

Чтобы достичь состояния Будды, прежде всего нам нужно развить в уме три основы пути. Для излечения болезни омрачений эти три основы – наилучшее лекарство. Кроме того, если вы желаете быть действительно счастливыми и не желаете страдать, вам не нужно ничего копить, не нужно никем становиться – просто породите в себе эти три основы пути. Они устранят из вашего ума омрачения, вслед за омрачениями исчезнут причины страдания, а когда исчезнут причины страдания, исчезнет и само страдание. Такая чистота ума называется нирваной. Вы должны понимать основную цель ваших духовных занятий: чтение мантр, медитация и все остальные практики нужны, чтобы породить в сознании три основы пути. Учение вы также слушаете ради этого.

Три основы пути не могут появиться в нас быстро и легко, требуется время. В противном случае многие люди уже обрели бы состояние Будды. Однако в современном мире лишь единицы людей достигли некоторых успехов – Пути видения. Поэтому вы должны преисполниться решимости: “Если я не смогу развить в себе три основы пути в этой жизни, то продолжу свою практику в следующей жизни. Я надеюсь в следующей жизни породить их в себе”. Иметь такое желание очень важно.

**Чтобы развить в себе отречение, сначала мы должны устранить привязанность к этой жизни,** иначе отречение останется для вас пустым словом и сансарические цели по-прежнему будут важнее, чем достижение освобождения. Допустим, в соседнем зале читают лекцию о том, как стать миллионером, и дают посетителям по тысяче долларов, а я в этом зале учу вас, как достичь состояния Будды. Многие из вас в этом случае пошли бы не ко мне, а в другой зал. Значит, ваше отречение очень слабое. К тому же, в вашем сознании сильна концепция постоянства, вы думаете: “Я проживу еще очень долго”. В действительности вы можете умереть завтра, послезавтра или через год-два. Когда это происходит, для вас все теряет ценность, деньги становятся обычной бумагой. Такова реальная ситуация, но вы не осознаете ее из-за концепции постоянства, поэтому очень важно сначала уменьшить привязанность к этой жизни. **Чтобы избавиться от привязанности к этой жизни, Лама Цонкапа советовал размышлять о драгоценности человеческой жизни, а так же о непостоянстве и смерти.** Сначала размышлять, затем медитировать. Но прежде необходимо прослушать учение, чтобы у вас набралось достаточно материала для размышлений и для медитации.

Медитация на непостоянство и смерть состоит из пяти сущностных положений.

**Первое сущностное положение – НЕДОСТАТКИ НЕПАМЯТОВАНИЯ о непостоянстве и смерти.** Этот пункт включает в себя пять подпунктов. Я рассказал на прошлой лекции, в чем они состоят, и не буду повторяться.

**Второе сущностное положение – ПРЕИМУЩЕСТВА ПАМЯТОВАНИЯ о непостоянстве и смерти.** Этих преимуществ тоже пять.

**Первое преимущество: благодаря памятованию о непостоянстве и смерти вы помните о Дхарме.** Не задумываясь о непостоянстве и смерти, вы не думаете о Дхарме. Однако не все люди, знающие о непостоянстве и смерти, помнят о Дхарме – лишь те из них, кто знаком с основополагающими учениями. Они знают, что смерть человека не означает полного исчезновения, погружения в небытие. Смерть это просто смена формы: ум покидает старое тело и начинает искать новое. Имея глубокую убежденность в продолжении своего существования, вы задаетесь вопросом: “Что для меня будет полезнее?”. Исследуя все материальные вещи – деньги, имущество и прочее, – вы

понимаете: это бесполезно, поскольку в новую, следующую жизнь вы не сможете забрать с собой ни копейки. “Все умирают, – понимаете вы, – и я могу умереть в любой момент. Когда это произойдет, пользу мне принесет только Дхарма”. В момент смерти нищий и царь равны. И царь, и нищий уходят из этой жизни с пустыми руками. Но если они при жизни практиковали Дхарму, тогда это становится их отличием от многих обычных людей.

Если вы понимаете такие основополагающие вещи, то при одном воспоминании о непостоянстве и смерти в вашем уме сразу же будет возникать Дхарма и естественное желание практиковать ее. Кроме того, когда вы думаете о драгоценной человеческой жизни, у вас возникает желание не тратить ее впустую. В этом случае в вашем сознании возникает чистое желание практиковать Дхарму. Все иные побуждения не совсем чисты: можно заниматься практикой из неких мирских соображений, из каких-то мимолетных интересов.

**Второе преимущество: памятование о непостоянстве и смерти поможет вам практиковать Дхарму.** Оно не позволит вам откладывать практику Дхармы на потом, а заставит вас практиковать немедленно, сразу же. Чем больше вы думаете о непостоянстве и смерти, чем яснее понимаете эту тему, тем сильнее ваше желание практиковать Дхарму прямо сейчас, неотложно.

**Третье преимущество: чистота практики.** Не размышляя о непостоянстве и смерти, вы не сможете чисто практиковать Дхарму, к ней будут примешиваться мирские интересы, представления, и она станет для вас мирской дхармой. Когда я медитировал в горах в Дхарамсале, спустя год после начала моего затворничества мне привиделся сон. Я увидел в небе голову очень старой женщины, эта голова на меня посмотрела и сказала: “Ты умрешь через три дня”. Обычно я не очень верю во сны, но этот почему-то вселил в меня абсолютную уверенность в сказанном. Тогда в моем уме появилась сильная мысль о непостоянстве и смерти. “Я умру через три дня, – думал я, – поэтому я должен готовиться к смерти только с помощью практики Дхармы”. В моем уме было умиротворение, я ни о чем не волновался. Можно сказать, что в этом мире меня уже не было: все мирские представления, мысли полностью исчезли из моего сознания, и моя практика отречения, бодхичитты и пустоты стала немного лучше. Когда практики этих трех основ у меня улучшились, соответственно, улучшилась и практика Тантры; в течение следующих трех дней я практиковал очень хорошо и очень чисто. Увидев меня в тот момент, вы не узнали бы: я стал совершенно другим человеком. Вы сказали бы, что в течение этих трех дней я был святым. В моем уме совсем отсутствовала привязанность, алчность, ни одной дурной мысли за эти три дня в моем уме не возникло.

Вечером третьего дня, часов в десять, я лег спать с мыслью, что умру через два часа. Обычно я люблю засыпать как мне удобно, но на этот раз решил: “Умру-ка я в позе льва”. Я лег на правый бок, уснул, а когда проснулся на следующее утро, то понял, что не умер. Тогда я подумал: “О, вероятно, этот сон был ложным. Я не умер, я проживу, возможно, еще долго”. И в моем уме сразу возникла концепция постоянства. Моя практика стала очень расслабленной, захотелось больше отдыхать, энтузиазм исчез. Но в течение этих трех дней у меня было настоящее вдохновение, я себя ничуть не насиловал, не принуждал к практике. Так, на примере своего сна я понял работу механизма осознания непостоянства и смерти. Впоследствии, каждый раз после размышлений о непостоянстве и смерти, моя практика заметно улучшалась. Сам Будда сказал: “Среди всех отпечатков ног лучшие – отпечатки слона, среди всех осознаний лучшее – осознание непостоянства и смерти”. Поэтому думайте о непостоянстве и смерти, пока еще не поздно, пока смерть еще не пришла, и тогда ее приход не будет для вас катастрофой, вы сможете умереть спокойно.

**Третье преимущество: все положительные состояния и достоинства ума возникают у вас сами собой.**

**Четвертое преимущество: все отрицательные эмоции – гнев, зависть и прочие – сами собой уменьшаются.** Плохие эмоции не обязательно исчезнут из вашего ума полностью, но из-за памятования и размышления о непостоянстве и смерти они ослабнут, уменьшатся. Когда в вашем уме возникают гнев, зависть, депрессия, думайте о непостоянстве и смерти – это будет очень полезно. “Я могу умереть в любой момент. Добьюсь я своих мирских целей или не добьюсь – какая разница, если я умру?” Это как детские игрушки: если они есть – хорошо, а если нет – не беда, не несчастье и не кошмар. Кошмар – умереть без практики Дхармы. Просто выпасть из самолета это не кошмар, но выпасть из самолета без парашюта – действительно ужасно. Прыгнув из самолета с парашютом, вы без особых трудностей можете снова взлететь и снова прыгнуть. После смерти вы не сможете снова родиться человеком, не имея Дхармы, и вас ждет перерождение в низших мирах. Но, практикуя Дхарму в течение жизни, вы сможете вновь и вновь рождаться человеком. Я был на лекциях в Америке. Когда речь идет о ясном свете ума, иллюзорном теле, туммо – все очень счастливы. Когда читают лекции о непостоянстве и смерти, о страданиях сансары, никто не желает слушать. Это неправильно, это слабый ум.

**Пятое преимущество: в момент смерти вы можете умереть спокойно, без сожалений.** Не размышляя о непостоянстве и смерти при жизни, не осознав их сути, вы будете умирать с чувством сожаления: “Почему так плохо? Жалко оставлять и это, и то...” Если же вы помните о непостоянстве и смерти, ваша жизнь обретает смысл, становится значимой.

Думайте время от времени над этими пятью пунктами, и постепенно ваш ум повернется к Дхарме. Отношение к жизни у вас станет совсем другим, не как у мирских людей. Пусть вы будете жить в Москве, но ваш образ мышления станет значительно выше, чем у множества обычных людей. Вы не обязательно превзойдете их умом, но перспектива вашего взгляда на вещи будет много глубже, шире, чем у них, поэтому ваши действия станут очень эффективны. Например, дети, даже очень умные, смотрят на вещи узко, у них как бы узкая перспектива видения мира, поэтому все их действия также мелкие и результаты они получают незначительные.

**Третье сущностное положение медитации – СМЕРТЬ НЕИЗБЕЖНА.**  
Существует три доказательства неизбежности смерти.

**Первое доказательство: смерть неминуема, потому что владыка смерти обязательно придет, и ничто вас не спасет от его прихода.** Под владыкой смерти не имеется в виду конкретное существо, просто с момента рождения вы уже были обречены на смерть, и нет никаких способов избавиться от нее. Так, выпав из самолета, с каждой минутой падения вы приближаетесь к земле. Обратитесь к истории, поразмыслите над ней и убедитесь: великие множества людей, рождавшихся в прошлом, неоспоримо умерли. Это лучшее доказательство, что однажды и к вам придет смерть. Вы проживете, в лучшем случае, еще лет сорок-пятьдесят, самое большее – шестьдесят. Спустя шесть десятков лет все мы станем историей. Может быть, останутся жить только один-два человека, и они будут вспоминать: “Когда-то Геше Тинлей давал учение в России”. И в Центре Ламы Цонкапы будет другой председатель и другие члены, если Центру суждено дожить до тех дней. Надеюсь, что он просуществует много веков. Даже если Центр Ламы Цонкапы за эти годы окрепнет и станет очень сильным и процветающим, все мы уже будем в прошлом.

Доказывая себе неизбежность смерти, вы должны думать именно так: “Через шестьдесят лет меня на этом свете однозначно не будет, я буду мертв”. И это в лучшем случае, ведь люди зачастую умирают, не успевая достичь старости. Может быть, всего один год жизни остался или несколько месяцев. Некоторым людям отведено жить считанные месяцы или даже дни. Размышляя таким образом, вы увидите свою жизнь под другим углом зрения: то, что некогда казалось вам очень важным, почему-то теряет свою значимость, становится совсем незначительным. И вам уже безразлично, кто станет президентом России.

**Второе доказательство: срок нашей жизни не увеличивается, а напротив, с каждым мгновением укорачивается.** Взгляните, в этом светильнике с каждым мгновением становится все меньше масла. Поскольку масло испаряется и никто не пополняет его запас, рано или поздно горючее в светильнике закончится и он погаснет. Наш жизненный срок также укорачивается с каждым мгновением.

**Третье доказательство: даже не имея времени на практику Дхармы, вы все равно непременно умрете.** Смерть не будет ждать, пока вы начнете практиковать Дхарму. В один прекрасный день она несомненно к вам придет, и вы умрете.

**Четвертое сущностное положение – ВРЕМЯ СМЕРТИ НЕИЗВЕСТНО.** Этому положению есть несколько доказательств.

**Первое доказательство: время смерти неизвестно, поскольку в нашем мире жизненный срок не определен.** Мы видим, как умирают дети нескольких лет от роду, умирают младенцы, умирают двадцатилетние и пятидесятилетние люди. Поэтому продолжительность жизни в этом мире не определена, время смерти неизвестно, и вы можете умереть в любой момент. “Вчера в этом мире умерли многие люди всех возрастов. Умирают даже сильные, молодые, здоровые люди, полные жизни. Почему завтра не могу умереть я?” Обычно вам свойственно думать, что “завтра я не умру, послезавтра тоже не умру”, но эта концепция ложна. Она как ленивый охранник, не желающий постоянно следить за сохранностью бриллианта и внушающий себе: “Завтра воры не придут и послезавтра не придут”.

Однажды у него будет кошмарный день. Логически невозможно доказать, что завтра не явится вор и не попытается украсть бриллиант. Напротив, чем выше ценность сокровища, тем выше вероятность кражи. Поэтому время смерти неизвестно.

**Второе доказательство: смерть неизбежна, поскольку существует много условий для смерти и мало условий для жизни.** В нашем мире существует множество болезней, смертельно опасное оружие, предназначенное для убийства. Кроме того, происходит очень много стихийных бедствий – землетрясений, наводнений, ураганов, пожаров и прочих, – в которых погибает множество людей. Поэтому масляный светильник вашей жизни стоит на улице и в любой момент может погаснуть от порыва ветра. “Сегодня я еще жив, и это необычайная удача, мне очень повезло”, – так вы должны себе сказать. Все хорошее в жизни мы принимаем как должное, а малейшее неисполнившееся желание заставляет нас жаловаться на судьбу. Это ошибка. Вы должны стараться видеть жизнь со всех сторон, и тогда вам станет ясно, как много существует условий для смерти и как мало условий для жизни. Даже то, что предназначено для сохранения жизни, иногда может служить причиной смерти. Например, из-за неправильного приема лекарств многие люди умирают; особенно распространено это явление в Америке. Кроме того, часто случаются отравления пищей, а наш дом, который служит для защиты нашего тела, иногда рушится и хоронит нас под обломками. Автомобили, помогающие нашему телу передвигаться в пространстве, иногда попадают в аварии, и люди в них погибают.

Шансы на жизнь и на смерть вы должны анализировать исходя из причин жизни и смерти, сравнивая их присутствие в своей жизни. Поэтому великие мастера Кадампы всегда были на три четверти уверены, что завтра могут умереть, и с такой уверенностью они практиковали. Если же утром они просыпались и понимали, что еще живы, то говорили: “Слава Трем Драгоценностям, что они защитили меня и спасли от смерти”, и с радостью и благодарностью продолжали практиковать. Так повторялось каждое утро, и с помощью такого отношения к жизни они достигали очень высоких реализаций, медитировали в горах по двадцать, тридцать, сорок лет, но для них эти годы пролетали очень быстро, потому что они постоянно были преисполнены вдохновения в практике. Они не считали, подобно некоторым практикующим: “Сколько еще осталось медитировать? Очень скоро, через десять дней, я закончу свой ретрит и буду очень счастлив. Я вернусь в Москву и продолжу свою повседневную деятельность”. Это очень низкий фундамент. Вы также не сможете сразу же уподобиться мастерам Кадампы, поэтому должны строить свою стратегию правильным образом, и тогда, рано или поздно, начнете относиться к жизни и мыслить так же, как они. Это возможно, поскольку они такие же люди, как и вы. Мышление этих мастеров было основано на том же самом логическом анализе, о котором учил Будда.

Это очень чистая теория, не имеющая ни единой погрешности. Может быть, на первый взгляд она проста, но в действительности очень глубока. Некоторые теории на первый взгляд выглядят очень красивыми, изящными, но после размышления открывается отсутствие в них хорошей основы. Доказательство неотвратимости смерти очень убедительное, поскольку существует намного больше условий для смерти, чем для выживания. Закономерный вывод: “Возможно, я завтра умру”. Миларепа говорил: “Я принимаю смерть, поворачиваюсь к ней лицом и жду ее каждый день, поэтому моя практика Дхармы становится сильной. И теперь, когда бы ко мне ни пришла смерть, мне будет не о чем жалеть”. Он сказал: “Не бегите от смерти, от нее не убежишь. Смерть подобна закатной тени горы – становится длиннее и длиннее, и от этой тени не скрыться”.

**Третье доказательство: время смерти неизвестно, поскольку наше тело очень хрупкое.** Имея всегда сильное, крепкое, здоровое тело, мы могли бы утверждать, что проживем долго. Но наше тело настолько хрупко и уязвимо, что мы можем умереть даже из-за какой-то незначительной болезни. Мы можем споткнуться, упасть и умереть. Мы можем умереть от малейшей раны, царапины.

Итак, осознание неопределенности момента смерти является для вас наиболее важным, мощным. Помня об этом, вы постоянно будете хранить в уме мысль о Дхарме.

Если же память о смерти заглушается другими мыслями: “Завтра я не умру, и послезавтра не умру”, то у вас возникает концепция постоянства, и вы продолжаете развивать эти мысли: “Через год не умру, и через пять, десять, двадцать лет я еще буду жить”. Некоторые люди глубоко убеждены, что проживут все сорок лет. Если я скажу такому человеку: “Через сорок лет я подарю тебе миллион долларов”, он очень обрадуется, поблагодарит меня и будет все сорок лет с нетерпением ждать, когда они пройдут, чтобы получить деньги.

Разве это не свидетельствует о нашей глубокой убежденности в том, что лет сорок или пятьдесят мы еще проживем? Какой-нибудь царь, сильно привязанный к своим владениям, имуществу, может думать, что еще сто или двести лет со всем этим не расстанется, будет жить и править. И если какой-нибудь прорицатель скажет ему: “Через сто лет эта страна по-прежнему будет твоей”, этот царь будет очень счастлив.

Концепция постоянства вводит вас в заблуждение и заставляет обманываться. В настоящий момент вы, вдобавок, обманываетесь неверным представлением об истинной сути своего

существования, но основная причина вашего самообмана – все-таки концепция постоянства. Она порождает все ваши заблуждения, расстройства, отрицательные переживания, таков ее механизм. Она обманывала вас в течение неисчислимого множества прошлых жизней и продолжает обманывать каждый день, каждую минуту. Даже сейчас, когда вы слушаете учение по непостоянству и смерти, эта концепция присутствует в глубине вашего сознания и вводит вас в заблуждение. Она как застарелая, хроническая болезнь. Избавившись от нее, вы устранили из своего ума вместе с ней и множество других болезней. Будда исследовал это явление и сказал, что все наши омрачения в этой жизни – гнев, зависть и прочие – побуждаются концепцией постоянства. Пытаясь удалять эти омрачения из своего ума по отдельности, вы сможете избавиться только от гнева или только от зависти, но останется неизмеримо больше, и вы просто не сможете справиться с ними по одиночке. Устранив из ума концепцию постоянства, вы тем самым устранили корень множества омрачений-ветвей, и они прекратят существование.

Так и в случае с моим сном: в течение трех дней мой ум был чист от отрицательных мыслей, эмоций, потому что я был убежден, что вот-вот умру. Три дня мой ум был свободен от концепции постоянства; поскольку отсутствовала коренная причина всех омрачений, то не было и самих омрачений. И у вас, и у любого человека этот механизм будет работать одинаково. Не думайте, что святой человек – это какое-то запредельное существо, а святость – недостижимое для вас состояние. Создав соответствующую причину, вы сможете достичь того же самого.

**Пятое сущностное положение – ВО ВРЕМЯ СМЕРТИ ПОЛЬЗУ ПРИНЕСЕТ ТОЛЬКО ДХАРМА.** На это есть три доказательства.

**Первое доказательство: в момент смерти вам не помогут ни деньги, ни богатство, ни имущество.** Все мирские объекты, которые вы так ценили и оберегали в жизни, вы должны будете оставить в момент смерти. Вы не способны взять с собой ни единой копейки.

**Второе доказательство: в момент смерти вам не помогут ни друзья, ни родственники.** Они могут лишь плакать над вами, не в силах что-либо предпринять. Вы были сильно привязаны к ним в течение всей жизни, зависели от них, но в момент вашей смерти они ничего сделать для вас не могут. “Поэтому, – понимаете вы, – я должен практиковать Дхарму. Я должен полагаться только на Дхарму. Все остальное мне не поможет”.

**Третье доказательство: в момент вашей смерти вам не поможет даже ваше тело.** В течение жизни вы так оберегали свое тело, заботились, уделяли ему много внимания и времени. Теперь вам придется оставить его и уйти.

И если в момент смерти вам не поможет ни первое, ни второе, ни третье, значит, в момент смерти вам не поможет ничто, кроме Дхармы. В итоге, вы развиваете в себе сильную убежденность: “Поскольку смерть неизбежна, я буду практиковать Дхарму. Поскольку время смерти неизвестно, я буду практиковать прямо сейчас. Поскольку в момент смерти мне поможет только Дхарма, а все остальное утратит значение, я буду практиковать только Дхарму”. Если вы не способны решиться на такое, то пообещайте себе уделить хотя бы половину вашего времени практике Дхармы.

В результате подобной убежденности у вас появляется некое чувство, и вы должны пребывать на нем. Укрепляйте в себе осознание того, что момент смерти неизвестен и высока вероятность умереть уже завтра. Однако в обычной жизни нет нужды слишком сильно на этом сосредоточиваться, это полезно делать во время ретрита. Иначе вы, того и

гляди, перестанете ходить по магазинам, готовить пищу, забросите своих детей, и они у вас голодать начнут. Вы должны понимать, когда и о чем следует думать прежде всего. Сейчас вам достаточно думать о скорой смерти по принципу пятьдесят на пятьдесят. Тогда половину времени вы посвящаете подготовке к следующей жизни, а другую половину – подготовке к завтрашнему дню. “У меня есть шанс, что я выживу, – думаете вы, – поэтому мне нужно позаботиться о пропитании”. Вместе с тем, думать, что смерть ни в коем случае завтра не придет – величайшая глупость. Это как игра в русскую рулетку. Человек ставит деньги и думает: “Я нажму на курок, но пули там нет”. И он нажимает на курок, а там пуля. Если вы каждый день играете в русскую рулетку, то несомненно однажды умрете и это застанет вас врасплох, окажется большим несчастьем, поскольку вы совсем не подготовились к смерти. Поэтому важно ежедневно думать: “На завтрашний день у меня половина шансов умереть и половина – выжить”. В ретрите вы должны думать о завтрашней смерти с большой долей уверенности или даже с полной убежденностью, тогда ваша практика будет очень чистой.

Раньше я не учил вас таким вещам, но сейчас решил рассказать, потому что это очень важно. В действительности это тайные учения, которые никогда не давались всем подряд, поскольку далеко не все люди могли воспринять их правильно; такие учения передавались только очень подготовленным ученикам. Это секрет, способ стать йогином, святым человеком. Устраняя из своего сознания концепцию постоянства и возвращая уверенность во внезапном приходе смерти, вы постепенно превращаетесь в святого человека. Люди воспринимают вас как святого: если кто-нибудь подарит вам две пригоршни бриллиантов, вы легко раздадите их другим людям, думая при этом: “Я могу завтра умереть, какой мне прок от этих камней?” Вы всегда должны помнить о своем истинном положении – вы похожи на человека, выпавшего из летящего самолета: кем бы вы ни пытались стать в падении, на каких бы тронах ни пытались сидеть – все это большая глупость, поскольку с каждой секундой приближается момент удара о землю.

Благодаря размышлениям о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти ваш ум обращается к Дхарме. С помощью этих двух методов вы отсечете от себя привязанность к этой жизни. Заинтересованность вашего ума в восьми мирских дхармах уменьшится

и возрастет интерес к Дхарме. Какой же практикой Дхармы вам следует заниматься? В учении Ламрим Ламы Цонкапы написано, что это метод обретения счастья в будущих жизнях. Вы понимаете, что рано или поздно должны умереть, но поскольку существует будущая жизнь и вы продолжите в ней свое существование, то следует задуматься, каким способом сделать свою будущую жизнь счастливой. Как говорит Лама Цонкапа, таких способов два: **практика Прибежища и практика кармы.**

Корень духовной практики – это преданность Гуру. Метод обращения вашего ума к Дхарме – это размышление, медитация на драгоценность человеческой жизни и непостоянство и смерть. А метод обретения счастья в будущей жизни – это практика Прибежища и практика кармы. Вам следует помнить все это наизусть, потому что это сущностные наставления. Даже если когда-нибудь я с вами уйду медитировать в горы, в затворничество, и если там начну давать вам какие-либо учения, то буду давать именно такие учения, у меня нет никаких особых тайных методов. Любой великий мастер, медитирующий высоко в горах, сможет дать вам только подобное же учение: он расскажет о методе обращения ума к Дхарме, а затем о методах обретения счастья в будущих жизнях.

Сначала мы должны подготовиться, думая об обретении счастья в будущих жизнях, затем поставить целью освобождение от сансары и только после этого сосредоточиться на достижении состояния Будды; то есть, мы должны действовать поэтапно. Практик,

уделяющий главное внимание обретению счастья в будущих жизнях, называется практиком начального уровня. Тот, кто больше всего стремится освободиться от сансары – это практик промежуточного уровня. И тот, кто желает достичь состояния Будды ради блага всех живых существ – это практик высшего уровня. Нам нужны все три уровня, но сперва мы должны сосредоточиться на самом начальном.

Ваша основная цель – научиться прыгать с одной горы на другую гору, потому что вы снежный лев. Вы должны научиться прыгать в длину на два, на пять, потом на десять метров. Если вы прыгнули на пять метров и решили, что теперь готовы прыгнуть с одной горы на другую, люди вас засмеют. Вы можете упорствовать: “Я не хочу прыгать на пять метров, мне это неинтересно, это очень маленькие прыжки. Уж если я буду прыгать, то с одной горы на другую, не меньше”. Это глупое высокомерие, и оно вас обманет. Самое главное для вас это прыгать в соответствии со своими возможностями.

Каким образом **ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА** помогает вам стать счастливыми в будущих жизнях? Внимательно исследовав свой ум, вы поймете, насколько в нем много плохой и насколько мало хорошей кармы. За нынешнюю жизнь, с момента рождения и вплоть до сего дня, вы накопили, вероятнее всего, процентов девяносто отрицательной кармы и всего лишь процентов десять положительной. Если же принять во внимание множество ваших предыдущих жизней – допустим, когда вы рождались животными, – то там вы накапливали девяносто девять процентов дурной кармы. Интересуясь своей будущей жизнью, местом и условиями перерождения, попробуйте оценить свою нынешнюю жизнь, созданные вами причины. Без практики Прибежища у вас почти стопроцентная вероятность перерождения в низших мирах. Может быть, на миллионы и миллионы дурных причин у вас приходится лишь одна добрая, в силу которой у вас есть шанс переродиться человеком. Один шанс на миллион! Поэтому мы и должны принять Прибежище.

Мы не являемся независимыми. Когда мы больны, нам приходится искать спасения во враче, в лекарствах и в сиделке. Вам ни к чему попусту расстраиваться из-за своей болезни, вы просто обращаетесь за помощью к доступным средствам и позволяете им защищать себя. Подобным же образом, находясь в критической ситуации, мы не должны впадать в депрессию, нам просто нужно принять Прибежище – искренне, от всего сердца, положиться на Будду, Дхарму и Сангху. Для этого вы должны понимать причины, по которым Будда действительно дает вам Прибежище. Не зная причин, вы не сможете искренне положиться на него.

Будда – это живое существо, которое некогда было таким же, как и мы. Благодаря своей практике Дхармы он полностью освободил свой ум от омрачений и реализовал весь потенциал своего ума. Он развил в себе сильнейшее сострадание и постоянную готовность помогать другим существам. Он стремился достичь состояния Будды для того, чтобы приносить благо живым существам. Если в таком существе принимать Прибежище, оно никогда вас не подведет. Если же вы ищете спасения у владельца компании “МММ”, он вас обманет – это факт, поскольку у него другие цели: не помогать живым существам, а самому разбогатеть.

Существует четыре обоснования того, что Будда является подходящим объектом Прибежища.

**Первое обоснование: Будда сам освободился от омрачений, от сансары.** Оставаясь в сансаре, он не смог бы нас защитить. Представьте, что вы тонете в болоте, а другой человек, пытающийся вам помочь, сам увяз в этом болоте. Как он может вам помочь?

Поэтому вы должны обращаться за помощью к тому, кто находится за пределами трясины, то есть к Будде. В этом же примере косвенным образом указывается, что мирские божества – неподходящие объекты, чтобы принимать в них Прибежище, поскольку они несвободны от сансары и тонут в болоте так же, как и вы.

**Второе обоснование: Будда обладает великим состраданием.** Если бы Будда был лишен сострадания, все наши мольбы к нему о помощи были бы бесполезны, безответны. Представьте: вы увязли в трясины и умоляете стоящего неподалеку, на твердой земле, человека спасти вас, а тот, не имея сострадания, отвечает вам: “Я очень занят. Я потом приду”, и уходит. Напротив, о сострадании Будды говорится, что оно безгранично, что он любит нас, заботится о нас больше, чем о самом себе. Еще когда он был Бодхисаттвой, то заботился о нас больше, чем о себе; теперь же, когда он стал Буддой, его возможности помогать нам необычайно возросли.

**Третье обоснование: Будда обладает силой, чтобы нам помочь.** С нашей стороны требуется вера, а с его стороны требуется сила, и он обладает этой силой в полной мере. Одной только силы со стороны Будды недостаточно для нашей защиты, мы должны верить в него, только тогда Будда может применить к нам свою силу и защитить нас. Вера подобна крюку. Могущество Будды тоже подобно крюку. Когда эти два крюка встречаются и зацепляются друг за друга, тогда начинает работать механизм защиты – Прибежище. Если же ваш ум не имеет веры, значит, крюку Будды в нем не за что зацепиться, и он не может ничем вам помочь. Будда сам говорил: “Для любого человека, испытывающего сильнейшую веру в меня, я всегда буду присутствовать прямо перед ним. Я могу спуститься даже в ад и освободить человека оттуда, если он питает сильную веру в меня”.

**Четвертое обоснование: в уме Будды равное отношение ко всем живым существам.**

Если бы Будда любил своих друзей и не жаловал своих врагов, то есть обладал предвзятым умом, он помогал бы вам лишь до тех пор, пока вы доставляли бы ему удовольствие. Но Будда не такой, как нынешние президенты: он не возводит вас в ранг премьер-министра, если вы полезны ему, и не отправляет вас в отставку, если вы становитесь бесполезны. Если какой-либо человек начнет гладить одну руку Будды, натирать ее маслами, благовониями, восхвалять его достоинства, а с другой стороны другой человек будет резать и рубить Будде вторую руку, ругать и поносить его при этом, – оба эти человека получат равное сострадание Будды, без всяких различий. После принятия вами Прибежища в Будде, он со своей стороны никогда от вас не откажется. Океаны могут высохнуть, горы могут разрушиться, Солнце может погаснуть, но Три Драгоценности никогда вас не обманут.

Мы не обладаем полной независимостью. В действительности, мы много от чего зависим в этой жизни и принимаем прибежище в доме, в деньгах, в репутации. Все это может принести нам небольшую, временную пользу, но постоянной защиты не дает и поэтому не является подходящим объектом для Прибежища. Исследуйте сами и поймете, что наиболее подходящими объектами для принятия Прибежища являются Будда, Дхарма и Сангха. В этой жизни Три Драгоценности будут защищать вас от преждевременной смерти. Они также защитят вас от голода, пока вы практикуете Дхарму. И в этой, и в будущей жизни у вас станет меньше расстройств, меньше трудностей; жизнь за жизнью ваше счастье будет нарастать, потому что вы опираетесь на нечто очень надежное.

Размышление о драгоценности человеческой жизни, о непостоянстве и смерти пробуждает у вас желание строить не мирские дома, а духовный дом. Вы понимаете, что духовный дом намного важнее, чем все мирские дома; перед началом строительства вы должны найти для него благоприятное место. Если вы начнете стройку на зыбкой, болотистой почве, то впоследствии столкнетесь со многими проблемами и придется тратить силы и время на их

решение. Как для обычного, так и для духовного дома необходим очень надежный фундамент. Таким алмазным, нерушимым фундаментом является практика Прибежища. Это территория буддизма, поскольку, принимая чистое Прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе, вы становитесь буддистами. Вы можете не говорить: “Я буддист”, все равно вы становитесь чистыми буддистами. Не имея такого чувства, вы можете тысячу раз назвать себя буддистом, но в действительности буддистом не станете.

Итак, размышляйте над этими четырьмя обоснованиями, и тогда ваша вера в Будду, Дхарму и Сангху будет углубляться и крепнуть.