

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

## Краткий комментарий к аналитической медитации о драгоценности человеческой ЖИЗНИ

1. Введение .....	2
2. Определение Драгоценной Человеческой Жизни .....	2
2.1 - Восемь свобод .....	2
2.1.1 - Свобода от рождения в мире ада .....	2
2.1.2 - Свобода от рождения в мире голодных духов .....	2
2.1.3 - Свобода от рождения в мире животных .....	2
2.1.4 - Свобода от рождения в мире богов (сансарических) .....	3
2.1.5 - Свобода от рождения в отдаленных от Учения районах .....	3
2.1.6 - Свобода от рождения неполноценным человеком .....	3
2.1.7 - Свобода от приверженности ложным взглядам .....	3
2.1.8 - Свобода от неприязни к Будде .....	4
2.2 - Десять благих условий .....	4
2.2.1 - Рождение человеческим существом .....	4
2.2.2 - Наличие всех органов чувств .....	4
2.2.3 - Рождение в центре, где существует Дхарма .....	4
2.2.4 - Несовершенство тяжелейших преступлений .....	4
2.2.5 - Вера в Дхарму .....	4
2.2.6 - Существование в этом мире Будды .....	5
2.2.7 - Существование Дхармы .....	5
2.2.8 - Существование последователей Дхармы .....	5
2.2.9 - Существование моего Духовного Наставника .....	5
2.2.10 - Помощь от других .....	5
3. Значимость Драгоценной Человеческой Жизни .....	6
3.1 - Значимость с точки зрения временных целей .....	6
3.1.1 - Освобождение от низших перерождений .....	6
3.1.2 - Освобождение от Сансары .....	6
3.2 - Значимость с точки зрения абсолютной цели .....	6
3.2.1 - Достижение состояния Будды .....	6
4. Редкость Драгоценной Человеческой Жизни .....	6
4.1 - Редкость с точки зрения причины (кармы) .....	6
4.2 - Редкость с точки зрения количества .....	7
4.3 - Редкость с точки зрения примера (вероятного момента) .....	7

## 1. Введение

Для медитации: Сядьте в правильную позу. Расслабьтесь. Визуализируйте перед собой Поле Духовных Заслуг. В центре Поля - Лама Цонкапа. В его сердце - Будда Шакьямуни.

На протяжении многих предыдущих жизней мне иногда удавалось обрести человеческую жизнь. Но я не смог оценить и осознать ее драгоценность. И я потерял ее даром. И вот теперь мне опять удалось обрести человеческую жизнь. Если я не буду медитировать на ее драгоценность, то опять потрачу ее даром.

Будда, Лама Цонкапа и все Святые существа Поля Духовных заслуг! Пожалуйста, благословите меня, чтобы я смог достичь реализации в осознании Драгоценности человеческой жизни!

(Из сердца Будды Шакьямуни, а также всех Святых существ Поля духовных заслуг исходит белый свет, очищает меня от негативной кармы и аффектов. Из сердец всех Святых существ Поля Духовных заслуг исходит желтый свет, он благословляет меня на достижение реализации Драгоценной человеческой жизни)

## 2. Определение Драгоценной Человеческой Жизни

Наличие 8 свобод и 10 благих условий.

### 2.1 - Восемь свобод

Нечеловеческие рождения:

#### 2.1.1 - Свобода от рождения в мире ада

Сейчас у меня есть все причины, чтобы родиться в аду. Только пока что не созданы условия для такого рождения. Но когда эта причина встретится с условием, то я очень просто могу попасть в ад. Завтра я могу умереть. (Визуализация себя существом ада). В аду существуют безмерные муки от холода и жары. Испытывая ужасные страдания, я не буду даже в состоянии получать Учение, а тем более практиковать его! Сегодня мне так повезло, что я не родился в мире адов!

#### 2.1.2 - Свобода от рождения в мире голодных духов

Я создал много причин родиться в мире голодных духов. (Визуализация себя голодным духом). Гонимый нестерпимой жаждой и голодом, я не смогу там практиковать. Мне так повезло, что я не родился в мире голодных духов

#### 2.1.3 - Свобода от рождения в мире животных

Я могу завтра умереть. (Визуализация себя животным, например, собакой или бараном). Влекомый только животными инстинктами, в постоянном страхе быть кем-то съеденным, зависимым от человека или другого животного, я не смогу

практиковать из-за своей тупости и невежества. Из-за моей кармы это может со мной произойти. В настоящий момент мне очень повезло, что я все еще обладаю Драгоценной человеческой жизнью!

#### **2.1.4 - Свобода от рождения в мире богов (сансарических)**

В мире мирских богов существует необычайное, но временное счастье. Пребывая в постоянной суете услаждения чувств, в блаженстве и удовольствиях, не ведая страданий, мне и в голову не придет там практиковать. Растратив все добродетели, я вновь ввергнусь в страдания нижних миров. Мне очень повезло, что я не родился в таком коварном, обманчивом месте!

Один принц обладал очень сильной верой в своего Духовного Наставника. Если ему случалось встретить своего Духовного Наставника, когда он ехал на слоне, он спрыгивал со слона, совершал простирания перед своим Учителем и просил дать ему Учение. И, благодаря своей духовной практике, он получил рождение в мире богов. Его Учитель отправился туда, чтобы навестить его и дать ему Учение, так как обещал заботиться о нем из жизни в жизнь. И в мире богов он увидел своего ученика. Принц в теле бога был окружен множеством других богов и богинь. Он увидел своего Духовного Наставника, издали помахал ему рукой и сказал, что в настоящий момент очень занят: “Позже я к Вам подойду”

**Человеческое рождение:**

#### **2.1.5 - Свобода от рождения в отдаленных от Учения районах**

Я не родился там, где нет общины из монахов и монахинь, из мирян и мирянок, где нет Учения. Если я буду рожден в месте, где нет Учения, например, там, где живут племена, находящиеся на стадии варварства, которые занимаются убийством животных и людей, я не смогу практиковать Дхарму. Я счастлив, что рожден в том месте, где существует Дхарма!

#### **2.1.6 - Свобода от рождения неполноценным человеком**

Я не рожден идиотом, немым, не имеющим конечностей, ушей, глаз и т.д. Мне необыкновенно повезло, что у меня есть все органы чувств, что я не калека, и могу заниматься практикой!

#### **2.1.7 - Свобода от приверженности ложным взглядам**

Я свободен от воззрений о несуществовании прошлых и будущих жизней, закона кармы, Трех Драгоценностей... Есть люди, у которых мировоззрение настолько отличается от моего, что оно не позволяет им заниматься практикой Дхармы. Ценностями этого мира такие люди признают только деньги и власть. И ради этого они могут обманывать и убивать других людей. Если бы у меня были такие воззрения, то мне было бы очень трудно практиковать Дхарму. Мне необыкновенно повезло, что я свободен от ложных воззрений!

### 2.1.8 - Свобода от неприязни к Будде

Я свободен от неприязни к Будде. У меня есть интерес к Дхарме.

*“Поскольку в этих восьми состояниях нет свободы для благих занятий, они называются несвободными”. Чже Цонкапа, “Ламрим Ченмо”, лист 52а.*

У меня есть все необходимые свободы для того, чтобы практиковать Дхарму!

## 2.2 - Десять благих условий

Субъективные условия:

### 2.2.1 - Рождение человеческим существом

Животное, даже очень умное, не может проникнуть своим умом к корню страданий. Человеческое существо может понять корни страданий, может удалить корни страданий и может достичь совершенного счастья, обладая этой человеческой жизнью. Очень хорошее условие быть рожденным в человеческом облике. Мне необыкновенно повезло!

### 2.2.2 - Наличие всех органов чувств

У меня есть не только человеческое тело, но и наличие полноценных органов чувств и конечностей. Но обладание этими органами не вечно. Я могу состариться или заболеть. Я должен с пользой употребить свои органы для того, чтобы практиковать.

### 2.2.3 - Рождение в центре, где существует Дхарма

Сейчас таким центром стала Россия. Это необычайная удача для меня!

### 2.2.4 - Несовершенство тяжелейших преступлений

“Несовершенство злодеяния неотложного возмездия и непобуждение других к совершению: (1) убийство отца, (2) убийство матери, (3) убийство архата, (4) внесение раскола в Сангху, (5) умышленное ранение Будды. Рождение в аду, как результат этих проступков, происходит уже в следующей жизни”. (Чже Цонкапа, Лист 53а).

Я не совершил таких преступлений. И если это так, то это придаст мне силу.

### 2.2.5 - Вера в Дхарму

Я верю в Дхарму. Вера - это основание для реализаций. Есть два вида веры: слепая и вера ясного понимания. Обе веры очень важны и полезны. Но вера ясного понимания лучше. Когда вера идет от мудрости, от понимания, она более сильна.

Объективные условия:

### 2.2.6 - Существование в этом мире Будды

Если бы в этом мире не было Будды, то не было бы Учения. Бывают кальпы, когда не рождаются Будды и не существует никакого Учения. В настоящее время существует Его Святейшество Далай-лама - живой Будда. И людям, которые получают Учение от Него, невероятно повезло, очень повезло. Будда приходит ко мне в форме обычного человека - моего Духовного Наставника. Мне очень повезло, что я родился в то время, когда существует Будда и его Учение!

### 2.2.7 - Существование Дхармы

Я родился в период, когда существует Будда, существует полное Учение Сутры и Тантры. И у меня есть шанс достигнуть реализаций в этой жизни, если я буду практиковать Дхарму.

### 2.2.8 - Существование последователей Дхармы

Если у меня нет примера в практике Дхармы, то у меня могут возникнуть сомнения, и я могу потерять надежду достичь реализаций. В настоящее время много людей практикуют высоко в горах, и, я знаю, они достигают высоких реализаций в практике Дхармы. Это хороший пример для меня.

### 2.2.9 - Существование моего Духовного Наставника

Это необыкновенная удача, что существует мой Духовный Наставник, который дает мне чистое Учение Будды!

### 2.2.10 - Помощь от других

Когда я занимаюсь практикой Дхармы, я должен быть уверен, что другие люди мне помогут. В будущем, если мне придется заниматься медитацией в горах, я буду уверен, что не умру там с голоду. Мой Учитель, монахи и друзья по практике обязательно помогут мне. Мне не нужно беспокоиться о пище во время практики, а нужно беспокоиться о самой практике. Если я создам внутренние условия для медитации, то внешние условия созреют сами. В Тибете существует понятие: если во время медитации не спускаться с гор за едой, то еда сама поднимется в горы.

У меня есть все необходимые условия для того, чтобы практиковать Дхарму!

Таким образом, собрав по составляющим из 18 характеристик лекарство для своего ума, я применяю его для реализации осознания Драгоценной человеческой жизни. Все эти 18 качеств есть у меня, и поэтому я обладаю Драгоценной человеческой жизнью. Я очень счастлив, что у меня есть такое сокровище! И я должен использовать ее правильно.

Шантидева говорил: “Получить Драгоценную человеческую жизнь подобно тому, как если бы вам нужна была лодка для того, чтобы переплыть океан Сансары, и вдруг вы эту лодку - Драгоценную человеческую жизнь - получили. Это лодка будет находиться у причала очень недолго. Если вы не воспользуетесь ею, то это будет очень глупо. Вы превратитесь в объект сострадания Бодхисаттв”.

Если в моей человеческой жизни присутствуют все восемнадцать характеристик, то тогда, воистину, я обладаю Драгоценной человеческой жизнью!

### 3. Значимость Драгоценной Человеческой Жизни

#### 3.1 - Значимость с точки зрения временных целей

##### 3.1.1 - Освобождение от низших перерождений

Осознание Драгоценности человеческой жизни поможет мне спастись от перерождения в низших мирах. Когда я буду умирать, то я ничего не смогу взять с собой, кроме Дхармы. Это мое настоящее сокровище!

##### 3.1.2 - Освобождение от Сансары

Осознание Драгоценности человеческой жизни поможет мне освободиться от Сансары. Ничего, кроме Дхармы, не поможет мне. Только правильно используя Драгоценную человеческую жизнь, я смогу достичь освобождения от Сансары.

#### 3.2 - Значимость с точки зрения абсолютной цели

##### 3.2.1 - Достижение состояния Будды

Драгоценная человеческая жизнь может быть уподоблена семени Драгоценного Дерева, Исполняющего Желания. Смысл моей жизни - *достижение состояния Будды ради блага всех живых существ*. Это моя главная цель. Я должен воспользоваться Драгоценной человеческой жизнью для достижения высшей цели!

### 4. Редкость Драгоценной Человеческой Жизни

Если я не буду медитировать на редкость Драгоценной человеческой жизни, я скажу: “Драгоценная человеческая жизнь - это замечательно. Но у меня сейчас нет времени для практики. Вот в следующей жизни я займусь практикой”. В Тибете говорят: “Сколько не брейся, все равно щетина вырастет. Сколько мирских дел не переделай, все равно еще много дел останется”.

#### 4.1 - Редкость с точки зрения причины (кармы)

Без причины нет результата. Причина Драгоценной человеческой жизни - *нравственность и чистая мольба*. Подобная причина возникает в моем уме очень редко (я же не молюсь все 24 часа в сутки). В моем уме создано множество негативных причин и множество негативных кармических отпечатков не только этой жизни, но и предыдущих жизней. Если я не буду заниматься практикой очищения (практикой Ваджрасаттвы, Гуру-йогой, практикой накопления заслуг), то я не избавлюсь от своей негативной кармы и аффектов. Если я сейчас не буду

заниматься, то очень малый шанс получить Драгоценную человеческую жизнь в следующий раз, потому что я не создал причину для этого.

#### 4.2 - Редкость с точки зрения количества

Жизнь в мире животных встречается чаще, чем в мире человеческих существ. Даже в моем человеческом теле обитает бесчисленное множество других живых существ. А в теле крупного животного (слона, кита)! А если представить мир голодных духов, мир ада... С точки зрения бесчисленных существ наше человеческое тело - очень большая редкость.

#### 4.3 - Редкость с точки зрения примера (вероятного момента)

Я представляю себе океан. Этот океан подобен Сансаре. На дне океана живет слепая черепаха. Это - я. Черепаха слепа из-за неведения. Один раз в столетие она всплывает на поверхность океана. Это рождение человеком. Но это еще не Драгоценная человеческая жизнь. На поверхности океана плавает золотое ярмо. Какова вероятность того, что черепаха, всплывая один раз в сто лет со дна океана, попадет головой в золотое ярмо, плавающее на огромной его поверхности?! Очень редкая вероятность. Это обретение Драгоценной человеческой жизни.

Один слепой и безногий человек спал на краю утеса над пропастью. По дну этой пропасти пробежал дикий олень. И во время сна этот несчастный свалился. Когда он очнулся, то оказался сидящим верхом на олене. Дикий олень опрометью помчался прочь. Слепой на ощупь обнаружил рога оленя и сказал: "Сегодня произошло нечто невероятное. Я, безногий и слепой несчастный, свалился с обрыва и попал на спину дикого оленя, и не упал с него. Это невероятно. И по этому поводу нужно спеть песню. Если я ее не спою, то когда же и по какому случаю мне ее еще петь".

Из-за своего неведения я слеп, из-за негативной кармы я безногий. Но я получил Драгоценную человеческую жизнь, подобно этому несчастному, угодив на спину дикого оленя. Поэтому я обязан спеть эту песню - заняться практикой Дхармы. Если я сегодня не буду заниматься практикой Дхармы, то когда же мне ею заниматься?!

Решимость (3 раза):

Я получил очень редкую Драгоценную человеческую жизнь!

И я использую ее для достижения Великой цели!

Я не потрачу ее впустую!

Как я счастлив, что обладаю Драгоценной человеческой жизнью!

Я пребываю в этом состоянии как можно дольше. Когда это чувство начинает ослабевать, вновь кратко перебираю мысленно все 18 пунктов, значимость и редкость Драгоценной человеческой жизни, чтобы усилить осознание драгоценности своей жизни для практики Дхармы, продлить состояние счастья. Эта медитация похожа на тлеющий костер, поддерживать огонь в котором просто. Достаточно слегка подуть на него, и он разгорится с новой силой.