

Итак, для того чтобы получить подобное драгоценное учение, развеите в себе правильную мотивацию. Шантидева сказал: «На лодке драгоценной человеческой жизни мы можем пересечь океан сансары. Подобную лодку мы не сможем находить вновь и вновь». Поэтому не спите.

Вчера мы начали обсуждение медитации о драгоценной человеческой жизни и обсуждали первое положение об определении драгоценной человеческой жизни. Определение драгоценной человеческой жизни в упрощенной форме означает понимание, осознание ценности вашей жизни. Если вы не понимаете ценности своей жизни, то у вас легко может возникнуть депрессия каждый раз, когда вы не получаете какого-то мелкого объекта привязанности, к которому вы привязаны. Либо если вас покидает объект вашей привязанности, подобный игрушке, у вас начинается депрессия. Вы говорите: «Ой! Какой кошмар! У меня этого нет!» Это не кошмар. «Я без этого не проживу!», – говорите вы.

Если вы понимаете ценность человеческой жизни, то понимаете, что все эти объекты приходят и уходят, и ничего страшного в этом нет. Но если я потеряю эту драгоценную человеческую жизнь, вот это будет кошмаром. До тех пор, пока вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, даже если вы потеряете всё своё имущество, все свои дома, то никакого кошмара в этом нет, потому что у вас остаётся драгоценная человеческая жизнь, вы способны вновь заработать денег и вновь приобрести всё это. Кроме того, рано или поздно, все равно вы должны будете расстаться со своим домом и со всем своим имуществом. Подобный образ мышления делает вас сильными, укрепляет ваш ум. И если у вас есть это, то вам не нужно ходить ни к какому психотерапевту, чтобы лечиться от депрессии. Вы сами можете стать своим собственным психотерапевтом.

Вы должны в повседневной жизни часто думать об этих восемнадцати характеристиках драгоценной человеческой жизни и чувствовать, что вам необычайно повезло, и что вы обрели столь редкую возможность – вы получили все восемнадцать характеристик. Сейчас вы обладаете всеми восемнадцатью характеристиками, то есть, у вас есть все свободы для практики Дхармы. У вас есть также все благоприятные условия для практики Дхармы. Поэтому вы должны осознавать, что если я сейчас не смогу практиковать, то когда еще?

Итак, я уже объяснил вам восемь свобод для практики Дхармы, которыми вы обладаете, и объяснил, что у вас есть все свободы, всё свободное время для практики Дхармы, которое необходимо.

Теперь – десять благих условий. Это десять благоприятных условий для практики Дхармы. Из них пять благоприятных условий вы предоставляете сами себе. Пять других благоприятных условий предоставляют другие.

Первое благоприятное условие для практики Дхармы – это простое рождение человеком. Это невероятно благое условие для практики Дхармы. Мы, люди, обладаем особым мозгом, которым не обладает ни одно животное, который называется в буддизме ментальным органом. Благодаря этому ментальному органу – мозгу – наше сознание функционирует гораздо эффективнее и гораздо глубже. Если вы – животное, то я могу вам только прямо что-то объяснить про причины счастья и причины страдания, но о косвенных причинах счастья и страдания я говорить не могу, потому что вы не поймете. Далее, если у вас мозг животного, то было бы практически невозможно объяснить двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения, механизм работы сознания и также методы устранения корня страдания. Это было бы очень трудно объяснить. Но поскольку вы обладаете умственными способностями человека, интеллектом человека, то все эти учения объяснить вам возможно, вы способны их понять и также вы способны понять учение о Пустоте. И

это благоприятное условие. Просто родившись человеком, вы уже обладаете благоприятным условием для практики Дхармы.

И более того, поскольку у вашего тела особая нервная структура, в вашем теле есть система каналов, чакр, особые капли, по каналам циркулируют тонкие энергии, ветры, праны. Благодаря всему этому вы способны практиковать и тантру. Если же у кого-то нет такого особого строения тела, организма, то этому человеку, этому существу будет очень трудно практиковать тантру. В будущем, если вы зложите основы практики, фундамент, то у вас будет благоприятное условие также для практики шести йог Наропы, для практики тантры Ямантаки стадии дзогрим (стадии завершения) тантры Ямантаки. Итак, просто родившись человеком, вы уже обладаете всеми этими способностями. У животных подобных способностей нет. Итак, простое рождение человеком уже является очень благоприятным условием для практики Дхармы.

Второе благоприятное условие – это рождение в центральном районе. Под центральным районом имеется в виду то место, где распространено учение Будды. В настоящее время Россия является таким центральным районом, потому что в ней распространилось учение Будды. В данном случае центральным районом является то место, где распространено учение Будды, а отдаленным районом называется то место, где нет учения Будды. Итак, преимущество рождения в центральном районе заключается в том, что здесь вы легко можете встретиться с учением Будды, легко встретиться с Духовным Наставником, получать от него учение и также практиковать это учение без труда. И это является благоприятным условием.

Подумайте: «Если бы я родился в отдаленном районе, у меня бы не было этого благоприятного условия. Я жил бы в джунглях, в лесу, и даже если бы я захотел получить учение, то где бы я его смог получить?» Даже если бы вы встретились с Духовным Наставником, вы бы не смогли с ним общаться, потому что не умели бы говорить на нормальном человеческом языке. Вы бы издавали лишь какие-то звуки типа мычания и умели бы только убивать. Вы носились бы по джунглям с копьём в руке и с такими звуками убивали бы всех подряд. А если бы Духовный Наставник специально пришел в эти джунгли, для того чтобы помочь вам, вы бы на него тоже пошли с копьём наперевес, с воплями и криками, гиканьем. И у вас, по привычке, тоже возникло бы желание его убить. Если честно, то такие случаи происходили в прошлом. Так что, будьте осторожны. Если вы не будете осторожны, подобное будет происходить с вами и в будущем.

В настоящий момент вам невероятно повезло, что вы можете получать учение. И вы можете получать учение не только от меня, вы можете получать учение от Богдо Гэгэна. И не только это, вы можете увидеть Его Святейшество Далай-ламу и получить от него учение, а это ведь невероятная удача. Скоро Его Святейшество приедет в Россию. Как я вам уже говорил, Его Святейшество – это Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. Это настоящий Будда Шакьямуни, настоящий Будда Ваджрадхара, который приедет сюда в человеческом облике. Думайте об этом и тогда вы будете очень счастливы.

Вы будете думать: «Да, это, действительно, так. Мне так повезло в настоящий момент, что у меня есть все эти благоприятные условия».

О чем же вы обычно думаете в своей повседневной жизни? Вы же никогда не думаете обо всех этих важных вещах. Вы вечно думаете лишь о том, чего у вас нет: «У меня этого нет, этого нет и этого нет. У моего соседа – это есть и это есть. Кошмар! Никто меня не любит, я очень несчастлив». Никто не виновен в ваших депрессиях, в них виновно только ваше собственное глупое эго. Думайте о том, что у вас есть: «У меня есть драгоценная человеческая жизнь». Мудрый человек, у которого есть в руке бриллиант, никогда не будет

страдать и чувствовать депрессию из-за того, что у него нет машины, нет дома, нет того, нет сего. Он понимает, что у него самое главное, самое ценное, что только есть – это бриллиант. Он знает, что если он использует этот бриллиант, продаст его, то получит все эти блага. Они сами к нему придут. И, к тому же, бриллиант легко носить, он не тяжелый. Точно также, даже если вы обанкротитесь, прогорите и обнищаете, у вас всё равно будет драгоценная человеческая жизнь. И скажите: «О! У меня есть эта драгоценная человеческая жизнь. Если я буду использовать ее, то всё это ко мне само придет».

Думайте об этом, эти размышления очень полезны для излечения от депрессии и для радостного состояния ума, для счастья. Для того чтобы эффективно практиковать Дхарму, вы должны делать это с радостным настроением ума. Вы должны чувствовать себя счастливыми, радостными. Если у вас ум охвачен унынием, если ум подавлен, то вы не сможете практиковать Дхарму. В этом случае у вас, наоборот, есть опасность сойти с ума. Вы можете вспомнить примеры из прошлого, и в христианстве, и в буддизме, и в исламе полно таких примеров, когда люди уходят в религию в таком зажатом состоянии. Они себя наказывают, занимаются самоистязанием и практикуют всё более, более и более интенсивно. Причем, у них нет покоя в уме. У них в уме очень сильная напряженность. Они думают: «Я должен делать это. Я должен делать это». И, в конечном итоге, они сходят с ума. Никогда так не поступайте.

В первую очередь, для вас что важно? Размышляя о драгоценной человеческой жизни, вы должны понять ценность своей собственной жизни, той жизни, которую вы имеете в данный момент. Вы должны понять: «Сейчас я обладаю невероятной ценностью – это драгоценная человеческая жизнь. Я должен ею мудро распорядиться». Также вы должны понять значимость драгоценной человеческой жизни. В чем заключается её значимость? Драгоценная человеческая жизнь значима в трёх отношениях, и у вас должно появиться желание использовать её в этой значимости, использовать её для достижения этих трех целей. Когда вы поймете значимость драгоценной человеческой жизни, то вы поймете также и смысл своей жизни, в чем смысл вашей жизни. Вы это поймете. И тогда с радостью, с удовольствием, со спокойствием, вы занимаетесь практикой. Вы устраняете причины страдания, создаёте причины для счастья, укрощаете свой ум день ото дня.

Если вы будете так практиковать, ваш ум будет становиться все счастливее и счастливее. И никакой депрессии у вас не будет. И в такой ситуации для вас будет совершенно невозможно сойти с ума. Я и сам так практикую, именно так. В начале не надо иметь слишком много энтузиазма - вот что я вам советую. Будьте подобно марафонцу на марафонской дистанции, который в начале бежит медленно, медленно, но не сбавляет темпа. То есть, иногда вы отдыхаете, получаете удовольствие от жизни, а потом говорите себе: «Ну, всё, хватит отдыхать. Теперь надо усилить, ускорить свой бег». И тогда вы никогда не устанете, потому что время от времени будете отдыхать, но ваш бег будет непрерывным, вы всё время будете его продолжать.

Третье благое условие – это рождение полноценным человеком, со всеми органами чувств. Взгляните на себя – у вас все органы работают безупречно. Но так будет не всегда. Наши органы подобны деталям автомобиля – когда-нибудь и что-нибудь у них непременно сломается. Если даже Мерседесы ломаются, то и наши органы, подобно Мерседесу, когда-нибудь сломаются. Пока они еще не сломались, пока еще работают, используйте этот Мерседес для продвижения к своей цели. А когда он сломается, вам придется пешком туда идти, но это займет очень много времени. Если же у вас безупречные органы чувств, они работают безупречно, то вы можете достичь своей цели за очень короткое время.

Так что скажите себе: «В настоящий момент у меня совершенные органы чувств, и это действительно благоприятное условие. Но самое главное – то, что у меня есть уши, поэтому я могу получать учение». Если в будущем вы оглохните и не сможете слышать учение, если у вас не будет ног, чтобы ходить на учение, то это будет очень печально. Даже если вы будете очень хотеть этого, вот одно такое благоприятное условие будет отсутствовать. И вы должны понять: «Подобное благоприятное условие будет у меня не всегда. Пока оно у меня есть, но если я не использую его правильно, оно может очень легко исчезнуть». Если вы будете думать об этом, то сам по себе придет энтузиазм к практике, вам не надо будет заставлять себя. Даже если вы будете говорить себе: «Отдохни!», – вы не сможете отдыхать, потому что вы будете понимать, что эта драгоценная человеческая жизнь очень скоро исчезнет, вы очень скоро потеряете драгоценную человеческую жизнь. И вы скажете: «Сейчас у меня есть невероятная возможность, невероятный шанс. И, на этот раз, я должен использовать этот шанс!»

Четвертое благоприятное условие – это не совершение одного из пяти тяжелейших злодеяний. Поскольку вы не совершили одно из пяти тяжелейших злодеяний, у вас есть благоприятное условие для практики Дхармы. Если бы вы совершили одно из этих тяжелейших преступлений, то в этой жизни для вас было бы практически невозможно достичь высоких реализаций в практике. Ну, за очень и очень редкими исключениями. В чем состоят пять тяжелейших злодеяний? Первое – когда вы с сильным гневом раните Будду, так, что у него течет кровь. Нанесение раны Будде с сильным гневом – это одно из тяжелейших злодеяний. Второе – это убийство отца. Третье – убийство матери. Это тяжелейшие злодеяния. Четвертое – это убийство архата. И пятое – это внесение раздора в Сангху, в Духовную общину. Таковы пять тяжелейших злодеяний. Эти злодеяния называются непрерывными, потому что после того как вы их совершите, после смерти вы сразу же, без малейшего перерыва попадаете в низшие миры, попадаете в ад. Вам нужно будет в результате пережить последствия этой кармы без какого-либо перерыва, поэтому вы мгновенно рождаетесь в аду. Вот подобную негативную карму вы не накопили, поэтому у вас есть благоприятное условие для практики Дхармы и достижения реализаций в этой жизни. И это одно из благоприятных условий.

Пятое благоприятное условие – это вера в Дхарму, в особенности, в Ламрим. Вам очень повезло, что вы обрели веру не только в Дхарму, но в особенности, в учение Ламрим. Обращение ума к Ламриму – это невероятная удача. Встретиться с учением Будды – большая редкость, еще большей редкостью является встреча с полным учением сутры и тантры. И еще большей редкостью, как говорится, является встреча с учением Ламы Цонкапы.

Один монгол обратился к Панчен-ламе с просьбой о том, чтобы он помолился за него, в особенности, помолился о том, чтобы в своей будущей жизни он встретился с учением Будды. И Панчен-лама сказал: «Это возможно. Это реально. Я могу об этом молиться». «Не только это, – сказал монгол, – пожалуйста, помолитесь о том, чтобы я встретился с полным учением сутры и тантры». «Это также возможно», – сказал Панчен-лама. Затем монгол продолжил: «И еще помолитесь о том, чтобы я встретился с учением Ламы Цонкапы». «Но вот этого, – сказал Панчен-лама, – я обещать не могу. Я буду молиться, но это очень трудно – этого достичь». Так что Панчен-лама понимал, что встретиться с Учением Ламы Цонкапы – это огромная удача и для этого необходимо сочетание очень многих причин. Некоторых трудов Ламы Цонкапы по сутре и тантре нет даже в Чистых Землях. Эти комментарии отличаются необычайной ясностью, необычайной четкостью. Это потрясающие комментарии.

Я тоже, благодаря доброте Ламы Цонкапы, поскольку я освоил тексты Ламы Цонкапы, прочел, изучил его комментарии, могу понимать тексты всех остальных традиций. Какие бы тексты я ни читал, традиции Сакья, традиции Кагью, Ньингма, я все их понимаю. учение Ламы Цонкапы подобно самой высокой горе, с которой видны все остальные горы. Поэтому в настоящее время – а я говорю не как фанатик, я говорю о реальном положении вещей – очень большая удача, что вы встретились именно с учением Ламы Цонкапы, не просто с учением Будды, а еще и с учением Ламы Цонкапы. И огромная удача, что вы верите в это учение. Это невероятное благоприятное условие. Очень трудно сказать, сможете ли вы в будущем вновь обрести такую благоприятную возможность. Если вы будете практиковать сейчас, в этой жизни, искренне, то тогда это возможно. Если не будете практиковать искренне, то тогда это практически невозможно.

Теперь пять благоприятных условий, полученных от других.

Первое – это рождение в то время, когда в мире существует Будда. Как сказано в текстах, наш мир большую часть времени будет погружен во тьму, то есть, это будут так называемые темные эоны. Что такое темный эон? Это эон, во время которого Будды не приходят в мир. Соответственно, в мире нет мудрости, которая позволила бы отличать хорошее от плохого, и люди живут как животные. Убивают друг друга, вредят друг другу, обманывают друг друга. Они сами несчастны и другим не дают быть счастливыми. Большую часть времени будут так называемые темные эоны и очень редко среди них встречаются светлые эоны, то есть, те эоны, когда приходит Будда. Сейчас мы родились во время светлого эона. Несмотря на то, что Будда Шакьямуни уже пришел и уже покинул этот мир, сейчас он продолжает существовать в облике его Святейшества Далай-ламы. Так что, сейчас время светлого эона. Другие ваши Духовные Наставники также существуют в этом мире. Так что, если вы хотите практиковать Дхарму, сейчас у вас есть все шансы, для того чтобы встретиться с Буддой и получить от Будды учение. Будда говорил: «В будущем я буду приходить в мир в форме Духовного Наставника и монаха. В это время узнайте меня. Не грустите о том, что не встретились с Буддой». Так что сейчас, в данный момент вы обладаете невероятно благоприятным условием. Далеко не у всех людей есть такие благоприятные условия.

Второе благоприятное условие – вы не только встретились с Буддой, но и получаете от него учение. Вы имеете благоприятные условия, поскольку получаете не просто общее учение, а получаете подробнейшее учение о сутре и тантре, а это невероятная удача. Получаете подробнейшее учение по Ламриму, а это сущностный, сердечный нектар учения всех сутр. Невероятно. Поэтому скажите себе: «Сейчас я обрел невероятные благие условия».

Сейчас у вас гораздо больше благоприятных условий, чем, например, у Путина, чем у Джорджа Буша. Их жизнь – обычная человеческая жизнь, но не драгоценная человеческая жизнь. У них нет свободы для практики, как у вас. У них нет благоприятных условий для получения учения по сутре и тантре. Они слишком заняты, им нужно контролировать это, контролировать то. И даже во сне они обдумывают: «Как бы мне заставить этого человека сделать это, того человека остановить от совершения такого-то поступка, контролировать то-то». И ни разу они при этом не задумываются о будущей жизни, они думают только об этой жизни. А между тем, может быть, будущая жизнь наступит уже завтра или послезавтра. Они не задумываются об этом и никогда не готовятся к этому.

Если вы с этой точки зрения посмотрите, сравните себя с ними, то поймете, что вы гораздо умнее их. С другой точки зрения, если мы будем сравнивать с точки зрения того, насколько умело они распоряжаются этой жизнью, и как они себя материально обеспечивают в этой

жизни, то, наверное, они умнее вас с этой точки зрения. Но если смотреть с точки зрения того, как обрести счастье в будущей жизни, то вот в этом вопросе они вас гораздо глупее. Вы умнее. А затем, если вы задумаетесь над тем, какая жизнь длиннее: эта или будущая, то поймете, что эта жизнь – она только одна, а в будущем вас впереди еще ожидает бесчисленное количество жизней. Кто же становится умнее в этой ситуации? Вы умнее. Если вы всё это так логически объясните Путину, то он с вами согласится, скажет: «Верно, мне нужно заинтересоваться буддизмом. Сначала мне нужно получить подтверждение того, что будущая жизнь существует. Тогда то, что вы говорите, это правда. Тогда глупо заниматься только одной этой жизнью, а надо еще думать и о будущей жизни».

Третье благоприятное условие состоит в том, что в настоящий момент в этом мире существует полное учение по сутре и тантре, сохранились все линии преемственности этого учения. И это очень большая удача. То есть, сейчас существует полное учение о том, как достичь состояния Будды за одну жизнь. И дело только в вас, в вашем энтузиазме. Поэтому вы обладаете невероятным благоприятным условием.

Четвертое благоприятное условие – это наличие друзей по Дхарме, которые занимаются духовной практикой. Эти друзья будут вдохновлять вас. Если вы живете в одиночестве, то практиковать Дхарму вам будет очень трудно, но если вы окружены друзьями, которые занимаются тем же самым, это благоприятное условие. Если, допустим, вы в одиночестве будете получать у меня учение по Ламриму, а я буду давать учение одному человеку, то и мне будет немножко скучно, и вам будет немножко скучно получать это учение. В середине лекции я буду засыпать, и вы тоже будете клевать носом. А потом мы так встрепенемся ото сна: «Ой! Где мы? Что мы? Что происходит?» Я буду спрашивать: «Так на чем мы остановились? На чем мы заснули?» И вы скажите мне: «Я тоже не помню. Я вот тоже уснул в этот момент». А если же вы получаете учение вместе с друзьями по Дхарме, иногда вот вас начинает клонить ко сну, но потом я пошучу о чем-нибудь, все засмеются, и это вас разбудит. Если же вы будете в одиночестве получать у меня учение, я могу шутить хоть сколько угодно, но поскольку никто не засмеётся, вы не проснетесь. Так что, у вас есть благоприятное условие – это наличие друзей по Дхарме, которые практикуют вместе с вами. Это большая удача.

В особенности хорошо, когда и муж, и жена вместе практикуют Дхарму. Это очень благоприятное условие. Допустим, муж спит, а жена его будит и говорит: «Ну-ка, вставай, пора Дхарму практиковать». Это очень благоприятное условие. Биологически мужчины немножко ленивы. Они более ленивы, чем женщины. Поэтому женщинам все время надо их тормошить, будить и вдохновлять на практику Дхармы. Но, однако, бывают и мужчины, у которых немножко больше энтузиазма, чем у их жен. Я слышал, что в России есть некоторые семьи, где муж просыпается первым, идет готовить завтрак на кухню, потом приносит жене чай или кофе в постель вместе с завтраком. Есть некоторые такие примеры. Ну, это хороший муж. В Тибете тоже такие мужья бывают.

Очень важно, чтобы муж и жена заботились друг о друге, поддерживали друг друга в этом отношении. Если, допустим, один из них собирается в ретрит, то второй говорит: «Ты не волнуйся, иди в ретрит. Я буду тебя обслуживать и готовить тебе». А не так, что: «Я делаю ретрит, а ты должен готовить мне еду или должна готовить мне еду». Муж должен сказать жене: «Уходи в ретрит, а я буду тебе готовить в ретрите». А жена должна сказать на это: «Нет, нет, это ты уходи в ретрит. Это я буду тебе готовить». Вот это очень мудрый подход. Таким образом, если один из двух человек уходит в ретрит, а второй обслуживает его в ретрите, то оба этих человека накапливают равное количество заслуг. Если ваша жена в ретрите, а вы готовите для нее и смотрите телевизор, и всё оставшиеся время расслабляетесь, вы всё равно накапливаете столько же заслуг, что и она там, сидя в

ретрите. Так что, всё это – практика ума. Вы должны понимать, как практиковать искусно. Иногда в такой ситуации вы практикуете даже сильнее, чем ваша жена, которая, сидя в ретрите и читая мантры, на самом деле думает: «А чем там мой муж занимается?» Итак, в настоящий момент у вас есть очень благоприятное условие, что вы практикуете вместе с друзьями по Дхарме.

И последнее благоприятное условие состоит в том, что другие будут заботиться о вас. То есть, сейчас у вас такое благоприятное условие присутствует. Если вы уйдете в ретрит, то будет очень много людей, которые будут вам помогать, которые будут заботиться о вас в ретрите. В Тибете есть такая поговорка, что если медитирующий не спускается с горы, то еда забирается к нему на гору. В прошлом и в настоящем нет вообще никаких свидетельств о тех или иных практиках медитации, которые бы умерли с голоду во время ретрита. Такое никогда не происходит. Если вы будете искренне заниматься практикой, пища будет приходить к вам сама.

Один из современных практиков медитации, который медитировал в горах Дхарамсалы, зимой отправился на очень высокую гору, где всё было окружено снегом, и там он занимался практикой. И там у него совершенно кончились запасы пищи. Почему он не мог спуститься? Его завалило снегом. Там напало столько снега, что он не мог спуститься. И он сказал: «Ну, ничего страшного, я продолжу свою практику, если пища появится – хорошо, нет – так нет, потому что спуститься всё равно не могу». Но однажды к нему пришел один человек, который поднялся к нему в гору с большим мешком цампы (ячменной муки). И этот человек отдал ему этот мешок цампы. Этот йогин был очень удивлен, он подумал: «Как же он сюда попал?» Но этот человек не особо-то с ним разговаривал, он просто оставил ему цампу и пошел. И когда он посмотрел ему вслед, то увидел, что этот человек просто-напросто исчез. Вот это вот реальный случай, когда Защитники Дхармы принесли еду тому человеку, который сидел в ретрите. Таких историй очень много. Если вы будете делать практику искренне и чисто, то едой вас будут обеспечивать Защитники Дхармы.

Таким образом, когда вы размышляете над этими восемнадцатью уникальными характеристиками драгоценной человеческой жизни, вы поймете: «Действительно, это так, у меня есть все эти восемнадцать характеристик. То есть, в настоящий момент я действительно обладаю этой необычайной драгоценной человеческой жизнью. Кем я только не рождался в своих предыдущих жизнях: я был и царем, и кем я только не был, но сейчас мне больше всего повезло. Сейчас я обладаю такой драгоценной человеческой жизнью. Если я правильно её использую, то она обретет огромный смысл».

И после этого вы начинаете размышлять о значимости драгоценной человеческой жизни. Первое – это значимость с точки зрения краткосрочных целей. Затем значимость с точки зрения долгосрочных целей, в долгосрочной перспективе.

Первое – значимость драгоценной человеческой жизни с точки зрения краткосрочных целей. Она состоит в том, что если вы правильно используете эту драгоценную человеческую жизнь, то вы опять получите рождение в высших мирах, опять обретете драгоценную человеческую жизнь. Если вы мудро используете эту драгоценную человеческую жизнь, вы также сможете закрыть дверь в низшие миры. Если у вас дом полон драгоценностей, то эти обычные камни, драгоценные камни во время смерти не смогут защитить вас от низших миров. Сколько бы у вас ни было этих драгоценностей, они не спасут вас от рождения в низших мирах, и они не помогут вам вновь обрести драгоценную человеческую жизнь. Но, может быть, только в этой жизни вы сможете похвастаться перед другими своим богатством. Это единственный смысл этих

драгоценностей. А эта драгоценная человеческая жизнь является действительно драгоценностью исполнения желаний. Если вы правильно её используете, то сможете пресечь дальнейшее рождение в низших мирах. Вы сможете освободиться от темницы, от тюрьмы низших миров. Это невероятно. Если вы используете драгоценную человеческую жизнь правильно, то в дальнейшем вы опять сможете обретать драгоценную человеческую жизнь и сможете родиться в высших мирах.

Это первая значимость драгоценной человеческой жизни с точки зрения временных целей, во временном отношении. Сравните эту драгоценную человеческую жизнь со всеми драгоценными камнями и бриллиантами и так далее. Что из них драгоценнее? Что из них ценнее? Вы, конечно, увидите, что драгоценнее всего – это ваша драгоценная человеческая жизнь, которая имеет больше ценности, чем все эти обычные камни. Если вы не используете ее, то вы сами будете в этом виноваты. Если используете, то она превратится в невероятный драгоценный камень. Даже если у вас есть драгоценный камень, исполняющий все желания, если вы не используете его, то он просто становится обычным камнем. Точно также, если у вас есть драгоценная человеческая жизнь, но вы её не используете, она становится обычной человеческой жизнью. Поэтому скажите себе: «Сейчас я обрел необычайную драгоценность – драгоценную человеческую жизнь, и я должен правильно её использовать. Первое, что я должен сделать из своей драгоценной человеческой жизни, использовать ее для того, чтобы в дальнейшем не переродиться в низших мирах, чтобы я мог в дальнейшем обретать драгоценную человеческую жизнь и продолжать свою практику». Это первое применение драгоценной человеческой жизни.

Итак, когда мы говорим об этих значимостях драгоценной человеческой жизни, мы, одновременно, говорим о смысле вашей жизни. Вы должны соотносить это с собой. Итак, первый смысл вашей жизни в том, чтобы использовать ее для того, чтобы в дальнейшем не переродиться в низших мирах, а снова обретать драгоценную человеческую жизнь, либо для того чтобы родиться после смерти в Чистой Земле. Если вы правильно используете эту драгоценную человеческую жизнь, то вы, несомненно, можете родиться в Чистой Земле. Это возможно. Вот если вы – баран, то, сколько бы вы ни желали, будучи бараном, родиться в Чистой Земле, это будет очень трудно. Потому что вы не можете создать причины для этого, вы не можете практиковать. Потому что, если вы баран, у вас нет восьми свобод и десяти благоприятных условий для практики Дхармы, для рождения в Чистой Земле. Но в настоящий момент у вас есть эта драгоценная человеческая жизнь и поэтому, если вы используете её правильно, то вы сможете родиться в Чистой Земле. Это должно стать вашей первой временной целью, либо должно стать временным смыслом вашей жизни.

Итак, вы должны понять структуру Ламрима и взаимозависимость тем Ламрима. В самом начале дается изложение темы о драгоценности человеческой жизни и о том, как извлечь суть из драгоценной человеческой жизни. Сначала излагается сама тема драгоценности человеческой жизни, её значимости и тех временных и долговременных целей, которых вы можете достичь, используя драгоценную человеческую жизнь. И это первая часть, которая называется просьба об извлечении сути из драгоценной человеческой жизни, а вторая часть уже – как извлечь суть из драгоценной человеческой жизни. И вторая часть – это дальнейшая тема Ламрима. То есть, в дальнейшем объясняется, как создать причины для рождения в высших мирах, как устранить причины рождения в низших мирах, как добиться абсолютных целей, то есть, освобождения от сансары и достижения состояния Будды. Всё это тоже как бы увязано с темой драгоценной человеческой жизни.

И таким образом всё взаимосвязано в Ламрime, весь Ламрим взаимосвязан. Если кто-то спросит вас: «О чем вкратце учит Ламрим?», вы можете ответить, что Ламрим сначала, на



основе преданности Гуру, учит просьбе об извлечении смысла из драгоценной человеческой жизни, а затем учит о том, как извлечь смысл из драгоценной человеческой жизни.

Второе – это значимость драгоценной человеческой жизни с точки зрения долговременных целей. И эта тема имеет две части. Первое: если вы используете драгоценную человеческую жизнь правильно и мудро, то вы сможете не только освободиться от низших миров, но сможете полностью освободиться и от сансары и обрести безупречный покой и безупречное счастье. С безначальных времен и по сей день, мы находимся в сансаре и страдаем от болезни омрачений. Благодаря драгоценной человеческой жизни, опираясь на драгоценную человеческую жизнь, мы имеем возможность полностью излечить эту хроническую болезнь.

Если у вас, допустим, серьезное хроническое заболевание, и вы случайно попадаете в какую-то другую страну, где есть хорошие врачи и где очень хорошие методы лечения и хорошие лекарства. Если вы, вдруг неожиданно обретя этот шанс, его не используете, то это будет очень большой потерей. Если вы, попав туда, вместо того, чтоб лечиться от своей хронической болезни, пьёте пиво, гуляете там и сям, ходите на танцы. Ну, конечно, нет ничего плохого, в том, чтобы радоваться жизни, но вы, так вот праздно проводя своё время в развлечениях, теряете очень большую возможность – возможность вылечиться от своей хронической болезни. Поэтому и говорится, что это будет большая потеря.

Буддизм вовсе не выступает против счастья, ничего не имеет против счастья. В буддизме никогда не говорится, что вы не должны быть счастливы. Вы должны быть счастливы. Ведь именно ради счастья мы занимаемся практикой Дхармы, а не для того, чтобы стать несчастными. Основная ваша цель в чем? Ради собственного счастья, ради счастья других людей вы занимаетесь практикой Дхармы. Но если временное счастье препятствует достижению вами большого результата, долговременного результата, то это очень не мудро. Поэтому здесь говорится, что будьте осторожны с этим, потому что так вы упустите данный вам большой шанс.

Таким образом, вы очень четко понимаете: «Это, верно. Мне нужно сначала вылечиться, а потом я уже могу гулять». И тогда у вас нет проблем. Ваши друзья скажут: «А вот мы идем туда-то, пойдешь с нами?» Вы спокойно скажите: «Ну, вы идите, а мне надо лечиться». И у вас не будет такого напряжения внутри: «Я очень хочу пойти, хочу, но не могу. Кошмар. Если я пойду туда, мой Духовный Наставник будет на меня ругаться, а так я очень хотел бы туда пойти». Если вы поймете, действительно, в чем заключается смысл жизни и предназначение жизни, то вам будет очень легко расставить эти приоритеты. Что всё это – ничто, по сравнению с тем, что я могу достичь, если я буду мудро использовать свою драгоценную человеческую жизнь.

А что такое вообще мирское счастье? Какое счастье мы можем найти? Люди думают, когда они пьют водку, они становятся счастливыми. Чем больше вы пьете водку, тем меньше вы счастливы, тем больше, наоборот, страдаете. Голова болит, да? Это очень глупо. Ну, какое счастье может быть от питья водки? Проанализируйте. Например, начальники, такие как глава администрации, вот если они не пьяные, то они говорят очень хорошие слова, солидные. А потом они собираются вместе и начинают пить, и пьют всё больше и больше. И от этого становятся всё глупее и глупее. В конечном итоге, они начинают плакать и говорить уж совсем какие-то глупости.

Исследуйте также и все остальные вещи, которые, как мы считаем, дарят нам счастье. Если вы проанализируете это хорошо, то поймете, что на самом деле никакого счастья они не

приносят. Это счастье, которое превращается в страдание, это страдание перемен. Почему же я так привязан ко всему этому? В настоящий момент, когда я обрел драгоценную человеческую жизнь, мне надо делать наибольший упор на излечение от моих омрачений. Если я полностью вылечусь от всех омрачений, то это будет безупречным освобождением. И это будет безупречным счастьем. Если вы будете размышлять таким образом, то, как сказал Шантидева, на лодке драгоценной человеческой жизни вы сможете пересечь океан сансары. Такая лодка не будет приплывать к вам снова и снова.

В настоящий момент вы обладаете этой лодкой драгоценной человеческой жизни. Вы должны сказать себе: «Я живу на острове страдания, я уже давно мучаюсь здесь. И я всегда думаю только о том, как бы уплыть прочь от этого острова страдания. И всегда молюсь о том, чтобы получить лодку драгоценной человеческой жизни, потому что на этой лодке я могу пересечь этот океан. Я всегда об этом молился, и сегодня мои молитвы сбылись. Сегодня они исполнились, и я обрел эту драгоценную человеческую жизнь, эту лодку». И вот, представьте себе, что вы находитесь на этом острове страдания, к вам приплыла лодка драгоценной человеческой жизни, а вы говорите ей: «Ну, постой пока у берега, а мне нужно пойти собрать фруктов, потанцевать, немножко поспать, отдохнуть, а потом уже я поплыву». Это очень глупо. Поэтому Шантидева и сказал, что лодка драгоценной человеческой жизни не будет приплывать к вам снова и снова. Поэтому не спите в неположенное время.

Итак, долговременное счастье стоит того, чтобы ради него пожертвовать временным счастьем. Потому что без жертвы, без самопожертвования, вы не сможете обрести большое счастье. Например, для того чтобы вылечиться от какой-то хронической болезни, серьезной болезни вы тоже ведь должны принести кое-что в жертву. Вы должны пожертвовать вкусной едой, которая вам вредна, сидеть на диете, терпеть уколы, принимать лекарства. И только благодаря таким жертвам реально излечение. Точно также, для того чтобы обрести долговременное счастье, вам нужно будет пожертвовать временным. Если вы ясно, четко это поймете, то у вас не возникнет уныния, и вы не будете чувствовать себя несчастными. Вы будете с радостью всё это делать. Если вы понимаете, в чем польза сауны, то вы будете с радостью ходить в сауну и там сидеть. Если же вы не понимаете пользы сауны, то вы будете там в панике: «Ой, мне трудно дышать! Что мне делать? Это самое худшее наказание для меня!»

Один американец после поездки в Россию написал о России следующее: «В России то, что является худшей из пыток, людям приносит наибольшее удовольствие. Например, вас сажают в очень-очень жаркую комнату, которую называют баней, и заставляют просидеть там очень долгое время. Но и это еще не всё. Когда вы оттуда выходите, вас заставляют окунаться в очень холодную воду. Но и это еще не всё. Потом они начинают вас хлестать веником и говорят, что это очень полезно для здоровья. И в этом доме не только жарко и душно, но там еще вас хлещут вениками. И они говорят, что получают удовольствие от этого, а для меня это было худшим наказанием».

Но русские люди знают, почему баня полезна для здоровья, поэтому радуются этому, с удовольствием ходят в баню. Точно такое же удовольствие получают и некоторые духовные практики, которые живут в уединенных местах, очень бедно, у них мало вещей, но они радуются, потому что знают всю пользу от этого. А для вас это будет наказанием. Вы подумаете: «Как же я там выживу на этой горе, без электричества, без душа, без горячей воды? А тибетские ламы так живут и говорят, что им это нравится. Это самое худшее наказание, которое только может быть». Итак, наказание или удовольствие – это очень сильно зависит от вашего подхода к этому, от вашего мышления. Итак, когда вы поймете и осознаете всю значимость человеческой жизни, для того чтобы сделать свою

жизнь более значимой, вы будете с удовольствием жить на высокой горе в лишениях и без комфорта. Вам это будет нравиться. У меня, например, каждый раз, когда я вижу какую-то гору, постоянно возникает мысль: «Какое это прекрасное место. Как мне хочется туда, жить там». И всё это благодаря размышлениям о драгоценной человеческой жизни. Если у вас именно после такого осознания, когда у вас возникает желание сделать свою жизнь значимой, появляется вслед за этим энтузиазм к практике, то это настоящий энтузиазм, который нужно культивировать в себе. В противном случае, весь ваш энтузиазм является простым эгоизмом.

И второй долговременный смысл драгоценной человеческой жизни заключается в том, что если я использую эту драгоценную человеческую жизнь правильно, я не только смогу освободиться от сансары, но смогу и стать Буддой ради блага всех живых существ. Более того, я могу достичь состояния Будды за одну эту короткую жизнь. Это невероятно. Если я использую миллионы драгоценных камней, исполняющих все желания, то и то я не добьюсь такого результата. А если я правильно использую одну эту драгоценную человеческую жизнь, то тогда у меня есть шанс за одну эту жизнь достичь состояния Будды. И я стану источником счастья всех живых существ. Это невероятная драгоценность.

Если я не буду её использовать, если я буду использовать ее лишь на то, чтобы копить деньги, копить еду, на поездки туда-сюда, то это будет очень глупо с моей стороны. Тогда я буду глупее, чем другие, если буду так поступать. Другие люди не понимают всей значимости драгоценной человеческой жизни, потому что просто не получали об этом учения. А если я, зная это учение и понимая всё это, не воспользуюсь драгоценной человеческой жизнью, то я буду глупее, чем все остальные.

И таким образом вы должны просить себя, просить себя об извлечении сути из драгоценной человеческой жизни. Поэтому этот раздел так и называется «Просьба об извлечении сути из драгоценной человеческой жизни», просьба к самому себе, вы просите самого себя. В противном случае, если вы не будете всё время просить себя использовать её, извлечь из нее суть, то вы потратите свою драгоценную человеческую жизнь впустую. Когда вы думаете о смысле, о значимости драгоценной человеческой жизни, у вас, в вашем сердце естественно возникает вдохновение: «Я должен извлечь из нее суть».

Однако если вы не думаете о редкости драгоценности человеческой жизни, то всех ваших предыдущих осознаний будет недостаточно. Вы будете говорить: «Да, драгоценная человеческая жизнь, действительно, очень драгоценна, она, действительно, очень значима, но сейчас у меня нет времени. Я очень занят. Поэтому в другой раз, в будущей жизни, когда я обрету драгоценную человеческую жизнь, тогда вот я её и использую как надо, а сейчас у меня просто нет времени». Мы иногда тоже так думаем, вот именно так. Если у вас возникают подобные мысли, значит, вы не думали еще о редкости драгоценной человеческой жизни.

Его Святейшество Триджанг Ринпоче приводил такой пример. Один человек, идущий по дороге, увидел на дороге золотой слиток, и он понял всю ценность этого золота. Другой человек, который не понимает ценности золота, он не смог отличить золото от других каких-то камней, и он просто прошел мимо, не обращая большого внимания и совершенно не испытывая никакой привязанности к этому золоту. Но когда этот человек понял ценность золота, то он взял этот слиток в руки и сказал: «О! Это очень ценная вещь». Но при этом он сказал: «Да, но что-то этот слиток слишком тяжелый, а мне ведь надо далеко идти, у меня путь далекий. Поэтому оставлю-ка я его лучше здесь. Если я около своего города, куда я направляюсь, найду такой слиток, тогда я его возьму, потому что это будет уже близко от дома». Вот такой вот допустим слиток, такого размера, тяжелый. И тогда

этот человек решил оставить слиток на дороге, там, где он его и нашел, и подумал про себя: «Вот если по пути, приближаясь к своему городу, тоже увижу на дороге такой золотой слиток, то тогда я его подберу». Такой человек никогда больше не увидит золота, как говорил Триджанг Ринпоче.

И точно также, человек, который понимает смысл драгоценной человеческой жизни, но говорит: «Я слишком занят. В будущей жизни, когда я обрету драгоценную человеческую жизнь, то тогда я её и использую», вот для такого человека практически нереально, чтобы он снова обрел драгоценную человеческую жизнь. Он уйдет из жизни с пустыми руками. Итак, помните об этом примере и скажите себе: «Сейчас, пока у меня есть в руке золото, я должен его использовать. Я не должен надеяться на то, что получу это золото опять в будущем».