

Я очень рад всех вас сегодня здесь видеть. Рад приветствовать вас, инициативных членов буддийского центра Майтрея. В первую очередь я хотел бы дать вам передачу «Ламы Чопы». Чтобы для тех из вас, кто уже ранее получал её, эта передача становилась сильнее, а те, кто не получал её ранее, чтобы получили её как новую передачу. Чтобы вы коллективно могли выполнять подношение цог и так далее. «Лама Чопа» – это главный текст, на основе которого вы можете выполнять все практики, начиная с основополагающих нёндро и до высоких практик.

Итак, визуализируйте меня в облике Манджушри и получайте передачу, – она исходит в виде белого света из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как передача этого текста.

Итак, вы получили передачу. Если для вас это возможно, выучите наизусть «Ламу Чопу» на русском языке. Потому что в этом тексте в сжатой форме присутствует вся сутра и тантра и необычная Гуру-йога. Восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды вкратце включены в этот текст. Поэтому, если каждый день вы читаете этот текст, то накапливаете заслуги от чтения восьмидесяти четырех тысяч томов Будды.

В этот раз я хотел бы здесь с вами поговорить о прибежище. Прибежище очень важно в буддизме. Прибежище означает «опору». В буддизме говорится, что очень многое в нашей жизни зависит от того, на что мы полагаемся. Если вы полагаетесь на временные факторы счастья, то ваше счастье будет временным. Если вы полагаетесь на что-то вредоносное, то в результате вы испытаете большие трудности. Так же и в области бизнеса, если вы полагаетесь на того, кто не достоин доверия, то вы потеряете все, чем обладаете. Если в духовном развитии вы полагаетесь на духов или на тех богов, которые сами не свободны от сансары, то большого блага это вам не принесет.

Поэтому в области ментального развития также очень важно полагаться на тех существ, которые полностью освободились от сансары. Также важно полагаться на Дхарму, которая может освободить вас от причин ваших страданий – омрачений. Такая опора называется «прибежище». В нашей жизни мы знаем, что не являемся независимыми, и на что-то полагаемся, но чаще всего полагаемся на что-то ненадежное. Это наша ошибка. То есть прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе – это не что-то мистическое. Это то, что опирается на здравомыслие. Так что в повседневной жизни мы опираемся на то, что является самым надежным. Поэтому очень важно знать пять главных положений, почему нам нужно полагаться на Будду, Дхарму и Сангху. Если вы понимаете эти пять положений, то в этом случае вы разовьете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, будете полагаться на них с ясным пониманием. Если вы точно о чем-то знаете, то можете спокойно полагаться на это, у вас не будет сомнений. Когда вы точно чего-то не знаете, то какое-то время вы полагаетесь на это, а какое-то – не полагаетесь. Если вы с хорошим пониманием полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, то такой подход в буддизме называется «основанным на ясном понимании». Поэтому эти пять положений вам нужно знать очень точно, наизусть.

Первое положение – причины прибежища, в зависимости от которых мы развиваем прибежище. Это первое, очень важное положение. Второе – это объекты прибежища, в которых мы принимаем прибежище. Поэтому нам очень важно ясно понимать, что это за объекты, в которых мы принимаем прибежище. Человек, которому вы доверяетесь, должен быть знакомым для вас. Вам нужно знать историю его жизни, надежный ли он человек, какие у него цели? Поэтому в отношении трех объектов прибежища нам нужно детально знать, что это за три объекта прибежища. Если у вас спросить, где находится божество, и вы скажете, что оно где-то там, на небесах, смотрит на нас оттуда, то такое ваше понимание неправильное. Если вы думаете, что когда вы правильно что-то делаете, божество вам дает

подарок, а когда вы неправильно поступаете, оно вас наказывает, то это очень похоже на концепцию о божественном создателе как в основных мировых религиях. Иногда мы думаем, что, если я так поступлю, то Будда будет обижаться. Не думайте, что если делаете что-то неправильное, то Будда расстроится из-за этого, – это неправильно, это не так, Будда не огорчится. Просто, если вы сделали какое-то неправильное действие, то приняли яд и сами испытаете последствия. Надо бояться своих поступков. Не надо бояться божества, бога, не надо бояться, что они будут обижаться. Это детское понимание. Всегда надо бояться своих неправильных поступков. Поэтому это называют «пониманием закона кармы». Когда вы будете понимать закон кармы, вы будете бояться своих поступков. Вы будете думать: «Нет, я такой поступок не буду совершать». Это понимание Дхармы.

Далее, третье положение – способы принятия прибежища. Четвертое положение – это обеты, связанные с прибежищем. И пятое положение – это преимущества принятия прибежища. В этот раз я эти темы объясню вам в очень сжатой форме. Первое – причины, на основе которых мы развиваем прибежище. Существует две причины. Эти две причины нам нужно развить в нашем сердце. Когда мы развиваем эти две причины в нашем сердце, то автоматически полагаемся на Будду, Дхарму и Сангху, то есть принимаем в них прибежище. Прибежище означает «опору», и когда вы развиваете две причины прибежища в вашем уме, то автоматически вы начинаете опираться на Будду, Дхарму и Сангху.

Теперь эти две причины. Первая называется «страх». Вторая называется «вера». Теперь вы можете спросить, почему страх является причиной прибежища? У нас достаточно разных страхов, зачем нам нужны новые буддийские страхи? Это естественно, вам нужно задать такой вопрос. Здесь вам нужно понимать, что не любой страх является плохим. Существует полезный страх, но есть также вредный страх или бесполезный страх. Тот страх, который есть у нас, его проанализировали буддийские философы, буддийские ученые и пришли к выводу, что это бесполезный страх. Большинство наших мирских страхов – это паранойя. То есть мы сильно боимся того, чего не стоит бояться, и это называется «паранойя». Паранойя – это когда вы сильно начинаете бояться чего-то не очень серьезного. Это паранойя. Например, девушка утром встает, её глаза смотрят в зеркало, видят одну новую морщину, и она говорит: «Кошмар!» Это не кошмар, это каждый день меняется наше лицо, наше тело.

Поскольку каждый миг происходят изменения, то изменения происходят и за час. За час вы можете обнаружить немного больше изменений, поскольку есть изменения в каждый миг. Далее, поскольку каждый час происходят изменения, то и за день вы можете заметить изменения. Но морщины – это просто ничто, однажды нам придется покинуть это тело и уйти в следующую жизнь. Их не стоит бояться. Страх потерять желанный объект, страх не получить желанный объект – все это глупые страхи, мирские, бесполезные. Этого вообще не нужно бояться. Теперь, что касается очень полезных страхов, то их у вас нет. Тут вы можете подумать, что это за полезные страхи? Например, вы заболеваете, это какая-то серьезная болезнь, доктор проводит диагностику и говорит, что вы не принимаете всерьез эту вашу болезнь. Затем, доктор расскажет вам об опасности этой вашей болезни, но не для того, чтобы вас расстроить. А для того чтобы вы развили определенный страх в вашем уме, чтобы вы боролись с этой болезнью. Этот страх полезен. Когда вы слушаете это детально, потом внутри появляется такой страх: «А, эта болезнь опасна, если я не буду лечить её, потом будет поздно». Когда этот страх возникнет в вашем уме, страх вашей болезни, тогда мирской страх уменьшится. Вы будете думать, что стареть – это вовсе не страшно, что о вас плохо говорят – это совсем неважно, какая разница? Самое главное – это лечить болезнь. Этот страх помогает вам. Вы, наверное, не задумывались раньше, что какой-то страх может уменьшить другие страхи. Но это действительно так, правильный страх может уменьшить большое количество бесполезных страхов. Это то, что должны почерпнуть западные психологи из буддийской философии. Далее, в буддизме говорится, что страх перед

нездоровьем тела хорош, но не очень полезен. Потому что все, что вы сможете благодаря этому обрести, – это временное здоровье своего тела, но сделать его безусловно здоровым невозможно. Поэтому этот страх, в конце концов, создаст вам больше проблем.

Страх перед нездоровым умом является очень полезным, потому что вы можете сделать свой ум безусловно здоровым. Итак, если у вас есть страх перед нездоровым умом, то вы хотите обрести безусловно здоровый ум и это возможно. Когда у вас есть страх нездорового тела, когда вы хотите обрести совсем здоровое тело, это невозможно. В конце концов, у вас все закончится депрессией и возникновением каких-то новых проблем. Некоторые люди всю жизнь сидят на диете, это не кушают, то не кушают, но все равно болеют, а потом говорят: «Я все это делаю, но все равно болею, а наш сосед курит, пьет, гуляет и не болеет». Поэтому внутри возникает обида. Потому что наше тело ненадежное. Люди не знают этого фактора. Они думают, что есть только один фактор – это правильно кушать. Нет, там есть другой фактор – карма. Этого люди не понимают. Они не понимают, что такое кармический отпечаток. Поэтому люди думают: «Я делаю все, что говорит врач, а этот мой сосед ничего не делает, и он здоров, гуляет, а я почему-то болею». Потом люди перестают верить. Потому что не знают, что есть другой фактор.

Здесь вы приходите к карме, потому что, если вы исследуете этот вопрос, то придете к выводу, что все люди, которые не следуют диете, все должны болеть, но этого не происходит. То есть, вы начинаете уже рассуждать о причинах. Далее вы также исследуете это и приходите к выводу, что, если человек следует диете, более вероятно, что он будет здоров, а если он не следует диете, нарушает ее, есть большая вероятность, что он будет болеть, – это тоже верно. И поэтому принимать лекарства и следовать диете полезно, потому что так есть большая вероятность, что у вас будет здоровое тело. Это буддийская наука. Здесь вы не отрицаете ничего. Но с другой стороны вы говорите, что наш мирской способ решения этих проблем неполный, поскольку есть еще и другие факторы, которые здесь отсутствуют.

Итак, вам нужно понимать три вида страха. Страх перед тем, чтобы после смерти переродиться в низших мирах – это очень важный страх, и его у вас нет. В вашем уме нет даже сильной веры в то, что есть жизнь после смерти. Вы даже не думаете о том, что есть жизнь после смерти. Это тоже неправильно. Очень важно помнить, что смерть может наступить в любой момент, и что жизнь не остановится, она продолжится после смерти. Если вы не задумываетесь о будущей жизни и думаете только об этой жизни, то ничем не отличаетесь от бомжа. Бомж думает только о сегодняшнем дне. Из-за такого узкого видения он не видит дальше своего носа, из-за этого у него всегда возникают проблемы. Главная проблема у бомжа возникает из-за того, что он не видит дальше сегодняшнего дня. Если он начнет смотреть дальше, заботиться о завтрашнем дне, послезавтрашнем, то и свои проблемы постепенно он сможет решить.

Точно также, если мы думаем только об этой жизни и не думаем дальше этой жизни, то мы подобны точно таким же бомжам. Поэтому очень важно думать об этих положениях и думать о страданиях низших миров. Это своего рода новая психология для вашего ума, мысли о страданиях низших миров – это очень полезно. Страх перед рождением в низших мирах – это очень полезно. Страх перед тем, что вы можете родиться в низших мирах, что вы можете там страдать – это очень полезный страх. Этот страх сделает вас очень сильными. Этот страх уменьшит большое количество мирских глупых страхов. Как вы можете развить такой страх? Думая о том, что после смерти ваша жизнь продолжится. Место, где вы переродитесь, определяется теми кармическими отпечатками, которые хранятся в вашем уме. И никто другой не может определить, где вы переродитесь. Это полностью определяется вашими кармическими отпечатками.

Далее вы проводите исследование, какое количество в вашем уме содержится отпечатков позитивной кармы и сколько там хранится негативной кармы. Тут вы можете спросить, а как же мне понять это? Вы можете понять это по своим текущим действиям. Будда говорил, что о том, кем вы были в прошлом, можно судить по тому, кем вы являетесь в настоящем, а то, кем вы станете в будущем, можно оценить по тому, как вы поступаете в настоящем. Это буддийская логика, теория вероятности. То, кем вы будете в будущем, зависит от того, что вы делаете в настоящем. Какая логика здесь используется? Проверьте в течение одного дня, сколько вы спонтанно создаете негативной кармы и сколько спонтанно создаете позитивной кармы. Исследуйте, каких мыслей в вашем уме возникает больше – негативных или позитивных? Вы вообще не проводите таких исследований. И тогда вы поймете, что, хотя вы знаете Дхарму, хотя получаете учение, все равно в вашем уме возникает больше негативных мыслей.

Потому что негативные мысли порождаются спонтанно. А для того чтобы развить позитивные мысли, нам нужно прикладывать усилия. Эти мысли не исчезают бесследно, они оставляют отпечатки, которые называются «кармическими отпечатками». Итак, если мы люди, если встретились с Дхармой и получили учение, и при этом все равно создаем больше отпечатков негативной кармы, чем отпечатков позитивной кармы, то раньше, в прошлой жизни, когда мы не встречались с Дхармой, на сто процентов мы создавали еще больше негативной кармы. Итак, если вы оцениваете вероятность для вас переродиться в будущей жизни в низших мирах, то понимаете, что у вас больше отпечатков негативной кармы и меньше отпечатков позитивной кармы. Поэтому есть большая вероятность для вас переродиться в низших мирах. Это логично.

Затем подумайте о страданиях ада, там вы страдаете не один год, вы можете страдать там эоны. Там ваше тело воедино сливается с огнем. При мыслях об этом вы думаете: «Это, действительно, страшно». Этот страх очень полезен. Когда вы думаете о таком страдании, то потом наши мирские страдания кажутся детскими. Даже если вы работу потеряли, даже если все деньги у вас кто-то украл, вы говорите: «Все равно я живой, у меня есть человеческое тело». Вы внутри сильно обижаться не будете, вы подумаете: «Если я перерожусь в низших мирах, вот это кошмар». Все мирские проблемы – это вообще детские проблемы. Даже если вы обе ноги потеряли, вы все равно сидите, очищаете негативную карму, чтобы больше заслуг накопить, и в следующей жизни получить хорошее перерождение. Самое страшное – потерять жизнь и родиться в низших мирах, это самое страшное, это кошмар. Остальное не кошмар. Сразу ваш ум по-другому думать начинает.

Я такой страх породил, развил в своем сердце, он очень помогает, этот страх. Это как яд, который убирает другие яды. Полезный яд, который убирает все другие яды. Если вас укусила змея, то надо лечиться, устранять из организма змеиный яд. Развивайте такой страх, и тогда все ваши мирские глупые страхи будут уменьшаться, а ум будет становиться все сильнее и сильнее. И вы так счастливо будете спать после такого страха! Вам нужно развить такой страх в вашем уме. Это как врач говорит: «Состояние вашего здоровья вот такое, если вы не отрегулируете его, то будут такие-то последствия». Тогда этот страх у вас появляется и помогает вам уменьшать мирские страхи. А все, что раньше вам казалось важным, – например, приятные слова, которые вам говорили, вас радовали, а неприятные слова огорчали, – все это становится для вас неважным. Вы понимаете, что самое главное – это здоровое тело, а остальное, вообще, ерунда.

Далее второй страх – это страх рождения под властью омрачений, возникающий на основе понимания учения по четырем благородным истинам. Вновь вы родитесь под властью омрачений, и этого вам следует бояться. Сейчас вы этого не боитесь. Сейчас, поскольку мы

родились под властью омрачений, мы страдаем, и все закончится также страданиями из-за такой ошибки как рождение под властью омрачений. В прошлой жизни мы не заботились о будущей жизни, поэтому мы снова родились под контролем омрачений. Поэтому, конечно, в этой жизни, что бы вы ни делали, у вас будут возникать страдания. Вы не сможете от них убежать. Страдания рождения, страдания болезни, страдания старости обязательно возникают в вашей жизни, у вас нет выбора. Почему? Потому что в прошлой жизни вы не заботились о будущей жизни. Все это стратегия, как в шахматах: почему у меня возникла эта проблема? Потому что перед этим я сделал неправильный ход, из-за этого возникли все ошибки. Если вы хотите, чтобы все было правильно, делайте правильный дебют.

Если вы себе много жалуетесь, напоминайте: «Это все потому, что я родился под контролем омрачений». У вас должен быть такой страх – страх перед новым рождением под властью омрачений. Говорите себе: «Я больше не хочу родиться под властью омрачений. Я хочу обрести свободу. Я не хочу быть рабом, слугой омрачений». Мы рабы, слуги омрачений. Скажите себе: «Все, я больше не хочу быть слугой, не хочу быть рабом». Это называется «буддийская революция». Мы все являемся рабами наших омрачений. Омрачения – наши диктаторы. И в этом отношении говорится, что нам нужно совершить революцию, иначе мы всегда будем оставаться рабами своих омрачений. Мы рабы, которые не знают, что являются рабами, и поэтому мастера буддийской философии говорят, что те рабы, которые не знают, что находятся в рабстве, являются постоянными рабами. Это буддийские ученые. Человек, который не знает, что он раб омрачений, всегда будет рабом омрачений. Это очень полезно знать. Когда я это слушал, у меня голова немного встряхнулась, мой мозг слегка зашевелился. Я подумал, что, нет, я так не хочу. Если речь идет о мирской революции, вы ее совершите, и у вас на смену старому лидеру придет новый лидер, а проблемы останутся те же самые. Один лидер уйдет, другой лидер придет, и, возможно, новый будет еще хуже старого. Поэтому в мирской революции нет ничего полезного. Внутренняя революция очень важна. Устранение всех негативных состояний ума с ответственных должностей в нашем уме очень важно, так как они играют очень важную роль в нашем уме. Их нужно устранить и заменить на позитивные состояния ума. Такую систему нам нужно создать в нашем уме. Это называется «система нирваны». Итак, если у вас есть страх перед рождением под властью омрачений, то вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Вы говорите: «Я хочу освободиться, пожалуйста, помогите мне освободиться от двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и циклического вращения в сансаре». От рабства этих омрачений освободиться непросто.

Далее, третий уровень страха. Как мать боится за то, что ее ребенок может заболеть, точно так же и вы боитесь за живых существ, страдающих от болезни омрачений. Вы боитесь не только своего всепроникающего страдания, но и того, что все существа рождаются под властью омрачений. Вы развиваете такой страх и далее обращаетесь к Будде, Дхарме и Сангхе: «Пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от болезни омрачений». Это высший уровень прибежища, третий уровень страха.

Теперь развитие веры в Будду, Дхарму и Сангху. Мы говорим о двух причинах: страхе и вере. Страх я уже объяснил, теперь мы рассматриваем веру в Будду, Дхарму и Сангху. Развить веру в Будду, Дхарму и Сангху непросто, поэтому есть второе и третье положения, в которых объясняется то, как развить веру. Принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе с ясным пониманием – это непросто, поэтому требуется очень подробное объяснение.

Далее, второй пункт, второе положение – это объекты прибежища, в которых вы принимаете прибежище. Эта тема объясняется в двух частях. Это подробное объяснение того, кто есть Будда, Дхарма и Сангха, и второе – причины принятия прибежища. Это очень важные положения для развития веры в Будду, Дхарму и Сангху.

Иначе, скажем, вы принимаете прибежище в Будде, и вас спрашивают, почему у вас есть вера в Будду? Вы говорите: «У моего друга есть вера, поэтому я тоже верю. Мой папа верит в Будду, поэтому я тоже верю в Будду». Это неправильно, это нелогично. Чтобы развить веру в Будду, Дхарму и Сангху, очень важно знать, что есть Будда, что есть Дхарма и что есть Сангха. Если вы очень подробно знаете эту тему, понимаете их качества, то вы естественным образом захотите развить в них веру.

Теперь, кто есть Будда? Кто есть Будда, вам надо понять на основе «Праманаварттики». У меня нет времени на то, чтобы подробно объяснять эту тему, но кратко я дам вам объяснения. В «Праманаварттике» Дигнага сначала приводит шлоку восхваления Будды, а затем дает комментарии к этой шлоке. Это стих, который имеет очень глубокий смысл. Я его произношу и сразу же в глубине сердца развиваю сильную веру в Будду, Дхарму и Сангху. Потому что в этой шлоке затрагиваются самые главные положения, поэтому невозможно, чтобы я не развил веру в таких самых надежных существ. Так Дигнага говорит: «Ставший достоверным существом, приносящий благо живым существам, Учитель, ушедший за пределы печали, защитник, Вам я поклоняюсь». Это очень глубокое изречение.

Если вы подробно рассматриваете эту шлоку, то понимаете, что в нее входит все учение Будды. Например, самые первые слова «ставший достоверным существом», даже они уже опровергают представление о боге-творце. Это невероятно глубокие слова, и они опровергают представление о том, что это бог сотворил все вокруг. Дигнага написал эти слова у себя в пещере, где он медитировал. Затем он ушел из этой пещеры, и эти слова увидел один индуистский мастер. Он понял, что в них заключен очень глубокий смысл, что они опровергают его представления о боге-творце, индуистские концепции о боге-творце. В этой шлоке также представлен очень глубокий способ поклонения Будде. Итак, увидев эти слова, индуистский мастер разозлился и стер их. Дигнага, вернувшись в пещеру, увидел, что эти слова стерты, и на следующее утро он написал их снова. А индуист затем снова их стер.

В третий раз Дигнага, написав эти слова, а также приписал: «Не стирайте их, для меня эти слова имеют глубокий смысл. Если хотите вступить в диспут, оставайтесь и мы проведем его, когда я вернусь». Итак, этот индуист остался, и когда вернулся Дигнага, они вступили в диспут. И Дигнага так разозлил этого индуиста, что тот даже изверг пламя изо рта. Он сильно разозлился, когда не смог логически защититься. Но это не имеет значения. Это история. Итак, фраза «ставший достоверным существом», указывает на то, что Будда и божества вначале были такими же существами как мы. Не существует изначальных Будд или божеств. Вначале они такие же существа, как и мы, – находящиеся под контролем омрачений. Посредством тренировки ума и устранения омрачений они становятся достоверными существами. Поэтому так говорится: «ставший достоверным существом».

Затем возникает вопрос, а каким образом они становятся достоверными, в зависимости от чего они становятся достоверными? И далее, следующие строки – это «приносящий благо живым существам, Учитель». Они вначале были такими же, как и мы, живыми существами под властью омрачений. Слова «приносящий благо другим» означают, что они тренировались, развивали великое сострадание, любовь и сострадание. Итак, метод – это тренировка любви и сострадания. Мудрость – это тренировка мудрости, познание абсолютной природы феноменов, пустоты. На это указывает слово «Учитель». Настоящий Учитель – это мудрость, познающая пустоту, внутренний Учитель. Ваша мудрость – это ваш Учитель, ваш Наставник. Ваша мудрость постижения пустоты – это ваш абсолютный Учитель.

Поэтому Будда говорил: «Старайтесь стать наставником самим себе». Ваш Духовный Наставник – это внешний Духовный Наставник, который помогает пробудить внутреннего Духовного Наставника. Когда пробуждается ваш внутренний Духовный Наставник, то с методом бодхичитты вы становитесь достоверным существом – безупречным, реализовавшим весь свой потенциал, то есть, речь идет о состоянии будды. Итак, «ушедший за пределы печали» означает, что благодаря этим двум вы уходите за пределы печали. Следующее слово – «защитник». Что означает слово «защитник»? «Защитник» означает тех, кто защищает всех живых существ, даруя учение по четырем благородным истинам. Итак, Вы, Будда, вначале были таким же обычным существом под властью омрачений. Затем с помощью метода и мудрости стали достоверным существом, и при этом не пребываете в состоянии собственного удовлетворения, а приносите благо всем живым существам, даруя учение по четырем благородным истинам. Итак, Будда приносит благо живым существам посредством дарования учения по четырем благородным истинам, – так объясняет это Дигнага.

Поэтому в «Праманаварттике» Дигнага объясняет тему четырех благородных истин. Он логически доказывает существование каждой истины. Поэтому Его Святейшество Далай-лама подчеркивает, что в наши дни очень важно обрести понимание четырех благородных истин, основанное на тексте «Праманаварттика», опирающееся на логику. Итак, теперь у вас уже несколько иное представление о Будде, о божествах. Вы понимаете, что вначале это были обычные существа, а затем посредством практики стали достоверными существами. Чтобы точно понять, кто есть Будда, вам нужно точно знать, что такое Дхармакая, что такое Нирманакая и что такое Самбхогакая. Если вы ясно понимаете эти моменты, то точно знаете, что даже если вы не видите Будду, Будда находится повсюду.

Теперь, что такое Дхармакая? Вам нужно понимать два очень важных момента: это что такое Дхармакая и что такое Рупакакая. Если говорить просто, то Дхармакая – это ум Будды и качества ума Будды. Это называется «Дхармакая». «Рупакакая» – это тонкое тело Будды. Это чистое тело Будды с невероятными качествами. Это называется «Рупакакая», если объяснять это просто. Что такое Дхармакая? Здесь вам нужно понимать, что это святой ум Будды, познающий все феномены. Нужно понимать, откуда он происходит, каковы его причины. В чем состоит его прямая причина? Прямая причина Дхармакаи Будды объясняется только в тантрах, в сутрах нет такого объяснения. В сутре говорится, что накопление больших заслуг – это причина Рупакаи, а накопление большого собрания мудрости – это причина Дхармакаи.

Это не прямые причины. Они не являются прямыми причинами Рупакаи и Дхармакаи. В тантрах объясняется прямая причина Дхармакаи – это ясный свет ума. В тантрах говорится о том, что ясный свет нашего ума, наитончайший ум, обладающий прямым постижением пустоты, далее превращается в Дхармакаю. Итак, это прямая причина, которая далее превращается в Дхармакаю. Теперь, откуда возникает этот наитончайший ум, ясный свет, обладающий прямым постижением пустоты? Он возникает из ясного света основы, который есть у нас у всех. У нас у всех есть ясный свет основы, мы все обладаем природой будды. Этот ясный свет основы – это наш наитончайший ум, существующий с безначальных времен. Именно он существует с безначальных времен, а не наш грубый ум. Грубый ум возникает в силу определенных условий, возникает из ясного света и исчезает обратно в ясном свете.

Он там исчезает и остается в качестве отпечатка. Например, сходятся какие-то условия, у нас возникает сильный гнев, затем он исчезает, оставляя в уме сильный отпечаток, и из-за этого сильного отпечатка у вас возникает большая склонность к гневу, так что даже малейших условий вам достаточно, чтобы вновь разозлиться. Когда вы развиваете добрые

состояния ума с хорошими словами, потом они исчезают обратно ясном свете, оставляя хороший отпечаток. Потом, в будущем вы скажете немного хороших слов, и сразу снова это состояние быстро возникает. Поэтому, например, у родителей есть близнецы, маленькие дети. Кто-то из них быстро злится, а у другого быстро возникают любовь и сострадание. Это отпечатки из прошлой жизни. Этого наука не может объяснить. С точки зрения генетики, это необъяснимо. Гены все одинаковые, условия одинаковые, а поведение разное. Почему кого-то больше интересует философия, он философию быстро понимает? Потому что есть отпечаток.

Это ясное свидетельство того, что существуют жизни до этой жизни. Если вы сегодня сделали запись на магнитофоне, то, когда вы включите его завтра, там будет звук, без причины этот звук невозможен. Значит, на сто процентов вчера или позавчера была сделана запись, без этого наличие звука невозможно. Это логика. Наш ум имеет разные отпечатки, откуда они взялись? Из прошлой жизни. Это выводится логически. Поэтому буддийская логика – это не просто какие-то слова, это факты, основанные на нашем опыте.

А сейчас мы вернемся к нашей теме. Нагарджуна говорит о трех видах Дхармакаи. Это Дхармакакая основы, Дхармакакая пути и Дхармакакая плода. Это во многом так же, как с ясным светом – ясный свет основы, ясный свет пути и ясный свет плода. У нас у всех есть Дхармакакая основы, существующая с безначальных времен, которая будет также продолжать существовать, это называется «природа будды», «Дхармакакая основы». Если мы видим очень грязную воду, то должны понимать, что грязи нет в природе этой воды, природа этой воды чиста. Поэтому насколько бы ни была грязной эта вода, по природе она чиста. Пока этого не видно, потому что грязь мешает, но, если убрать грязь, чистота проявится сама. Далее, Дхармакакая пути превращается в Дхармакакую плода. Это ум будды. И точно также с Рупакаей. В тантрах не используется таких слов, как «Рупакакая основы, пути и плода». Но здесь мы можем говорить об этом, поскольку логика та же самая. Если существует Дхармакакая основы, Дхармакакая пути и Дхармакакая плода, то почему мы не можем говорить о Рупакае основы, Рупакае пути и Рупакае плода? Эта тема объясняется в тантре, в Гухьясамадже.

Рупакакая основы – это наша наитончайшая энергия, являющаяся основой нашего ясного света. Это не материя, это нечто другое, это очень тонкая энергия, то, что ученые не могут понять. Потому что эта наитончайшая энергия, которая является основой ясного света, может передвигаться со скоростью выше скорости света. Вы можете присутствовать в каком-то другом удаленном месте в следующий же миг, как только вы подумаете об этом. Такая наитончайшая энергия, которая является основой ясного света, – это самая тонкая энергия, нет ничего тоньше такой энергии. Может быть, в будущем ученые тоже откроют такое явление, я не знаю. В настоящий момент они даже не приближаются к этому. Это называется «Рупакаей основы». Это наше постоянное тело, которым мы обладаем с безначальных времен и до сих пор. И в будущем оно тоже всегда будет продолжать существовать.

Когда мы превращаем эту Рупакаую основы в Рупакаую пути, о чем идет речь? Это иллюзорное тело. То, как обрести это иллюзорное тело, объясняется в тантре Гухьясамаджи. Достигнув такой реализации, вы можете эманировать из этого тела сотню других тел, тысячу других тел, и направляться во множество разных вселенных. За один миг вы можете оказаться в другой вселенной. Таковы качества Рупакааи пути, то есть иллюзорного тела. Затем это иллюзорное тело превращается в Рупакаую плода. Это святое тело Будды, оно вездесущее. Иллюзорное тело может эманировать сотню, тысячу эманаций, может даже миллион, но не может эманировать их бесчисленное количество, то есть, оно не является вездесущим.

Святое тело Будды является вездесущим. Это означает, где бы живым существам ни требовалась помощь, святое тело Будды там присутствует. Ум Будды и тело Будды обладают единой сущностью и двумя разными аспектами. Везде, где есть познание ума Будды, также присутствует и святое тело Будды. Как святой ум Будды познает, пронизывает все феномены, одновременно с этим и святое тело Будды пронизывает все феномены. Тогда возникает вопрос, почему мы не видим Будду, если Будда находится повсюду? И здесь говорится, что, во-первых, мы не видим Будду, потому что у нас нет сильной веры в Будду. Вторая причина – потому что у нас очень много отпечатков тяжелой негативной кармы.

Теперь, первый момент – недавно в Новосибирске я объяснял эту тему. Что касается проявления Будды, то у Будды нет мотивации – приносить благо живым существам, но как же Будда приносит благо живым существам? Такой вопрос ставит Шантидева и в девятой главе он отвечает на него. Вы забыли об этом? Шантидева говорит, что, хотя у Будды нет такой мотивации – приносить благо, но при этом он приносит благо живым существам спонтанно. Так же как светит солнце – свет от солнца спонтанно исходит во все десять направлений. Везде, где есть дождь веры, появляется и радуга. Радуга – проявление тела Будды. Она появляется там, где есть дождь веры. Если у вас появляется вера, это подобно тому, что идет дождь, а солнечный свет всегда присутствует. Итак, когда есть дождь и падают солнечные лучи, автоматически, спонтанно появляется проявление Будды.

Далее, когда проявление Будды предстает перед вами, а вы все еще его не видите, почему это так происходит? Из-за отпечатков тяжелой негативной кармы. Если вы очиститесь от них, то сможете напрямую видеть перед собой Будду. Асанга с помощью сострадания очистил большое количество отпечатков негативной кармы и смог перед собой напрямую увидеть Будду Майтрею, и спросил у него: «Почему же ты не являлся ко мне раньше?» Будда Майтрея на это ответил: «С самого первого дня твоего ретрита я был перед тобой» – Это знать очень важно – «Но из-за твоих отпечатков тяжелой негативной кармы ты не видел меня. Когда у тебя зарождается вера в меня, невозможно, чтобы я не присутствовал перед тобой». Это очень сильный аргумент. Поэтому, когда мы сильно верим, он присутствует перед нами. Когда Будда умер, Ананда очень сильно огорчился. Потом он пошел в Перу пешком. И вот однажды он шел по берегу моря и плакал. Ананда, когда шел по берегу, услышал в пространстве голос Будды. Будда сказал: «Ананда, почему ты так расстроился? Не расстраивайся. Если у тебя есть вера в меня, я всегда нахожусь перед тобой. Когда тебя касается ветер, я касаюсь тебя вместе с ветром». Вот так надо думать. Даже когда движение воздуха чувствуете, думайте, что сейчас Будда благословил меня, это его благословение. Даже, когда ощущаете свое дыхание, думайте, что это Будда вас благословил. Если вы так будете думать, это будет невероятное лечение для вас. Люди воду пьют и думают, что это благословение Будды, это может не только лечить мои болезни, это может успокаивать мой ум, мой ум становится добрым. Кто так думает, те хорошее благословение получают. Это называется «вера», это очень полезно. Это не просто слепая вера, здесь есть основа.

Итак, когда вы знаете, кто есть Будда, тогда, если вы видите статую Будды, вы понимаете, что это не Будда, это представитель Будды. Если у меня есть сильная вера, то Будда присутствует в этой статуе. Будда говорил: «После моего ухода из жизни смотрите на мое изображение, и, если вы будете смотреть на мое изображение, вы будете накапливать такие же заслуги, как если бы вы смотрели на меня». Теперь вы понимаете, кто есть Будда.

Теперь, что есть Дхарма? Вы понимаете не только, кто является Буддой, но и то, что вы тоже можете стать Буддой. Это очень важное понимание. Дхарма – это благие качества ума Будды. Великое сострадание Будды, постижение пустоты Будды и пресечение омрачений Будды – это все Дхарма. Но для вас эта Дхарма – не главная Дхарма. Для вас ваша важная Дхарма – это ваше собственное великое сострадание, вот это настоящая Дхарма. Ваша

собственная мудрость, познающая пустоту, – это настоящая Дхарма. Ваш собственный ум, полностью свободный от омрачений, нирвана – это ваша настоящая Дхарма. Будда говорил, что главным объектом прибежища является Дхарма, и это ваши собственные благие качества ума. Они напрямую освободят вас от страданий. Дхарма Будды не может напрямую освободить вас от страданий, она может указать вам путь.

Дхарма вашего друга не может дать вам свободу. Даже Дхарма вашего папы может только дать вам совет, а развивать Дхарму нужно вам самим. Когда в повседневной жизни вы больше полагаетесь на свои негативные состояния ума для решения проблем, тем самым вы не используете свою Дхарму, не полагаетесь на Дхарму. Вы полагаетесь на свои негативные состояния, полагаетесь на советы своих негативных друзей. На их советы вы опираетесь больше, чем на советы Будды. Для вас такие люди, оказывающие дурное влияние, становятся как будто вашим учителем. И вы полагаетесь на негативные состояния ума. В результате и у вас возникают проблемы, и у них тоже будут проблемы. Это сансарический образ жизни. Когда вы полагаетесь на то, что не является надежным, в конце концов, происходит кошмар. Поэтому с этого момента, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, полагайтесь только на позитивные качества своего ума.

С этого момента, кто бы ни давал вам советы, противоречащие советам Будды, не полагайтесь на них, а полагайтесь только на советы Будды. Что касается мирских советов ваших друзей, то там обычно излагается какой-то легкий способ решения ваших проблем, вы можете понять его и поэтому полагаетесь на него. А советы, которые дает Будда, очень глубоки, вы не можете понять их, поэтому вам трудно полагаться на них. Когда я играл в шахматы, то просил у компьютера совета, и когда компьютер давал мне совет, я думал, что он неправильный, потому что он выходил за пределы моего понимания, был очень глубинным. Потом я думал, что, наверное, будет лучше поступить так, как говорили мне мои друзья. Потому что я это больше понимаю, наш с ними уровень одинаковый. Компьютер давал советы, находящиеся за пределами моего понимания, он дальше видел. Потом, во время игры я анализировал и понял, что компьютер дал мне правильный совет. Самый лучший совет – за пределами нашего ума. Иногда так бывает. Когда Будда дает такой совет, вы видите такой путь, по которому сможете пройти очень далеко, но он за пределами нашего ума.

Если Будда говорит вам чего-то не делать, то не делайте этого, даже если вы точно не понимаете этих моментов, – в конце концов, вы обретете понимание. Если Будда говорит: «Делайте это», то вы, может быть, даже не видите смысла это делать, но все равно поступите в соответствии с этим, и вы обретете очень большое благо. Поэтому, когда я играю шахматы с компьютером, если прошу совета, то следую ему, даже, если не понимаю его, и дальше моя игра становится лучше. Все такие игры помогают нам развивать ум. А теперь вернемся к нашей теме.

Теперь вы понимаете, что Дхарма – это благие качества вашего ума. Все позитивные состояния вашего ума – это вторичная Дхарма. Полагайтесь на них, и невозможно, чтобы они подвели вас. В вашей жизни, какие бы трагедии ни происходили, полагайтесь только на любовь и сострадание, на свою мудрость, на терпение, – на благие качества ума. И в конце вы одержите очень большую победу. Никогда в них не сомневайтесь. Но иногда вам также нужно знать, как поступать в соответствии с ситуацией. Внутри никогда не сдавайтесь, полагайтесь на благие качества ума, а снаружи вам нужно поступать в соответствии с ситуацией. Хотя внутри у вас нет гнева, но внешне вам иногда надо вести себя так, будто вы гневаетесь.

Это как в истории со змеей, когда она приняла обет не вредить другим и стала очень слабой. Все начали оскорблять эту змею, прыгать на нее и так далее. Когда этот монах спросил у нее: «Почему ты стала такой слабой?» Она сказала: «Поскольку, я приняла от вас обет не вредить другим, я теперь не причиняю никому вреда. И эти деревенские люди оскорбляют меня и унижают». Тогда этот монах сказал: «Я передал тебе обет не вредить другим, но я не давал тебе обета не пугать других». Когда я слушал эту историю, то подумал о шахматах. Дхарма – это тоже шахматы. И такой ход тоже нужно бывает сделать. Никому не вредить, но иногда, согласно ситуации, немного пугать. Это правильный ход. От этого ваша жизнь сразу спокойной станет. Это шахматы, жизнь – это как шахматы. Тогда вы становитесь все более и более хорошим шахматистом вашей жизни.

Теперь, Сангха. Сангха – это община тех существ, которые имеют прямое постижение пустоты. Это называется «Сангха».

Теперь, после всего этого исследуйте, почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. И здесь, в Ламрине, излагаются четыре основания. Первое – Будда является надежным, поскольку сам освободился из сансары, устранил все свои ограничения, реализовал весь свой потенциал. Вторая причина, по которой Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, это то, что Будда заботится о других больше, чем о себе. Кто бы ни заботился о других больше, чем о себе, он является надежным человеком. Почему мать является надежной? Потому что она заботится о своих детях больше, чем о себе. Но если вы принимаете прибежище в матери, чтобы освободиться от сансары, то здесь она не является надежным объектом по первой причине. Потому что она сама не свободна от сансары. Как же тогда она сможет помочь вам освободиться от сансары? Третье основание – то, что у матери нет потенциала помочь вам освободиться от сансары. Вам необходимо не только быть свободным от сансары, не только иметь великое сострадание, но также иметь потенциал, необходимый для принесения блага живым существам. Нужны все качества, для того чтобы избавлять живых существ от сансары. Будда реализовал все свои благие качества, чтобы помогать живым существам освободиться от сансары. И четвертое основание – это равностный ум. У Будды есть равностность ума ко всем живым существам, поэтому Будда является самым надежным. Если бы у Будды не было равностного ума, то в какой-то момент он бы говорил вам: «Ну все, вы совершаете слишком много ошибок, я больше не хочу о вас заботиться». Сколько бы вы ни делали ошибок, несмотря на это, Будда всегда будет вам помогать. Он всегда готов помочь. Невозможно такое, чтобы он сказал: «Все, я устал». Такого не бывает. Даже если вы стали самым худшим, у Будды всегда есть надежда, что вы станете лучше. Как мама – сколько бы плохого дети ни делали, мама надеется, что однажды ее сын станет хорошим. Итак, эти четыре качества делают Будду подходящим объектом для принятия прибежища. Если вы хотите также быть надежными объектами прибежища для других людей, вам необходимо развить эти четыре качества: освободиться от сансары, развить любовь и сострадание, реализовать весь свой потенциал и развить равностность ума. Тогда вы станете Буддой. Здесь логика такова, что если у вас есть те же причины, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, то вы тоже являетесь Буддой. Это логично.

Теперь четыре способа принятия прибежища. Первый – это принятие прибежища в Будде с пониманием качеств его тела, речи и ума. Таким способом вы принимаете прибежище. Второе – вы принимаете прибежище с пониманием отличий Будды, Дхармы и Сангхи. Если у вас есть такие знания о том, кто есть Будда, что есть Дхарма, что есть Сангха, каковы их качества, то вы с легкостью примете прибежище. Третье – принятие прибежища с решимостью. Вы принимаете прибежище в Будде как во враче, вы принимаете прибежище в Дхарме как в лекарстве и принимаете прибежище в Сангхе как в медперсонале. Если вы

знаете подробные объяснения о том, что представляют собой три объекта прибежища, – Будда, Дхарма и Сангха, то вы гораздо легче сможете принять прибежище.

Четвертый способ принятия прибежища – это принятие прибежища, не рассказывая об этом другим. Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, а мирские боги не являются такими подходящими объектами, но при этом вам не нужно говорить об этом другим людям, потому что кто-то может принимать прибежище в мирских богах, и если они это услышат, то расстроятся. Поэтому вам необязательно рассказывать другим, о чем вы думаете. Так, не рассказывая другим, принимайте прибежище. Это означает, что тем, кого это не интересует, не рассказывайте об этом, а если кто-то интересуется, спрашивает, тогда рассказывайте. Соблюдайте золотую середину.

Далее, обеты, связанные с прибежищем. Есть индивидуальные обеты и общие обеты. Индивидуальные обеты описываются в двух классах обетов. Это индивидуальные обеты, связанные с тем, как нужно действовать, и индивидуальные обеты, связанные с тем, от чего нужно воздерживаться. Что касается индивидуальных обетов ограничений, то, поскольку вы принимаете прибежище в Будде, не принимайте прибежище в мирских богах. Поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, не вредите ни одному живому существу. Поскольку вы принимаете прибежище в Сангхе, не водитесь с дурной компанией. Это индивидуальные обеты с точки зрения запретов и ограничений.

А теперь, что касается индивидуальных обетов, связанных с тем, чему нужно следовать. Поскольку вы принимаете прибежище в Будде, мы говорим о статуях Будды и изображениях Будды, даже если они очень старые, все равно относитесь к ним как к Будде, относитесь с уважением, потому что это представители Будды. С уважением ставьте на высокое место. Это первый обет. Поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, мы говорим о книгах, текстах или даже страницах бумаги, где излагаются слова Дхармы, если вы видите, что они упали на землю, то поднимите, также с уважением положите на высокое место, – это обет, связанный с Дхармой. Никогда не кладите книги по Дхарме на пол, никогда не садитесь на них, – это тяжелая негативная карма. Поскольку вы принимаете прибежище в Сангхе, то, кто бы ни носил одеяния Будды, – монахи, монахини, – относитесь к ним с уважением. Уважайте их одежду, даже если у них нет благих качеств, но их одежда – это одежда Сангхи, общины Будды.

Поэтому, когда Атиша пришел в Тибет и увидел однажды клочок монашеской одежды на земле, он поднял его, прислонил к голове и сказал, что у того человека, который носил эту одежду, должно быть хотя бы одно благое качество. И он положил его на высокое место. Поэтому очень важно уважать монахов, монахинь, – тех, кто носит монашескую одежду. Если Его Святейшество их ругает, Его Святейшество – их Учитель, он может ругать учеников, а вы не можете их ругать. Иногда в тибетском обществе, когда миряне слышат, как Далай-лама ругает монахов, они потом тоже их ругают. Я говорю: «Этого не надо». Далай-лама – Учитель. Учитель может ругать своих учеников. Вы простой мирянин, у вас больше ошибок, чем у этого монаха или монахини. Вам нельзя говорить, что монах что-то не так сделал. Это не ваше дело. Они думают: «Если Далай-лама ругает, тогда и мы тоже можем ругать их». Это не так. Учитель, конечно, может ругать своего ученика. Но у вас такого права нет.

Далее общие обеты, связанные с прибежищем. Первое – это с пониманием качеств и отличий Трех Драгоценностей непрерывно принимать прибежище. Это первый обет, общий обет. То есть, каждый день вспоминайте о качествах Будды, Дхармы и Сангхи, вспоминайте об их отличиях и принимайте прибежище. Далее, с пониманием доброты Трех Драгоценностей, какую бы пищу вы ни принимали, вначале делайте подношение Будде,

Дхарме и Сангхе. Вам нужно понимать, что то, что вы кушаете пищу, – все это доброта Будды, Дхармы и Сангхи. То учение, которое вы от меня получаете, – это доброта Будды, Дхармы и Сангхи. И поэтому, какую бы пищу вы ни вкушали, вначале сделайте подношение Трем Драгоценностям. Это общий обет, связанный с прибежищем. И благодаря этому негативные стороны, связанные с употреблением еды, уменьшатся. Если у вас есть тантрическое посвящение, превратите эту еду во внутренне подношение, благословите. Вы должны знать, как это делается в соответствии с тантрой. Затем сделайте подношение. Тогда это будет подношение цог. Когда вы вкушаете эту еду, – это как подношение цог. Линг Ринпоче говорит о том, что он никогда не кушает, не сделав внутреннее подношение.

Поэтому, если вы помните наизусть, каким образом благословлять внутреннее подношение, то каждый раз во время приема пищи делайте такое благословение, и тогда это будет не просто еда, это будет нектар, он будет даже целебный, будет лечить ваше тело. Также с тем животным, тело которого вы едите, у вас установится кармическая связь, благодаря которой вы сможете в будущем ему помочь. И это лучший способ ему помочь, поскольку оно уже умерло. Другие люди кушают мясо, ничего не происходит, связь не возникает. Поэтому в тантре нет запрета на употребление в пищу мяса, потому что таким способом можно помогать. Животное уже умерло. Но не говорите: «Я практик тантры, давайте убивать барана, есть его мясо». Так нельзя. Животное уже умерло и его мясо доступно. Потом, если кушать его мясо, то возникнет связь. Из любви и сострадания ешьте мясо. Думайте так: «В будущем, когда я разовью высокие реализации, я отблагодарю вас». С таким настроением кушать мясо лучше, чем не кушать. Все взаимосвязано. Буддизм не говорит: «Кушать мясо – это плохо, а не кушать – хорошо». Это взаимосвязано. Если вы думаете: «Я такой святой, я мясо не кушаю», – это тоже неправильно. Из сильного сострадания думайте: «Да, да это плохо, что я мясо кушаю». Но внутри думайте: «Ради блага этого животного я ем его мясо». Чтобы установить связь. Это хорошо. Все зависит от мотивации. В буддизме нет догм. Например, кушать плохо, а не кушать хорошо. Иногда кушать плохо, иногда не кушать плохо, – все зависит от ситуации.

Также, если вы потребляете еду с привязанностью, – это неправильно. Если вы думаете, что едите для того чтобы поддержать свое тело, а если вы поддержите свое тело, то сможете заниматься развитием ума, тогда это хорошо – кушайте. Это все зависит от мотивации. Также очень важен план. Что касается вашего плана, если это желание достичь состояния будды на благо всех живых существ, то, какое бы действие вы ни совершили с таким планом, это будет ход гроссмейстера. Это буддийская практика. Любой ход, который вы делаете с такой мотивацией, – это практика.

Третий общий обет – это, какой бы деятельностью вы ни занимались, полагайтесь на Три Драгоценности и не используйте мирских методов. Полагайтесь на ваши хорошие качества ума. Это Дхарма. Полагайтесь на советы Будды, а не мирских друзей, которые вам дают кратковременные советы, и не на негативные состояния ума, на которые вы полагаетесь. Это я вам говорю, это обет полагаться на Три драгоценности и не полагаться на мирские методы. Не полагайтесь на мирские методы. Это обет.

Далее четвертый обет – это с любовью и состраданием помогать другим принимать прибежище. С любовью и состраданием помогать другим полагаться на Будду, Дхарму и Сангху, объясняя им, что это самый надежный объект. Далее, пятый – это с памятованием о преимуществах прибежища принимать прибежище трижды в день. Это ваш обет. Далее, шестой – даже ценой своей жизни, даже в шутку никогда не отказывайтесь от Будды, Дхармы и Сангхи. Таковы шесть обетов. Вам нужно помнить их наизусть. Все, о чем я только что говорил вам, вам нужно помнить. Поскольку мой Наставник давал учение таким образом, я его запомнил. И теперь мне не нужны тексты, чтобы передать это учение вам.

Далее, последнее, пятое – это восемь преимуществ, связанных с прибежищем. Первое – вы становитесь буддистом. Настоящим буддистом. И достигаете всех буддийских реализаций. Это первое преимущество. Второе преимущество – благодаря прибежищу вы обретаете основу для всех обетов. Третье – поскольку вы развиваете прибежище, то очищаетесь от большого количества негативной кармы очень быстро. Далее, четвертое – благодаря прибежищу в сердце вы накапливаете большие заслуги за короткое время. Пятое – вам не смогут навредить вредоносные духи, и не случится преждевременной смерти. Далее, шестое – вы не переродитесь в низших мирах, благодаря прибежищу. На одну жизнь. То есть говорится, что если в момент смерти вы разовьете прибежище, то, сколько бы у вас ни было отпечатков негативной кармы, в следующей жизни вы не родитесь в низших мирах.

Один секрет – ко времени смерти у нас накопится очень много негативной кармы, поэтому в это время думайте: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, спасите меня от рождения в низших мирах, я хочу продолжать развивать ум до того, как я стану буддой». Тогда они постоянно будут вас защищать. Вот так вы сможете избежать попадания в низшие миры. Через такое высшее перерождение однажды вы станете буддой. Вот так надо поступать, это стратегия, как у шахматистов. Это хорошая стратегия. Все слабые места защищены. Поэтому хороший шахматист спокойно сидит, потому что и так можно, и так можно, – я ко всему готов. Вот таким шахматистом вам надо стать. Седьмое преимущество – благодаря чистому прибежищу ваши временные и долговременные желания исполнятся. Далее восьмое – благодаря чистому прибежищу в сердце вы очень быстро станете буддой. Поэтому, если вы хотите очень быстро стать буддой, то развейте чистое прибежище в своем сердце. И тогда всех других реализаций вы достигнете очень быстро. Итак, это мой подарок для вас.