



**Учения о Практике Прибежища (Трага Ринпоче, 17-19 июня 2005 года<sup>1</sup>)**

Часть 1. 17 июня.

Очень важно установить живую связь с Ламой. Такая связь устанавливается на физическом уровне через подношения, которые мы делаем Ламе, через нашу заботу о его благополучии, и на ментальном уровне, когда мы испытываем благодарность за то, что Лама делает для нас и радуемся его просветленным действиям. Таким образом через подношения и сорадование наша связь с Ламой укрепляется, к тому же мы приобретаем очень большое количество блага и заслуг. Самое главное подношение, которое мы можем сделать Ламе – это наша практика в соответствии с его наставлениями.

Если нам удалось установить связь с Ламой, то мы автоматически разделяем все благо и заслуги, накопленные им. Очень важно помнить, что когда ваш коренной Лама говорит вам что практиковать и как себя вести, то необходимо следовать его инструкциям, иначе возможность вашего совершенствования будет блокирована. После того как вы приняли прибежище у Ламы, он имеет право обуздать и приручить<sup>2</sup> ваш ум, тело и речь (to tame your body, speech and mind), вы же сами дали ему разрешение на это, приняв обеты прибежища. Действительно преданные ученики найдут в себе силы преодолеть все трудности и тяготы, понимая, что советы Ламы полны глубокого смысла. Преданность (devotion) – это единственный источник приумножения знаний, прозрения и медитации.

Когда мы видим изображения Будды и испытываем сердечную радость, мы таким образом накапливаем немного блага и положительной кармы. Лама же является

---

<sup>1</sup> Более подробная информация о преподобном Траге Ринпоче: <http://www.rigdzin.com/traga.htm> и <http://www.garchen.net/teachers.html>

<sup>2</sup> Мастера буддизма часто сравнивают наш ум, пребывающий в постоянном плену противоречивых эмоций, привязанности и неприязни, с необъезженной дикой лошадью. Отсюда и термин обуздания.

живым воплощением всех Будд. Таким образом преданность Ламе превосходит по своему благотворному эффекту даже приношения, сделанные перед изображениями Будды. Где нет Ламы, нет и Дхармы, вот почему Лама, живущий сейчас и имеющий возможность научить нас Дхарме, важнее чем Будда, который проявился в прошлом.

Когда Лама дает учения и инициации, и вы способны видеть его как живого Будду, то вы получаете все благословения Будд. Во время стадии творения (generation stage) мы получаем инициацию от Ламы и медитируем на Йидам, однако, если ваш ум не объединен с умом Ламы, вы не получите благословений Йидама. Когда Марпа пришел к Наропа, Наропа силой своей медитации проявил *berukas* и спросил Марпу: «Перед кем ты хочешь поклониться передо мной или перед йидамами?». Марпа подумал: «Я вижу Ламу каждый день, а вот йидамы являтся не так часто» и простерся перед йидамами. Это была большая ошибка, потому что именно Наропа являлся источником манифестации всех йидамов. Эта ошибка создала множество препятствий на пути Марпы и в дальнейшем его семейная линия прервалась.

Когда ученик способен видеть Ламу как Будду, то нет никакой необходимости в медитации на йидамы, и одной Гуру-йоги будет достаточно. Однако, люди имеют различные предпочтения и способности, поэтому практика Йидама также очень важна. Мы практикуем различные божества (йидамы) для того, чтобы таким образом узнать качества, присущие Ламе.

Таким образом, Лама – это источник потока благословений, реализации всех Лам линии, и всех передач знания. Вы никогда не получите доступа к знанию, если не поймете во всей полноте что из себя представляет Лама и какими качествами он обладает. Без этого понимания не будет ни практики, ни достижений, ни реализации.

Во времена духовной деградации Будда не может проявиться потому, что деградировавшие люди, пребывающие в плену негативных эмоций и помрачений, не в состоянии его увидеть. Лама же находится здесь и сейчас перед нами, и через него мы можем получить учения Будды и улучшить наши личные качества.

Очень важно определить является ли Лама настоящим мастером или же простым самозванцем до того, как вы получаете от него учения и инициации. Если же после того как связь с Ламой установлена, он перестает вам нравиться, ваш путь к развитию и совершенствованию будет весьма затруднен. Даже если вам что-то не нравится в поведении Ламы, лучше будет не обращать на это внимания, а концентрироваться на учениях, которые Лама преподает.

Как же отличить настоящего Ламу от самозванца? Основное качество настоящего Мастера – это любовная доброта и сострадание. Если у Ламы есть бодхичитта, то он настоящий. Если у Ламы есть сострадание и доброта, то у него также есть и мотивация для того, чтобы принести пользу живым существам не только в этой жизни, но до тех пор пока они полностью не просветляются. Если же у Ламы нет качества бодхичитты, то он не сможет обуздать и успокоить ум своих учеников и направить их в сторону добродетели. Многие мастера, достигшие реализации, прячут свои истинные качества и ведут себя вразрез с общепринятыми нормами.

Наоборот многие люди много говорят и представляются с наилучшей стороны, в тоже время будучи не в состоянии оказать благотворное влияние на умы, лишь увеличивают запутанность и агрессию. Самозванный Лама может вести себя как будто он замечательный и достойный человек, поэтому часто очень трудно разобраться в том кто есть кто. Тем не менее, поскольку наша связь с Ламой кармическая, вы узнаете эту связь не столько с помощью умозаключений, сколько с помощью сердца. Если при контакте с Ламой ваше состояние ума становится хорошим и добродетельным – это хороший знак. Когда у вас есть кармическая связь с Ламой и именно через него вы можете получить наибольшую пользу, даже звук его имени вызовет у вас особое чувство и желание увидеть Ламу. Именно это произошло с Миларепой, когда он впервые услышал имя Марпу. Он не мог даже думать ни о чем другом, а только о том как бы ему увидеть Марпу. Когда же наконец Миларепа дошел до того места, где жил Марпа, Марпа притворился простым пахарем, чтобы Миларепа не знал, кто он такой. И даже не смотря на это, лишь только Миларепа увидел Марпу, вспахивающего поле, он на мгновение остолбенел до того было сильно чувство узнавания кармического Ламы.

Так что приложите все свои силы, чтобы видеть Ламу как Будду. Рано или поздно вы обретете эту способность, пусть даже это займет время. Не обращайтесь внимание на внешние проявления, только внутренние качества имеют значение. Если ваш ум не очищен, вы не сможете рассмотреть качества Ламы. Но если у вас с Ламой есть кармическая связь, вы сможете достичь очищения ума и увидеть Ламу как истинного Будду.

*Прислушайтесь к учениям Ламы, приложите усилия к выполнению его инструкций, доверяйте ему, никогда не сомневайтесь, и тогда ваши усилия принесут результат.*

Если вы способны следовать примеру Ламы в правильной манере, вы получите все те качества, которыми обладает сам Лама. Это очень трудно, но просто старайтесь сделать все что возможно для достижения этой цели.

Способность найти и распознать Ламу и его качества, преданность учителю, способность следовать примеру Ламы и приобретения тех же качеств, которыми обладает он сам – вот качества, которыми обладает настоящий ученик. Такой ученик несомненно достигнет результатов в своей практике.

Часть 2. 18 июня.

*Обеты Прибежища<sup>3</sup>.*

Принимая Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, мы обещаем

- 1) уважительно и благоговейно относиться к изображениям Будды
- 2) уважительно относиться к дхармическим текстам (в частности никогда не класть их на пол, не наступать и не переступать через них)

---

<sup>3</sup> Трага Ринпоче кратко объяснил суть обетов Прибежища перед церемонией принятия Прибежища.

- 3) уважать сангху. Например, даже просто увидев незнакомого человека в монашеских одеяниях, мы должны относиться к нему с почтением, потому что он или она носят цвета Дхармы, а также уважительно относиться к вещам, принадлежащим Ламе.

Помимо этого мы общаем

- 1) не искать прибежища в обычных несвободных от самсарного существования существах и богах
- 2) не причинять вреда живым существам
- 3) не искать общества людей, оказывающих на нас негативное влияние

Полезьа, получаемая от принятия Прибежища

- 1) Мы становимся последователями учения Будды
- 2) Обеты прибежища это первые из обетов, которые мы можем принять, без них невозможно принятие никаких дальнейших обетов
- 3) Наша прошлая карма очищается и мы прекращаем накапливать новую негативную карму
- 4) Мы накапливаем все больше и больше пользы и заслуг
- 5) Нам не грозит перерождение в низших сферах
- 6) Мы обретаем возможность постепенно продвигаться по Пути
- 7) Прибежище зарождает в нас зерно Просветления

Необходимо помнить, что принимая Прибежище в Трех Драгоценностях, мы даем обет ни при каких обстоятельствах не отаказываться от него, даже если это грозит нам смертью, или же кто-то предлагает нам все богатства мира в обмен на отказ от Трех Драгоценностей.

## Практика Приблежица

Любая практика основывается на глубоком понимании четырех мыслей, отвращающих ум от самсары.

Мы начинаем наше продвижение по Пути с осознания того, чем уже владеем, нашей драгоценной человеческой жизни. Если мы действительно отдаем себе отчет в тех преимуществах, которые дает нам это драгоценное человеческое перерождение, в нас спонтанно возникнет желание использовать нашу жизнь в полную силу и не тратить попусту драгоценное время.

Необходимо помнить, что наша жизнь не продлится вечно, к тому же человеческое перерождение очень сложно получить и очень легко потерять. По большому счету, наша жизнь может прерваться в любой момент. Помня об этом, используйте свою жизнь достойно, не теряя времени даром.

Наше следующее перерождение непосредственно зависит от наработанной нами кармы. Не зависимо от того где мы находимся, в Девачене или же в самой глубине адской сферы, нам некого благодарить за это и некого в этом обвинять кроме самих себя. Конечно, обстоятельства могут оказывать определенное влияние, но только в том случае, если наш ум не приручен и не находится под контролем. Таким образом, чтобы пребывать в осознаном состоянии ума и соблюдать осторожность, необходимо отдавать себе полный отчет в том, как действует закон взаимозависимости. Если мы понимаем закон причины и следствия, нет сомнения в том, что мы сохраним коренную добродетель в неприкосновенности.

Наши действия всегда приносят тот или иной результат. Даже если мы храним наши действия в тайне от других людей, они оставляют в нашем сознании отпечаток, который никогда не исчезнет сам по себе. Именно вызревание этого отпечатка принесет нам заслуженное «наказание» или «награду». Закон причины и следствия нельзя обмануть, а его истинность выдерживает испытание любыми сомнениями.

Однако, даже если мы понимаем закон причины и следствия и желаем накопить достаточно заслуг для перерождения в высших сферах самсары, это не приносит нам полного освобождения. Мотивация, заключенная в желании лучшего перерождения, не несет в себе абсолютной свободы, а только полное освобождение может вывести нас за пределы кармически обусловленных перерождений в сферах самсары. Следует понимать, что освобождение невозможно без знания, а знание не приходит само по себе, его способен передать нам только настоящий Мастер. Чтобы достичь освобождения мы должны найти учителя, определить действительно ли он или она являются истинными Мастерами, в полной мере воспользоваться знаниями и просветленными действиями учителя, воспитывая в себе те же качества, которыми обладает и наш Мастер. Чтобы воспитать в себе просветленные качества и стать подобными учителю, нам необходимо соблюдать этическую дисциплину. Некоторые люди опасаются, что если в стремлении к освобождению от самсары, они забросят мирскую жизнь, то все в их жизни пойдет прахом. Однако, если мы обладаем достаточной мудростью, то сможем поддерживать наши повседневные дела и

обязанности, не прерывая практики. Всегда преследуйте высокие цели, стараясь приложить максимум усилий к их осуществлению и сохраняя мудрость и практичность.

Ринпоче привел множество примеров того, на какие жертвы шли великие йогины и йогини прошлого, чтобы достичь результата в практике. Все эти достижения были непосредственным результатом милости их учителей. Вот почему Лама является корнем, из которого происходит наш духовный путь.

### Часть 3. 19 июня.<sup>4</sup>

#### Ньондро: Практика Прибежища.

Чтобы мы ни делали, наш ум всегда находится в одном из трех состояний – негативном, позитивном или нейтральном. Всегда проверяйте состояние своего ума, если оно негативно – измените его в лучшую сторону, если оно позитивно – сделайте его еще лучше, если оно нейтрально – превратите его в позитивное состояние. Сильная мотивация альтруизма превратит все чтобы вы ни делали в чистые и позитивные действия. Никогда не забывайте следить за состоянием, в котором находится ваш ум.

Необходимо понимать, что без усилия с нашей стороны, даже сам Будда не в состоянии защитить нас и вложить реализацию в наши умы. Будда дает нам учения, но мы должны приложить личные усилия для их воплощения в практику. 84 тысячи учений, преподанных Буддой можно разделить на три части – моральность (этическая дисциплина), мудрость и медитативная практика. Обеты прибежища представляют собой основу любой этической дисциплины.

Прибежище имеет внешние, внутренние и тайные аспекты. Необходимым условием для принятия прибежища является вера. Различают три вида веры. Первый из них основан на безусловном приятии, второй на приятном отношении к учению, третий вид веры основан на тщательном анализе и понимании причин для веры. Этот последний вид веры известен как нерушимая, твердая вера. Вера – это наше средство передвижения на Пути, как без ног сложно идти по дороге, так и без веры продвижение по Пути затруднено. Особенно важна вера в традиции Ваджраяны, тут она скорее сравнима с самолетом, настолько она ускоряет наше продвижение по пути тайной мантры.

В Тантраяне три аспекта внутреннего Прибежища это Лама (воплощение Будды, Дхармы и Сангхи), Йидам (мы полагаемся на Йидам как на Путь), Даки и Дакини (сангха в тайной мантре). Тайные аспекты Прибежища это реализация нирманакаи,

---

<sup>4</sup> Эти заметки не являются полным конспектом третьей части учения о Практике Прибежища, но отражают основные вопросы, которые объяснял Трага Ринпоче.

самбогакаи и дхармакаи<sup>5</sup>. Наконец, абсолютное Прибежище – это достижение полного Просветления.

Практикуя Прибежище, мы принимаем прибежище в Будде (учителе), Дхарме (пути) и Сангхе (поддержке нашего прогресса на пути). При реализации понимания смысла текстов Дхармы в нашем сознании, более нет необходимости в том, чтобы опираться на тексты, точно также как нет необходимости в том, чтобы тащить за собой лодку, после того как мы пересекли реку и идем вглубь материка по суше. Когда мы достигаем определенного уровня реализации, необходимость в том, чтобы искать прибежище в Сангхе также отпадает. Никто и ничто не в состоянии тогда пошатнуть наш ум, причинить нам вред или создать препятствия на нашем пути. Истинное понимание природы свободного от мыслей ума является защитой само по себе.

Следующим шагом после принятия обетов Прибежища, является предварительная практика Прибежища, включающая в себя накопление ста тысяч поклонов и мантр Прибежища.

#### Визуализация Древа Прибежища:

Дерево Прибежища включает в себя линию передачи, идущую от Ваджрадхары или так называемую дальнюю линию передачи, ближнюю линию передачи, идущую от Джиктен Сумгёна, и линию идущую от бодхиваттв Митреи, Манчжушри и прочих непосредственно к коренному Ламе. Дерево Прибежища также устанавливает нашу связь с Йидамами, Дхармапалами, Даками и Дакинями. Необходимо уяснить, что внутри Ваджрового Древа находятся только существа, победившие самсару. Установив визуализацию Древа Прибежища, мы визуализируем по правую сторону от нас нашего отца и всех живых существ, которые были нашими отцами в прошлых жизнях, а по левую сторону нашу мать и всех наших матерей в течении бесконечных перерождений, пройденных нами. Перед собой мы видим наших недругов и тех, кто создает препятствия на нашем пути. После этого мы просим достижения Просветления для всех живых существ и для себя. Практикуя прибежище телом, речью и умом, мы совершаем поклоны, произносим молитву прибежища и смиренно преклоняем наш ум перед Буддами, Бодхисаттвами, Йидамами и так далее. Необходимо удвоить нашу веру и полностью отдать себя на милость Трех Драгоценностей. Если обстоятельства нашей жизни благоприятны и мы счастливы – прекрасно, если же в данный момент мы страдаем – тоже ничего, все о чем мы просим от Трех Драгоценностей это достижение Просветления. Думайте об этом, совершая простирания, только тогда физическое действие преклонения превращается в практику. Произносите молитву прибежища с силой и энтузиазмом одновременно с поклонами, тогда Будда действительно услышит вас, точно также как мать слышит зовущих ее детей. Когда мы практикуем прибежище, нам необходимо хорошенько надавить на Будду\*, для того чтобы завершить наш путь и достичь Просветления. Поэтому повторяйте молитву прибежища со всем убеждением, но в тоже время естественно. Не забывайте визуализировать перед собой своих недругов, злых духов и

---

<sup>5</sup> Through purification of nerves, winds and drops we attain emanation body, enjoyment body and wisdom body

\* Ринпоче сказал “you need to push Buddha” ©

прочих затрудняющих продвижение по пути существ, пробуждайте в себе сострадание и бодхичитту.

По окончании визуализируемые живые существа растворяются в Дерево Прибежища, все Йидамы, Будды и ордена Сангхи в свою очередь растворяются в Ламу, а Лама растворяется в вас. Вы становитесь все меньше и меньше и наконец тоже растворяетесь в пустоту. Отдыхайте в этом естественном состоянии, оставаясь в нем столько сколько возможно. Поначалу это будет сложно, но просто старайтесь делать то, что для вас возможно. Когда же мысли снова появятся, визуализируйте Дерево Прибежища снова и повторяйте молитвы посвящения. После посвящения блага, по окончании практики, сохраняйте осознание Трех Драгоценностей. Помните, что при ходьбе Дерево Прибежища находится у вас на правом плече, когда сидите оно над макушкой вашей головы, когда принимаете пищу, Дерево Прибежища у вас в горле, а когда спите, оно находится в центре вашей сердечной чакры.

Три вещи, от которых мы отказываемся, принимая Прибежище:

- 1) Мы отказываемся от Прибежища в самсарных существах и божествах, не имеющих сострадания и бодхичитты, и не освободившихся из круга самсары. Мы по-прежнему можем относиться к ним дружелюбно, делать им приношения, чтобы заслужить из расположение и порадовать их, но прибежища в них мы больше не ищем.
- 2) Мы отказываемся приносить вред живым существам физически, вербально или ментально, даже во сне.
- 3) Мы избегаем негативного общества и людей, сбивающих нас с Пути, особенно тех, кто сильно настроен против тантрического буддизма и Ваджраяны.

Три вещи, которые мы принимаем:

- 4) уважительно и благоговейно относиться к изображениям Будды и относиться к ним также как, если бы они были самим Буддой во плоти.
- 5) уважительно относиться к дхармическим текстам (в частности никогда не класть их на пол, не наступать и не переступить через них)
- 6) уважать сангху, дхармические цвета и атрибуты

Помните, что Лама – это воплощение всех объектов Прибежища. Тело Ламы – это Сангха, речь Ламы – это Дхарма, ум Ламы – это Будда.

*Заметки были сделаны Ольгой Корнюшиной в июне 2005 года в Альбукерке, Нью Мексико*

*Пусть все чувствующие существа - мои матери, числом бесконечные как небо, обретут счастье и причину для счастья.*

*Пусть они освободятся от страданий и их причин.*

*Пусть они никогда не будут отдлены от радости, не омраченной печалью.*

*Пусть они пребывают в равностности, свободной от привязанности и неприязни.*

*Силой пользы собраной в прошлом, настоящем и будущем  
Мною и всеми чувствующими существами в самсаре и нирване,  
И силой природного корня добродетели –  
Пусть я и все чувствующие существа быстро достигнут  
Непревзойденного, совершенного, полного и драгоценного Просветления.*

*Пусть учения Великого Дрикунгпы Ратнашри,  
Всеведущего Лорда Дхармы, Мастера Взаимозависимости,  
Продолжают умножаться через изучение, практику, размышление и медитацию  
Пока самсара себя не исчерпает.*