

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

## Краткий комментарий к аналитической медитации на Прибежище

1. Причины, по которым я принимаю Прибежище в своем сердце .....	2
1.1 - Страх .....	2
1.1.1 - Страх перед более низким перерождением .....	2
1.1.2 - Страх перед Сансарой вообще .....	2
1.1.3 - Страх за всех живых существ .....	2
1.2 - Вера .....	2
2. Объекты Прибежища: БУДДА, ДХАРМА, САНГА .....	2
3. Почему Будда, Дхарма и Санга - подходящие объекты Прибежища .....	3
3.1 - Почему Будда является подходящим объектом Прибежища .....	3
3.1.1 - Потому что Будда сам освободился от сансары .....	3
3.1.2 - Потому что у него есть сила действовать на благо всех живых существ, чтобы освободить их от Сансары .....	3
3.1.3 - Потому что он обладает великим состраданием .....	3
3.1.4 - Потому что у него равностное отношение ко всем живым существам .....	3
3.2 - Почему Дхарма и Санга являются подходящими объектами Прибежища .....	4
4. Принятие Прибежища через понимание качеств Будды, Дхармы и Санги в отличии от других объектов .....	4
5. Принятие Прибежища через понимание различных качеств Будды, Дхармы, Санги .....	5
6. Принятие Прибежища с решимостью .....	5
7. Принятие Прибежища без того, чтобы рассказывать об этом другим .....	5
8. Преимущества в принятии Прибежища .....	5
9. Обет Прибежища .....	6

# 1. Причины, по которым я принимаю Прибежище в своем сердце

## 1.1 - Страх

### 1.1.1 - Страх перед более низким перерождением

### 1.1.2 - Страх перед Сансарой вообще

### 1.1.3 - Страх за всех живых существ

## 1.2 - Вера

Вера в Три Драгоценности: БУДДУ, ДХАРМУ, САНГУ - они действительно помогут мне освободиться от СТРАХА.

# 2. Объекты Прибежища: БУДДА, ДХАРМА, САНГА

Когда я понял ненадежность всех мирских дхарм, я размышляю:

**БУДДА:** Просветленное существо (независимо от религии), чьи негативные качества и негативные отпечатки полностью удалены из ума. Все благие качества реализованы. Огромная любовь и сострадание ко всем живым существам. Будда помогает мне через Духовного Наставника. В будущем я могу иметь непосредственную связь с Авалокитешварой, Манджушри, Ямантакой, Белой и Зеленой Тарой и другими божествами - аспектами Будды. Он может принимать различные формы и помогать живым существам. Так как я не могу видеть Будду в форме божества, он является ко мне в форме обычного человека, как мой Духовный наставник, как Далай Лама. Будда для меня как врач, который лечит болезни моего ума.

**ДХАРМА:** Правильный образ мышления. Состояние ума.

Два вида:

1. Дхарма теоретических знаний;
2. Дхарма реализации.

Не имея теоретических знаний, я не могу получить реализацию Отречения, Бодхичитты, реализацию познания Непостоянства, Пустоты и т.д. Все реализации это Дхармы. Дхарма должна развиваться в моем сердце. Все Дхармы нужны для личного Освобождения от Сансары. Дхарма для меня как лекарство от болезней моего ума.

**САНГА:** Два уровня:

1. Любой человек, у которого реализовано прямое познание Пустоты;
2. Монахи и друзья по практике, которые обладают следующими признаками:
  - их ум подчинен им в высокой степени;
  - в каждый момент они остаются в одинаковом состоянии ума;
  - их спонтанные реакции всегда одинаковы;
  - они не стыдятся критики;
  - обладают мудростью;

- обладают добротой;
- не говорят о других плохо;
- не хвалят себя.

Одним словом, их тело, речь и ум всегда приятны для окружающих их живых существ. Санга - это няни и медсестры, которые помогают мне вылечить ум.

Дхарма - главный объект Прибежища. Будда и Санга - условия для Освобождения.

## 3. Почему Будда, Дхарма и Санга - подходящие объекты Прибежища

### 3.1 - Почему Будда является подходящим объектом Прибежища

#### 3.1.1 - Потому что Будда сам освободился от сансары

Если бы он не освободился от сансары, то как бы он смог меня защитить (пример: болото). Только Будда сможет освободить меня, потому что он сам свободен.

#### 3.1.2 - Потому что у него есть сила действовать на благо всех живых существ, чтобы освободить их от Сансары

Что это за сила? Будда сказал: “Я не могу освободить всех людей от страданий также легко, как я вынимаю колючку из ноги. Я не могу очистить их негативную карму также легко, как я поливал бы их водой. Но я могу дать им освобождение через Учение.”

Самая главная сила из деяний Будды - это речь. С древних времен мудрые люди давали различные учения. Но такого глубокого Учения для того, чтобы удалить корень страдания, кроме Будды, не дал никто. Анализирую далее учение о Четырех Благородных Истинах. Изучая это Учение, я совершенно естественным образом прибегаю к Прибежищу в Будде, Дхарме и Санге. У Будды есть сила для того, чтобы освободить меня и всех живых существ от Сансары. Поэтому Будда является для меня подходящим объектом Прибежища.

#### 3.1.3 - Потому что он обладает великим состраданием

Если человек обладает состраданием, то он помогает другим. Когда Будда был Бодхисаттвой, то он много раз жертвовал своим телом, речью и умом ради блага всех живых существ. Он говорил: “Если где-то голод, то пусть я буду рожден в этом месте и послужу пищей для голодающих. Если где-то люди страдают от болезней, то пусть я послужу лекарством для тех, кто в нем нуждается.” Будда обладает великим состраданием. Он может мне помочь. И поэтому он является для меня подходящим объектом Прибежища.

#### 3.1.4 - Потому что у него равностное отношение ко всем живым существам

Будда относится равностно как к тем, кто его любит, так и к тем, кто к нему плохо относится. У него равное сострадание к тем и другим. Если я совершу ошибку -

сделаю что-то плохое, Будда не отвернется от меня. Он будет действовать на мое благо. Поэтому я могу на него положиться.

Я понимаю, что если Будда обладает такими качествами и делает все на благо мне и всем живым существам, то я могу на него положиться.

### 3.2 - Почему Дхарма и Санга являются подходящими объектами Прибежища

Если мне удалось доказать, что Будда является подходящим объектом Прибежища, то следовательно Дхарма и Санга являются тоже подходящими объектами Прибежища.

Потому что Будда стал буддой через Дхарму. Когда Будда находится на пути реализации, то это Санга.

Из этих трех объектов Прибежища главным является Дхарма. Дхарма поможет мне освободиться от Сансары. А в Дхарме главным является прямое постижение Пустоты, которое поможет мне вырвать корни Сансары.

## 4. Принятие Прибежища через понимание качеств Будды, Дхармы и Санги в отличии от других объектов

Я сравниваю качества Будды, Дхармы и Санги с другими объектами: дом, слава, репутация, друзья, деньги, власть и т.д. Эти объекты могут помочь в этой жизни, но также в этой жизни они могут принести мне вред. На них никогда нельзя полностью положиться.

А такие объекты как Будда, Дхарма и Санга никогда меня не подведут. Океан может высохнуть, гора может сравняться с землей, но эти Три Драгоценности - Будда, Дхарма и Санга, которые ценят меня больше, чем себя, никогда не обманут, никогда не подведут благодаря своему великому состраданию.

Да, я - человеческое существо. Я не независимое существо. Те объекты, на которые я полагался, оказались ненадежными объектами. Мне нужно усмирить свой обезьяний ум, не гоняться за радугой. Будда, Дхарма, Санга для меня хорошая основа, фундамент. Как бы подводя итог 4-му положению, я снова размышляю: Будда, Дхарма, Санга обладают всеми необходимыми качествами.

**У Будды** есть качества *тела, речи и ума*.

*Качества тела:*

*обычные* - из сострадания ко мне Будда является в теле простого монаха и дает Учение;

*необычные* - это совершенное и прекрасное тело Самбхогакайя. Рядом с монахом, которого я считаю Буддой, всегда приятно находится. Мой ум успокаивается, моя речь становится приятной, страдания моего тела значительно уменьшаются.

*Качества речи:*

*обычные* - Будда дает мне Учение посредством простой речи;

*необычные* - если я буду видеть тело Самбхогакайя Будды, то я буду воспринимать его высшую форму передачи Дхармы, не через простую речь.

*Качества ума:*

*Обычные* - сострадание; именно из-за этого сострадания я отношусь к нему как к святому;

Необычные - мудрость; это ум, познающий все феномены, ум, прямо познающий Пустоту.

Благодаря мудрости Будда сам освободился от Сансары, благодаря мудрости он дает мне Учение, как лекарство

У Дхармы есть качества знания и реализации.

Санга поможет мне приобрести знания и достичь реализации.

Если я нуждаюсь в объекте Прибежища, то эти три - самые лучшие объекты Прибежища. Для меня Прибежище как моя мать, когда я был маленьким. Теперь я спокоен. Теперь я полностью, всем сердцем буду полагаться на Три Драгоценности. *Как я счастлив, что у меня есть такое Прибежище!*

## 5. Принятие Прибежища через понимание различных качеств Будды, Дхармы, Санги

Мой ум болен.

Для меня Будда как врач, который лечит болезни моего ума.

Для меня Дхарма как лекарство от болезней моего ума.

Для меня Санга как добрые няни и медсестры, которые помогают мне вылечиться от болезней моего ума.

## 6. Принятие Прибежища с решимостью

Раньше моим Прибежищем был дом, родители, деньги и т.д.

Сегодня я решил: *Будда, Дхарма и Санга - это мое Прибежище!*

## 7. Принятие Прибежища без того, чтобы рассказывать об этом другим

Когда я принял Прибежище в свое сердце, то к этому нужно относиться трепетно, хранить это чувство в своем сердце. Не рассказывать об этом всем. И не говорить людям, что Будда, Дхарма и Санга - это самое лучшее Прибежище.

## 8. Преимущества в принятии Прибежища

Когда я принял Прибежище:

1. Я вступил во врата буддизма. С этого момента я стал настоящим буддистом. Я заложил основание для всех буддийских реализаций.
2. Злые духи и враги не смогут мне навредить.
3. Я нахожусь под защитой Будды, Дхармы, Санги из жизни в жизнь.
4. Если в момент смерти я буду практиковать Прибежище, то я не получу более низкого перерождения.
5. Все мои благие качества день за днем будут увеличиваться.

И многие другие преимущества ...

## 9. Обет Прибежища

ТРИ ОБЕТА:

Если я принимаю Прибежище в **Будде**, то я не должен принимать Прибежище в сансарических богах (т.е. тех богах, которые не освободились от Сансары).

Если я принимаю Прибежище в **Дхарме**, то я принимаю обет не вредить другим живым существам своими телом, речью и умом. Нанесение вреда живым существам - основное препятствие в развитии дхарм. Если я кому-то нанесу вред, я должен испытать сожаление. Тогда день ото дня моя реализация будет увеличиваться.

Если я принимаю Прибежище в **Санге**, то я не должен общаться и дружить с вредоносными людьми. Тибетская пословица гласит: “Птица, живущая на горе, обладающей целебными свойствами, обладает целебными крыльями; на ядовитой горе --ядовитыми крыльями”. Я - человеческое существо, зависимо от среды, где я нахожусь. Поэтому важно иметь друзей по Дхарме. И разговаривать только о Дхарме.

После такой аналитической медитации я принимаю Прибежище в своем сердце.