

Вы задаетесь вопросом: кто такой будда? Будда — это не статуя Будды. Будда — это живое существо, устранившее все ограничения ума и реализовавшее огромное сострадание и все благие качества ума. Он может помогать всем другим живым существам, принимая форму различных божеств, таких как Манджушри, Ченрезы, Тара. Но для нас, тех, кто не может увидеть его в форме божества, он является в виде обычного человека и действует ради нашего блага. Очень ясный пример подобного существа, в истинности которого вы можете на 100% быть уверены, — это Его Святейшество Далай-лама.

«Я — это грязная вода. Будда — это чистая вода. Но потенциал у нас одинаков. Его ум благодаря практике стал чистым. Мой ум не практикует, а только взбалтывает грязную воду, поэтому я до сих пор не стал буддой. Я понимаю, что Будда, как врач, может мне помочь. Ведь сначала он сам был обычным человеком. Он прошел через все те страдания, которые нам присущи. Посредством практики он убрал все ограничения ума и реализовал все его благие качества. Поэтому он может указать мне путь. Подобно врачу, он может дать рекомендации по лечению. Я принимаю прибежище в Будде как во врача».

Второй объект прибежища — это Дхарма. Что это такое? Четки не являются Дхармой. Если вы держите в руках четки, вы еще не практик Дхармы. Даже чтение мантр — тоже еще не Дхарма. Что же такое Дхарма? Это лекарство для ума. Когда у вас болеет физическое тело, вы принимаете лекарство от этой болезни. Точно так же болезни нашего ума возникают от неправильного образа мышления. Они должны быть удалены посредством правильного образа мышления. Этот правильный образ мышления и называется Дхармой. Таким образом, Дхарма — это состояние ума. Все реализации бодхичитты, отречения, познания непостоянства, пустоты — все это является Дхармой. Поэтому если вас кто-то спросит, что такое Дхарма, есть очень легкий ответ — это лекарство для ума. Есть два вида этого лекарства. Первый — это Дхарма теоретических знаний, а второй — это реализация Дхармы. Без Дхармы теоретических знаний вы не можете получить Дхарму реализации. Только используя теоретические знания и полагаясь на них, вы можете получить реализации.

Итак, второй и самый главный объект прибежища — Дхарма. При помощи нее вы освобождаетесь от сансары. Будда и Сангха — это условия для освобождения, а причина — это Дхарма. Она должна развиваться в вашем сердце. Неправильно думать, что Дхарма — это нечто находящееся вне вас.

Третий объект прибежища — Сангха. Что это такое? Иногда люди думают, что это монахи. Но не все монахи — Сангха. Миряне тоже могут быть Сангхой. Если у человека есть прямое понимание пустоты, тогда он — Сангха, ведь он владеет лекарством для ума. Сначала у него не было знания Дхармы. Он, как и многие, думал, что читать мантры — более важное занятие. Но, слушая учение длительное время, он стал понимать истинную Дхарму и практиковать ее. Он принял достоверные объекты прибежища, много размышлял, стал мудрее. После реализации шаматхи у него появилось прямое понимание пустоты. Тогда этот человек стал святым. Перед ним вы можете простираться и отдавать ему дань уважения. Вот такие люди и называются Сангхой. Как они могут вам помочь? У вас есть врач — Будда, есть лекарство — Дхарма. Зачем же вам еще и Сангха? Но ведь в больнице есть еще и медсестры. Медсестры, нянечки вам очень полезны: они поддерживают, помогают вам, показывают пример. И большую часть времени именно они находятся с вами. Поэтому в Сангхе тоже нужно искать прибежище. Поразмышляйте над этой аналогией: врач, лекарство, медсестры, тогда вам легче будет понять три объекта прибежища. Это не мои слова, об этом написано в очень старой книге. Вы должны представлять своего Наставника как Будду, Дхарму и Сангху. Также есть второй уровень Сангхи — ваши друзья в духовной практике.

Вопрос: Как я могу по внешним признакам определить: Сангха этот человек или нет?

Ответ: Есть некоторые признаки. Первый признак — это то, что его ум подчинен ему в высокой степени. Даже если ситуация для него очень плоха, он не впадает в гнев. Каждый день он остается в одинаково ровном состоянии. Проследите его спонтанные реакции, они должны быть всегда одинаковы. В разговоре тот, кто является Сангхой, всегда вежлив, скромн, себя не хвалит, о других плохо не говорит. Он мудрый, у него добрые глаза. Он говорит то, что полезно людям.

Теперь рассмотрим третье основное положение: **почему Будда, Дхарма и Сангха являются подходящими объектами для принятия прибежища.**

Во-первых, почему Будда является подходящим объектом для прибежища? Если вы сможете это доказать, то вам уже не нужно будет доказывать, что Дхарма и Сангха также подходящие объекты прибежища. Будда стал буддой через Дхарму. Когда будда находится на полпути к конечной реализации, то это Сангха. Итак, во время своей аналитической медитации вы размышляете, исследуете: почему Будда является необходимым объектом для прибежища.

Для этого существует четыре доказательства:

1) Потому что Будда сам освободился от всех омрачений, от всех страхов. Если бы он сам не добился освобождения от сансары, как бы он мог нас защищать? Если вы находитесь в болоте, то кто-то должен вытащить вас из него. Если вы обратитесь за помощью к товарищу по несчастью, который сидит рядом с вами в болоте, он не сможет вас вытащить. Только те люди, которые не находятся в болоте, могут спасти вас. Итак, Будда вначале сам находился в сансаре, однако сумел достичь освобождения от сансары и может помочь в этом вам, он может вас защитить.

2) Будда — подходящий объект прибежища, потому что у него есть сила действовать на благо всех живых существ. Это не та сила, когда на вас нисходит какой-то свет и делает вас буддой. Сам Будда сказал: *«Я не могу освободить всех живых существ так же легко, как я выдергиваю колючку из ноги. Я не могу очистить их негативную карму так же легко, как я поливал бы их тело водой. Но я могу привести их к освобождению, давая им учение»*. Самая главная сфера активности будд — это речь. Учение Будды существует до сих пор. Проанализируйте, например, учение о четырех благородных истинах и тогда вы поймете, что Будда — действительно подходящий объект для принятия прибежища.

В древние времена существовало много учителей, которые давали много учений. Но такого глубокого учения о том, как удалить самый корень страданий и как освободиться от страданий, никто из учителей не дал. Учение о четырех благородных истинах очень детально это объясняет. Когда мудрые люди изучают его, они совершенно естественным образом приходят к прибежищу в Будде, Дхарме и Сангхе. Итак, второе доказательство того, что Будда является подходящим объектом прибежища, заключается в том, что он обладает силой действовать на благо всех живых существ. У него есть сила, чтобы освободить всех живых существ от сансары. А если у него есть сила, значит, он подходящий объект для прибежища.

3) Будда — подходящий объект прибежища, потому что он обладает великим состраданием. Когда Будда был бодхисаттвой, он много раз жертвовал своей жизнью ради блага всех живых существ, после этого он всегда делал посвящение заслуг. Он говорил, что

если где-то голод, то пусть я стану пищей для голодающих, если где-то люди страдают от болезней, то пусть я буду рожден в этом месте и стану лекарством для них. Обычно такие вещи невозможны. Но он делал очень сильные посвящения заслуг, все время молясь о том, чтобы его тело, речь и ум служили другим.

4) Будда является подходящим объектом прибежища, потому что у него равное отношение ко всем: как к враждебно к нему настроенным, так и к тем, кто его любит. Все для него одинаково. Если с одной стороны от него находится человек, который хорошо о нем отзывается, а с другой стороны – человек, который говорит о нем что-то очень плохое, старается его уколоть, у Будды присутствует равное сострадание к ним обоим. Вы понимаете, что если Будда обладает таким качеством, то он все время будет действовать вам во благо. Даже если вы сделаете какую-то ошибку, он не станет относиться к вам как к врагу.

Четвертое основное положение — это **принятие прибежища через понимание качеств Будды, Дхармы и Сангхи**. Сравните качества Будды, Дхармы и Сангхи с качествами других объектов, таких как дом, деньги, репутация, которые могут вам временно помочь в этой жизни. Однако они могут создать вам и множество проблем, если вы будете полагаться на них слишком сильно. Вы поймете, что такие объекты, в которых вы обычно ищите прибежище, если и дают счастье, то только временное. Это не те объекты, на которые можно положиться, поскольку они могут обмануть вас. А вот такие объекты, как Будда, Дхарма и Сангха, никогда вас не подведут. Океан может высохнуть, гора может быть сравнена с землей, но Три Драгоценности — Будда, Дхарма и Сангха — никогда не обманут и не подведут. Обладая великим состраданием, они ценят вас больше, чем самих себя. Так, маленький мальчик верит своей маме, потому что она его любит, берет на себя его заботы. И Будда развил такое сильное сострадание не ради себя, поэтому это истинный объект прибежища. Через понимание качеств трех драгоценностей вы обретете хорошую основу. В древние времена Дхарма никого не обманывала и не подводила, ведь Дхарма — это подлинное лекарство. И тогда, и сейчас люди принимают его и освобождаются от страданий. И можете быть уверены в том, что в будущем будет происходить то же самое.

Сравнивая качества Будды, Дхармы и Сангхи с качествами мирских объектов вы можете сделать вывод, что Будда, Дхарма и Сангха — это объекты, которые будут помогать вам из жизни в жизнь в отличие от подводящих вас мирских объектов. Тогда от всего сердца вы скажете себе: *«Да, я человеческое существо, я должен от чего-то зависеть, потому что я не независим. Объекты, на которые я полагался прежде, не совсем подходят для прибежища. С момента моего рождения и до сих пор я слишком полагался на эти не вполне надежные объекты. Деньги, дом, репутация — это то, что составляет нашу жизнь. Но они приводят меня к гневу, зависти, жадности. Я не буду работать всю жизнь ради того, чтобы у меня было как можно больше денег; для моих нужд мне достаточно немного. Будда, Дхарма, Сангха — это мое внутреннее прибежище»*. Размышляя таким образом, вы избавитесь от множества ненужных дел. Ведь бесполезная дополнительная работа создает нам дополнительные проблемы. Обезьяна прыгает с дерева на дерево, думая, что на другом дереве ее ждут плоды повкуснее, но при очередном прыжке больно падает. Так и наш обезьяний ум мечется туда-сюда. Это глубокое учение об обезьяньем уме действительно поможет вам в вашей жизни. Запомните его. Если вы будете цепляться за бесполезные объекты, вспомните обезьяну. Скажите себе: *«Ах ты, обезьяний ум!»* И тогда ваш ум немножко успокоится.

Итак, возвращаясь к четвертому положению, вы как бы подводите итог: *«Я понимаю, что Будда, Дхарма, Сангха обладают всеми необходимыми качествами. У Будды есть качества тела, речи и ума, Дхарма и Сангха также обладают всеми качествами, чтобы*

принять в них прибежище. Как я рад, что все, что мне нужно, у меня есть. Если в моей жизни есть такое Прибежище, зачем мне волноваться? Это самый надежный объект прибежища, на который я могу полагаться. Поэтому я могу спать спокойно так, как спит ребенок на руках матери, полагаясь на ее защиту. Раньше мой обезьяний ум искал прибежище не в том. Теперь у меня есть настоящее Прибежище. Полагаясь на него на 100%, я буду полностью под защитой, полагаясь на 50% — буду лишь наполовину защищен».

Пятое положение заключается в **принятии прибежища через понимание различий между Буддой, Дхармой и Сангхой**. «Если у меня обычная болезнь, то мне нужны врач, лекарство и медсестра. Чтобы освободить себя от сансары, я принимаю прибежище в Будде как во врача, в Дхарме как в лекарстве, в Сангхе как в медсестре. И тогда я действительно могу освободиться от сансары. Поэтому с настоящего момента и далее я принимаю прибежище в этих трех объектах, понимая их три различные качества».

Шестое основное положение — это **принятие прибежища с решимостью**. Вы много раз анализировали и пришли к выводу, что настоящее Прибежище нужно для счастья в будущей жизни. Поэтому вы принимаете прибежище с решимостью. Раньше вы считали, что дом, еда, деньги — самое главное. Сейчас вы осознаете, что эти вещи некоторым образом полезны, но настоящее прибежище все-таки — это Будда, Дхарма и Сангха. Допустим, есть два предмета — два магнитофона. Одним вы пользуетесь все время, но у меня вы увидели другой, на ваш взгляд лучше, качественнее и надежнее. Вы тут же захотели его получить. Аналогично вы решаете, что Будда, Дхарма и Сангха — это самое надежное, самое лучшее прибежище.

Седьмое основное положение — **принятие прибежища, не рассказывая об этом другим**. Это означает, что когда вы сами приняли прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, вы не должны говорить другим, что ваше Прибежище самое лучшее, а у всех остальных плохое. Вы решили принять его внутри себя и для себя. Это ваше внутреннее дело.

В восьмом основном положении рассматриваются **преимущества принятия прибежища**:

1. Когда вы приняли прибежище в Трех Драгоценностях, вы вступили во врата буддизма. С этого момента вы становитесь настоящим буддистом. Также этим вы закладываете основание для всех буддистских реализаций. Если вы не буддист, то как вы можете достичь реализаций, о которых говорится в буддистских текстах?
2. Уже в этой жизни злые духи и другие вредные существа не смогут причинить вам вред.
3. Вы постоянно находитесь под защитой Будды, Дхармы и Сангхи. И это продолжается из жизни в жизнь.
4. Если в момент смерти будете практиковать Прибежище, то вы не переродитесь в низших мирах.
5. Все ваши благие качества день за днем будут увеличиваться.

Девятое основное положение — **обеты прибежища**. Есть три обета, касающиеся Будды, Дхармы и Сангхи. Обет по отношению к Будде — не принимать прибежище в сансарических богах. Если вы принимаете прибежище в Будде, то вы не должны принимать прибежище в мирских богах, которые сами не достигли освобождения от сансары, поэтому они не могут вас защитить.

Второй обет — когда вы принимаете прибежище в Дхарме, вы даете обет не вредить другим живым существам, даже маленькому насекомому. Дхарма — это источник счастья и мира. А они не могут возникнуть из нанесения вреда другим. Если вы вредите другим, вы

не можете развить Дхарму. Таким образом, основное препятствие, не дающее развить Дхарму в вашем уме, — это нанесение вреда другим. Поэтому вы берете обет непричинения вреда другим. Если вы все-таки навредили, вы должны раскаяться. Практикуйте так день за днем, и ваша реализация будет увеличиваться.

Когда вы принимаете прибежище в Сангхе, вы не должны общаться со злыми, вредоносными людьми, т. к. ваш ум сам от этого станет вредоносным.

У нас в Тибете есть поговорка: «Если птица живет на целебной горе, то крылья ее становятся целебными; а у птицы, живущей на ядовитой горе, крылья ядовитые». Точно так же, если человеческое существо находится в хорошей атмосфере, оно естественным образом становится лучше. Поэтому вначале очень важно общаться с хорошими людьми. Это также одна из практик. Важно иметь друзей, братьев и сестер по Дхарме, быть с ними в хороших отношениях. Тогда, если вы просто с ними болтаете по телефону — это уже разговор о Дхарме. Общение с людьми в атмосфере Дхармы очень полезно для вас, тогда в уме всегда есть место Дхарме. Это также обет.