Пустота нашего обычного ума, омраченного ума, не является пресечением страдания, она не тождественна пресечению страдания. А Пустота ума Будды, который свободен от омрачений - есть пресечение омрачений. Когда омрачения перестают существовать (пресекаются), они пресекаются в сфере Пустоты ума. Поэтому когда вы спросите: «Где это пресечение омрачений?», то в ответ на это можно сказать, что это пресечение неотделимо от Пустоты ума. Когда облака рассеиваются в небе, где находится это рассеивание облаков? Рассеивание облаков неотделимо от неба. Точно так же, Пустота ума Будды, который совершенно свободен от омрачений, называется пресечением страдания или Третьей благородной истиной. Поэтому в Прасангике Мадхьямики говорится, что пресечение омрачений - это Пустота. Когда я буду объяснять Четыре Благородные Истины, я поговорю об этом более подробно. Сейчас у нас нет времени на такие темы. Это важный и сложный момент, и понять его нелегко. Когда вы поймете это очень четко и ясно, тогда вы четко и ясно поймете, что такое нирвана.

Для некоторых из вас нирвана, это как Луна, до которой можно долететь на ракете тантры. Нажать на кнопку, ракета полетит, и на этой ракете вы долетите до Луны, долетите до нирваны. Это неправильное представление. Некоторые люди также полагают, что нирвана как некий твердый, плотный объект, как телевизор, который может подарить вам счастье. Это тоже неверно. Нирвана не может вам этого дать, потому что нирвана постоянна. Поскольку нирвана постоянна, то она не может дать вам какого-либо счастья, такого, какое вам дает телевизор или еда. Если нирвана не может дать вам такое счастье, то возникает следующий вопрос: «Какой тогда смысл достигать нирваны, если она постоянна и не может дать счастье?». Именно из-за представления, что нирвана - это плотный объект, который может дать вам счастье, возникают такие сомнения в уме. Но сейчас у нас нет времени на это обсуждение. Я объясню эту тему на учение о Четырех Благородных Истинах.

3.1.3 - Качества Сангхи

Ум тех, кто обладает прямым познанием Пустоты, невероятно укрощен. Когда человек обретает прямое познание Пустоты, он тем самым вступает на путь видения. Тот, кто вступил на путь видения, может являть из себя сто различных тел, которые могут отправиться в сто разных Чистых Земель и получать там

учение. Также эти тела могут отправляться в различные миры и там помогать живым существам. Таковы невероятные качества Сангхи. Бодхисаттва первого бхуми (первой ступени) из одного тела может эманировать сто тел, на втором бхуми - тысячу тел, на третьем бхуми - во много раз больше. Количество тел, которые бодхисаттва может из себя являть увеличивается в десять раз на каждом бхуми. А качества тела, речи и ума этих бодхисаттв невообразимы для нас.

Следует отметить, что Сангха Махаяны обладает великим состраданием и бодхичиттой. Качество их речи также невероятно. Если вы с сильным почтением поклонитесь одному бодхисаттве, который еще не обладает прямым познанием Пустоты, вы всё равно накопите невероятное количество заслуг. Поклонение одному бодхисаттве приносит гораздо больше заслуг, чем поклонение тысячам и тысячам полностью посвященных монахов. Но, несмотря на то, что поклонение этому бодхисаттве приносит весомые заслуги, он всё еще не является Сангхой, потому что у него нет прямого познания Пустоты. А если вы поклонитесь Бодхисаттве, который обладает прямым познанием Пустоты и является Сангхой, то это принесет вам неизмеримо больше заслуг. Поэтому, принимая Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, вы должны понимать, что Сангха - это объект невероятно высокого уровня.

Некоторые тибетцы не понимают, что такое Сангха. Они думают, что Сангха - это просто монахи. И они рассуждают: «Когда я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то Будда и Дхарма - это нормально. К ним у меня есть почтение. А по поводу Сангхи у меня есть сомнения, потому что я вижу очень много монахов, которые плохо себя ведут». Не думайте, что все монахи, которые пьют водку - это Сангха. Они - не Сангха. Они даже не могут олицетворять собой Сангху. *Сангху могут олицетворять собой только четыре полностью посвященных монаха, которые держат свои обеты в чистоте.* Но и они - не Сангха, а лишь олицетворение Сангхи. Так что, вы можете спокойно и с радостью принимать Прибежище в Сангхе.

Я уверен, что и в Бурятии, и в Туве, и в Калмыкии люди тоже чувствуют себя так же, как тибетцы. Они, думают: «Ну, Прибежище в Будде и Дхарме мне легко принять, но в Сангхе трудно. Потому что я вижу всех тех монахов, которые гуляют и пьют водку». Это неверная концепция. Никогда так не говорите, потому что эти люди даже близко не подошли к тому, чтобы олицетворять собой Сангху, уж не говоря о том, чтобы являться Сангхой.

Сангха - это невероятно высоко реализованные существа. Самый низший уровень Сангхи - это способность эманировать из себя сто различных тел, обладание прямым познанием Пустоты и невероятным состраданием. Если мы сравним Сангху первого бхуми (низший уровень Сангхи) и Будду, то для нас, невозможно будет их отличить. Они дают одно и то же учение, очень точно и очень подробно. Их поведение тела, речи и ума в равной степени является превосходным и невероятным. И только тонкий анализ покажет, что существует много отличий Сангхи от Будды. А на первый взгляд, эта разница совершенно невидна. Так же как магнитофон «Sony», сделанный в Японии, не сразу можно отличить от китайского магнитофона «Sony». Они выглядят похоже. И только детальный анализ покажет разницу.

3.2 - Принятие Прибежища посредством понимания различия между объектами Прибежища

Если вы не знаете различий между качествами Будды, Дхармы и Сангхи, то когда вы принимаете Прибежище, вы будете смешивать эти три объекта между собой.

Объяснение принятия Прибежища посредством понимания различия объектов Прибежища имеет три пункта:

1. принятие Прибежища через различие характеристик (качеств) Трех Драгоценностей
2. принятие Прибежища через различие активности Трех Драгоценностей
3. принятие Прибежища через различие вдохновения Трех Драгоценностей.

3.2.1 - Различение характеристик (качеств) Трех Драгоценностей

Будда - это существо, которое избавилось от всех своих ограничений (омрачений) и реализовало весь свой потенциал. Эти два качества являются характеристикой Будды.

Дхарма характеризуется как ум, напрямую познающий Пустоту. Дхарма - это не существо. Дхарма - это качество ума.

Сангха - это существо, которое хотя и не устранило все свои ограничения и не реализовало весь свой потенциал, но обладает прямым познанием Пустоты.

Итак, способ принятия Прибежища с пониманием различных характеристик Будды, Дхармы и Сангхи, это когда вы, понимая характеристику каждого объекта Прибежища, и понимая различие в их характеристиках, говорите: «Я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе».

3.2.2 - Различение активности Трех Драгоценностей

С точки зрения активности, Будда - это Наставник, который проповедует Учение и дает его передачу (благословение). Наставник указывает вам Путь. Посредством понимания такой активности вы принимаете Прибежище в Будде.

Активность Дхармы заключается в отбрасывании омрачений. Если вы хотите отбросить свои омрачения, вы должны породить в своем сердце Дхарму. Когда вы принимаете Прибежище в Дхарме, вы тем самым порождаете в своем сердце сильное желание - породить в себе Дхарму. То есть, вы преисполняетесь сильного желания породить в себе Дхарму.

Когда вы принимаете прибежище в лекарстве то, как вы это делаете? Вы же не ставите лекарство на алтарь и не молитесь ему: «Лекарство, пожалуйста, избавь меня от болезней». Вы же так не поступаете. Когда вы принимаете прибежище в лекарстве, вы принимаете лекарство. Способ принятия прибежища в лекарстве - это его принятие. А функция лекарства заключается в отбрасывании ваших болезней. Точно также, функция Дхармы заключается в отбрасывании омрачений, поэтому каждый день вы должны принимать какую-то порцию Дхармы, практиковать Дхарму. Если вы не можете породить в себе высшую настоящую

Дхарму, то есть познать Пустоту напрямую, то, по крайней мере, вы должны каждый день практиковать какое-то количество Дхармы. А что такое - повседневная Дхарма? Повседневная Дхарма - это реализация хотя бы одного благого, позитивного качества и устранение хотя бы одного недостатка, одного омрачения. Это и называется Дхармой. Именно это освободит вас от болезни омрачений. Итак, *когда вы принимаете Прибежище в Дхарме - это означает, что вы начинаете практиковать её каждый день без перерыва, подобно тому, как принимаете курс лекарства.*

Поэтому не ставьте Ламрим и другие тексты Дхармы на алтарь и не молитесь перед ними, прося об избавлении вас от омрачений. Вы должны принимать Дхарму. Это означает, что вы должны претворять на практике все те учения, которые вы сейчас получаете. Это означает жить в соответствии с этими учениями. С каким бы неблагоприятным обстоятельством вы бы ни встретились в жизни, эти трудности должны только укреплять вашу Дхарму. Посредством понимания активности Дхармы вы должны каждый день мыслить и жить в соответствии с Дхармой. В этом заключается практика Дхармы.

Сангха - это тот, кто посредством практики Дхармы постиг Пустоту напрямую. Активность Сангхи заключается в том, что она служит образцом, примером для остальных. Подавая пример другим, Сангха вдохновляет их на практику Дхармы. Через понимание активности Сангхи вы принимаете в ней Прибежище.

3.2.3 - Различение вдохновения Трех Драгоценностей

Если вы хотите пересечь океан, то вы попадаете в зависимость от трех факторов: от лодки, от кормчего и от спутников. Не опираясь на эти три фактора, невозможно пересечь океан сансары. Итак, необходимы три осознания:

1. необходимо осознать, что Будда является кормчим
2. необходимо осознать, что Дхарма - это лодка
3. необходимо осознать, что Сангха - это спутники, которые помогают вам, поддерживают вас во время путешествия и кормят вас.

С пониманием такого различения качеств Будды, Дхармы и Сангхи вы принимаете Прибежище.

3.3 - Принятие Прибежища посредством решимости

Принятие Прибежища через различение качеств (раздел 3.2.) и принятие Прибежища с решимостью (раздел 3.3.) - очень похожи. Различия между этими темами достаточно тонкие.

Вы принимаете Прибежище в Будде как в Наставнике, в Дхарме как в основном объекте Прибежища и в Сангхе как в защите. Аналогия здесь следующая:

- Будда - это врач
- Дхарма - это лекарство
- Сангха - это сестры милосердия (медсестры, сиделки).

Далее вы должны твердо решить для себя (породить решимость), что основным объектом Прибежища для вас является Дхарма. Если вы не породите в своем сердце Дхарму, то Будда не сможет вас освободить. И вы должны это понять. Именно в этом заключается решимость. Будда может дать вам лекарство, но самое главное - вы должны принимать это лекарство Дхармы. Только таким образом вы

освободитесь от омрачений. Когда вы принимаете Прибежище, вы должны исполниться очень сильной решимости: «Я буду практиковать Дхарму». В этом разделе практики, самое главное - исполниться решимости практиковать Дхарму.

Если вы случайно проглотили какой-то яд и заболели от этого, то вы знаете, что последствия будут губительны. Зная о губительных последствиях принятия яда, вы естественным образом, принимаете Прибежище во враче, в лекарстве и в медсестрах. Особенно, вы прибегаете к лекарству. И когда врач поставит вам диагноз и пропишет лекарство, то вы принимаете его очень серьезно. Вы стараетесь принимать лекарство, как прописано, и прислушиваетесь при этом к совету врача. Вы знаете, что самое главное для вас - это лекарство и советы врача, потому что именно это вас спасет. Принятие лекарства и следование предписаниям врача - это подобно практике Дхармы. Тогда, несомненно, вы будете выздоравливать.

Многие люди в Тибете, Бурятии, Калмыкии, Туве и других регионах России считают Будду основным объектом Прибежища. Дхарма для них менее важна. Они постоянно молятся Будде: «Будда, дай мне это. Будда, дай мне то. Защити меня от болезней и от проблем». Как будто Будда может сотворить чудеса в ответ на вашу молитву и просто дать вам все, что вы хотите. Это ошибка. При этом практика Дхармы уходит на второй план и становится несущественной. Вы даже вообще об этом не думаете, а считаете, что главное - молиться Будде. Например, если какой-то лама вам говорит, что вы должны читать мантру Тары и молитвы, то вы обращаетесь к другому ламе, чтобы он за вас всё это прочитал и помолился за вас. Это всё равно, что попросить другого врача: «Вот я болею, пожалуйста, принимайте, за меня лекарства». А сами вы при этом пьете пиво, гуляете, расслабляетесь, а лама целый день сидит и проводит ритуалы за вас. Не все, конечно, так поступают, но такая ошибка распространена в Тибете. И здесь, в Бурятии, тоже. Это неправильно.

Например, вы заболели, и к вам в дом приходит врач. А вы начинаете ему поклоняться и говорить: «О! Доктор, как вы добры ко мне. Какой вы великий. Пожалуйста, освободите меня от болезни». Но, как только доктор прописывает вам лекарства и уходит, вы все лекарства выбрасываете в окно и начинаете поступать совершенно противоположным образом. Например, врач вам сказал: «Не ешьте перец», а вы тут же начинаете есть перец. Он говорит вам: «Не ешьте жирную пищу», а вы начинаете есть еще больше жирного. А когда вас спрашивают, почему вы так поступаете, то вы отвечаете: «Ну, он - врач и его долг выписать лекарства и сказать есть, а что не есть. Но я сам должен для себя решить - буду я это делать или нет». Посредством такого поведения невозможно освободиться от болезни.

Иногда вы ведете себя так же, как в этом примере. Когда перед вами находится Духовный Наставник или статуя Будды, то вы преисполнены благоговения, почтения и ведете себя как очень хорошие практики. На всё, что вам говорит Учитель, вы киваете: «Да-да. Я, безусловно, всё это сделаю». Когда Духовный Наставник уходит, и статуи Будды перед вами нет, то вы ведете себя как обычно, то есть, поступаете совершенно противоположным образом. Например, Духовный Наставник посоветовал: «Не совершайте десять негативных карм». Вы говорите: «Да-да, конечно», но когда он уходит, вы начинаете совершать эти десять негативных карм. Где же ваша практика Дхармы? Если вы не способны даже на поддержание диеты, то, как же вы можете принимать лекарство медитации на

весь Ламрим, начиная от преданности Учителю и заканчивая мудростью, познающей Пустоту?

Постарайтесь увидеть свои собственные недостатки и скажите себе: «Если ты действительно хочешь принять Прибежище, то в первую очередь, принимай Прибежище, в Дхарме. Дхарма должна стать твоим основным Прибежищем». Именно Дхарма должна стать вашим основным лекарством, исцеляющим от болезни омрачений. Когда у вас, вследствие такой сильной решимости, возникает Прибежище, то практика Дхармы реализуется у вас сама по себе. Вы будете непроизвольно практиковать Дхарму: тогда вы будете очень осторожны со своей диетой, и лекарство вы будете принимать в положенное время.

Сам Будда очень почитал Дхарму. Будда поступал так, чтобы показать нам, что именно Дхарма освободит нас от болезни омрачений и освободит от сансары. Поэтому Будда перед учением сам делал себе трон, садился на этот трон и давал учение. Подчеркивая важность Дхармы, он говорил: «Я могу дать вам только это лекарство. Я могу дать вам только Дхарму. Только используя это лекарство, вы освободитесь от своих омрачений. И только вы сами можете освободиться, используя эту Дхарму. Я не могу просто взять и вытащить вас из сансары. Я не могу смыть с живых существ омрачения, как грязь смывают водой. Я не могу избавить их от страдания так же, как колючку вытаскивают из ноги. Я не могу перенести свои реализации в ваше сознание. Я могу помочь вам, только указывая вам путь и только даруя вам Дхарму. Только так я могу вам помочь».

А что вы, со своей стороны, должны сделать? Вы должны принять это лекарство. И вы должны понять, что это лекарство бесценно. Это драгоценное лекарство способно излечить даже хроническую, неизлечимую болезнь, от которой мы страдаем с безначальных времен. Поэтому это лекарство бесценно. Такое лекарство попадает очень редко. Сегодня вам повезло, что вы получили это лекарство. Получили без особого труда.

В прошлом, когда Будда был Бодхисаттвой, он, ради того чтобы получить всего лишь одну шлоку Дхармы, он вонзил в своё тело тысячу игл. Вы же получаете такое драгоценное лекарство без малейшего усилия, без малейшего труда. Поэтому скажите себе: «Я не должен принимать лекарство Дхармы как должное. Я должен относиться к этому лекарству очень серьезно и очень бережно. Мне следует сделать все, чтобы использовать его по назначению. Иначе, если я буду умирать с руками, полными лекарства, которые я так и не принял за всю свою жизнь, - это будет очень большая потеря и это будет очень стыдно». Иногда люди получают учение Дхармы, как будто коллекционируют лекарства для того, чтобы продемонстрировать эти лекарства другим людям и говорить: «Вот, у меня есть такое-то знание Дхармы, и такое-то знание Дхармы». Это очень постыдно и очень грустно.

3.4 - Принятие Прибежища без того, чтобы рассказывать об этом другим

Когда вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, вам необязательно рассказывать последователям других духовных традиций об уникальных качествах Будды, Дхармы и Сангхи. Вы не должны говорить: «Наш Будда - самый лучший Наставник, который указал превосходный путь. Ваш же путь является ошибочным и ваши наставники не совершенны». Вот такого вам говорить не следует.

Если вы поняли отличия качеств Будды от качеств, например, мирских богов индуистов, если вы увидели большое различие в объектах Прибежища буддизма и индуизма, тем не менее, вам необязательно рассказывать об этом последователям индуизма. Самое главное - вы должны понять для себя, степень надежности ваших объектов Прибежища. Чем больше я, с непредвзятым умом, анализирую отличия Будды, Дхармы и Сангхи от других объектов Прибежища, тем больше я понимаю их преимущества и их надежность.

Ашвагоша - великий буддийский ученый вначале был индуистом. Лишь позже он стал буддистом. Став буддистом, Ашвагоша написал: «Я отказался от других наставников и принял Прибежище в Будде. Почему я так поступил? Потому что, подвергнув качества Будды всестороннему и глубокому анализу, я не увидел ни малейшего недостатка, я увидел лишь одни достоинства. По этой причине я принял Прибежище в Будде». Итак, здесь очень важно также осознавать различие между буддийскими и небуддийскими учителями. Последователи индуизма, например, говорят: «Мой Учитель является подлинным Учителем, потому что он может далеко видеть». Дхармакирти утверждал, что это не критерий подлинности Учителя. Если вы говорите, что Духовный Наставник подлинный, потому что он обладает зорким взглядом, то зорким взглядом обладает и орел. Следуя такой логике, надо принимать Прибежище и в орлах.

Критерий подлинности Наставника основывается на качествах его тела, речи и ума. Одно из качеств ума называется великим состраданием, а второе - мудростью. В особенности, важно иметь мудрость, т.е. понимание абсолютной природы феноменов. Именно посредством такого понимания необходимо полностью устранить из ума все омрачения. Подобное существо является подходящим объектом для Прибежища. В этом отличие буддийского Наставника от небуддийских.

Буддийская Дхарма, так же отличается от небуддийских дхарм, небуддийских учений. Например, если мы сравниваем буддийскую Дхарму с индуистскими учениями, то она отличается тем, что в буддийской Дхарме нет таких вещей, как кровавые жертвоприношения. Некоторые учения проповедуют убийство, насилие над живыми существами. В буддийской Дхарме это вообще строго запрещено, и в этом её отличие от некоторых небуддийских учений. Таким образом, вы обнаруживаете различие между буддийским Прибежищем - Буддой, Дхармой и Сангхой - и небуддийскими объектами прибежища. Вы принимаете Прибежище через осознание их отличий от небуддийских объектов Прибежища. Но при этом вы не рассказываете об этом последователям других традиций, потому что это может создать конфликты или недоразумения.

Например, вы зашли в китайский магазин и на прилавке увидели китайский магнитофон «Sony». При этом у вас есть свой собственный магнитофон «Sony», который сделан в Японии. И вы сравниваете свой магнитофон «Sony» с этим китайским вариантом «Sony». Вы видите отличия и понимаете разницу. Но если вы расскажите продавцу: «А-а-а, у вас такой-то магнитофон. А мой-то лучше, потому-то, потому-то и потому-то...», то это будет просто глупо с вашей стороны. Зачем продавцу что-то говорить? Вы просто сравниваете этот магнитофон со своим, для того, чтобы осознать ценность своего магнитофона. Затем вы внутренне радуетесь и еще больше начинаете восхищаться своим магнитофоном.

Вы должны понять разницу, но при этом вы не должны говорить об этом. Говорить вы не должны, но понять для себя это вы должны. Потому что если вы не поймете преимущества своего Прибежища, вы никогда не поймете, насколько вам повезло.

4. Преимущества принятия Прибежища

4.1 - Первое преимущество

Если в вашем сердце зародится чистое Прибежище, то с этого момента *вы станете чистыми буддистами.*

На самом деле, стать буддистом не так-то легко. По своей крови (родословной) вы не можете стать буддистом. Также вы не можете стать буддистом, просто провозгласив себя буддистом: «Я буддист». Даже если вы повторите за мной мантру Прибежища «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ...» и получите передачу этой мантры, даже после этого вы не станете буддистом. Если я поставлю вам на голову пумбу, положу на голову ваджру, это тоже не сделает вас буддистом. Откровенно говоря, в этом мире очень мало настоящих буддистов. Также очень большая редкость - это настоящие христиане и настоящие мусульмане. Именно поэтому происходит столько конфликтов на религиозной почве. Потому что настоящие духовные практики в этом мире - это очень большая редкость. Конечно по поводу христиан и мусульман я вам точно сказать ничего не могу. А для того, чтобы стать настоящим буддистом, вы должны зародить в своем сердце чистое Прибежище. А без этого вы - вторичный буддист. Вы - фанаты буддизма, но не настоящие буддисты.

Итак, преимущество в том, что когда у вас в сердце возникнет чистое Прибежище, вы станете настоящим, чистым буддистом. И Будда, Дхарма и Сангха будут постоянно вас защищать. До этого они не могли даровать вам такую защиту, потому что вы не находились внутри их защитного круга. Они могут защищать вас только тогда, когда вы находитесь в их защитном круге. А для того чтобы попасть в этот защитный круг, надо зародить Прибежище в своем сердце.

Если окна вашего дома выходят на запад то, как может свет восходящего Солнца попасть в ваш дом? При этом у Солнца нет намерения, светить в одни дома и не освещать другие дома. Оно распространяет свой свет в равной степени на всю Землю. Но если окна вашего дома обращены на запад, то на восходе Солнца его лучи не попадут в ваш дом. И точно также если вы не примите Прибежище от чистого сердца, то вы не получите благословения и защиты Будды, Дхармы и Сангхи, хотя они в равной степени хотят защищать всех. Вы не получите от них защиты, потому что ваш ум не обращен к Будде, Дхарме и Сангхе.

Поэтому вы должны понять, что врата в буддизм - это обретение в сердце чистого Прибежища. В особенности, принятие Прибежища в Дхарме и серьезная практика Дхармы, следование диете. Основная диета после принятия Прибежища в Дхарме - это не причинение вреда другим. Я вам об этом уже много раз говорил. Если вы продолжаете вредить другим, но при этом говорите: «Пожалуйста, Будда, Дхарма и Сангха защитите меня», - никакой защиты вы не получите. Если вы, страдая от язвы, постоянно едите перченую, жаренную и жирную еду, то, какое бы сильнодействующее лекарство, вы ни принимали, эффекта не будет.

4.2 - Второе преимущество

Прибежище является основой для обетов собственного освобождения, обетов Бодхичитты и обетов тантры. Без чистого Прибежища в сердце у вас нет основы для всех этих обетов. И вы должны это понять.

4.3 - Третье преимущество

Каждое мгновение вы будете очищаться от большого количества тяжелой негативной кармы. Она будет исчезать из вашего ума в силу чистого Прибежища. Это невероятная практика. Когда вы засыпаете с сильным и чистым Прибежищем, ваш сон становится практикой Дхармы. Если вы знаете, как практиковать Дхарму, то даже ваш сон становится практикой Дхармы.

Три часа утра, Миларепа спит, а его сосед по комнате встает и начинает очень громко звонить в колокольчик, стучать в дамару, распевать молитвы и мантры. И всё это он делает для того, чтобы все знали, что он занимается практикой Дхармы в такой ранний час. При этом, какие мысли в его уме? Он планирует купить корову, чтобы корова отелилась и дала много молока. Из молока он сделает масло, продаст масло и заработает много денег. И тогда будет счастлив. В чем он в это время принимает Прибежище? Он принимает Прибежище в корове. А на словах в это время говорит: «Я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и в Сангхе». А в уме и в сердце принимает Прибежище в корове, молоке и так далее.

Если вы потеряете бдительность, то вы также будете делать свою практику: на словах говорить: «Я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе», а в уме будете в это время принимать Прибежище в своих начальниках. Например, вы будете думать: «Мой начальник будет мною доволен, он повысит меня по службе. Я буду получать большую зарплату и буду счастлив». Всё это - детские игрушки, не более того. И мудрые люди ясно это понимают. Поэтому, когда они ищут самый надежный объект Прибежища, они ничего надежнее, чем Будда, Дхарма и Сангха не находят. Стол - вещь хорошая, но стол хорош для того, чтобы ставить на него чашку. Стол не подходит для того, чтобы опираться на него всем своим весом. Он может не выдержать вашего веса и рухнуть. И когда вы принимаете Прибежище в ненадежном объекте, и этот объект рушится не выдержав вашего веса, то у вас начинается кошмар.

Поэтому засыпайте с чистым Прибежищем в сердце и спите спокойно. И тогда ваш сон станет чистой практикой Дхармы, станет очищением от негативной кармы. Из пятидесяти одного ментального фактора сон относится к так называемым изменяющимся ментальным факторам. Сам по себе сон не является ни позитивным, ни негативным фактором. Он - изменяющийся фактор. Что это значит? Это значит, что если вы засыпаете с сильными омрачениями (привязанностью, гневом), то весь ваш сон становится негативным ментальным фактором. То есть, во время этого сна вы будете накапливать негативную карму. Если же вы заснете с позитивным и благим настроением ума, с сильным Прибежищем, с чистой любовью и состраданием в сердце, то тогда весь ваш сон станет позитивным ментальным фактором. И во время сна вы будете очищаться от негативной кармы. Это одна из самых лучших медитативных сессий, которые вы способны себе устроить в своей жизни. Потому что когда вы спите, у вас однонаправленное сосредоточение очень хорошее.

Так что, развеите правильную мотивацию и спите. И это будет также одним из уровней йоги сна. Самый легкий вариант йоги сна, который вы можете выполнять уже прямо сейчас. Заниматься йогой сновидения высокого уровня - это трудно. В настоящий момент вы еще не годитесь для этой практики. А такой (простой) йогой сна я занимаюсь сам, и она мне подходит. Сначала развеите правильную мотивацию и с такой мотивацией засыпайте. И тогда, сколько бы часов вы ни спали, каждое мгновение вы будете накапливать позитивную благую карму. В это время в вас не породится никаких негативных эмоций и это очень хорошо. Так что, попробуйте. С правильной мотивацией ложитесь в постель, с правильной мотивацией начинайте начитывать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и постепенно вы уснете. У нас есть такая тенденция: когда мы начинаем читать мантру, то мы легко засыпаем. Не надо уговаривать себя: «Спи, спи». Надо просто читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Богдо Гэгэн Ринпоче так же в шутку говорит: «Когда я хочу заставить себя уснуть, у меня это не получается. Но когда я делаю самопосвящение и начинаю читать текст ритуала, меня каждый раз клонит ко сну. И я засыпаю». Один раз Богдо Гэгэн Ринпоче, я и Калден-лама готовились к посвящению Ямантаки и проводили ритуал самопосвящения. В середине ритуала Ринпоче постепенно стал «клевать носом». Калден-лама увидел это и начал очень сильно стучат в дамару, кричать и петь.

Калден-лама вообще большой хулиган. Впервые в Россию его привез Тэло Тулку Ринпоче из Индии. Тем самым Тэло Тулку Ринпоче проявил к вам огромную доброту. Тэло Ринпоче увидел Калден-ламу в Дели и сказал: «Хочешь в Россию со мной поехать?» Калден-лама, который тогда еще был монахом, сказал: «Нет. Я плохой монах. Я в России не нужен». На это Тэло Ринпоче сказал: «Мне в России как раз нужны плохие монахи. Поехали со мной?». И на это Калден лама сказал: «Ладно. Если вам нужны плохие монахи, то я приеду». И приехал сюда. А через несколько месяцев он снял с себя монашеские обеты.

Может быть, у вас такая карма, что не монах, а мирянин, должен показывать вам, как практиковать Дхарму. Именно мирянин должен показывать пример мирянину, как следует практиковать Дхарму. Калден-лама как бы вам объясняет, что вы можете немного хулиганить, но при этом самое главное - быть добрым. А если доброты внутри у вас нет, вы ведете себя очень благообразно, скромно, смиренно и с большим чувством собственной важности ходите туда-сюда, то это глупо. И этому вас учит Калден-лама. Анна Ташинемаевна мне рассказала, что один раз она обратилась к Калден-ламе: «Калден-лама». Он её одернул и сказал: «Не называйте меня Калден-ламой. Я не лама. Я плохой человек. Я пью пиво. Я гуляю». Но не позволяйте ему слишком далеко заходить в своих шалостях. Иногда его надо всё-таки останавливать.

4.4 - Четвертое преимущество

Если у вас в сердце чистое Прибежище, то без малейшего труда *вы накопите необычайные заслуги*. Если хотя бы на мгновение у вас появится вдохновение от осознания качеств Будды, то за это мгновение вы накопите огромные заслуги. И они станут причиной обретения тела Будды. Если вы смотрите на статую Будды и думаете о восьмидесяти образцовых и тридцати двух благородных святых знаках тела Будды и исполняете восхищения и почтения: «Как превосходны качества Будды! Да обрету я в будущем такие же качества, как у Будды, и благодаря этим

качествам, смогу я помогать всем живым существам», то такие мысли принесут вам огромнейшие заслуги. Одно мгновение такого вдохновения от созерцания статуи Будды принесет вам больше заслуг, чем практика щедрости, совершаемая в течение ста лет.

Когда у вас в сердце чистое Прибежище, то накопление заслуг становится очень легким делом. А когда легко очищать негативную карму и легко накапливать заслуги, то реализации приходят очень быстро. Если вы в сухую землю посеете зерно, и будете стоять над ним и просить: «Прорости, прорости, прорости», - оно не прорастет. Если вы будете стоять, читать мантры и молиться, - оно всё равно не прорастет. Если вы будете тантрическими жестами (мудрами) указывать на это место, - оно всё равно не прорастет. А если вы посеете зерно в хорошо подготовленную, удобренную и увлажненную землю, то, даже если вы не будете думать, прорастет оно или не прорастет, и если вы не будете просить: «Расти», - оно всё равно прорастет. И вы будете потрясены, когда увидите, как быстро оно растёт. Взаимозависимость - это очень важное дело. И вы должны это понимать.

4.5 - Пятое преимущество

Люди и духи не смогут вам навредить. Если у вас в сердце чистое Прибежище, вредоносные духи вообще никак не смогут вам навредить. Вам не надо будет делать подношение сергим, и вам не надо будет просить о защите определенных защитников Дхармы. Если у вас есть чистое Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то вы будете под защитой на сто процентов. Честно говоря, я почти никогда не делаю подношение сергим. Когда я приезжаю домой к маме, то она всё время настаивает на том, чтобы я делал подношение сергим, и иногда я его делаю. Если я не делаю сергим, то она начинает меня ругать: «Вот ты монах, а практику не делаешь». Моя мама думает, что практика Дхармы - это делать подношение сергим. Иногда, когда она слишком уж настойчива, я говорю: «Ну, ладно, принеси всё необходимое, я сделаю подношение сергим». Тогда она радуется и говорит: «Ой! Как приятно видеть, что ты делаешь практику Дхармы». А когда я звоню в колокольчик, пою молитвы ритуала и наливаю водку, то она сидит, благоговейно сложив ладони. Она думает, что я занимаюсь практикой Дхармы. Когда я даю ей тарелку и говорю: «Вынеси на улицу», она поспешно и с большим почтением её выносит. На следующее утро я уже не стремлюсь вновь делать подношение сергим, а она опять начинает высказывать своё пожелание, что его надо делать.

Тот факт, что в Тибете и в Бурятии подношение сергим стало практикой Дхармы - это знак упадка. Это не очень хороший признак. Настоящая практика Дхармы - это Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Зачем постоянно подносить водку местным духам? Ну, напьются они этой водки, опьянеют и затем будут дурить голову людям, пьянить их. Считается, что характер хозяев местности и характер людей, живущих в этой местности, очень похож. Например, если местные духи, которые живут в Курумкане, очень злые и завистливые, то они будут влиять и на жителей Курумкана и делать их более злыми и завистливыми. А если духи земли более спокойны и миролюбивы, то и люди становятся более спокойными и миролюбивыми. Не знаю, насколько это правда. Я не видел воочию хозяев местности, но мой отец был оракулом и он их видел. Мой отец очень не хотел, чтобы я становился оракулом. Он говорил: «Я тебе советую - никогда не становись оракулом. Это очень болезненно». Некоторые тибетцы считают, что оракул - это что-то особенное. Но оракул - это просто оракул, и он не играет важной роли. В тибетском обществе они не имеют большого значения.

4.6 - Шестое преимущество

Ваши временные и конечные цели будут реализованы без усилий, естественным образом. Это большое преимущество. Если у вас в сердце чистое Прибежище, то все ваши пожелания будут исполнены, и вы достигнете состояния Будды. А без чистого Прибежища, столько бы вы ни занимались интенсивной практикой, - результата не будет. Ваша практика не станет даже буддийской практикой. Как же вы тогда сможете достичь буддийских реализаций?

Когда Атиша пришел в Тибет, то там на одной горе сидел монах и медитировал на Ясный Свет ума. В течение десяти лет он занимался строжайшей медитацией на горе. Один ученик спросил у Атиши: «Вот там на горе, уже десять лет сидит и занимается строгой медитацией на Ясный Свет ума один йогин, что вы думаете о его достижениях?» Атиша применил своё ясновидение и сказал: «Очень хорошо, что он занимается медитацией на горе, но он всё еще не буддист». Если человек десять лет сидит на горе и просто созерцает свой ум без Прибежища в своем сердце, без Бодхичитты и без отречения, то каким буддистом он может стать? Индуисты, когда они погружаются в неформенную концентрацию (однаправленное сосредоточение на уме), то они могут прибывать в этом состоянии целыми кальпами, без результата. Конечно, у них наступает некоторый покой, потому что их омрачения не проявляются, но омрачения-то остаются в их сознании, хоть и в не проявленном виде. Затем, когда они выходят из этого сосредоточения и видят разнообразные объекты, то у них вновь вспыхивают омрачения.

Есть история о том, как один индуистский мудрец долгое-долгое время пребывал в однаправленном сосредоточении на своем уме. Через пятнадцать лет он вышел из этой медитации. А этот мудрец был очень привязан к своей бороде. И когда он вышел из этого сосредоточения, он увидел, что его бороду погрызли крысы: некоторые пряди длинные, а обгрызенные - короткие. Он очень сильно разозлился на крыс: «Где эти крысы!?» - сказал он, взял палку и пошел искать крыс, чтобы отомстить им за это. Какой смысл в такой медитации? Вы тоже будьте осторожны, а то проведете длительный ретрит, а потом выйдете из него с палкой в руке и скажете: «Ну, где все эти люди, которые мешали мне все эти годы медитировать!?» Потому что во время ретрита вы сидели и сдерживались: «Терпение, терпение! Я должен развивать терпение. Так, остался один день. Я потерплю еще денек. Пускай шумят...». А палка у вас уже наготове лежит, вы ее во время ретрита приготовили. Потом вы быстренько заканчиваете последнюю сессию и выходите из ретрита с палкой... Если это так, то всё это время вы не занимались практикой Дхармы. Это было пустой тратой времени.

4.7 - Седьмое преимущество

Вы не переродитесь в низших мирах. Это невероятное благо. Если вы не хотите родиться в низших мирах, то примите Прибежище.

Один бог увидел признаки своей приближающейся смерти. Поскольку он был ясновидящим, то увидел, что после смерти он родится свиньей в очень грязном месте. Когда он это осознал, то потерял аппетит и покой. Он был очень и испуган и несчастен. Он совершенно не знал, что делать, но своим ясновидением увидел,

что в этом мире дает учение Будда, и он пошел к Будде. Он простерся перед Буддой и сказал: «Скоро я умру, и мне предстоит родиться в низших мирах. Пожалуйста, скажи мне, как поступить». Будда сказал ему: «Прими Прибежище в Трех Драгоценностях от чистого сердца и с пониманием качеств объектов Прибежища и однонаправлено молись им». И этот бог стал постоянно принимать Прибежище от чистого сердца. И своей практикой Прибежища он очистил карму рождения свиньей и вновь обрел благоприятное рождение. Это правда.

Пока карма еще не проявилась, но вот-вот проявится, её еще можно очистить. Пока наша карма рождения в следующей жизни (ввергающая карма) еще не проявилась, мы можем очистить возможную карму рождения в низших мирах. Мы приняли очень много яда и пока этот яд еще не подействовал. Но, рано или поздно, он начнет действовать и проявится в виде страдания в низших мирах. Так что, самое важное для нас в данный момент - это принять противоядие. Лучшее противоядие, которое мы можем принять, это принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Это позволит вывести из организма яд негативной кармы. А если вместо того чтобы выводить яд из организма, вы будете учиться летать, то какой смысл в том, что вы полетите? Яд всё сильнее и сильнее действует на ваш организм, вы летаете, а другие смотрят на вас и говорят: «О! Как великолепно, он летает». Те, кто обладает ясновидением, будут смотреть на вас с большим состраданием.

Именно поэтому в тексте тантры Гухьясамаджи сказано: «Для начинающего тантра Гухьясамаджи не глубинна, для начинающего глубинна практика Прибежища». И когда у вас появится противоядие, не надо сильно бояться. Вы уже можете вывести яд из своего организма, поэтому скажите себе: «Вот если я не приму противоядие, тогда мне грозит опасность, но если я его принимаю, чего мне бояться». Особенно если во время смерти вы примите Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то вам гарантировано, что в течение одной жизни вы не родитесь в низших мирах. И это седьмое преимущество.

4.8 - Восьмое преимущество

Благодаря чистому Прибежищу, *вы быстро достигнете состояния Будды*. Действительно, для вас самый быстрый путь к состоянию Будды лежит через порождение чистого Прибежища. Это первый шаг, а далее идет отречение и бодхичитта. Но в данный момент, даже бодхичитта для вас не практична. Потому что пока, вы не можете её в себе породить. Самое реалистичное для вас - это Прибежище.

5. Обеты Прибежища

Существуют огромные преимущества принятия Прибежища, а там, где есть преимущества, там есть и обязанности. В данном случае, вашей обязанностью является принятие обетов Прибежища. Преимущества при принятии Прибежища гораздо весомее, чем обеты, которые вам нужно при этом дать. То есть, для того чтобы получить такие большие преимущества, вы немного должны дать взамен.

Для того чтобы вступить в престижный и крупный клуб, нужно платить довольно-таки значительные членские взносы. Так же вы должны знать, в чем заключается членский взнос для вступления в чистый буддизм. Если вы не будете платить этот

членский взнос, то, постепенно, вы будете становиться все менее и менее буддистом. Этот взнос сам по себе будет приносить вам пользу. Поэтому, вы должны знать и соблюдать один очень простой обет.

Благодаря хорошему знанию своих обетов, вы никогда их не нарушите. Потому что врата в нарушение обета - это незнание смысла обета. А когда вы будете знать смысл обета, то вы легко сможете соблюдать его, сможете стоять на его страже. Например, когда люди занимаются карате или кун-фу, они держат себя в строгой дисциплине и во многом себя ограничивают для достижения, в общем-то, незначительного результата. Например, они дают обещание в течение двух лет носить на своих ногах тяжелые металлические грузы. И они не нарушают это обязательство эти два года. И какого результата они достигают в итоге? Почему же мы, не можем держать себя в дисциплине для достижения большого результата, для достижения состояния Будды? В буддизме нет обетов, - носить грузы на ногах. Но даже если бы я и передал вам такой обет, в качестве обета Прибежища, это стоило бы того, чтобы его соблюдать. Этот обет - ничто, по сравнению с теми преимуществами, которые вы получаете.

Я не должен быть слишком мягким с вами - это неправильно, но и не должен быть слишком жестким. Поэтому я буду придерживаться срединного подхода. Я не буду вести себя с вами подобно Марпе. Потому что, если я начну вести себя с вами, как Марпа с Миларепой, я уверен, завтра у меня, может, только один ученик останется из всех присутствующих. Может быть, только Федя останется со мной. Остальные все убегут. Федя очень возгордился. Я пошутил. Если честно, в настоящий момент ничья преданность не может сравниться с Фединой преданностью ко мне. В этом его преимущество. Он получает от этого благо и преимущества.

Обеты Прибежища объясняются в двух частях:

1. индивидуальные обеты Прибежища
2. общие обеты Прибежища.

5.1 - Индивидуальные обеты Прибежища

Индивидуальные обеты Прибежища в Трех Драгоценностях объясняются в двух частях:

1. индивидуальные обеты Прибежища с точки зрения отрицания
2. индивидуальные обеты Прибежища с точки зрения осуществления.

5.1.1 - Индивидуальные обеты Прибежища с точки зрения отрицания

Есть три индивидуальных обета Прибежища с точки зрения отрицания.

5.1.1.1 - Первый индивидуальный обет Прибежища с точки зрения отрицания

Обет Прибежища в Будде с точки зрения отрицания это - *не принимать Прибежище в мирских богах*. Не принятие Прибежища в мирских богах - это ваш членский взнос. Даже если вы будете на краю гибели, не принимайте Прибежище в мирских богах. Скажите: «У меня есть Будда, Дхарма и Сангха. Они - мои абсолютные объекты Прибежища. Поэтому я не нуждаюсь в принятии Прибежища в

мирских богах». В тот момент, когда у вас появляется сомнение в Будде и вы принимаете Прибежище в мирских богах, - вы нарушаете обет Прибежища и перестаете быть буддистом. В этот момент рушится фундамент всех ваших реализаций. А если рухнет ваш обет Прибежища, то обеты Бодхичитты и обеты тантры рушатся вместе с ним. Подобно тому, как разрушение фундамента здания, приводит к разрушению всех этажей этого здания. Поэтому никогда в жизни не принимайте Прибежище в мирских богах.

В будущем в Россию могут быть принесены практики разнообразных защитников Дхармы. Будьте осторожны с ними. Скажите: «Будда, Дхарма и Сангха - это наши объекты Прибежища, это наша защита. Будда в форме Защитника Дхармы - это Махакала, Палден Лхамо и Каларупа. Эти Защитники Дхармы являются Буддами. У нас есть эти Защитники Дхармы, поэтому мы не нуждаемся в мирских защитниках Дхармы». Если же вы считаете, что поклонение мирским защитникам Дхармы - это очень важная вещь для вас, если вы не слушаете советов Его Святейшества Далай-ламы, то вы разрушаете сами себя.

Особенно нам нужно быть осторожными с такими скандальными защитниками, как Шугдэн. Его Святейшество Далай-лама очень тщательно проанализировал практику этого мирского защитника и нашел множество оснований, почему ее нельзя практиковать. Поэтому Его Святейшество никому не советует полагаться на этого мирского защитника. Тем не менее, держите все это при себе. Не надо эту тему обсуждать и сплетничать по этому поводу. Если вы дерьмо размещаете палкой, то оно начнет вонять. Не подходите к нему и не ковыряйтесь в нем палкой. Оставьте его там, где оно лежит и оно засохнет. А когда оно засохнет, вы можете его сжечь. В настоящий момент у нас нет больших проблем с этой ситуацией. Поэтому, не надо и раздувать эту ситуацию в России. Не надо ее обсуждать: «Может быть, те практикуют Шугдэна, а может быть эти». Это не ваше дело. Главное, чтобы вы не практиковали, потому что вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.

Когда вы приходите на рынок, то покупаете хорошие овощи. Что касается гнилых овощей, то о них позаботятся сами продавцы. Они знают, куда выбрасывать гнилые овощи, поэтому это не ваша забота. Глупо ходить по рынку и показывать пальцем: «Почему здесь лежит гнилой овощ? А почему там гнилой овощ?». Так вы сами для себя никаких хороших овощей не купите.

Итак, первый обет: «Отныне и вплоть до достижения мною состояния Будды, я никогда не приму Прибежище в мирских богах. Я буду однонаправлено принимать Прибежище только в Будде, Дхарме и Сангхе. А в Брахме, Индре и других мирских богах я никогда не приму Прибежище». Здесь очень важна однонаправленность. Раздвоенной иглой ничего не сошьешь, она даже в ткань не войдет. Точно также, раздвоенный ум никогда не достигает осуществления желаний.

Если вы не будете однонаправлены, то станете даже не раздвоенной, а иголкой с четырьмя острями. В России иногда люди начинают делиться на четыре части: на одну четверть они индуисты, на вторую четверть - христиане, на третью - буддисты и на четвертую - шаманы. Получается иголка с четырьмя острями. Как такой иголкой вы можете что-то сшить? Если один человек не может одновременно пойти по четырем дорогам, то как вы можете одновременно следовать четырем путям? Тогда вам приходится действовать таким образом: по одному пути немного пробежали, потом вернулись и судорожно пробежали по второму пути. Потом

опять вернулись и побежали по третьей дороге, затем, вы возвращаетесь на ту же развилку и бежите по четвертой дороге. В конце концов, вы никуда не прибегаете. Вы останетесь на том самом месте, с которого начали.

Эта ошибка возникает из-за отсутствия однонаправленности, из-за того, что вы разбрасываетесь в разные стороны. Сначала вы должны провести анализ и исследовать, какой путь лучше. У вас есть такое право. Но, если уж вы пошли по какому-то одному пути, то однонаправлено следуйте по нему до конца. Тогда вы достигнете результата. Но это не означает, что другие пути плохие. Они хороши, но для одного человека подходит один путь. Точно так же, как если вы принимаете курс тибетского лекарства, то вы должны пропить полный курс.

Поэтому этот обет предназначен для защиты вашей однонаправленности. Итак, хорошо помните об этом обете и сохраняйте однонаправленность ума.

5.1.1.2 - Второй индивидуальный обет Прибежища с точки зрения отрицания

Обет Прибежища в Дхарме с точки зрения отрицания это - *не вредить ни одному живому существу*. Одно из значений Дхармы - это защита вашего ума от страданий. Абсолютная защита вашего ума - это мудрость, напрямую познающая Пустоту. Есть и много других Дхарм, которые могут защитить вас от страданий. Итак, лучшая защита для вашего ума, для вашего счастья - это не причинение вреда другим. Почему это лучшая защита? Потому что ваши страдания являются следствием причинения вреда другим. Если вы будете все время вредить другим, то принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе не даст вам никакой защиты, потому что вы не будете соблюдать этот обет. С другой стороны, если вы будете продолжать вредить другим, то вы будете создавать причины для своего собственного страдания. А когда вы создадите причины для страдания, и позже они проявятся, то вы будете страдать.

Итак, основной обет Прибежища в Дхарме, это не вредить другим. И когда вы не вредите другим, то эта Дхарма, естественным образом, защищает вас от страданий. Поэтому делайте все возможное, чтобы не вредить другим. Это ваш обет.

Когда вы случайно скажете что-нибудь обидное или грубое или причините иной вред другим, вы сразу же должны пожалеть об этом. Не радуйтесь этому. Потому что, если вы навредите другим, а потом еще и порадуетесь, тогда вы точно нарушите обет. «Сегодня я дал ему в нос, у него потекла кровь, и он упал на землю. Я так счастлив, что я это сделал». Если вы так говорите, значит, вы нарушили индивидуальный обет Прибежища в Дхарме с точки зрения отрицания. Будьте осторожны. Даже если вы навредите другим, не справившись со своими негативными эмоциями, вы должны сразу же об этом пожалеть.

5.1.1.3 - Третий индивидуальный обет Прибежища с точки зрения отрицания

Обет Прибежища в Сангхе с точки зрения отрицания это - *не водиться с дурной компанией, в особенности, с людьми придерживающихся ложных взглядов*.

Имейте в виду, что под дурное влияние попасть гораздо легче, чем под хорошее влияние.

Я уже рассказывал вам историю про двух говорящих попугаев. Один попугай говорил очень вежливо, а второй был грубияном и сквернословом. Владелец попугая-грубияна подумал: «Как бы мне научить своего попугая правильной и вежливой речи?». Однажды он попросил владельца вежливого попугая: «Пожалуйста, позволь своему попугаю пожить с моим в одной клетке недельку, чтобы мой научился у него вежливо выражаться». Владелец вежливого попугая ответил: «Хорошо. Я позволю вашему попугаю пожить вместе с моим в одной клетке неделю». Однако через неделю владельцы выяснили, что вместо того, чтобы попугай-сквернослов перенял хорошие манеры у вежливого попугая, вежливый попугай стал ругаться точно так же, как сквернослов. Так что, будьте осторожны с любой дурной компанией, особенно с людьми, которые придерживаются ложных взглядов.

5.1.2 - Индивидуальные обеты Прибежища с точки зрения осуществления

Есть три индивидуальных обета Прибежища с точки зрения осуществления.

5.1.2.1 - Первый индивидуальный обет Прибежища с точки зрения осуществления

Обет Прибежища в Будде с точки зрения осуществления это - *любую статую Будды, любое изображение Будды воспринимать и почитать, как Будду*. Так что, никогда не перешагивайте через изображения Будды, никогда не кладите их на пол или на землю. Например, если вы купили хорошую и дорогую статую Будды, то не надо выбрасывать старую статую, как выбрасывают старый телевизор, когда покупают новый. Вы должны в равной степени почитать все изображения и статуи Будды, и видеть их равными самому Будде. В этом для вас огромная польза.

Все изображения и статуи, которые находятся у вас дома, вы должны почитать как настоящего Будду, настоящего Манджушри, настоящего Авалокитешвару и настоящую Тару. То есть, относиться к ним с таким же почтением и видеть в них самого Будду. Если вы будете их уважать и почитать, то вы будете постоянно накапливать заслуги и очищаться от негативной кармы. И когда-нибудь ваша карма настолько очистится, что вы сможете общаться с этими статуями и изображениями. Они станут для вас аспектами ума Будды или настоящими Буддами.

Очень важно чтобы эти танки и статуи благословил ваш Духовный Наставник, потому что он призывает существ мудрости в эти статуи, танки и изображения. И с того момента, как Духовный Наставник благословит их, они становятся особенными, не такими, как другие портреты и скульптуры. И поэтому вы должны видеть их, как настоящего Будду. И любое изображение, любую скульптуру и статую Будды вы должны видеть как настоящего Будду. Это ваш обет.

5.1.2.2 - Второй индивидуальный обет Прибежища с точки зрения осуществления

Обет Прибежища в Дхарме с точки зрения осуществления это - *любой текст и любую книгу, в которой изложено учение Будды, почитать как Дхарму*. Если вы увидите, что обрывок текста (на любом языке), связанного с Дхармой, лежит на земле, вы должны его поднять и отнести к нему высочайшим почтением и уважением. Не перешагивайте, не наступайте и не сидите на этих клочках бумаги. Иногда вы читаете книги по Ламриму и когда сами садитесь на пол, то кладете их на пол рядом с собой. Это очень опасно. Никакие книги по Дхарме никогда не кладите на пол.

Если возможно, с таким же почтением относитесь к любому печатному изданию (на любом языке), из уважения к печатному слову. Даже если это газета. Не обязательно прикладывать газету к голове, но в знак уважения не сидите на ней. Я слышал, что Его Святейшество Триджанг Ринпоче и Его Святейшество Линг Ринпоче, всегда глубоко почитали любое письменное и печатное слово. Они даже газеты никогда не клали на пол и никогда на них не садились.

Почему необходимо такое почтение? Потому что буквы и слова содержат информацию и дают вам знания. И если вы к ним непочтительно относитесь, то ущемляете свои собственные знания, свою собственную мудрость. Мы уже достаточно глупы. Не создавайте большей причины для глупости. Это не обет, но все же, постарайтесь не сидеть и не топтать никакие книги или тексты. А обет ваш состоит в том, чтобы любые книги по Дхарме вы почитали как Дхарму: следует прикладывать их к голове и класть на высокое место. Это ваше обязательство. Очень важно, что соблюдение обетов, позволяет вам стать внимательными.

Когда я вижу, что газеты лежат на стульях или на полу, а потом на них кто-то садится, то мне неудобно на это смотреть, у меня возникает чувство дискомфорта. В этом есть что-то нецивилизованное, даже с точки зрения мирской культуры. Получается, что вы не уважаете свой собственный язык. А сколько знаний вы получили благодаря этому языку? Хорошо если бы вы могли уважительно относиться ко всем языкам. Это было бы превосходно. Но, по крайней мере, уважайте свой родной язык. Поэтому не кладите газеты на стул, а кладите их на стол. И не надо разбрасывать их по всему дому. Если они старые, то сожгите их. Либо, сначала заверните их в полиэтиленовый пакет, а потом выбросите на помойку. И в туалете тоже: не надо держать газеты вместо туалетной бумаги. Туалет может засориться. Лучше пользуйтесь туалетной бумагой. Ее сейчас много в продаже. Использовать газетную бумагу в туалете - это очень непочтительно. Будьте осторожны.

Чем больше вы почитаете и уважаете свой родной язык, не говоря о Дхарме, тем больше будет возрастать ваша мудрость. И это взаимозависимость, причинно-следственная взаимосвязь.

Вопрос: Скажите, пожалуйста, что делать со старыми текстами по Дхарме и испорченными изображениями Будды?

Ответ: Самое лучшее - это почтительно сжечь эти старые тексты в очень чистом месте.

5.1.2.3 - Третий индивидуальный обет Прибежища с точки зрения осуществления

Обет Прибежища в Сангхе с точки зрения осуществления это - *уважать и почитать любого человека, который носит красную одежду*. Вы от этого ничего не потеряете, наоборот, накопите огромные заслуги. Потому что вы почитаете одежду, которую носил Будда и которая олицетворяет Будду и Сангху. А если человек, который носит эту одежду, ведет себя плохо, то он сам пожнет результаты этих действий. В этом случае он со скоростью 200 километров в час несется в низшие миры. А когда вы почитаете эти монашеские одежды, то со скоростью 100 километров в час вы несетесь в высшие миры. Когда вы почитаете этого человека, то вы, в действительности, идете по пути к Освобождению. А если он, неправильно отнесется к этому почтению и у него появится гордость, то он будет двигаться по пути в низшие миры.

Таким образом, не важно хороший это монах или плохой. Вы должны почитать монашеские одежды. К тому же, как вы узнаете его качества? Внутренние качества человека очень трудно оценить. Поэтому, поскольку монашеские одежды являются символом Будды и Сангхи, то вы должны почитать их как символ Будды и Сангхи. И вы от этого получите пользу. И если вы увидите пьяного монаха в монашеских одеждах, вы должны сказать ему: «Мы очень уважаем и почитаем одежды, которые Вы носите, потому что это одежды Будды и Сангхи. Пожалуйста, не позорьте их таким поведением. Если Вы хотите пить водку, то не носите эти одежды». Но при этом не говорите: «Зачем ты так напился, глупый монах! Все монахи в наше время таковы!»

Так говорить очень опасно. Вы же говорите, что все монахи таковы. Это значит, вы критикуете и всех своих Духовных Наставников, которые являются монахами. И вы говорите, что Его Святейшество Далай-лама - такой же. Это невероятно тяжелая негативная карма. Поэтому следите за своим языком. Иногда, он может создать невероятно тяжелую негативную карму и без какой-либо пользы. Тогда лучше украсть немного поз¹ - вы накопите небольшую негативную карму, но зато сможете вкусно покушать. Вы скажете: «Ну, создал я негативную карму, зато живот себе набил». А здесь вы своим языком создаете невероятно тяжелую негативную карму, и ни одной позы взамен не получаете.

Украсть момо² или позу, когда вы очень голодны, это очень легкая негативная карма и ее легко очистить. Но когда вы говорите: «Все монахи такие», то тем самым накапливаете ужасную негативную карму. Потому что тем самым вы оскорбляете всех монахов, оскорбляете всех своих Духовных Наставников - монахов и оскорбляете Его Святейшество Далай-ламу. Я даже не знаю, насколько тяжела та негативная карма, которую вы накапливаете. Наверное, такую же негативную карму, сколько песчинок в реке Ганг, то есть, неисчислимую негативную карму. За одно мгновение ваш дурацкий язык может накопить тяжелейшую негативную карму. Поэтому, если вы будете соблюдать этот обет, то для вас невозможно будет накопить такую негативную карму. Пьяный монах или не пьяный, - вы должны почитать его монашеские одежды. Даже если этот монах плохо себя ведет, вы должны считать его представителем Будды и почитать его. Но, иной раз, вы должны сказать ему: «Пожалуйста, не веди себя так. Мы тебя

¹ Поза (буза) - распространенное в Бурятии блюдо - мясо, завернутое в тесто. По вкусу, похоже на пельмени или манты.

² Аналогичное тибетское блюдо.

уважаем, но не накапливай такую тяжелую карму своим поведением». Не позволяйте ему делать все, что он захочет.

Поэтому каждый раз, когда великий Учитель Атиша, Учитель с невероятно высокой духовной реализацией, шел по дороге и видел на ней клочок бардовой монашеской ткани, он поднимал его и прикладывал к голове со словами: «Эту ткань носит монах или монахиня. То есть, это человек, у которого не может не быть хотя бы одного достоинства. Так пусть же этот человек станет настоящей Сангхой и пусть он станет Буддой». С почтением Атиша прикладывал этот кусочек ткани к голове и затем клал его на высокое место. Он никогда не наступал на эту ткань и не перешагивал через нее. Итак, этот обет дает вам огромную пользу, но если вы его нарушите, то от этого вам будет один ущерб.

5.2 - Общие обеты Прибежища

Есть три общих обета Прибежища.

5.2.1 - Первый общий обет Прибежища

Первый общий обет Прибежища - *ежедневно трижды принимать Прибежище*. Это очень легко. Тем, у кого нет других обязательств по практике, можно читать ежедневную молитву, там слова обета Прибежища повторяются трижды. Итак, первое из общих обязательств - это памятование о доброте и других качествах Будды, Дхармы и Сангхи и принятие в них Прибежища три раза каждый день.

5.2.2 - Второй общий обет Прибежища

Второй общий обет Прибежища - *помогать людям принимать и порождать Прибежище, и никогда не препятствовать этому*. Например, никогда нельзя препятствовать другим принимать Прибежище из чувства зависти. Иногда глупое эго может подсказать вам такую мысль: «Он примет Прибежище и приобретет такие же высокие качества как я. И он станет моим духовным конкурентом». Кто бы ни хотел принять Прибежище, вы должны поддержать этого человека и сказать: «Это замечательно, что ты решил принять Прибежище». И никогда не говорите людям: «Вам еще рано принимать Прибежище, в следующий раз... Я буддист, а тебе еще рано быть буддистом. Сначала почитай книжки, только потом можешь принять Прибежище». Никогда так не говорите. Если кто-то хочет принять Прибежище, скажите: «Это замечательно! Три Драгоценности всегда ждут, когда вы обратитесь к ним, для того чтобы защитить вас. Они всегда готовы защитить вас».

С другой стороны, не надо толкать людей к принятию Прибежища. Если я сказал вам, что вы должны помогать другим людям принимать Прибежище, то не надо впадать в другую крайность. Не надо начинать стучаться во все двери и говорить: «Принимайте Прибежище в Трех Драгоценностях. Вы должны стать буддистами. Помочь вам это сделать - мой обет. Пожалуйста, скажите мне, как вас зовут, и я включу ваше имя в список. Если я обращаю в буддизм тысячу человек, то получу диплом и перейду на более высокую ступень». Я слышал, что в АУМ-Синрике было распространено нечто подобное. Это очень нехорошо. Асахара играл людьми, обманывал их, то во имя христианства, то во имя буддизма. Нехорошо, когда учеников просят так поступать. Я не знаю, сам по себе Асахара - хороший человек,

или нет. Про это, я ничего не могу сказать. Но такие действия мне представляются очень нехорошими.

Это относится не только к АУМ. Кришнаиты и некоторые другие миссионеры поступают также. В настоящее время в России ведут себя тихо православные христиане и буддисты. Они ничего не пропагандируют и никого активно не обращают в свою веру. Но в будущем неизвестно, останется ли все так, как сейчас. Они должны быть осторожны, потому что могут стать такими же, как нынешние миссионеры. А тогда в чем смысл такой религии? У людей и так достаточно проблем. А если они еще будут и конфликтовать во имя религии, то тогда, какой смысл в такой религии? Будда сказал: «Я распространил это учение. А в будущем, когда мое учение станет причиной раздоров, конфликтов и войн, я лично приду и уничтожу это учение». Поэтому, долго ли еще учение Будды просуществует в этом мире, зависит от людей, которые следуют этому учению. Если мы станем фанатиками, будем враждовать и воевать между собой во имя буддизма, если появятся буддийские солдаты, которые будут носить красные одежды и оружие («буддийские боевики»), то это будет очень опасно. Тогда Будда сам придет и уничтожит буддийское учение на Земле.

Поэтому никогда не занимайтесь миссионерством. И никогда не толкайте к буддизму других. Если их самих это интересует, то поощряйте их, если это их не интересует, не пропагандируйте и не толкайте их туда.

5.2.3 - Третий общий обет Прибежища

Третий общий обет Прибежища - *не отказываться от Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе*. Никогда не отрекайтесь от Прибежища. Даже ценою жизни или в шутку не говорите: «Я отказываюсь от Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе». Это очень опасно. Если кто-то вам скажет: «Ты должен отречься от Будды, Дхармы и Сангхи, иначе я тебя убью», то вам нужно ответить: «Можешь убить меня, но я не отрекись от Будды, Дхармы и Сангхи».

В Тибете, во времена культурной революции китайские солдаты приставляли пистолет к голове тибетских монахов и говорили: «Сейчас вы должны опорочить Его Святейшество Далай-ламу, вы должны опорочить Будду, Дхарму и Сангху, иначе будете убиты». Один из монахов ответил: «Я хочу говорить с вами искренне, откровенно. Сначала мне нужно подумать и найти недостатки у Его Святейшества Далай-ламы. И если я увижу какие-то недостатки у Его Святейшества Далай-ламы, конечно же, я расскажу вам о них». Китайцы сказали: «Ну, хорошо, подумай, а потом скажи».

Этот монах вошел в медитацию и стал принимать Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, в Его Святейшестве Далай-ламе. Так прошло полчаса. Через полчаса китайцы стали его тормошить: «Ну что, нашел недостатки?» Монах ответил: «Пока не нашел. До сих пор ищу». Китайцы не поняли этот намек. Если этот монах тридцать минут искал недостатки у Его Святейшества Далай-ламы и не нашел их, это означает, что Его Святейшество Далай-лама безупречен. Но они не поняли этого и сказали: «Ну, хорошо, еще подумай». Монах подумал и ответил: «Я думал-думал, но так и не смог найти недостатки у Его Святейшества Далай-ламы. Может быть, то, что он слишком добрый. Если это недостаток, конечно. В наше время люди не должны быть слишком добрыми, а Его Святейшество слишком добрый.

Это его ошибка. И это его недостаток». «Ну, хорошо, покритиковал - можешь идти», - сказали китайцы.

Это реальная история, которая произошла с одним геше. Когда я услышал эту историю, я был потрясен, насколько искусно он себя вел с китайцами. Он не потерял свою жизнь, он не критиковал Его Святейшество. Напротив, он хвалил Его Святейшество Далай-ламу. В то же время, китайцам показалось, что он критиковал Его Святейшество. В действительности, доброта - это достоинство человека. Человек не может быть слишком добрым и это не может быть недостатком. Если в будущем в России вновь установится коммунизм, и вооруженные солдаты будут с пистолетами и требовать, чтобы вы критиковали Будду, Дхарму и Сангху или Его Святейшество Далай-ламу, то вы должны также им отвечать.

На этом мы закончили тему Прибежища.

Вопрос: Пожалуйста, передайте еще раз обет Прибежища, потому что, мы все уже нарушили все, что можно.

Ответ: Это хорошая мысль. Еще до того как начать сегодняшнее учение с комментарием по Прибежищу, я хотел передать обет Прибежища. Хорошо, что вы напомнили. Я дам вам обет Прибежища. Сложите ладони. На этот раз ваше Прибежище гораздо более сильное и чистое, чем раньше. Потому что вы понимаете, осознаете, в чем заключается ваш обет Прибежища. Вы принимаете все обеты, которые были перечислены сегодня.

Когда вы принимаете обет Прибежища, вы должны принимать его со страхом перед низшими мирами. Вы уже знаете о страданиях, которые испытывают существа в низших мирах. Они ужасающи и невероятны. И вполне возможно, что завтра мы умрем и родимся в этих мирах. И это будет катастрофа. Если мы завтра умрем, то на восемьдесят процентов нам грозит опасность попадания в низшие миры. Поэтому сейчас, вы должны сделать наибольший упор на защите от рождения в низших мирах.

С этим пониманием скажите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от низших миров. Пусть жизнь за жизнью я буду достигать драгоценную человеческую жизнь. Да смогу я родиться в Чистой Земле, чтобы продолжить там свою практику Дхармы и помогать другим живым существам. Об этом я прошу и обращаюсь к вам. Пожалуйста, Будда, Дхарма и Сангха, будьте моей защитой. Со своей стороны, я буду делать все возможное, чтобы соблюдать связанные с Прибежищем обеты. Я буду соблюдать индивидуальные обеты отрицания и осуществления и общие обеты Прибежища. Я буду соблюдать все девять обетов как можно чище».

С такой решимостью скажите себе: «Сегодня я принимаю этот обет перед всеми Буддами, бодхисаттвами и божествами. И Духовный Наставник - это мой свидетель. Мой Духовный Наставник - воплощение всех Будд. От него я принимаю сейчас этот обет. Через него я принимаю этот обет от всех вас, все Будды и все божества. Пожалуйста, будьте моими защитниками жизнь за жизнью. Без вас у меня нет шансов освободиться от низших миров. Я на восемьдесят процентов уверен, что попаду вниз после смерти».

Искренне взмолитесь: «Пожалуйста, защитите меня! В особенности, пожалуйста, защищайте меня от низших миров в момент моей смерти. В этой жизни мне не

грозят большие опасности. Даже если я потеряю обе ноги - это не страшно. Но во время моей смерти, пожалуйста, придите и защитите меня от низших миров». Если вы не будете просить о защите вашего тела в этой жизни, если вы будете просить лишь о спасении вас от низших миров после смерти, то ваш обет Прибежища, будет чистым обетом Прибежища. Это будет настоящая практика Дхармы. Я не знаю, была ли раньше ваша практика, практикой Дхармы, или не была ею.

Теперь сделайте три простирания и встаньте на правое колено. Визуализируйте меня в форме Будды Шакьямуни. Визуализируйте, что в моем сердце находится Его Святейшество Далай-лама и Лама Цонкапа. А я сам - в форме Будды Шакьямуни и окружен всеми божествами. И все они невероятно счастливы, что сегодня вы принимаете настоящий обет Прибежища. Вы принимаете этот обет Прибежища:

- с пониманием двух причин Прибежища
- с пониманием того, как принимать Прибежище
- с пониманием всех обязательств (обетов) связанных с Прибежищем.

Поэтому вы, имея это понимание, действительно, можете принять обет Прибежища. И я счастлив и уверен, что вы будете соблюдать этот обет очень чисто. Для меня это самое лучшее подношение от вас. В других подношениях я не нуждаюсь.

Сейчас, когда я буду произносить слова обета Прибежища, повторяйте за мной. В этот момент вы визуализируете, что изо рта Будды Шакьямуни, в облике которого я сейчас вам являюсь, исходит белый свет, который входит в ваш рот, проникает в ваше сердце и остается в вашем сердце как чистый обет Прибежища. Вы должны видеть меня в облике Будды Шакьямуни с восьмьюдесятью образцовыми знаками и тридцатью двумя благородными знаками, с ушнишей и исполненного великого сострадания. Даже визуализация внешнего облика Будды Шакьямуни принесет вам невероятные заслуги. Повторяйте за мной, думая о том, что перед вами находится живой Будда Шакьямуни. И вам невероятно повезло, что вы принимаете Прибежище от него.

Повторяйте за мной: НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ (3 раза). Теперь садитесь.

Посвятите эти невообразимые заслуги достижению состояния Будды.

6. Аналитическая медитация на Прибежище

Если вы будете заниматься практикой Прибежища после аналитической медитации на Прибежище, то ваша практика Прибежища усилится. В Ламриме существует медитация о страданиях низших миров и медитация на Прибежище, но вы можете объединить эти две темы в одну медитацию.

Если делать это в сокращенном варианте, то вы сначала обращаетесь с сильной просьбой, молитвой к Духовному Наставнику над своей головой. Затем представляете, что из сердца Духовного Наставника над вашей головой исходят лучи света, и из них в пространстве перед вами появляется все Поле Заслуг. Как я вам уже объяснял, во время практики Прибежища в центре Поля Заслуг должен быть Будда Шакьямуни.

Поскольку вы уже провели аналитическую медитацию на страдания в низших мирах, то здесь достаточно кратко повторить все основные положения: о страданиях в мире ада, в мире голодных духов, в мире животных. В особенности, подумайте о страданиях в мире ада: «Если я получу рождение в аду, то я буду испытывать ужасающие страдания от холода и жары». Вы должны представить, что уже оказались там и реально испытываете все эти страдания. А если ваш ум возразит на это: «Я сейчас не нахожусь в аду», то вы можете на это возразить: «Да. В настоящий момент, я не нахожусь в аду, но я создал все причины для того, чтобы испытать подобные страдания». Итак, подумайте о том, как невыносимы страдания в горячих, холодных и вторичных адах. И подумайте о том, что вы создали множество причин (негативной кармы) для рождения в этих адах. Скажите себе: «Если я не буду делать практику Прибежища, то с девяносто процентной вероятностью, я отправлюсь именно туда».

Затем, перейдите к размышлениям о Будде, Дхарме и Сангхе. Поймите и осознайте качества Трех Драгоценностей. Подумайте о том, что они могут защитить вас от низших рождений. Подумайте, какие невероятные заслуги принесет вам принятие Прибежища в Трех Драгоценностях. С таким пониманием и сильнейшей верой примите Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Вы можете это делать так, как я вам объяснял раньше: поочередно принимать Прибежище в Учителе, Будде, Дхарме и Сангхе. Вместо НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, вы можете читать на русском языке: ИЩУ ПРИБЕЖИЩЕ В УЧИТЕЛЕ, ИЩУ ПРИБЕЖИЩЕ В БУДДЕ, ИЩУ ПРИБЕЖИЩЕ В ДХАРМЕ, ИЩУ ПРИБЕЖИЩЕ В САНГХЕ. Когда вы читаете каждую строку, то визуализируйте, как я вам объяснял раньше, что исходит белый свет, который очищает вас и желтый свет, который благословляет вас. Если вы сделаете сто тысяч мантр Прибежища с такой визуализацией, с таким чувством, чисто, то я могу вам сказать, что вы будете свободны от рождения в низших мирах. Может быть, даже не одну жизнь, а несколько жизней.

Но этим вы не до конца закроете дверь в низшие миры. До тех пор, пока вы не достигнете третьего уровня, «уровня терпения» на «пути подготовки»³, вы не будете застрахованы от перерождения в низших мирах. Когда вы достигнете этого уровня, то для вас будет невозможно переродиться в низших мирах. А до того момента вы должны быть очень осторожны: у вас нет стопроцентной уверенности, что вы не переродитесь в низших мирах. Итак, вначале своей практики Прибежища основной упор вы должны делать на освобождение от низших миров. Это очень важно.

В конце вы делаете посвящение заслуг.

Мы закончили обсуждение практики аналитической медитации Прибежище.

³ Существует четыре уровня «пути подготовки»:

1. «жар»
2. «пик» или «вершина»
3. «терпение»
4. «высшая Дхарма».