

Курс АСІ 9: моральная жизнь

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы Ла

Поселение Нофах, июнь 2007

Урок 9, часть 3

Резюме Лам Рим, часть 6

(Мандала)

(Прибежище)

От сердца к сердцу

Давайте начнем с Лам Рима. Итак, мы прочитали 11 абзац об учителе, и я хотела бы сказать также несколько слов в отношении окончания этого, и также всех последующих абзацев. Если вы читаете последнюю часть абзаца 11, то там написано, прочитайте вместе со мной:

**Я Йог так практиковал,
Такова была моя тренировка.
Если твое сердце жаждет свободы -
Шагай и ты моим путем!**

У меня взяло много времени, чтобы перевести этот маленький отрывок. Я думаю на тибетском, это одна или две строки, и я смотрела переводы на английский – каждый переводит это по-разному, и я хотела ощутить настроение этих слов, потому, что на-тибетском, это написано очень сжато, и тебе как бы необходимо задать вопрос **Чже Цонгкапе**, что он подразумевал.

Не смейтесь. Я делала это также и тогда, когда переводила **Мастера Шантидеву**. Потому, что да! Когда я переводила Шантидеву, я думаю, что использовала шесть разных переводов на английский. Четыре из них были переводами с тибетского на английский, и два из них, с санскрита на английский, и так как тибетский не точно такой же как санскрит, разумеется, переводы отличались друг от друга. Но четыре перевода на английский с тибетского, также отличались друг от друга, и эти два перевода с санскрита также отличались друг от друга, все друг от друга отличались. Разумеется, не во всех местах, но были места, где были большие отличия, и ты видишь, что кто-то чего-то не понял, потому, что это не легко.

И санскрит и тибетский, очень тяжелы для перевода, потому, что тибетцы вычитают слоги, вычитают глаголы. Ты должен понять, от какого лица он говорил; от первого, от второго? Язык этого не передает. Ты не знаешь, какой это глагол, иногда, тебе необходимо добавить глагол.

В санскрите есть другие проблемы. В санскрите в каждом слове, если открыть словарь, есть 80 значений, и если у вас в строке есть пять слов, и у каждого слова есть 80 значений, вы можете себе представить, сколько есть возможностей для перевода этой строки. И для того, чтобы перевод имел форму, необходим контекст. И ты смотришь, что он говорит дальше, после этого, и видишь, что иногда кто-то не понимает один абзац, и из-за этого, все, что идет дальше, тоже не понятно.

На определенном этапе, я просто сделала медитацию, и поговорила с Мастером Шантидевой.

И здесь, я также сделала нечто похожее, но разумеется, в намного меньших масштабах, только об этих строках. Это еще сложнее, потому, что есть версии этого на-тибетском, изменяющие этот абзац. Потом, в мои руки попал комментарий, и это очень помогло.

Этот стих, о его духовной жизни. Этот стих о его (Чже Цонгкапы) личном опыте, и он пытается поделиться с тобой этим путем. **Чже Цонгкапа хочет вам сказать:** «Вот! Это практика. Так я практиковал. **Я приглашаю вас. Идите моим путем.** Я пришел к **Realizations** (к осознаниям реализующим этот путь). **Идите моим путем, и приходите к Realization**». То, что он здесь делает, это пишет от сердца к сердцу. И я старалась привнести в этот абзац это ощущение (Лама здесь подразумевает перевод). Итак, он говорит:

**Я Йог, так практиковал,
Такой была моя тренировка.
Если твое сердце жаждет свободы -
Иди и ты моим путем».**

Это обращение к нам, шагать также его путем. Начиная с абзаца 11, это повторяется во всех абзацах Лам Рим, и здесь у вас есть только 16 абзацев. В будущем, мы дадим вам также и остальное (перевод остальных абзацев есть в материалах для чтения к курсу 17).

Сейчас, начинается 12 абзац. Давайте его прочитаем:

**Цена этого тела свободного времени больше чем жемчужины
Исполняющей все твои желания,
И это один единственный раз
Когда ты встретишь такое в своей жизни.**

**Так тяжело ее найти, и так легко ее потерять,
Она, как вспышка молнии в небесах!
Поэтому, много размышляй, и ясно увидь
Что все мирские занятия
Как щепка, летящая на ветру.**

**Раз так, постоянно стремись в своем сердце и денно и ночью
Желай, обрести их благословение.**

**Я, йог, так практиковал,
Таковой была моя практика.
Если свободы жаждет твое сердце -
Давай и ты шагай моим путем!**

Невообразимая удача

Итак, мы хотим поговорить о первой части этого абзаца:

**Цена этому телу свободного времени, больше чем жемчужине
Исполняющей все твои желания.
И это один и единственный раз
Когда ты встретишь такое в жизни.**

Это на тему редкости полученного нами человеческого рождения, и мы уже говорили об этом, и на этом курсе, и разумеется на других курсах; мы много об этом говорим на курсе ACI 1 (Три основные пути), и на курсе ACI 8 (Смерть и миры существования). И здесь, для полноты картины, мы поговорим об этом кратко, и не будем входить в детали.

Здесь говорится об изобилии и свободном времени. Мы говорим, что у нас есть:

- 8 видов свободного времени.
- И 10 видов изобилия.

Можно перевести это также как **«Ресурсы и удобные возможности»**. У нас есть ресурсы, и удобные возможности. Они немного накладываются одни на другие, и вы все это, в намного больших подробностях, можете найти в курсе 1. Десять видов изобилия, и восемь видов свободного времени. В книге «Три основные пути» (со времени этого урока, эта книга вышла в свет на иврите, и называется «Основные идеи Буддизма». Книга основана на произведении Чже Цонгкапы, под названием «Три основные пути», на основе уроков которые давались о нем Пабонкой Ринпоче, с комментариями и объяснениями Геше Майкла. Лама Двора-ла, вместе с учениками из Сангхи, перевели ее на иврит. Дополнительные данные можно найти на сайте издательства «Сердце Дхармы»: <http://www.lev-hadharmapress.org.il/>), они все записаны в конце, в примечании номер 43.

Центральная идея в том, что:

То, что у нас есть, является абсолютной редкостью, и с точки зрения теории вероятности является почти невозможным.

Если подсчитать это математически, такое почти невозможно. Прежде всего, быть человеком, из всего множества существ. Я только думаю: есть 8 миллиардов людей. Я думаю, во дворе у Орит есть 8 миллиардов муравьев (в этот визит, Лама находилась в доме Орит, в киббуце), количество существ огромно. И среди них, есть нулевой процент людей, поэтому, не нужно впечатляться 8 миллиардами. Это ничто.

Всего лишь маленькое движение кармы

Я на минутку, вернусь немного назад. **Если мы посмотрим на это колесо (Лама имеет ввиду изображение колеса жизни), которое должно описывать все формы в сансаре**, если мы посмотрим на все эти разделы – не думайте об этом, как о том, что: здесь животные, здесь существа ада, здесь муравьи, здесь голодные духи, а здесь люди – **и будто это разные разделы, потому, что это не так! Все это один раздел**, и мы иногда здесь, иногда здесь, иногда здесь, иногда здесь. **Мы каждый раз передвигаемся в другое место.**

В сущности, это карта нашего сознания, каждого из нас; и у людей здесь нет преимущества над другими существами. Нет никаких причин полагать, что тот, кто на сегодняшний день является человеком, продолжит им быть.

Он продолжит вращаться в сансаре. Он обязательно, упадет куда-то сюда (в колесе сансары). Это не является большим утешением. Это карта нашего сознания.

Потому, что, **что означает вращаться?** Давайте на мгновение подумаем, что значит вращаться? Об этом немного грустно слышать, но подумайте, о каких-то тяжелых временах в вашей жизни;

каком-то ужасном времени, когда была неразбериха. Когда вы были в отчаянии, депрессии, безысходном состоянии, или когда ваше сознание было переполнено гневом, страданиями, мучениями. Я не знаю, или у вас были такие периоды, у меня были. Или когда кто-то очень болен, испытывает огромные боли, или измучен тяжелыми эмоциями. **Сознание тогда находится, почти в состоянии животного сознания.** Вы не сможете много говорить о философии с кем-то, кому очень больно, верно? Ты видишь такое в больнице (Лама обращается к ученице, которая работает медсестрой в больнице). Сознание очень мучается.

Или кто-то в ярости, и полный ярости совершает убийство. Люди говорят: «Он как животное», верно? И есть те, кто действительно ведет себя как животное. Поэтому, это существует и у нас. Мы знакомы с такими состояниями сознания, в нашем человеческом существовании. Даже может быть испытывали их в периоды тяжелого кризиса. Возьмите это состояние, умножьте его, и у вас уже будет сознание животного. Итак, если у нас есть эти кармы, это может произойти с большой легкостью.

Человеческое тело функционирует, как сдерживающий фактор этих хаотических состояний. Когда этот сдерживающий фактор умирает, что предотвратит этот сдвиг? Это берет несколько дыханий. Несколько дыханий, и мы оказываемся в теле животного. Переход от одного к другому очень легкий. То насколько он легкий, очень пугающе.

И есть люди, у которых в старости начинается паранойя. Вы уже знаете, какое сознание здесь (в следующем перевоплощении) должно быть. Это очень пугающе, и очень грустно. Очень-очень грустно. Есть люди, которые в пожилом возрасте, из-за альцгеймера или слабоумия, становятся агрессивными или параноидальными, верно? Это очень распространено. В домах престарелых такое часто можно увидеть. Если им не вводят одурманивающие вещества, многие из них впадают в эти состояния.

Это наше сознание. Это наша карма. Если мы не развивали Бодхичитту, и не развивали всех вещей, которым мы обучаем в Дхарме, все шансы на то, что мы туда упадем, и еще один маленький толчок, расстанутся с телом, и бум! Мы страдаем. Поэтому, не думайте, что это в теории. Это очень реально.

Курс 8 очень реалистичен (курс описывает жизнь существ в различных разделах колеса жизни, большинство которых пропитаны огромными страданиями). Если кто-то его не любит – это правда, это правда. И это грустно. Это очень грустно.

И почему, я все это рассказываю? Чтобы вернуться к моменту, с которого я начала, что человеческое рождение абсолютно редко, и нет никаких причин думать, что если у нас сейчас есть одно такое рождение, то автоматическим образом у нас будет и еще одно такое рождение. Это просто не так. Будда также сказал, что это не верно.

Вы помните рассказ, когда Будда скребет по земле, считает крупинки земли, и так далее? Он говорит:

«Соотношение между крупинками земли находящимися под моими ногтями, и крупинками земли во всей вселенной, таковы шансы снова на рождение человеком, если ты человек сейчас».

Шансы таковы, и это потому, что мы переполнены из многих перевоплощений, всеми этими ужасными накопленными кармами, и мы их еще не очистили. Поэтому, очищение становится

настолько важным. Скоро мы о нем поговорим также.

Итак:

- Находиться в человеческом теле,
- Находиться в более или менее здоровом теле, не мучимым болью,
- С более или менее адекватным сознанием, способным понимать.

len shing kukpa

Это глупость, или умственная тупость – мы от этого освобождены.

Это сочетание:

- Быть образованным.
- С более-менее достаточным уровнем пропитания, не нужно как осел работать день и ночь,
- Родиться в стране законов, в стране, где все время не нужно бояться грабителей, воров, и убийц.

Lalo

Это название на-тибетском примитивного, варварского места. Мы не родились в таком месте.

Каждый раз я как бы сужаю, спускаюсь на еще подгруппу, и еще подгруппу, и еще подгруппу. Такое сочетание, это уже является чем-то почти невозможным.

- Потом, также и встретить Дхарму – в большинстве миров Дхармы вообще нет. Тибетцы называют эти места:

gyalway kaу мерау takop

Gyalwa – это победитель, имя Будды.

Ка – слово.

Мера – нет.

Gyalway kaу мерау – место, где нет слова победителей, где нет Дхармы.

Такор – удаленная область.

Итак, **мы не родились в удаленном месте, где нет Дхармы.**

Жить в мире, где есть Дхарма, где все еще есть не только книги о Дхарме, а и практикующие достигающие реализаций, в чьих сердцах есть осознания. Это вообще супер редко. В курсе 6 описывается, как Дхарма уйдет и угаснет, и на определенном этапе, еще будут книги, но уже не будет тех, кто на собственном опыте убедился в том, что здесь написано. Итак:

- Встретить учителей,
- Прийти, и заинтересоваться этой темой,
- Не держаться за ошибочное мировоззрение, отрицающее законы кармы, к примеру, за то, что называется:

lokta dzinpa

Иметь ошибочное мировоззрение.

Короче – со статистической точки зрения, то, что происходит с вами на данный момент невозможно. Со статистической точки зрения, это как ноль, и это индикация вашей кармы, поэтому, предполагать, что такое повторится – невозможно.

И **Геше Майкл** как-то подсчитал, что это значит для Америки. Он соотнес всех жителей, по отношению к тем, кто изучает Дхарму. Здесь, это другое соотношение. В Америке это 1 к 1.3 миллиону! Поэтому, подумайте. **Ваша карма еще более редка, чем одного на миллион. И это также говорит и о том, что на каждого из вас сейчас возложена огромная ответственность, потому, что вы единственные, кто может продолжить это дальше, и передать это людям в этой стране, в этой области, и так далее.**

Это Bottom Line всей этой истории жизни изобилия и свободного времени. Там есть перечисления, я начала вам говорить:

- Мы не родились животными.

Dundro

- Мы не родились как существа ада.

Nyelwa

- Мы не родились, голодным духом.

yi-dak

Мы не родились как боги.

hla tse ringwa

hla – боги.

Tse – жизнь.

Ringwa – длинная.

Это существа удовольствия, проживающие особенно длинную жизнь в одном из временных раев, месте, откуда можно упасть только в страдания.

- У нас есть здоровье.

- У нас есть закон.

- У нас есть Дхарма.

- У нас есть учителя.

Все это там записано (в ресурсах и удобных возможностях), поэтому, возьмите их из курса 1, они там есть.

Подводя черту – можно сказать, что это абсолютная редкость. Абсолютно исчезающая, в мгновение ока, «как вспышка молнии на небесах». Жизнь пролетает в мгновение ока, и кто знает, что придет потом.

Только это: обучаться, и обучать других, как уничтожать страдания

И если так, что вы сделаете с этой жизнью, полученной в виде такого чудесного подарка? Что вы с ней сделаете? Что достойно с ней сделать? На мой взгляд, обучаться Дхарме, практиковать Дхарму, и обучать других, как выйти из страданий, это самая стоящая вещь, которую можно сделать.

Что еще? Что еще? Это очень грустно. Иногда, ходят по в местам где много людей в Тель Авиве. В Нью Йорке говорят, есть 8 миллионов людей. 8 миллионов людей каждое утро встают мотивируемые чем? Влечениями, верно? Влечение подхлестывает их. Яды подхлестывают их.

Они встают утром, бегут на работу, работают по 50 недель в году, из 52, чтобы у них были деньги, за которые они смогут получить абсолютно бесполезные вещи, все которые они будут вынуждены потерять. Это жизнь.

Большинство людей так живут, и это уже в Америке, верно? В стране свободы. Удручающе. Грустно. Ужасно, ужасно. Огромное растраниживание редкой возможности.

Так, что остается делать? Что нам остается делать, когда мы на это смотрим? Я прохожу по улице, и каждому такому человеку говорю: «Ой! Пусть я смогу тебя вывести». «Пусть я смогу тебя вывести». Это грустно, и они даже не знают об этом. Они даже не знают, что находятся в этом болоте сознания, вообще не понимающего, что означает быть счастливым. Они все время ищут счастья, но они даже не знают, что такое счастье. Думают, что если они удовлетворят свои органы чувств, то достигнут счастья, но оно сразу же ускользает. В тот момент, когда они что-то нашли, это немедленно ускользает, потому, что там счастья нет. Там не может быть счастья. Они живут в ошибке.

И я думаю, что каждый из вас в конечном итоге придет в это место, и что это единственная значимая вещь, которую можно сделать в этой жизни, и другие вещи бессмысленны. И если так, то **вам необходимо передавать это дальше.**

Вы не можете отказаться от людей в вашей жизни. И у вас будут свои ученики, и вы будете их Ламой, и так это будет продолжаться, и это ваш долг. И вы спасете их жизни.

Вы станете спасителем людей, связанных с вами, потому, что, что вам еще делать с этой жизнью? Что еще? Что еще? Еще дом? Еще машина? Все уйдет. Работать, чтобы заработать все это? Все это уйдет.

Итак, это в отношении первой части абзаца.

Сейчас абзац 13. Давайте прочитаем 13 абзац:

**Нет никаких гарантий, что после твоей смерти
Ты не родишься в низших мирах.
Три Драгоценности являются теми,
Кто защищает тебя от этой угрозы.**

**Поэтому, уравнивай принятие прибежища
Чтобы оно было прочным в твоём сердце;
Никогда не нарушай никакого указания**

В практике принятия прибежища.

**Также, много размышляй о действиях,
И белых и черных,
И о результатах, которые они влекут за собой;
Все зависит от правильного поведения
В отношении того, что стоит делать,
И того, чего стоит воздерживаться.**

**Я, йог, так практиковал,
Такова была моя тренировка.
Если твое сердце жаждет свободы -
Иди и ты моим путем!**

Итак, этот абзац говорит о соблюдении морали. Его вторая часть говорит о соблюдении морали, о понимании законов кармы. Это было нашей темой во многих местах до этого, поэтому, в данный момент я не буду к этому возвращаться. И я хочу сфокусироваться на **первой части абзаца, которая говорит о прибежище.**

Есть чего бояться

**Нет никаких гарантий, что после твоей смерти
Ты не родишься в низших мирах.**

Мы сейчас об этом говорили, и то, что нам говорят, эти две строки, это то, что: **«Есть чего бояться!»**. И это одна из **необходимых составных прибежища. В духовном прибежище – необходима эта палка.** Это не то, что там стоит Будда, и подгоняет палкой. Это вы своими действиями, создали эту палку. **Наши действия являются этой палкой. Накопленные нами кармы могут опрокинуть нас в низшее, и очень страдающее существование.**

И тот, в ком нет этого страха, не делал медитации на сансару так, как мы только начали это делать на этом курсе. Тот, кто в своем сознании не смотрел на страдания, не понимает их. Большинство людей, когда вы говорите с ними о страданиях, не понимают, о чем вы говорите.

Есть люди, которые говорят: «Как раз есть те, кто не страдают». Это говорит о том, что они не понимают страданий, и это большинство людей. Они не понимают.

Чтобы понять свои страдания, нам здесь также, необходимо тяжело работать. Нам необходимо работать в медитации, и очень хорошо рассматривать свое сознание, для того, чтобы понять, что его, по определению, никогда нельзя удовлетворить. Это то, почему мы находимся в мире желаний. Мы все время желаем вещей, потому, что мы все время не удовлетворены.

Сейчас, усугубите это еще больше – и вместо людей, мы станем голодным духом, таким, которого вообще нельзя удовлетворить. Нас еда еще может удовлетворить на некоторое время, верно? Голодного духа, даже если он уже нашел еду, это удовлетворить не может. И такая неудовлетворенность, намного больше нашей.

- Итак, необходимая составная принятия прибежища, это понимание страданий, и страх перед еще большими страданиями, или страх перед продолжением этой ситуацией.

- Вторая составная принятия прибежища, это когда ты веришь, что кто-то может помочь.

Это две составные:

1. Страх.
2. Вера, что есть кто-то, или что-то, что может помочь.

И есть то, что может помочь

И об этом он говорит, в двух вторых строках этого абзаца:

**Три драгоценности являются тем,
Что защищает тебя от этого страха.**

Это две составные прибежища:

- С одной стороны – страх огромен. Есть хорошая причина бояться.
- С другой стороны – есть помощь. Есть помощь.

«Поэтому» он говорит, «Иди в прибежище, и уравновесь это». **Ты все время должен принимать прибежище.**

Что значит, все время принимать прибежище? И я могу вам говорить: «До тех пор, пока я не приду к просветлению\приму прибежище\в Будде, Дхарме, и Сангхе», и очень хорошо говорить это. Я на протяжении дня, говорю это по многу раз. Перед сном, я ложусь в кровать, и уже автоматически произношу это. Я встаю утром, произношу это. Да! Я это произношу по многу раз в день, но:

Произнесение этого, меня не защитит. Произнесение только напоминает мне то, что да может меня защитить. То, что защищает, это сознание за этим. Это понимание смысла этого.

Глубокий смысл прибежища

И каков глубокий смысл прибежища? Что действительно нас защищает?

К Будде пришли люди его племени, чтобы он их защитил, и были убиты подле него, потому, что он физически не может их защитить. Лама физически не может вас защитить.

Как Лама защищает вас? Как Лама спасает вас? Тем, что вас обучает, и вы практикуете и продолжаете эту мудрость, и сострадание в своих сердцах. И так, это вас защищает. Вас защищают осознания в ваших сердцах.

Что я имею в виду? Под осознанием – здесь подразумевается то, что вы слышали о пустоте, слышали о карме, и понимаете – даже на начальном уровне – что вещи пусты, что ни у чего нет своей собственной природы, и, что все, что вы когда-либо можете встретить, является созреванием вашей кармы, и вы это посеяли своими действиями. И если это понимают, то начинают сеять хорошие кармы. Изучают этические принципы, и начинают их соблюдать, и тогда постепенно-постепенно отрицательные кармы завершаются, или их очищают, и сейчас мы начинаем сеять все больше положительных карм, и тогда это меня защищает, потому, что тогда, если у меня больше нет отрицательных карм, для меня уже не может созреть плохое.

Когда этот процесс достигает своей вершины, это Нирвана. Осознания в наших сердцах являются тем, что нас защищает. Сострадание в отношении всех существ, в наших сердцах является тем, что нас защищает. И это смысл «Трех Драгоценностей».

Три Драгоценности

- Так, что такое Драгоценность Будды? **Драгоценность Будды, это та просветленная личность, которая достигла вершины в полной реализации этого осознания в своем сердце;** достигла тел Будды, всезнающего сознания Будды, всеобъемлющих любви и сострадания Будды, и способности Будды помогать всем существам. Эта просветленная личность символизирует для меня то, куда я хочу прийти, чтобы быть защищенной, это является прибежищем.

Как они меня защищают? Тем, что они достигли этих вещей, и научили им других, и поэтому это также может прийти и ко мне, и поэтому, они являются прибежищем.

- Как меня защищает Сангха? Сангха, номинально, это монахи, те, кто носят рясу. Но монахи, это такие же люди, как и мы, сами по себе, они не могут нас защитить.

Драгоценность Сангхи – это Арии. Это люди видевшие пустоту напрямую, и благодаря их глубокому осознанию они могут меня направлять. Это как медсестра в больнице. (Будда сравнивается с врачом, Дхарма с лекарством, и Сангха – Арии – с медсестрами дающими лекарство. Смотрите урок 8, часть 3, курса «Осознания пути 1»). После того, как врач выписал рецепт, сейчас приходит медсестра, и ухаживает за мной, и это является драгоценностью Сангхи. Это люди видевшие пустоту напрямую, и направляющие меня, они направляют нас на пути.

Что означает, принятие в них прибежища? Как они дают мне прибежище? Тем, что направляют меня на пути, чтобы я сам приобрел осознания.

- И, что такое драгоценность Дхармы? Это не книга. Книга, это номинальная Дхарма. **Драгоценность Дхармы – это само осознание, приобретенное в моем сердце. У Драгоценности Дхармы есть две части:**

1. Это, как я сказала, **осознания.**
2. Это **прекращения.**

У того, кто пришел к Нирване, прекратились и ментальные омрачения, и семена ментальных омрачений. Они уже больше не могут созреть. У него уже никогда не будет ментального омрачения. Человек пришедший к Нирване, уничтожил в себе/в своем сознании, все ментальные омрачения, и все причины ментальных омрачений; это то, что называется «преграды ментальных омрачений» (этот термин появляется в определении Нирваны – смотрите, к примеру, курс AC1 2), и эти преграды он полностью уничтожил.

Так, как он их полностью уничтожил, больше не может быть ничего, что нарушит его спокойствие. Если он достиг Нирваны в этом воплощении, у него все еще может быть старое тело из старых карм, которое все еще может страдать от боли. Поэтому, он все еще может испытывать боль, но его сознание ни на мгновение не будет расстроено. Он будет абсолютно спокоен.

Я рассказывала, что когда тело Ринпоче было измучено, я видела его абсолютно светящимся. У него были ужасные боли, но не было никакого страдания, которое можно было бы увидеть на его лице. Не было. Или у монаха, там, с королем Калингакой (в этой истории король Калингака отрубал органы тела этого монаха, часть за частью. Но в монахе не возникло никакого ментального омрачения, благодаря его пониманию пустоты короля, и сути происходящего). И тогда они прекращают возвращаться в сансаре. Это тело прекращает свое существование, и тогда

больше нет рождения в сансаре. Больше нет существования в сансаре. Он прекратил страдать навсегда. Прекращение – в смысле, «необратимым образом». То, что больше не вернется. Это Нирвана.

Будда, Дхарма, Сангха (это ведь и есть три драгоценности), если коротко, это понимание пустоты. И мы принимаем прибежище в самом понимании, в тех, кто его достиг, и в тех, кто может нас туда привести, и это то, что защищает. Это защита. Ваша практика, приводящая к осознаниям, является вашей защитой. И в дополнение к этому, сострадание также будет вас защищать.

Мы скоро об этом поговорим. **Это Буддистское прибежище в миниатюре.**

Обеты прибежища

И вы принимаете обеты прибежища тогда, когда встали на этот путь. Это начало пути. **Это бесконечно усиливает вашу практику.** Это большое благословение. У каждого из нас, может быть, были плохие вещи, произошедшие с нами в этой жизни. У нас в нашей жизни были тяжелые моменты. Может быть, у нас был тот или иной кризис, того или иного рода. Я думаю, что нет кого-то, кто такой кризис не прошел, иначе разумеется, вас бы здесь не было. Итак, вы испытывали определенный уровень страдания.

Истина в том, что: чем вы старше, тем это усиливается. Сила кризисов и страданий все усиливается; тело прекращает функционировать. Сознание прекращает функционировать. Появляется все больше болей. Есть все меньше разума. Сила страданий все усиливается.

Прибежище – это избегание этой ситуации. Это сказать: «Я собираюсь практиковать, чтобы не упасть в это состояние», потому, что:

Сама жизнь нас убивает.

Сама жизнь нас убивает, и если мы не примем обеты, и не проделаем практику, вещи вернутся на свой обычный и очень удручающий маршрут. Это жизненные факты.

И с другой стороны – есть тот удивительный рай, в который мы приглашены. Учителя здесь, учение здесь, все переведено. Все здесь. Есть опция. Не обязаны туда падать, но необходимо принять обязательства. Необходимо сделать шаг, который говорит: «Это то, что я собираюсь сделать со своей жизнью».

Пять путей

Вот, я нарисую вам все пути.

1 2 3 4 5

Путь накопления Путь подготовки Путь видения Путь практики Нет больше учения

1. Итак, **первый путь – путь накопления**, это:

Tsok Lam

2. Второй – путь подготовки:

Jor Lam

1. Путь видения:

Tong Lam

2. Путь практики:

Gom Lam

3. Нет больше учения:

Mi Lob Lam

Когда больше нет учения. Вы завершили путь. Это полное просветление, да.

Три мировоззрения

Узкое мировоззрение

Итак, сейчас практикующий узкого мировоззрения хочет больше не падать ни в ад, ни в мир животных, поэтому:

- Он принимает прибежище.
- Он изучает о карме.
- И он начинает соблюдать этические принципы.

Это «узкое мировоззрение».

Поворот

Как можно гарантировать, что мы не упадем в низшее существование?

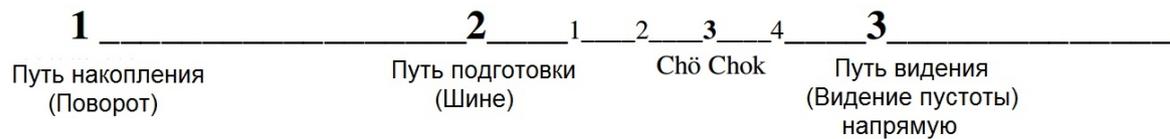
Мы сказали, что для того, чтобы вообще подняться на путь, необходимо развить отречение.

Людей, развивших отречение, можно встретить редко. Часто они становятся монахами. Они работали над этим, еще за много перевоплощений до этого, и они смотрят на этот мир, и видят, что их здесь ничего не интересует. Здесь больше нечего достигать. Они уже все видели, и всего достигли, и увидели, что это не приносит счастья. Они поняли, что это не приносит счастья, и им надоело страдать. Просто им надоело страдать.

Они оставляют преследование мирских наслаждений, для достижения более высокого счастья, и тогда, они совершают поворот; поднимаются на путь накопления, много учатся, и делают много медитаций.

Сейчас, здесь, прежде чем доходят до пути видения, на пути подготовки есть четыре остановки.

Здесь вы достигли Шине (Shine) (в завершение пути накопления, достигают Шине = полной одноточечной концентрации, на санскрите Шаматы, и это отмечает переход на путь подготовки).



Потом, есть еще четыре остановки, на пути прямого видения пустоты. Когда доходят до третьей, это уже очень глубокое понимание пустоты, но все еще не прямое видение пустоты. Тот, кто до этого доходит, уже никогда, ни в каком перевоплощении, не может упасть в низшие разделы. Также, если еще остались отрицательные кармы, всегда будет что-то, что испортит\предотвратит проецирование этой кармы в низшее существование.

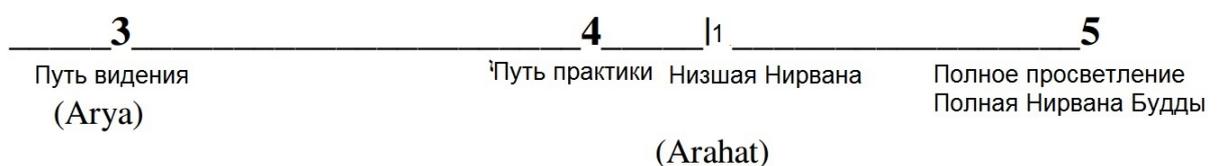
Для практикующего делающего медитацию, продвигающегося на пути, много изучающего о пустоте, делающего много медитаций на пустоту – настанет этап, когда ему это будет полностью гарантировано. Для этого, он обязан соблюдать мораль, иначе у него ничего не получится, необходимо, чтобы совесть была чиста как снег.

Это является целью имеющих узкое мировоззрение, и это гарантирует, что они не упадут. Они все еще в сансаре, нельзя знать, сколько еще у них возьмет времени, выйти из сансары. Но это гарантирует не падение в низшие разделы, где есть огромные страдания. Итак, это узкое мировоззрение.

Среднее мировоззрение

Потом, есть люди, которые как я сказала, смотрят на сансару, и их здесь ничего не интересует; «Не хочу! Ни хорошее, ни плохое. Здесь не хочу, здесь не интересно. Здесь нет счастья. Здесь нет удовлетворения». Они поняли. Они делали ту медитацию, которую вы сделали сегодня, делали ее много, смотрели на свое сознание, и поняли, что сансарное сознание не умеет быть счастливым. Не способно быть счастливым, не знает, что такое удовлетворение. В нем есть Dukha (страдание, трех видов: страдание страданий, страдание изменений, всепроникающее страдание), оно поедается Dukha, и они говорят: «Мы хотим счастья. Я устал страдать. Я устал страдать от больших страданий низших разделов, и я устал страдать от тонких страданий сансары также. Я устал от страдающего сознания, не умеющего быть довольным».

Итак, их практикой является достижение Нирваны, они обязаны достичь видения пустоты **напрямую**, и продолжить практиковать; после того, как они увидели пустоту напрямую, они обязаны продолжать практиковать. И тогда, они придут к Нирване где-то здесь (смотрите схему – точка 1). Это Низшая Нирвана, к которой приходят с узким и средним мировоззрением. Тот, кто находится в такой Нирване, называется Архатом. Бодхисаттва имеющий широкое мировоззрение, не хочет останавливаться на этой точке, и продолжает практиковать, чтобы преодолеть препятствия к всезнанию, чтобы прийти к полной Нирване = полному просветлению Будды, чтобы освободить вместе с собой всех существ, от всех страданий), на пути практики.



Они придут к прямому видению пустоты, и это уже гарантирует то, что они выйдут. За короткое

время. Короткое время – говорят, что это максимум 7 перевоплощений (если он практикует Тантру, он иногда может достичь полного просветления в течении отрезка одной жизни), но все они будут хорошими. Там не будет больших страданий, их жизнь будет хороша; у них будут хорошие родители, и хорошие условия для изучения Дхармы, и практики Дхармы, и сознание – уже довольное сознание. Это уже что-то другое. Тот, кто является Арией, его каналы уже другие. Он не как обычный человек. Он не совсем человек, он Ария. Он лишь выглядит как обычный человек, и они здесь приходят к Нирване (смотрите схему, точку 1). Их мировоззрение все еще на себе: «Я хочу больше не страдать».

Широкое мировоззрение

В сравнении с этим – есть «**широкое мировоззрение**», и они смотрят на свои страдания, делают медитации, начинают узнавать свое сознание, наполняются отвращением к этому страдающему сознанию, никогда не умеющему быть довольным; все время поднимающимся и спускающимся, все время еще рождение, еще рождение, без цели. Исполняются отвращением, ищут, как выйти из этого. **Одновременно, они также смотрят и на других, из своего понимания о себе, они понимают других, и хотят также помочь и им.**

Потому, что как я могу понять, что ближние страдают? Чтобы обрести эмпатию к ближним, мне необходимо познакомиться со своими страданиями, я обязана познакомиться с этим в себе, иначе я не смогу испытывать эмпатию. Для отождествления с ними, мне необходимо познакомиться с этим в себе. Если кто-то кого-то теряет, я могу понять, что он мучается только если знакома с этим в себе. Иначе мое понимание будет очень теоретическим, и у меня не будет отвращения к их страданиям в той же самой степени, в какой у меня есть отвращение к своим страданиям.

Итак, **путь Бодхисаттвы будет таким:** «Я не хочу больше страдать. Сансара ужасна, но она ужасна также и для всех, кого я встречаю. Мне необходимо вывести всех. Это «Большой путь», и эти (на пути видения), после видения пустоты, все время практикуют со всеми. **Они будут использовать пустоту, чтобы совершенствовать совершенства.** Мы скоро о них поговорим, и **когда они под этим влиянием Бодхичитты – большого сострадания в своих сердцах – доходят до Нирваны, то они приходят к полному просветлению.**

Мы скоро об этом поговорим, но давайте завершим эту тему с прибежищем.

Три уровня морали, и три уровня обетов

И в продолжение абзаца, он говорит:

**Также, много размышляй над действиями,
И белыми, и черными.**

Короче, он говорит о морали, и вы помните, что для соблюдения морали, есть **три уровня соблюдения обетов, три системы обетов, о которых он здесь говорит.**

1. Первый уровень – это обеты свободы – Пратимокша.

И это является темой первой части девятого курса: это монашеские обеты, это обеты свободы, идущие вместе с обетами Прибежища. (Обеты прибежища и обеты свободы, это два разных вида – но они идут вместе). Это первый уровень. **Это уровень не нанесения вреда ближним.**

Это уровень, который необходимо хорошо соблюдать, и если его хорошо соблюдают, он делает

возможной медитативную практику, если мы будем хорошо ее делать, даже если мы не увидим пустоту, мы сможем достичь состояния, в котором уже гарантировано, что мы не упадем в страдающее существование. В практике, есть такое место. Это достичь намного легче, чем увидеть пустоту напрямую. Это не легко, но легче. Этому хотят те, кто обладает «узким мировоззрением». В этом их цель.

Итак, мы сказали, что есть три системы обетов: **первая – это Винайя.**

2. Второй уровень обетов – это обеты Бодхисаттвы.

И в обетах Бодхисаттвы есть другой **Flavor**, чем в Винайе.

В Винайе есть оттенок не нанесения вреда ближним. В Винайе фокус стоит на себе; как мне предотвратить вред от них, чтобы мне не быть фактором их боли. Фокус на себе. **В обетах Бодхисаттвы есть оттенок «как мне помочь ближним». Фокус на ближних.** Другой фокус, это что-то другое, это ощущается по-другому, это пахнет по-другому. Намного быстрее. Это ускоряет этот процесс в миллионы раз. Винайя является чудесным, необходимым путем, без него нельзя, но он очень медленный. Есть более хороший, более быстрый путь. Не вместо пути Винайи, а в дополнение.

3. И намного быстрее, как реактивный самолет – это Тантра.

И Essence Тантры – это то, как мне сделать это быстро, потому, что чтобы прийти к просветлению, мне необходимо много добродетели. Есть те, кто слово добродетель, переводит, как «положительный потенциал». Мне в своем сознании необходимо создать много положительного потенциала. Много! Мне за короткое время, необходимо создать много добродетели. Так, как мне сделать это быстро? Для этого, необходима Тантра, и необходимо сделать это быстро, прежде чем станет слишком поздно, потому, что мы говорили: «Жизнь коротка и быстротечна, и если вы этого не сделаете, жизнь вас убьет».

Однозначно, мы постоянно в забеге. Против времени. Это не какая-то фраза, произнесенная для того, чтобы вас напугать. Мы в забеге против времени, и мои учителя говорят:

«Прежде, чем придет смерть, вам необходимо приложить все усилия, чтобы увидеть пустоту напрямую».

Даже, если вы берете достижения с собой в следующую жизнь, это идет очень медленно.

У Бодхисаттвы не видевшего пустоты напрямую, это берет 300000 эпох. Будда пишет об этом в историях, о своем рождении. Верно, в конечном итоге мы придем, но это может быть возьмет 300000 эпох, а существа тем временем страдают, потому, что они зависят от меня. Они приходят из меня; я не уничтожила страданий, поэтому они страдают. Поэтому:

Если мое сострадание велико, я буду подгонять себя насколько я способна.

А потом, посмотрим в соответствии с кармой, но я буду делать все, на что способна.

(Мандала)