

Итак, развейте правильную мотивацию и слушайте Учение. Мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ.

Итак, мы сейчас рассматриваем четвертый из четырех основных разделов – как тренировать ум на пути к освобождению, и он имеет два подраздела. Первый – просьба к себе самому об извлечении сущности из драгоценной человеческой жизни. Второй – как извлечь суть из драгоценной человеческой жизни.

Первый раздел – просьба об извлечении сущности из драгоценной человеческой жизни – имеет три части. И это медитация на три основных положения, связанных с драгоценной человеческой жизнью. Первое – это определение драгоценной человеческой жизни. Для того чтобы определить драгоценность человеческой жизни, вы должны знать, в чем заключаются восемь свобод и десять благих условий. Это я уже вам объяснил.

Второе – это медитация о значимости драгоценной человеческой жизни, я уже объяснял вам это. Я объяснял, почему драгоценная человеческая жизнь значима с точки зрения краткосрочных целей, и почему она значима с точки зрения долгосрочных, долгосрочных целей. С точки зрения долгосрочных целей – значимость драгоценной человеческой жизни двояка. Как я вам уже объяснял, с одной стороны, с помощью драгоценной человеческой жизни можно освободиться от сансары, с другой стороны, с её помощью можно достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Итак, наша драгоценная человеческая жизнь является необычайно ценной, необычайно драгоценной и значимой.

Кроме того, вы должны понять, что каждое из этих трех положений должно служить противоядием от трех видов лени. Как вы уже знаете, медитация на драгоценность человеческой жизни помогает вам породить в себе энтузиазм. Для того чтобы у вас возник энтузиазм, вы должны устранить три вида лени.

Первый – это лень, связанная с комплексом неполноценности: «Я на это не способен. Я не могу заниматься такой медитацией, только тибетские ламы, которые сидят где-то высоко в горах, на это способны. Нет, мы на это не способны, в частности, я на это не способен». Это тоже лень – лень, которая связана с заниженной самооценкой. Подобная лень также становится препятствием для порождения энтузиазма. Если вы с самого начала настраиваетесь на мысль о том, что я на это не способен, то, естественно, вы ничего не достигните.

Итак, для того чтобы найти противоядие, применить противоядие от этой лени, вы должны распознать, определить свою драгоценную человеческую жизнь. Вы должны сказать себе: «У меня есть восемь свобод и десять благих условий. То есть, у меня есть все благоприятные условия, для того чтобы во время практики достичь реализаций. Если я не могу сейчас достичь реализаций, когда я обладаю этой драгоценной человеческой жизнью, как я смогу достичь реализаций в будущем, когда у меня не будет драгоценной человеческой жизни? Вот когда у меня её не будет, действительно, я не смогу достичь реализаций».

Вот если вы родитесь бараном, то, конечно, тогда вы можете мне сказать: «Геше Тинлей, извините меня, я не могу достичь реализаций». И это будет правда, потому что у вас не будет никакого потенциала для достижения реализации. У вас не будет восьми свобод и не будет десяти благих условий. В настоящий момент у вас есть эти восемь свобод, и есть эти десять условий, и вы на это способны. Если у вас будет энтузиазм, то вы сможете достичь даже состояния Будды за одну жизнь. И пока у вас есть такой шанс. Поэтому вы должны

бороться со своей ленью, связанной с комплексом неполноценности, с мыслями о том, что я на это не способен.

Но не впадайте в другую крайность. А вторая крайность – это думать, что я могу сразу же делать все практики, которые, вообще, есть. Вы должны быть, помимо всего прочего, и практичными тоже. Двигаться поэтапно. Не пытайтесь сразу прыгнуть очень высоко. Постепенно вы сможете научиться прыгать высоко, но сразу же у вас это не получится. Поэтому и действуйте шаг за шагом. Вы на всё способны, но способны постепенно, поэтапно, а не сразу же. Вы должны это понять. И, таким образом, сначала ваша медитация станет противоядием от первого вида лени – от лени, связанной с заниженной самооценкой и с комплексом неполноценности.

Если у вас нет подобной медитации, то вас всё время поджидает две крайности. С одной стороны, вы на волне эмоции так расчувствуетесь и восторженно начинаете думать, что я могу уже очень скоро стать Буддой, если я начну всё это практиковать, я очень быстро достигну реализации, достигну состояния Будды. То есть, ваши эмоции в этот момент вас перехлестывают, и у вас появляются такие нереалистичные ожидания, короче говоря, вы витаете в облаках. Но если у вас возникнет какая-то проблема или какая-то трудность, вы моментально падаете вниз и впадаете в другую крайность: «О! Я вообще ничего не могу. У меня ничего не получается. Брошу-ка я всё это». Это крайности, и вы никогда не должны впасть ни в одну из этих крайностей. Вы должны понять, что пока у меня есть драгоценная человеческая жизнь, для меня всё возможно, но не сразу, а постепенно, не легко. Если я постепенно заложу все необходимые основы, весь необходимый фундамент, все для меня будет возможно.

Это мышление реалиста. Это логическое мышление. Тогда у вас не будет постоянных эмоциональных взлетов и падений. Например, если во время ретрита вам приснится благоприятный сон, вы будете опять парить в облаках, летать от радости. А если приснится какой-нибудь плохой сон, вы тут же погружаетесь в уныние, всё у вас рушится. Что такое сон? Сон – это сон. Самое главное для вас – это каждый день делать практику в правильной последовательности и без перерыва.

Второй вид лени – это лень, связанная с притупленностью, с вялостью. Вы не хотите практиковать, вас всё время клонит ко сну. Кроме того, вам хочется кушать, ходить туда-сюда, привязываться к неправильным объектам. Это тоже лень. Для того чтобы устранить эту лень, связанную с тупостью, очень важно медитировать о значимости драгоценной человеческой жизни. Потому что, если вы не понимаете, как значима драгоценная человеческая жизнь, то вместо того, чтобы извлечь смысл, значимость из этой драгоценной человеческой жизни, вы гоняетесь лишь за временным счастьем: спите, бродите туда-сюда, ходите на пляж, лежите там как бревно. Не торопитесь на пляж, а то скоро вы всё равно родитесь рыбой, и ваше место жительства будет там – в море. Это тоже одно из ваших постоянных место жительства. Сейчас вы обрели драгоценную человеческую жизнь, свободны от всего этого, но у вас остались отпечатки и ваши отпечатки приводят вас опять туда же.

Итак, когда вы поймете всю значимость драгоценной человеческой жизни, поймете, что она значима и с точки зрения временных целей, и с точки зрения долговременных целей, то вы скажете себе: «Перестань тратить впустую своё время и избавься от своей лени, от лени, связанной с тупостью, и от лени, связанной с привязанностью к неправильным объектам. Это тоже вид лени». И для вас очень важно немножко дисциплинировать себя, не слишком себя напрягать и насилловать, но всё-таки приложить некоторые усилия. Иначе вы никогда не изменитесь к лучшему. Не надо толкать себя слишком сильно, это тоже неверно, потому

что тогда вы не сможете двигаться вперед. Просто, рано или поздно, у вас произойдет срыв. Поэтому крайне важно следовать срединному пути.

Итак, эта медитация о драгоценности человеческой жизни должна стать противоядием от вашей лени, связанной с тупостью. Если она не станет таким противоядием, то это означает, что ваша медитация неэффективна. Если вы очень много медитировали на драгоценную человеческую жизнь, но остались таким же ленивым, как раньше, это означает, что ваша медитация не принесла результата. Если вы столько времени провели в медитации о преданности Учителю, но у вас не увеличилось ни уважение к Духовному Наставнику, ни вера в Духовного Наставника, значит, ваша медитация не принесла результатов.

Третий вид лени – это лень, связанная с откладыванием всего на потом. У вас очень сильно проявлен этот вид лени: «Я сделаю это в будущем, я сделаю это потом». Если вы будете всё время говорить: «Потом, потом, потом», – то дождетесь того дня, когда вас в галстуке положат в гроб. Вспомните историю про Учителя и ученика. Когда Учитель всё время говорил, что на пикник мы пойдем потом, когда закончим всю работу. И он всё время говорил ученику: «Потом, потом, потом». Потом они увидели покойника, и ученик сказал: «Вот они уже завершили все свои дела и идут на пикник». И вы также, как тот Учитель, занимаетесь самообманом. Если вы потеряете бдительность, то вы будете заниматься таким же самообманом, откладывая свою практику на потом. Но когда вы поймете всю редкость драгоценной человеческой жизни, поймете, как скоро вы её уже потеряете, вы уже не сможете говорить: «Потом». Вы должны будете сказать: «Не потом, а сейчас! Сегодня!»

Однажды, когда один тибетский лама давал учение тибетцам о драгоценной человеческой жизни, он заговорил о редкости драгоценной человеческой жизни. На этом учении присутствовал китайский военный, капитан. После окончания Учения этот капитан сказал другим тибетцам: «Ваш лама говорит, что человеческая жизнь – это очень редкая вещь, но, наверное, он в Китае никогда не был. У нас там проблема с перенаселенностью». То есть, китайский военный так ничего и не понял из того, что лама пытался донести до всех присутствующих.

Потому что лама-то говорил не просто про людей, он говорил про драгоценную человеческую жизнь. А драгоценная человеческая жизнь очень и очень редка. И даже среди тибетцев не все обладают драгоценной человеческой жизнью. И в Бурятии тоже далеко не у всех есть драгоценная человеческая жизнь, потому что далеко не все в Бурятии интересуются учением Будды, в частности, учением Ламрим. Они просто называют себя буддистами. Потом, когда у них возникает какая-то проблема, они идут к ламе, делают подношения, просят помолиться за устранение той проблемы, этой проблемы, чтобы ребенок в институт поступил. «Что там у моего соседа, мне равно». А когда возникает момент соперничества, допустим, на выборах или при поступлении в институт: «Пусть я один выиграю, а все мои соперники проиграют». Таким образом, если вы исследуете каждого из тех, кто населяет такие буддистские республики как Бурятия или такие буддистские страны как Тибет или Монголия, если вы исследуете каждого отдельно взятого человека, то вы поймете, что и там тоже очень не многие обладают драгоценной человеческой жизнью.

Сейчас пока у вас есть драгоценная человеческая жизнь, но с того момента как вы потеряете интерес к Дхарме, вы лишитесь всех восемнадцати характеристик, и ваша жизнь перестанет быть драгоценной. Для того чтобы потерять драгоценную человеческую жизнь, вы не всегда, не во всех случаях должны умереть. Вот тут вы мне вопрос-то задавали вчера. Так действительно, если вы утратите какие-то из этих характеристик, то вы внешне

останетесь таким же как были, а внутренне у вас ситуация радикально изменится, потому что вы потеряете свою драгоценную человеческую жизнь. Ваша жизнь станет обычной. Если вы потеряете какие-то из своих органов, то ничего страшного. Но вот если вы утратите интерес к Дхарме, то это будет очень печально. Если вы потеряете все свои органы, то это будет очень грустно, потому что тогда вы не сможете практиковать Дхарму, а если один или два, то ничего страшного. И я тоже, если я в будущем вдруг ослепну на оба глаза, ничего страшного в этом не будет, потому что я даже и слепой могу практиковать Дхарму. Может быть, это будет даже эффективнее, если я не буду ничего видеть. Тогда я скажу себе: «Всё, кончилось моё время даяния Учения, теперь настало время практиковать». И это будет хорошим оправданием. Поэтому вы тоже не думайте так, что драгоценная человеческая жизнь вовсе нередка, потому что людей очень много. Это неправильное понимание. Значит, вы не поняли, если вы так думаете.

Теперь, что касается редкости драгоценной человеческой жизни.

Первое – размышление о редкости драгоценной человеческой жизни с точки зрения причины. Если родиться человеком не так трудно, то создать причину для обретения драгоценной человеческой жизни – это очень тяжело. Причина рождения человеком заключается в чистой нравственности. А для того чтобы обрести драгоценную человеческую жизнь, нужно, помимо нравственности, еще много всего, много всяких других причин: много молитв, много практик выполнять, практика даяния, правильно делать посвящение заслуг. И благодаря этому вы можете достичь драгоценной человеческой жизни. Вы можете создать подобную причину обретения драгоценной человеческой жизни, но, наверное, одну или две. Взгляните на свой поток ума и посмотрите, сколько, по контрасту с этим, у вас негативной кармы для рождения в низших мирах – миллионы и миллионы этих негативных карм. Если вы будете проводить математические расчеты, чтоб понять, сколько у вас шансов обрести драгоценную человеческую жизнь в следующий раз, подсчитав всю карму, которая у вас есть, то вы придете к тому, что у вас шансов обрести драгоценную человеческую жизнь сейчас один на миллион. Итак, с точки зрения причины, если вы исследуете это, то вы приходите к выводу, что снова обрести драгоценную человеческую жизнь – это очень большая редкость.

Но, если вы будете проявлять бдительность и осторожность, если вы будете очищать свою негативную карму, опираясь на эту драгоценную человеческую жизнь, то вы можете создать причины для повторного обретения драгоценной человеческой жизни за время, которое нужно на то, чтобы сжечь одно благовоние. Вы можете за время, пока прогорит одно благовоние, создать много причин для этого, если вы используете, как надо, драгоценную человеческую жизнь. За этот период времени вы можете очистить миллионы и миллионы негативных карм, ведущих к рождению в низших мирах. Вот в чем значимость драгоценной человеческой жизни. Каждое мгновение в ней очень значимо, если вы правильно его используете. А если вы не используете, если вы остаетесь такими же, как прежде, занимаетесь мирскими делами и не принимаете всерьез практику Дхармы и всё время говорите: «Потом, потом, потом», – то у вас, действительно, один шанс на миллион снова обрести драгоценную человеческую жизнь.

Это можно уподобить следующему примеру. Вы добрались до острова сокровищ, но вместо того чтобы искать эти сокровища на острове, вы бегаеете туда-сюда по острову, танцуете, пьете пиво, загораете на пляже, тело ваше становится черным. И вы думаете при этом: «У меня времени очень много, вот я сейчас пока отдохну тут немножко, а потом я пособираю драгоценности». Но неожиданно, посреди вот этих всех ваших развлечений, время ваше истекает. И вот вы, наполовину пьяный, загорелый отправляеете с пустыми

руками на место своего постоянного проживания, то есть, в низшие миры. Это очень грустно. Итак, если вы не медитируете на драгоценную человеческую жизнь, то вам грозит большая опасность самообмана.

Мастера Кадампы каждое мгновение своей жизни, наверное, вспоминали о драгоценной человеческой жизни. И даже после медитативной сессии они не могли сидеть, сложа руки, они всё время читали мантру, например, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. То есть, они не тратили время на пустую болтовню: пока их ум отдыхал, их речь была занята произношением, начитыванием мантр. Поэтому очень хорошо иметь привычку всё время носить на руке четки, которые бы всё время напоминали вам о чтении мантры. Некоторые из моих учеников носят четки, как какой-то модный аксессуар, или для того, чтобы показать, какие они духовные. Это неправильно. С такой мотивацией не носите четки. Носите четки только для того, чтобы напоминать себе о необходимости чтения мантр, для того чтобы напоминать себе о Дхарме, чтобы, когда вы видели четки, вы сразу вспоминали о чтении мантр. И тогда, когда вы уже вот-вот начинаете глупую болтовню с кем-то, вы вдруг замечаете свои четки, и вам кажется, что эти четки вам говорят: «Не создавай негативную карму, лучше используй меня для создания позитивной кармы». Сейчас в некоторых городах на улицах стоят такие мусорные баки, урны, на которых написано «воспользуйся мной». Вы тоже на своих четках должны написать «воспользуйся мной».

Второе – это редкость драгоценной человеческой жизни с точки зрения количества. Итак, с точки зрения количества, людей гораздо меньше по количеству, чем обитателей низших миров. Например, в одном вашем человеческом теле, сколько обитает всяких насекомых, микроорганизмов, бактерий. На этом примере вы можете четко понять, сколько существ живут в низших мирах, в мире животных и сколько живет людей. То есть, по количеству это несравнимо, людей гораздо меньше. Например, слон – это одно животное, но, сколько в нем живет других живых существ. На этих двух примерах вы можете понять очень четко, что человеческая жизнь – это вещь очень редкая по сравнению с количеством тех же животных. По сравнению с количеством животных и обитателей низших миров, человеческая жизнь – это вещь очень редкая. Но если сравнить драгоценную человеческую жизнь с простой человеческой жизнью, то вы поймете, что драгоценная человеческая жизнь – это вещь гораздо более редкая, чем просто человеческая жизнь. То есть, количество тех, кто обладает драгоценной человеческой жизнью неизмеримо мало по сравнению с просто людьми.

Даже в той же Бурятии, допустим, семья их десяти человек, из этих десяти членов одной семьи максимум у одного из них может быть драгоценная человеческая жизнь. Даже если вся семья считает себя буддистами, только у одного члена семьи есть драгоценная человеческая жизнь. Есть, конечно, и другие семьи. Когда допустим, семья из пяти человек, и все обладают драгоценной человеческой жизнью, но это, скорее, исключение, чем правило. Это очень удачливые семьи. Есть и другие семьи, когда, допустим, в семье десять человек, все называют себя буддистами, но ни один не обладает драгоценной человеческой жизнью.

Ну, если взять русских людей, возьмем какой-то русский город, допустим, город, где вы живете. В этом городе очень много жителей, но, может быть, всего два или три человека обладают драгоценной человеческой жизнью или десять, или двадцать. Сейчас, в наши дни их количество возрастает. В Москве, может быть, сто или двести таких людей. В других городах сотня, пятьдесят, двадцать человек, в некоторых городах только двое или трое. Итак, сами исследуйте, сколько в одном городе живет миллионов людей, а в действительности очень малое количество из них обладает драгоценной человеческой жизнью. Таким образом, когда вы исследуете этот вопрос с точки зрения количества, вы

придете к выводу, что, действительно, драгоценная человеческая жизнь – это большая редкость. И подумайте: «На этот раз со мной произошло нечто практически невозможное, нереальное».

Третье положение – это размышление о редкости драгоценной человеческой жизни с точки зрения примера. Пример приводится такой. В океане сансары плавает слепая черепаха, которая олицетворяет собой живых существ. Она слепа, потому что находится под властью омрачений. Так вот, эта черепаха сто лет находится на дне океана. И каждые сто лет она один раз всплывает на поверхность океана, а потом опять опускается на дно. И это означает, что место нашей постоянной прописки – это океанское дно, то есть, низшие миры. Этот пример привел сам Будда. В примере говорится, что эта черепаха только раз в сто лет всплывает на поверхность океана. Это символизирует тот факт, что мы большую часть своего времени проводим в низших мирах и очень и очень редко всплываем наверх, то есть, обретаем человеческую жизнь. Это происходит с нами очень редко. После длительного пребывания в низших мирах мы на одну жизнь можем стать человеком, а потом опять опускаемся вниз. Но всплыть на поверхность океана – это еще не драгоценная человеческая жизнь. Что такое драгоценная человеческая жизнь? На поверхности океана сансары плавает золотое ярмо, которое движется под порывами кармического ветра. И если, всплыв на поверхность, слепая черепаха попадет головой в отверстие в этом ярме, если вдруг место нахождения этого ярма совпадет с местом всплытия черепахи на поверхность, то её голова попадет в этот обруч, в это ярмо. Вот подобный пример и называется драгоценной человеческой жизнью. Это очень большая редкость, как видите.

На этом примере, если вы хорошенько подумаете, вы поймете, что драгоценная человеческая жизнь, действительно, вещь очень редкая, это большая редкость. Будда рассказывал именно о моей ситуации – ситуации, в которой нахожусь я, и он не стал бы говорить неправду. У него абсолютно не было причин, для того чтобы говорить неправду. Он говорил о нашей реальной ситуации, в которой мы находимся, а уже верить ему или не верить – это наше дело. Если вы поверите в это или этому, то в этом для вас будут только одни преимущества, только одна польза, и никакого вреда и кошмара от этого не будет. Вы же не говорите, что вот я поверил Будде, что драгоценная человеческая жизнь – это большая редкость, и если в этом случае вы опять обретете драгоценную человеческую жизнь в следующей жизни, вы же не говорите, что какой кошмар, что вы поверили Будде в своё время. Вы же не скажите, что обрести вновь драгоценную человеческую жизнь – это нетрудно, это очень легко. «Будда сказал об этом, а я этому поверил, и это кошмар», – вы же так не скажите. Очень хорошо, вы поверили Будде, что драгоценную человеческую жизнь обрести трудно, оказалось – легко, ну и прекрасно.

Но вот если вы не поверите Будде, не поверите тому, что драгоценная человеческая жизнь – это большая редкость, если вы просто всю жизнь проживете, воспринимая свою жизнь, как должное, то, в конце концов, когда вы умрете и будете попадать в одни низшие миры, и вам будет очень трудно вновь родиться человеком, то вот это будет кошмаром. Даже если вы не можете доказать ни то, ни другое, если вы будете верить в то, что говорил Будда, никакой опасности в этом нет. Если вы не будете в это верить, в этом есть большая опасность.

И еще один пример приводился, для того чтобы показать редкость драгоценной человеческой жизни. Один слепой и безногий человек спал на скале. Во сне он свалился с этой скалы и, по случайному стечению обстоятельств, когда он упал со скалы, он упал на спину дикому оленю и тут же обхватил его за шею. Когда он стал ошупывать его, он понял, что это – олень. И тогда этот слепой человек просто был потрясен. Он сказал: «Для тех людей, у кого есть глаза, у кого есть ноги, всё равно очень трудно сесть верхом на дикого

оленя, а вот я, безногий и слепой, сегодня скачу на спине дикого оленя. Сегодня со мной случилось невозможное, если я сегодня не спою песню, когда еще я спою песню». И запел песню.

И точно также, вы подобны вот этому слепому и безногую человеку. Вы слепы, потому что находитесь под властью омрачений, неведения. Если бы Духовный Наставник не открыл вам глаза, вы бы не знали даже самых простых вещей: что такое позитивная карма, что такое негативная карма, не говоря уже о понимании абсолютной природы феноменов. Поэтому вы слепы. Вы безноги, потому что у вас очень мало позитивной кармы и очень мало заслуг, а когда вы обладаете очень небольшим количеством заслуг, то вы подобны безногую. И в этой ситуации сегодня, когда вы обрели драгоценную человеческую жизнь, это всё равно, что случайно упасть на спину дикому оленю и поскакать на нем верхом. Скажите себе: «Сегодня со мной произошло невозможное, если я сегодня не буду практиковать Дхарму, то когда я буду её практиковать. Если я в этой жизни не буду практиковать Дхарму, то когда я буду её практиковать». Как этот человек сказал: «Если я сегодня не спою песню, когда я еще спою песню». И также вы должны сказать: «Если в этой жизни я не буду практиковать Дхарму, когда я еще буду её практиковать». И также как этот человек запел свою песню на скаку, и вы должны практиковать Дхарму. Этот пример для меня очень полезен. И вы тоже подумайте об этом.

Когда вам нечего делать, и вы просто лежите, отдыхаете, у вас в голове сразу появляются мысли: «Он сказал то-то, они делают то-то». Не думайте об этом, потому что это сансара, это сансарическое мышление. Подумайте лучше о редкости драгоценной человеческой жизни. Подумайте об этом примере и подумайте: «Если сегодня я не буду практиковать Дхарму, то когда же я буду практиковать». И энтузиазм возникнет у вас сам.

Вначале очень важно получать учение, потом важно обдумывать его. Вы уже получили богатейший материал для обдумывания, поэтому, когда вы куда-то идете или в своей повседневной жизни вы можете просто обдумывать все эти вещи, все эти моменты, вместо того, чтобы тратить время впустую на сансарические мысли, на сансарическое мышление. Если вы разговариваете со своими друзьями, говорите тоже об этом: о драгоценной человеческой жизни, о непостоянстве и смерти, о преданности Учителю, о законе кармы, о Четырех Благородных Истинах. Существует столько моментов для обдумывания. И вот когда вы думаете согласно Дхарме, когда ваше мышление соответствует Дхарме, это и есть практика Дхармы. Ваш ум, благодаря этому, становится всё более и более спокойным, более умиротворенным, более расслабленным. А когда в вашей жизни происходят какие-то трагедии и несчастья, вы смотрите на всё это с точки зрения Дхармы, и в этом свете эти трагедии перестанут быть трагедиями. Вы просто будете думать: «То, что подвержено страданию, страдает, то, что подвержено умиранию, умирает, то, что подвержено разложению, разлагается, то, что подвержено расставанию, расстается с вами. И где здесь кошмар? Где здесь трагедия? Все встречи заканчиваются расставанием». И когда вы думаете об этом, то никаких трагедий здесь нет.

Но что такое настоящая трагедия? Настоящая трагедия для вас – это если вы неожиданно умрете и попадете в низшие миры. Вот это – настоящая трагедия, а всё остальное – не трагедия. С таким мышлением все ваши мирские депрессии моментально рассеются, очень быстро исчезнут. И все ваши болезни останутся только болезнями тела, а на уровне ума у вас будет покой и умиротворение. То есть, из-за физической болезни вы не потеряете умиротворение ума. Я тоже мыслю также и если честно говорить, то когда я заболела, мои болезни остаются только физическими болезнями. В моем уме остаётся покой и умиротворение. Никакого кошмара, никакой проблемы в моем уме нет. Также болезнь является очень хорошим напоминанием о сансаре. Когда вы заболели, вы можете

сказать себе: «Наверное, это мой Духовный Наставник напоминает мне о том, что если я даже такое небольшое страдание не могу вынести, если мне тяжело его вынести, то какие же страдания ждут меня в низших мирах. Если я буду неосторожен, я туда попаду. Поэтому он мне напоминает о том, что я сейчас должен больше практиковать, больше накапливать заслуг и очищать негативную карму».

И таким образом, если ваши страдания напоминают вам о духовной практике, то значит, вы уже умеете превращать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь. Это очень важное умение. Если от болезней, от всяких трудностей вы становитесь хуже, чем обычно, то, значит, вы не способны трансформировать трудности в духовный путь. Это является следствием отсутствия привычки к Дхарме. Для того чтобы по-настоящему освоить это, вы должны думать об этом не только во время учения, но и после учения, думать, думать об этом, пытаться это осмыслить, пытаться привыкнуть к такому образу мышления. И тогда неблагоприятные обстоятельства перестанут быть для вас таковыми, вы сможете превращать их в духовный путь.

Таким образом, когда на основе обдумывания тех примеров, которые я вам давал, у вас появится сильное чувство, что драгоценная человеческая жизнь – это очень большая редкость, вы должны сделать из этого вывод: «Поэтому я не должен откладывать свою практику на потом. Я должен практиковать сейчас». Также вы с решимостью даёте себе обещание: «Каждый день я буду делать столько-то и столько-то практики». Когда вы сможете применять это как противоядие от третьего вида лени, от лени, связанной с откладыванием на потом, вы станете практичным человеком. Кунар Ринпоче сказал, что если вы полностью погружены в заботы только этой жизни и полагаете, что начнете практиковать Дхарму, лишь завершив все свои мирские дела, то это самообман. Не обманывайте себя.

В результате этой медитации, когда вы породите чувство узнавания у себя драгоценной человеческой жизни, значимости драгоценной человеческой жизни, редкости драгоценной человеческой жизни, её ценности, драгоценности, вы должны, породив в себе эти чувства, постараться удержать их, то есть, пребывать на этих чувствах. Вы должны сказать себе: «Я не потрачу свою драгоценную жизнь впустую и извлеку из нее всю её суть». И затем в конце, когда вы уже закончили сессию, вы делаете посвящение заслуг.

Таким образом, мы сейчас уже дошли с вами до второго раздела – как извлекать суть из драгоценной человеческой жизни. И извлечение сути из драгоценной человеческой жизни имеет три части. Первое – обучение на общем пути личности начального уровня. Здесь очень большое значение имеет терминология. Второе – это обучение на общем пути или, может быть, обучение общему пути личности промежуточного уровня. И третье – обучение пути личности высшего уровня. В эти три раздела включен весь Ламрим.

А теперь что касается первого основного раздела. То есть, обучение общему пути личности начального уровня. Первое – это развитие устремленности к обретению блага в будущих жизнях. Вы понимаете, да, что если говорить о тренировке или об обучении, то первое здесь – это обучение общему пути личности начального уровня. И это делится на две части. Значит, начальный уровень делится на две части. Первое – развитие устремленности к обретению блага в будущих жизнях. Это также очень важная вещь в обучении. Если вы не будете тренировать устремленность к обретению блага в будущих жизнях, то вы полностью погрузитесь в заботы этой жизни. И тогда в будущую жизнь вы уйдете с пустыми руками. Поэтому первое – это развитие в себе устремленности к обретению блага в будущей жизни. Второе – это указание способа обретения счастья в будущих жизнях. Это две основные практики на начальном этапе, на этапе личности начального уровня. Потому



что вы не можете сразу же освободиться от сансары и не можете сразу же развить в себе настоящее желание освободиться от сансары. Сначала на первом начальном уровне вы должны развить в себе желание достичь счастья в будущих жизнях.

Сначала я вам объясню, что такое личность начального уровня, что такое личность промежуточного уровня или среднего уровня и что такое личность высшего уровня. Если вы не знаете эти три уровня личности, то вы, не находясь еще даже на начальном уровне, решите, что вы уже личность высшего уровня и что вы уже вполне подходите для практики тантры, шести йог Наропы, Дзогчена, Махамудры. Это будет очень большим заблуждением. Вы будете думать: «Уже через мгновение я стану Буддой». Это самообман. Сначала вы должны понимать, на каком уровне вы находитесь. Вы знаете себя очень хорошо, и поэтому я не могу сказать, что вы находитесь на начальном уровне, на промежуточном уровне, я просто дам вам сейчас определение этих уровней, а вы уже сами поймете, где вы находитесь. Сейчас я дам вам определение личности трех уровней. Если окажется, что вы уже находитесь на высшем уровне, я буду очень рад за вас. Надо же, вот мой ученик, у него, наверное, остались отпечатки от практики в прошлых жизнях, он сразу же перешел на высший уровень, я очень рад за него. Слушайте это определение очень внимательно, одной характеристики недостаточно, для того чтобы понять, где вы находитесь. Вы должны знать весь набор характеристик, иначе ваше эго может вас обмануть. Допустим, одну характеристику вы услышали и говорите: «Ой! У меня есть это качество, значит я на высшем уровне». А их, на самом деле, много.

Его Святейшество также говорит, что тот стиль, в котором Атиша объяснял в своё время три уровня личности, представляет собой очень хорошее наставление, очень хороший совет. Потому что Атиша знал, что очень многие люди занимаются самообманом, сразу же бросаются в тантру. И поэтому он объяснял о личностях трех уровней, для того чтобы вы сами могли понять, где вы находитесь.

Например, если вы живете в Курумкане, вы должны научиться ходить по магазинам в Курумкане, знать расположение всех магазинов: «Здесь я могу купить это, здесь я могу купить то». Не надо, живя в Курумкане, изучать, где и какие магазины находятся в Нью-Йорке и как заниматься шопингом в Нью-Йорке. Ну, допустим, знаете вы об этом очень хорошо и подробно, ну и какой смысл, ведь живете-то вы в Курумкане. Это для вас непрактично – знать только магазины в Нью-Йорке и ничего не знать о курумканских магазинах. Ну, допустим, вы в своём воображении ходите по магазинам Нью-Йорка, ну и какой смысл от этого, это же бесполезно. Итак, для того чтобы действительно заниматься практичными вещами, вы должны сначала знать, где вы находитесь. После этого ваша практика станет более практичной.

Итак, личность начального уровня. Это человек, который в своем уме полностью отвернулся от счастья в этой жизни. Для этого человека счастье в этой жизни – это ничто, вообще ничего не значит. Он знает, что жизнь очень коротка, у него есть драгоценная человеческая жизнь, и поэтому он эту драгоценную человеческую жизнь должен использовать для счастья в будущих жизнях. Он совершенно не привязан к этой жизни, у него только один страх – это страх родиться в низших мирах. И ради того, чтобы освободиться от рождения в низших мирах, он занимается духовной практикой. Для того чтобы освободиться от низших миров и для того чтобы родиться в высших мирах, он занимается духовной практикой. И живет он по законам кармы. Он принимает Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Вот такая личность называется практикующим начальным уровнем. Это настоящий начальный уровень практики.

Есть еще второстепенная личность начального уровня. Это ненастоящий практик начального уровня, а как бы его подобие, то есть, это второстепенный практик. То, о чем я говорил раньше, только что, это настоящий практик начального уровня. А есть подобие практика начального уровня, то есть тот, кто находится на более низшем уровне, чем этот. И этот практик на пятьдесят процентов думает об этой жизни, но на вторые пятьдесят процентов он озабочен достижением счастья в будущих жизнях. И на пятьдесят процентов он боится рождения в низших мирах и на пятьдесят процентов, для того чтобы освободиться от этих низших миров и попасть в высшие миры, он практикует Дхарму. Итак, это подобие личности начального уровня.

А тот, кого вообще не интересует будущая жизнь, который всё, что он делает, делает только для этой жизни, интересуется только этой жизнью, вообще не является духовным практиком. Сколько бы подношений сергим он ни делал, это не буддийская практика, то, что он делает. Ничто из того, что он делает, не является практикой Дхармы.

Полезно, да? Теперь вы понимаете, где вы находитесь. Большинство из вас является подобиями практиков начального уровня, ну это гораздо лучше, чем вообще не являться духовным практиком.

Теперь личность промежуточного уровня. У такой личности ум полностью отвращен от сансары. Такой человек понимает, что в сансаре нет никакого счастья, нигде. Даже в высших мирах, даже если мы родимся человеком, если мы родимся богом, нигде в сансаре мы не найдем настоящего счастья. Так что, ум такого человека полностью отвращен от сансары и стремится к собственному освобождению от нее. Он стремится к полному устранению из сознания всех омрачений, ради себя, ради своего блага. И с этой целью он занимается практикой. И такое существо называется личностью промежуточного уровня.

Теперь личность высшего уровня. На примере своего собственного страдания в сансаре и с желанием освободить всех живых существ от страдания, для того, чтобы освободить от страдания всех живых существ и привести их всех к безупречному счастью, такой человек постоянно стремится к достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. И с этой целью он занимается практикой. Такое существо называется высшим или высшей личностью. У такого существа, у такого человека в сердце спонтанно рождаются чувства любви и сострадания. Если он только слышит слова «матери живые существа», то у него в сердце сразу возникают сильные любовь и сострадание, и сразу возникает желание достичь состояния Будды ради блага всех матерей живых существ. Когда вы культивируете в себе такое состояния ума, то вы станете бодхисаттвой.

Точно также как если вашего врага зовут Андрей, и кто-то при вас произнес его имя, вы моментально гневаетесь, у вас моментально вспыхивает гнев на него от одного лишь только имени Андрей. Точно также если кто-то произнесет при вас слова «матери живые существа», у вас в сердце моментально спонтанно рождаются сильные чувства любви и сострадания и желание достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Вот если для вас характерны такие спонтанные чувства, то, значит, вы стали бодхисаттвой. Если поначалу это кажется невозможным, то, на самом деле, это возможно. Это всё вопрос только тренировки. Некоторых людей слово Андрей оставляет равнодушными, и никакого чувства спонтанного гнева у них это слово не вызывает. Но если они себя натренируют, «накрутят», если будут думать о том, сколько вреда им причинил Андрей, что он сделал тогда-то, что он сделал тогда-то, тогда они, действительно, натренируются и при слове Андрей будут чувствовать гнев.

Всё является лишь вопросом привычки, привыкания. Если вы тренируетесь, то для вас всё достижимо. Но вы должны применять искусные средства для этого, потому что с помощью силы, одного лишь усилия и насилия над собой успехов в тренировке вы не достигните. Тренировать себя на начальном уровне труднее всего. Но как только вы действительно натренировали себя на начальном уровне практики, достигать результата на среднем и на высшем будет уже гораздо легче, потому что начальный уровень служит основой для всех остальных. Начальный уровень практики является предварительными практиками и практиками нёндро для промежуточного уровня, а промежуточный уровень является практикой нёндро для высшего уровня практики. Итак, если это возможно, вы должны выучить наизусть эти три определения.

Итак, какая личность является личностью начального уровня, расскажите мне? Да. Вкратце это звучит так: тот, кто отвернулся от счастья в этой жизни, для того чтобы освободиться от низших миров и обрести рождение в высших мирах, и занимается практикой. Это начальный уровень. А если все то же самое, но только на 50%, то это только подобие личности начального уровня, но очень похоже. Промежуточный уровень – отвращенность счастья в сансаре, тот, кто отвернулся от счастья в сансаре и для достижения собственного освобождения занимается практикой. Это называется промежуточным уровнем.

Чего вы боитесь на начальном уровне? Вы боитесь рождения в низших мирах. К чему вы стремитесь на начальном уровне? Вы стремитесь к более благоприятному рождению. Все мы хотим счастья и не хотим страдать. И здесь тоже есть и счастье и страдание. Страдание заключается в том, что мы боимся страданий низших миров, а стремление к счастью состоит в том, что мы хотим обрести счастье в будущих жизнях, то есть, иметь более благоприятное рождение. Эти чувства здесь, конечно, более глубоки, чем у обычных существ. Чего боится обычный человек? Он боится временных страданий: болезней, трагедий и тому подобного. То есть, он боится только страданий этой жизни и никогда не задумывается о будущей жизни. А какое счастье их интересует? Их не интересует счастье в будущих жизнях. Они стремятся достичь счастья только в этой жизни. Это очень низкий уровень.

Итак, когда вы размышляете о драгоценности человеческой жизни и непостоянстве и смерти, о жизни после смерти ваше сознание раскрывается, расширяется, и вы говорите: «Я должен быть очень осторожен, потому что существует жизнь после смерти. И если я буду неосторожен, я попаду в низшие миры, тогда это будет трагедией. Это будет кошмаром. Если в этой жизни я потеряю свой дом, если потеряю свой бизнес, если меня бросит жена или бросит муж, то это не кошмар». Думайте так: «Если моя жена или мой муж счастливы или счастлива с другим человеком, то прекрасно. Пусть будут счастливы. А в чем кошмар? Кошмар, если я умру и попаду в низшие миры. Вот это будет кошмаром. И уже через год я буду ходить с рогами на голове и мычать. Вот это будет кошмаром». Это, действительно, возможно.

Итак, границы вашего сознания должны расшириться, для того чтобы вы начали понимать все эти вещи. И вот это будет настоящей практикой Дхармы, а не простое начитывание мантр. Если вы будете читать мантру постоянно, непрерывно: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», делать простирания, делать какие-то другие практики, и всё только с заботой об этой жизни, то это вообще не практика Дхармы.

Итак, Лама Цонкапа сказал: «То, становится ли ваше занятие практикой Дхармы или нет, зависит от вашей мотивации».