

Как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Итак, тема прибежища объясняется в пяти частях, первую из которых мы закончили. Это причины прибежища. Второй пункт – это определение объектов прибежища. Я вам подробно объяснил, кто такой Будда. Он им не был с самого начала, он стал Буддой. Вначале он был таким же обычным живым существом, как мы. Но, в течение долгого периода времени, практикуя, развивая метод и мудрость, ознакомляясь с достоверным умом, он пришел к тому, что ему стали не нужны повторяющиеся усилия. Поэтому Будда смог развить свой потенциал до бесконечности. Когда Будда был обычным существом, у него не было Дхармы. Затем он породил метод – бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Постоянно привыкая к этим двум Дхармам, он стал Буддой.

Существуют два вида Дхармы. Первая Дхарма – это метод и мудрость, благодаря которым ваш ум переходит в чистое состояние. Это благородная истина пути. Вторая Дхарма – это третья благородная истина. После такой тренировки ваш ум достигает чистого состояния. Она также называется пресечением омрачений, а пресечение омрачений – это пресечение страданий. Когда вы принимаете прибежище в Дхарме, вы принимаете его не в какой-то внешней Дхарме. Вы должны породить ее в своем уме. Когда вы обретаете вторую Дхарму – ум, свободный от омрачений, – то обретаете совершенное счастье.

Итак, благородная истина пресечения страданий имеет четыре характеристики: пресечение страданий, умиротворение омрачений, совершенство. Когда ум полностью свободен от омрачений, он совершенен и абсолютно спокоен. Абсолютное отбрасывание. Здесь имеется в виду, что ум полностью отбросил омрачения, и они вновь не вернуться. Это четыре характеристики благородной истины пресечения страданий. Это также четыре характеристики Дхармы, которые вам необходимо породить в своем уме. Когда вы обретете эту Дхарму, то обретете полное умиротворение, совершенное счастье. Это определение Дхармы.

Сангха – это духовные практики, которые напрямую познали пустоту. Не имеет значения, относятся ли они к Хиньяне или к Махаяне. Когда они напрямую познали пустоту, то становятся Сангхой. Являются эти существа монахами или нет – неважно: если у них есть прямое познание пустоты, они становятся Сангхой.

Когда вы стараетесь определить эти три объекта – Будду, Дхарму и Сангху – самое важное – это определение Будды. Когда вы определили, кто такой Будда, определить Дхарму и Сангху просто.

Теперь – второй заголовок. Почему эти три объекта подходят для того, чтобы принять в них прибежище? Здесь существует четыре обоснования. Когда вы доказываете, что Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, доказать, что Дхарма и Сангха – подходящие объекты, не составляет труда. В этом уже нет необходимости, потому что Будда стал Буддой благодаря Дхарме. Таким образом, Дхарма естественным образом становится подходящим объектом для принятия прибежища.

Теперь, четыре обоснования, почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. Будда сам свободен от всевозможных слабостей и страхов. Если бы он не был свободен от слабостей, если бы у него был страх перед низшими мирами, перед сансарой, то он не являлся бы подходящим объектом для принятия прибежища. Люди, которые вместе с вами сидят в грязи, не могут защитить вас от нее. В этой теме – обоснования Будды как подходящего объекта принятия прибежища – также косвенно говорится о том, что различные мирские боги (Брахма, Индра), духи местности и т.д., не являются подходящими

объектами прибежища, потому что они сами не свободны от слабостей и страха перед сансарой и низшими мирами. Как они могут являться объектами прибежища для вас?

Поскольку Будда очень длительное время тренировался в бодхичитте и мудрости, познающей пустоту, он полностью освободил свой ум от омрачений и поэтому стал свободным от всех страхов. Во второй части «Праманаварттики» объясняется, как посредством длительной медитации на пустоту можно освободить свой ум от омрачений. В этом тексте приводится логическое обоснование того, что все омрачения происходят из неведения. Неведение и мудрость, познающая пустоту – это не только дихотомия, но также и несовместимое противоречие, как, например, свет и тьма.

Существует два вида противоречий. Противоречия, которые не имеют ничего общего. Они могут пребывать вместе одновременно. Например, любовь и сострадание – это противоречие, потому что нет ничего такого, что являлось бы одновременно и тем и другим. Муж и жена тоже противоречие по той же причине. Но они не являются несовместимыми противоречиями.

Что такое несовместимое противоречие? Это, например, свет и тьма. Где есть тьма, там отсутствует свет и наоборот, потому что это несовместимое противоречие. То, что является противоядием друг для друга, называется несовместимым противоречием. Конкретная болезнь и лекарство от этой болезни – это несовместимые противоречия. Существует много таких противоречий. Например, гнев и сострадание. Они не могут пребывать вместе. Там, где есть гнев, нет сострадания. Если вы развили к объекту сострадание, то не можете на него разгневаться. Дхарма – это развитие позитивного чувства, противоположного негативной эмоции, которая вас посещает. То есть развитие противоядия от негативного чувства.

В «Праманаварттике» очень ясно доказывается, что неведение, которое цепляется за феномены как имеющие истинное существование, и мудрость, познающая пустоту феноменов от истинного существования, является несовместимым противоречием. Они не пребывают вместе. В «Праманаварттике» говорится так: когда ум знакомится и пребывает с этой мудростью, познающей пустоту, цепляние за истинное существование постепенно исчезает. Когда это цепляние, которое является корнем сансары, устраняется, тогда исчезают и все негативные эмоции.

Далее спрашивается, почему, когда исчезает неведение, уходят и все остальные негативные эмоции? Логика такая: везде, где есть омрачения, присутствует и неведение. Везде, где есть кунжутное семечко, есть и масло. Также и с неведением: везде, где есть негативные эмоции, присутствует и непонимание феноменов, себя. Так приходят омрачения. Когда вы убираете неведение, тогда на его место приходит понимание, мудрость, познающая пустоту. Также, когда уходит тьма, после нее не остается не-существование, ее заменяет свет. Несовместимое противоречие выглядит так. Когда исчезает тьма, после этого нет такого промежутка времени, когда ничего не существует. Когда уходит тьма, вместо нее сразу появляется свет. Также, когда исчезает неведение, на смену ему тут же появляется мудрость, познающая пустоту.

После устранения неведения, во-первых, у вас нет непонимания феноменов, потому что неведения уже нет, а, во-вторых, благодаря отсутствию неведения, появляется мудрость, познающая пустоту. Поэтому вы видите все феномены очень ясно. Так что у вас не остается никакой основы для возникновения омрачений. Таким образом, «Праманаварттика» доказывает, что существует освобождение. У вас научный образ мысли. Буддизм – это тоже наука. Я думаю, что русские люди тоже любят науку. Если у вас аналитический склад ума, это очень полезно. Гораздо полезнее, чем изучение протонов и электронов.

Вторая причина, по которой Будда является подходящим объектом для принятия прибежища – у него есть искусный метод, с помощью которого он защищает существ от страданий. Те, у кого нет такого метода, несмотря на доброту, не подходят для принятия в них прибежища. Они похожи на мать, у которой нет рук. Если ребенку надо перейти реку, она ничем не сможет ему помочь. Те мирские боги, которые не обладают искусным методом, не подходят для принятия прибежища.

Третье обоснование. Будда – подходящий объект для принятия прибежища, так как у него есть сострадание ко всем живым существам. Это главная причина. Если, например, у кого-то есть сила защитить вас, но у него нет сострадания, он не подходит для принятия прибежища. Даже если у него есть сила и искусный метод, с помощью которого он может вас защитить. Если у этого существа нет великого сострадания, он может обмануть вас. В нашем мире так же. Когда вы ищете партнеров по бизнесу, очень важно смотреть не только на ум человека, но и на то, есть ли у него сострадание, доброта. Если у человека нет доброты, но он очень умный, то он обязательно вас бросит. Когда ваш бизнес будет удачно развиваться, этот партнер будет с вами, пока будет прибыль. Но потом он уйдет, потому что его ум не хочет делиться. Даже когда вы смотрите, на кого положиться в мирских вопросах, очень важно выбирать добрых и сострадательных. Что касается вашего партнера, спутника жизни – смотрите не только на то, насколько он или она красивы, самое важное – это доброта. Если он или она добр внутри – это настоящая красота. Даже в восемьдесят лет эта красота будет в нем.

В наше время, когда мы смотрим на некоторых бабушек и дедушек, то видим, что они женились на основе этих внутренних качеств. Даже когда им исполняется семьдесят лет, они ходят вместе, смеются, шутят, разговаривают и т.д., потому что эта внутренняя красота не стареет. Если вы выбираете спутника жизни, опираясь только на его внешнюю красоту, то каждый год будете видеть изменения этой красоты, и будете ежегодно менять мужа или жену. У некоторых мужчин было уже пять законных жен, а сколько было незаконных! Это исследование подходит не только для выбора объекта прибежища, но даже для выбора надежного объекта в жизни.

Четвертое обоснование. Будда подходит для принятия в нем прибежища, потому что имеет равностное отношение ко всем живым существам. Когда какой-то объект добр и имеет сострадание, но у него нет равностного ума, то из-за этого его доброта и сострадание не являются надежными, стабильными. У всех вас есть какой-то уровень доброты и сострадания, но это ненадежно, потому что в вашем уме нет равностности, а это самое важное. У вас очень предвзятый ум. С ним вы можете развить лишь очень слабую доброту и слабое сострадание. Сделать эти чувства сильными вы не можете. Те, у кого есть равностность, являются очень стабильными. У них не будет предвзятости в суждениях ни о тех, кто скажет им что-то плохое, ни о тех, кто скажет хорошее. Для них все будут одинаковыми.

У Будды невероятно равностный ум. Говорится, что, если один человек будет резать его тело, а другой человек будет делать ему массаж, говорить приятные вещи, проявлять огромное уважение, то Будда посмотрит на того и на другого с равностностью в уме. Благодаря такой равностности Будда никогда от вас не откажется. Если бы он очень радовался вашим простираниям перед ним и расстраивался из-за вашей критики, то не подходил бы для принятия в нем прибежища, потому что был бы ненадежным. То есть, пока вы делаете перед ним простирания, он вас защищает, а когда вы перестаете делать простирания, у него заканчиваются причины любить вас. Пока вы делаете ему подношения,

он вас любит, но когда у вас заканчиваются деньги, и вы ничего не подносите, то у Будды заканчиваются причины любить вас. Некоторые объекты, например, мирские духи, ведут себя так. Когда вы делаете им подношения, они начинают вам помогать. Как только вы прекращаете это делать, духи начинают вам вредить. Некоторые люди принимают прибежище в таких мирских богах, у которых нет равностного ума. Поэтому они получают больше вреда, чем пользы.

Итак, Будда – подходящий объект для принятия прибежища не только потому, что избавился от сансары, не только из-за того, что у него есть любовь и сострадание, искусный метод, но и потому, что у него есть равностное отношение ко всем живым существам. Это главное. По этим четырем причинам Будда является подходящим объектом для принятия прибежища.

Теперь перейдем к третьей основной части – как принимать прибежище. Здесь говорится так – принятие прибежища на основе понимания качеств Будды, Дхармы и Сангхи. Для этого нужно знать об их качествах. У Будды есть четыре качества: тела, речи, ума, активности.

Качества тела. Поскольку тело Будды является результатом накопления добродетелей в течение трех бесчисленных эонов, вы даже не сможете определить, насколько высока ушниша на его голове. Мандгальяна пытался измерить ее. Он поднимался все выше и выше, но так и не смог дойти до конца ушниши. Тело Будды имеет тридцать два основных символа и восемьдесят дополнительных знаков. Тридцать два символа Будды говорят о том, насколько он велик. Восемьдесят дополнительных знаков являются выражением его восьмидесяти внутренних качеств.

Теперь я расскажу вам о том, насколько высокие качества были соединены и образовали тело Будды. Если вы хотите узнать, насколько важен какой-то объект, то должны исследовать, какое количество драгоценных, особенных, значимых причин соединились вместе, чтобы образовать его. Тогда вы узнаете, что объект очень ценен.

Даже одна пора на теле Будды является результатом невероятных заслуг. Каким образом? В коренном тексте говорится: «Если собрать вместе все благие качества практиков Хинаяны (архатов и не архатов), а также все добродетели царей трех времен, кроме этого прибавить к ним добродетели всех живых существ в сансаре, то они станут причиной возникновения одной поры на теле Будды». Здесь не упоминается о бодхисаттвах, потому что их заслуги очень высоки. Тут говорится о практиках Хинаяны, о царях трех миров и обычных сансарических существах. Там даже приводятся хинаянские архаты. Но не упоминаются бодхисаттвы даже низшего уровня, потому что, как я говорил ранее, если с сильными чувствами любви и сострадания пожелать счастья всем живым существам, вы накапливаете очень высокие добродетели. Если у вас в уме есть бодхичитта, тогда вы накапливаете невероятно высокие добродетели.

Если взять сто таких объемов добродетелей, которые приводят к возникновению одной поры Будды, и соединить их вместе, то такое количество заслуг послужит причиной возникновения одного дополнительного знака тела Будды. Если взять причины достижения восьмидесяти дополнительных знаков и собрать их вместе и увеличить в сто раз, это станет причиной одного из тридцати двух драгоценных знаков Будды.

Тело Будды, благодаря всем этим причинам, называют вечным, бесконечным, так как он свободен от смерти. Вы можете возразить: «Ведь Будда Шакьямуни умер». Он кажется умершим, но, в действительности, нет конца телу Будды Шакьямуни. Каждый раз, в соответствии с потребностями живых существ, Будда являет соответствующее тело и

помогает. То есть, нет смерти для тела Будды, оно постоянно присутствует. Те, у кого есть благая карма, способны видеть эти тридцать два символа и восемьдесят дополнительных знаков. Чтобы увидеть их, необходимы очень большие заслуги.

Будда может эманировать бесчисленное количество тел всюду, где существа нуждаются в его помощи. Его тело способно передвигаться гораздо быстрее, чем любой объект, который мы можем создать. Скорость ракеты по сравнению с этим – ничто. Тело Будды таково: если он о чем-то думает, то сразу может проявиться в том месте. Его телу нет необходимости перемещаться со скоростью света, потому что она медленнее. Тело Будды – это невероятная ракета, машина, которой не нужен бензин, и не нужны дополнительные усилия для движения.

В буддизме говорится, что любой объект, которому нужны дополнительные усилия для движения, однажды остановится. Когда сила заканчивается, объект останавливается. Тело Будды не нуждается в дополнительных усилиях. Пока в сансаре есть живые существа, Будда находится рядом и готов помочь. Будда сказал: «Если где-то есть сильная вера в меня, я всегда там присутствую». Вы должны подумать о Будде и о своем Духовном Наставнике: «Мне не нужно постоянно быть рядом с моим Духовным Наставником, с Буддой. Когда у меня возникает сильная вера в них, они всегда присутствуют передо мной». Это правда. Когда у вас возникает сильная вера в Будду, невозможно, чтобы он перед вами не появился. Итак, в том, находится перед вами Будда или нет, нужно рассматривать два момента. Будда со своей стороны создал все причины, чтобы перед вами появиться. Со своей стороны вы также должны создавать условия для проявления этой связи. Будда три бесчисленных эона посвящал свои добродетели тому, чтобы приносить нам пользу. Когда он был бодхисаттвой, то поднес свое тело тигру. Ему было тогда всего десять лет. Будда сделал такое посвящение: «Благодаря такому подношению, да смогу я в будущем приносить благо всем живым существам, моим матерям. Чтобы по-настоящему помогать им, пусть это подношение станет причиной достижения состояния Будды». Итак, это качества тела Будды.

Качества речи Будды. Здесь рассматриваются обычные и необычные качества речи. Обычные качества. Какое бы слово Будды вы ни услышали, оно проникает к вам в сердце и помогает проявиться тому благому потенциалу, который у вас есть, помогает проявиться всем позитивным отпечаткам, которые у вас есть. Поэтому, когда вы получаете учение от высоких мастеров, например, от Его Святейшества Далай-ламы, то просто сказанные им слова вызывают у вас положительные эмоции. Вы не можете сдержать слез, по телу бегут мурашки. Это значит, что эта речь трогает ваше сердце.

Необычные качества. Когда Будда просто произносит слог «А», тысячи людей, которые говорят на разных языках, услышав это, поймут на своем родном языке. Не только это. Когда Будда произносит «А», это становится учением для практиков тысячи различных уровней и каждый получит его в соответствии со своим уровнем. Если бы у меня была такая речь, как это было бы великолепно! Мне не нужно было бы повторять одно и то же вновь и вновь из-за того, что одна группа людей поняла учение, а другая поняла неправильно.

Теперь качества ума Будды. Самые важные качества его ума – это доброта, любовь и сострадание. Он заботится о других больше, чем о себе, у него невероятно чистые любовь и сострадание ко всем живым существам. Другое качество его ума – мудрость, ясно познающая все феномены. Он точно знает, каким образом каждому живому существу можно достичь состояния Будды без каких-либо ошибок. Он знает во всех подробностях, как существу достичь просветления. Он так же способен очень искусно учить других. Это качества ума Будды.

Активность Будды. Качества активности Будды – это спонтанность. Она не зависит ни от каких усилий. Там, где ум существа поворачивается к Дхарме, тело Будды возникает спонтанно. Когда живое существо готово, речь Будды излагает учение спонтанно. Таким образом, принесение блага всем живым существам происходит спонтанно. Это подобно луне. У нее нет нужды спускаться и появляться в каждом озере и океане. Но когда вода чиста и на небе нет облаков, отражение луны спонтанно появляется во всех водоемах, в любых ведрах с водой.

Таковы качества тела, речи, ума и активности Будды. Благодаря пониманию их, ваш ум естественным образом захочет принять прибежище в Будде. Дхарма – это его мудрость и сострадание. Различают две Дхармы: Дхарму Будды и вашу собственную Дхарму. В будущем, когда вы породите любовь и сострадание, мудрость, познающую пустоту, это станет вашей Дхармой.

Какая из этих двух Дхарм приведет вас к освобождению от сансары? Ваша собственная. Дхарма Будды может освободить от сансары Будду, но не вас. Как же она защищает нас? Будда указывает нам Дхарму. В силу того, что Будда породил Дхарму в своем уме, она присутствует в его уме. Когда он учит, это учение тоже является Дхармой, потому что оно происходит из его собственной Дхармы. Когда вы слушаете, то постепенно развиваете в уме Дхарму.

Поэтому Чандракирти говорил: «Практики Хинаяны и бодхисаттвы рождаются от Будды». Каким образом? Будда дает учение, они слушают его и, благодаря этому, становятся хинаянскими арьями и бодхисаттвами, арьями – бодхисаттвами. Будда, который является причиной этого, рождается благодаря трем основам пути: отречению, бодхичитте и мудрости, постигающей пустоту. Из этих трех основное – это бодхичитта. Чандракирти говорил: «Бодхичитта происходит из великого сострадания, поэтому я поклоняюсь ему. Это мать не только Будды, но и архатов и бодхисаттв. Все они происходят от Будды. Будда – от трех основ пути, среди которых самое главное – бодхичитта. Бодхичитта возникает из великого сострадания». Будда породил Дхарму в своем сердце и благодаря слушанию его учения, мы взращиваем Дхарму в своем сердце. Сначала мы становимся менее негативными, у нас возникает немножко любви и сострадания, чуть-чуть равенности. Не так много, но отношение становится ко всем ровнее. Это Дхарма. Потом разовьется равенность ко всем живым существам. Ваша Дхарма станет сильнее.

Когда вы впервые концептуально познаете пустоту, вы совмещаете это знание с шаматхой и, таким образом, оно становится яснее. Понемногу вы обретаете прямое познание пустоты. Тогда вы зарождаете настоящую Дхарму в своем сердце. Та Дхарма, которую вы получали до этого, была вторичной. Что такое настоящая Дхарма? Это ваш ум, напрямую познающий пустоту, и спонтанная бодхичитта. Все остальное – вторичная Дхарма.

Основной объект прибежища – это Дхарма в вашем уме. Она освободит вас от сансары. Это невероятно великое качество. Всегда думайте так: «Да смогу я породить такую Дхарму в своем уме». Это является прибежищем в Дхарме. Она – это не нечто внешнее, защищающее вас.

Качества Сангхи. Теперь вы знаете, насколько ценна Дхарма. Сангха – это те, кто породил ее в своем уме. Те, кто обрел эту невероятную мудрость познания пустоты, называются Сангхой. Это невероятные существа. Все, кто обладают этой Дхармой в сердце, являются объектами прибежища, объектами уважения. Это качества Сангхи.

Итак, с пониманием качеств Будды, Дхармы и Сангхи принимайте в них прибежище.

Принятие прибежища с пониманием отличий Будды, Дхармы и Сангхи. Итак, тот, кто дает Дхарму – это Будда. То, что помогает вам избавиться от омрачений – это Дхарма. У Будды, Дхармы и Сангхи есть разные качества. Качества Будды – это даяние учения. Дхарма помогает вам избавиться от омрачений, когда возникает в вашем уме. Это ее функция. Сангха помогает вам получить учение, этим помогая избавиться от омрачений. Это функция Сангхи. В силу понимания отличий между Буддой, Дхармой и Сангхой, вы принимаете прибежище.

Итак, пункт «Как принимать прибежище» объясняется в четырех частях. Принятие прибежища на основе понимания качеств Будды, Дхармы и Сангхи. Принятие прибежища с понимаем отличий между Буддой, Дхармой и Сангхой. Принятие прибежища с принятием Будды, Дхармы и Сангхи.

Что же вы принимаете? Будда для вас становится подлинным доктором, который ставит вам диагноз и выписывает лекарства. Если я хочу освободиться от болезни омрачений, то должен принять прибежище в Будде, который подобен подлинному врачу, ставящему диагноз и прописывающему полный курс лекарств. То есть, вы принимаете Будду как истинного доктора, который освобождает вас от сансары. Если вы так принимаете прибежище, то соответственно принимаете его через принятие. Вы принимаете прибежище в Дхарме как в непосредственной противоядии, лучшем лекарстве, которое освобождает ваш ум от омрачений. Вы также принимаете прибежище в Сангхе как лучших медсестрах, помогающих вам освободиться от болезни омрачений.

Вы принимаете прибежище и не рассказываете об этом другим. Понимая все эти качества Будды, Дхармы и Сангхи, сами принимайте прибежище, но не слишком много говорите о том, что эти объекты самые лучше для принятия прибежища. Особенно не надо это рассказывать небуддистам, потому что они могут расстроиться. Вы как бы говорите: «Наши Будда, Дхарма и Сангха лучше, а ваши объекты нехорошие». Это выглядит некрасиво. Но вам надо ценить то, что у вас есть. Вы слушайте это учение и понимайте для себя, насколько ценны Будда, Дхарма и Сангха. Не поступайте, как фанатики, которые говорят, что они хорошие, а другие плохие.

Итак, когда вы занимаетесь практикой прибежища, очень важно породить причины прибежища в своем сердце. Чтобы сделать это, важно знать объекты прибежища: кто такой Будда, что есть Дхарма и Сангха. Когда вы это понимает четко и ясно, очень легко породить веру. Когда вы думаете о страданиях низших миров, возникает страх – это не очень сложно. Страх по отношению к сансаре – это нечто более сложное.

Чтобы породить веру в Будду, вам необходимо знать о качествах объектов прибежища, которые я уже объяснил. Чтобы принять прибежище, очень важно знать о качествах Будды, Дхармы и Сангхи. Благодаря этому, вы сможете гораздо проще принять прибежище. Благодаря пониманию отличий Будды, Дхармы и Сангхи, вы гораздо легче сможете принять прибежище. Вам удобнее принимать прибежище так: принимать Будду как доктора, Дхарму как лекарство и Сангху как медсестер. Когда вы занимаетесь практикой прибежища, важно добиться в уме чувства прибежища, а не просто читать мантры, считая их количество.

Четвертый основной заголовок. Преимущества принятия Прибежища. Первое преимущество: с момента принятия прибежища вы становитесь буддистом. Когда вы принимаете прибежище, то получаете основу для принятия буддийских обетов. Если вы не приняли прибежище, то, во-первых, не стали буддистом, а, во-вторых, у вас нет основы для принятия буддийских обетов. Благодаря прибежищу вы обретае эти два преимущества.

Если вы примете прибежище в своем сердце, то сможете за короткое время очиститься от большого количества негативной кармы, которую создали в прошлом. Вначале не нужно проявлять слишком много активности. Первым делом убедитесь, что стали буддистом и что у вас в сердце есть прибежище. Когда вы его обретете даже на мгновение, это сможет очистить много негативной кармы. Такая невероятная сила! Не такая, конечно, как у бодхичитты, но никакая другая ваша практика не может сравниться с чистым чувством прибежища.

Теперь вы должны понять, что буддийская практика – это не простиранья, не чтение мантр, не игра на дамару. Если вы на мгновение породите чистое прибежище в своем сердце, то за этот момент вы можете сжечь невероятное количество негативной кармы, созданной в течение целой кальпы. В этом преимущество принятия прибежища. Теперь вы должны сказать: «Сейчас я понимаю преимущества прибежища и мне необходимо породить его внутри». Это буддийская практика. А для этого вам нужно подробно знать механизм учения Ламрим. Вы не можете просто так взять и породить прибежище. Чтобы это сделать, вам необходимо помнить о страданиях низших миров, о качествах Будды, надо знать учение Праманаварттики, помнить о непостоянстве и смерти, о драгоценной человеческой жизни, то есть все предыдущие учения Ламрима. Они являются основой для порождения вами прибежища в своем сердце. Потому что чистое прибежище происходит из множества невероятных причин. Например, из какой причины происходит простиранье? Сложить руки, лечь, встать. Так может делать и маленький ребенок. Играть на дамару тоже не сложно. «Ламу Чодпу» петь может кто угодно. Все это делать – хорошо, но это не главное. Простираться, мантры читать, сидеть в строгом ретрите, все закрыть – это хорошо, но лучше заниматься практикой Дхармы. Так говорили мастера Кадампы. Главное – это Ламрим. Моя главная цель – передача полного учения по Ламриму в России. Поэтому я все время буду возвращаться к нему, и всегда буду очень строго подходить к другим ветвям учения, буду говорить, что это не так важно, а важно изучать Ламрим. Позже вы сможете заниматься, чем захотите. Когда в университете вы изучаете какой-то особый курс, ваш преподаватель не дает вам сильно отвлекаться, а говорит, на что нужно сделать упор.

Сначала вам нужно обрести чистое понимание Ламрима, а потом я скажу, что вы можете заниматься, чем хотите. Если вы захотите стать йогиним Ямантаки или Калачакры – пожалуйста. Когда вы будете знать Ламрим, я буду спокоен, что вы станете настоящим практиком. Если Ламрим есть, вы будете заниматься практикой Ямантаки по-настоящему. Без Ламрима зачем она? После Ламрима выбирайте, что хотите. Вы найдете настоящее учение. Я никогда не скажу: «Не надо». Но сначала – Ламрим. Если хотите практиковать шесть йог Наропы – пожалуйста, медитируйте, если можете. Можете зимой делать медитацию туммо. Будете греть остальных практиков. С вами будут рядом спать без одежды, потому что будет тепло.

Когда вы развиваете чистую бодхичитту в своем сердце, то за одно мгновение накапливаете невероятные заслуги. Это четвертое преимущество прибежища. Если вы породили чистое прибежище, то добродетели, которые вы накапливаете за один момент гораздо выше, чем заслуги от миллиона простираний. Если ваш друг, например, делает простиранья, а вы изучаете Ламрим, а потом понимаете, как надо развивать прибежище и развиваете его. Вы понимаете, как развить бодхичитту, развиваете ее и за одну минуту накапливаете больше позитивной кармы, чем ваш друг, который днем и ночью делает простиранья. Потом вы отдыхаете, а он еще десять лет простиранья делает. Во второй момент вы развиваете отречение и накапливаете больше добродетелей. Поэтому если вы хорошо, детально понимаете, то ваше сердце легко открывается и развивает хорошие качества. Поэтому вы накапливаете больше позитивной кармы, чем другие люди.

Поэтому когда вы даже на мгновение порождаете чистое прибежище в своем сердце, то, если вас сравнивать с другими учениками, которые в этот момент делают простирания, подношение мандалы, подношение цог, играют на дамару, то у вас накапливается больше добродетелей. В дополнение к этому вы также очищаетесь от негативной кармы. За один момент устраняете невероятное количество негативной кармы. Когда вы порождаете чистое прибежище в сердце, враги, злые духи не могут причинить вам вред. Когда у вас есть чистое прибежище, то даже если кто-то в вас выстрелит, пуля не сможет пронзить ваше тело. Если у вас есть чистое прибежище в сердце, вы не переродитесь в низших мирах и это очень сильное преимущество. Благодаря прибежищу в своем сердце, вы спонтанно достигнете временных и долговременных целей. В тот момент, когда вы развиваете чистое прибежище, вы открываете дверь к благословию всех будд и бодхисаттв. Вы будете постоянно обретать благословение всех будд и бодхисаттв, и у вас не будет необходимости ходить по храмам и получать благословение, молиться статуям.

Вы достигнете состояния будды очень быстро. В этом преимущество прибежища. Здесь имеется в виду махаянское прибежище. То есть, из великого сострадания обращайтесь к Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой помочь не только вам, но и всем живым существам избавиться от страданий. Благодаря этому махаянскому прибежищу, вы достигнете состояния Будды гораздо быстрее. В противном случае в Хинаяне тоже есть практика чистого прибежища, но ее практики не могут очень быстро стать Буддой.

Здесь мы остановимся. Наш ретрит подошел к концу. Мы закончили тему преимущества прибежища. Завтра в девять часов будет короткое благословение Ваджрасаттвы. Далее за ней последует пуджа долгой жизни. Поскольку вы меня долго об этом просили и у вас есть сильная вера, возможно, это поможет мне прожить дольше. Завтра, по окончании пуджи долгой жизни, наш ретрит закончится. Те, кто хочет уехать, могут сделать это завтра после обеда или послезавтра утром. Я уезжаю послезавтра утром. С теми, кто остается здесь еще и завтра, мы проведем последнюю вечеринку. Тем не менее, эти двенадцать дней мы каждый день получали учение и также устраивали пикники. Шел дождь или нет, мы все равно их устраивали. Это очень хорошо. Духи местности говорят: «Неважно, какая погода, эти люди всегда хорошо проводят время». Также, что бы ни происходило в вашей жизни, будьте счастливы. Иногда у вас что-то получается, иногда не получается – ничего страшного. Когда не получается, надо быть более счастливым. Надо думать: «Сегодня не получилось, завтра получится». Надо радоваться. Иногда приходят плохие новости, иногда происходят трагедии. Говорите тогда: «Трагедия пришла, зачем становиться еще несчастнее? Трагедия сама по себе неприятна. Мне надо радоваться, зачем еще больше огорчаться?» Если вы будете огорчаться, ваша трагедия не уйдет от этого. Поэтому всегда будьте счастливы. Если вы будете счастливы, то будете добрее. Я знаю, когда вы несчастны, то становитесь злыми. Некоторые люди, когда испытывают счастье, не могут практиковать Дхарму, а если они страдают, то вспоминают о Дхарме и практикуют ее. С вами все наоборот. Если вы счастливы, то можете практиковать Дхарму и помните ее в этот момент. Если вы страдаете, когда возникают проблемы, у вас не возникают мысли о Дхарме. Поэтому я хочу, чтобы вы всегда были счастливы. В будущем году ретрит будет в это же время – с двадцать пятого июля до пятого августа. Здесь же. Будьте счастливы. До тех пор пока мы не закончим учение Ламрим, будем проводить такие ретриты. Более того, пока вы не породите бодхичитту, мы будем проводить здесь ретриты.

До свидания.

Благодарственное подношение Мандалы.

Сегодня в девять часов вечера приходите, здесь будет показ одного тибетского фильма о том, как ведут диспуты в монастыре Сера.

Посвящение добродетелей.