

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

## Краткий комментарий к аналитической медитации на непостоянство и смерть

1. Введение .....	2
2. Отрицательные моменты, связанные с неосознанием непостоянства и смерти (недостатки неразмышления о непостоянстве и смерти) .....	2
2.1 - Непамятование о Дхарме как истинном источнике счастья .....	2
2.2 - Отсутствие практики при наличии памятования .....	2
2.3 - Недостаточно серьезная практика .....	2
2.4 - Превращение в жестокого человека .....	2
2.5 - Страх и сожаление в момент смерти .....	2
3. Преимущества осознания непостоянства и смерти .....	2
3.1 - Памятование о Дхарме как истинном источнике счастья .....	2
3.2 - Стремление к практике при наличии памятования .....	2
3.3 - Углубление практики .....	3
3.4 - Превращение в сострадательного человека .....	3
3.5 - Отсутствие страха смерти и сожалений в момент умирания .....	3
4. Собственно медитация на непостоянство и смерть .....	3
4.1 - Неизбежность момента смерти .....	3
4.1.1 - Госпожа Смерть обязательно придет .....	3
4.1.2 - Жизнь с каждым моментом укорачивается .....	3
4.1.3 - Даже если в продолжение жизни мы не имеем времени для практики Дхармы, мы определенно умрем .....	3
4.2 - Неопределенность момента смерти .....	3
4.2.1 - Продолжительность жизни в этой мировой системе неизвестна .....	3
4.2.2 - Существует очень много условий для смерти и очень мало - для жизни .....	4
4.2.3 - Мое тело очень хрупкое .....	4
4.3 - Полезность практики Дхармы в момент смерти .....	4
4.3.1 - Мое положение и имущество не помогут мне в момент смерти .....	4
4.3.2 - Мои родственники и друзья не помогут мне в момент смерти .....	4
4.3.3 - Мое тело не поможет мне в момент смерти .....	4
5. Медитация на аспектах смерти .....	5
6. Заключение .....	5
6.1 - Поскольку смерть неизбежна, я должен готовиться к следующей жизни .....	5
6.2 - Поскольку время наступления смерти неизвестно, я должен готовиться к смерти прямо сейчас, не медля .....	5
6.3 - Поскольку ничто, кроме практики Дхармы, не поможет мне в момент смерти, то я буду заниматься только Дхармой .....	5

## 1. Введение

Мы тратим большое количество времени впустую, потому что не медитируем о Драгоценности Человеческой Жизни, не медитируем о Непостоянстве и Смерти. Из-за того, что мы не медитируем о Непостоянстве и Смерти, наша практика Дхармы не становится чистой Дхармой. Иногда из-за того, что мы не осознаем непостоянство и смерть, наша практика Учения превращается в мирскую Дхарму. Мы знаем, что смерть придет, но никогда не задумываемся, что смерть может наступить в любой момент. И поэтому мы не готовимся к смерти должным образом.

Медитация о Непостоянстве и Смерти помогает понять три реальные ситуации нашей жизни:

Смерть неизбежна.

Госпожа Смерть обязательно придет, не дожидаясь, когда вы закончите свои дела, но момент ее прихода неизвестен.

В момент смерти вам может помочь только позитивная карма.

Медитация на Непостоянство и Смерть не заключается в том, чтобы твердить себе: “Я умру, я умру”. Она заключается в том, чтобы открыть наш ум.

Во время медитации о Непостоянстве и Смерти вначале мы размышляем об отрицательных моментах, сопровождающих не-осознание непостоянства и смерти, затем - о преимуществах осознания непостоянства и смерти.

## 2. Отрицательные моменты, связанные с неосознанием непостоянства и смерти (недостатки неразмышления о непостоянстве и смерти)

2.1 - Непамятование о Дхарме как истинном источнике счастья

2.2 - Отсутствие практики при наличии памятования

2.3 - Недостаточно серьезная практика

2.4 - Превращение в жестокого человека

2.5 - Страх и сожаление в момент смерти

## 3. Преимущества осознания непостоянства и смерти

3.1 - Памятование о Дхарме как истинном источнике счастья

3.2 - Стремление к практике при наличии памятования

### 3.3 - Углубление практики

### 3.4 - Превращение в сострадательного человека

### 3.5 - Отсутствие страха смерти и сожалений в момент умирания

## 4. Собственно медитация на непостоянство и смерть

### 4.1 - Неизбежность момента смерти

#### 4.1.1 - Госпожа Смерть обязательно придет

Ей безразлично, молоды вы или в возрасте. Она определенно придет к вам. Ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем никому не дано жить вечно.

#### 4.1.2 - Жизнь с каждым моментом укорачивается

Это подобно тому, как в светильнике с каждой минутой становится все меньше масла. И, совершенно определенно, жизнь придет к концу, как вода, падающая со скалы, завершает внизу свое падение. Наша жизнь подобна этому водопаду, низвергающемуся с высокой скалы: вода совершенно точно достигнет земли, а наша жизнь совершенно точно закончится смертью. С самого своего рождения в этом мире мы уже обречены умереть. В настоящий момент наше состояние подобно состоянию воды, падающей с горной вершины, и глупо полагать, что мы зависнем посередине, между вершиной и пропастью внизу. Так что примем эту ситуацию и подготовимся к тому, что предстоит сделать в момент падения на землю.

#### 4.1.3 - Даже если в продолжение жизни мы не имеем времени для практики Дхармы, мы определенно умрем

Смерть неизбежна, она не станет дожидаться, когда мы закончим духовную практику. Так что нужно готовиться к ней.

### 4.2 - Неопределенность момента смерти

#### 4.2.1 - Продолжительность жизни в этой мировой системе неизвестна

В этом мире некоторые люди умирают двухлетними младенцами, умирают в молодом, среднем и пожилом возрасте, почему же в таком случае мы не можем умереть завтра или послезавтра или в будущем году? Все неопределенно. Мы думаем, что будем жить долго, но у нас нет никаких доказательств и гарантий того, что мы проживем долго. Верить, что я проживу долго, - это опасная вера. А если мы будем допускать, что можем умереть завтра, и готовиться к этому, то, если мы не умрем, ничего опасного в таком допущении нет. Мы сможем только лучше подготовиться к смерти и тому, что последует за этим. Если же вы не допускаете такой реальной возможности, что можете умереть завтра или в

будущем году, и не делаете ничего, чтобы подготовиться к этому, а смерть все же придет на самом деле, то когда она наступит, для вас это будет настоящей катастрофой. Поэтому подобная вера - необоснованная вера в долголетие - это глупая вера и при этом очень опасная. Она обманывает нас.

#### **4.2.2 - Существует очень много условий для смерти и очень мало - для жизни**

В наше время имеется очень много орудий убийства. Так много опасных болезней! И очень мало условий и факторов для выживания и долголетия людей. Пищу и лекарства мы относим к условиям поддержания жизни, но иногда из-за лекарств люди умирают, а иногда они умирают от пищевого отравления. Дома существуют для защиты жизни, но иногда дома рушатся, и люди гибнут. Так что условий для смерти людей гораздо больше, чем для сохранения и поддержания их жизни. Поэтому глупо думать, что мы не умрем в течение долгих лет. Скажем себе: “Я должен отныне готовиться к смерти. Смерть может наступить в любой момент”.

#### **4.2.3 - Мое тело очень хрупкое**

Человеческое тело очень слабое. Сегодня кто-то из нас может выглядеть очень сильным человеком. А завтра из-за маленького пустяка он может умереть. Так что момент смерти не определен. Наша жизнь, наше тело подобны пузырьку на воде. Стоит легонько подуть - и пузырек лопнет. Смерть может наступить в любой момент. Готовы ли мы к ней?

Поскольку момент смерти неизвестен, я должен практиковать Дхарму с этой самой минуты.

### **4.3 - Полезность практики Дхармы в момент смерти**

#### **4.3.1 - Мое положение и имущество не помогут мне в момент смерти**

Все бриллианты, машины и другие ценности и вещи останутся родственникам, вы не сможете все это взять с собой. Все это бессмысленно. Почему же мы уделяем всему этому так много внимания? Какая от этого польза? Пока вы все еще живете, это полезно, но не является совершенно необходимым, самым драгоценным для нашей жизни. И не зная об этом, мы действуем ошибочно.

#### **4.3.2- Мои родственники и друзья не помогут мне в момент смерти**

Они могут просто оплакивать меня.

#### **4.3.3 - Мое тело не поможет мне в момент смерти**

Вы оставите свое тело, но не только свое тело. Вы также оставите свою *драгоценную человеческую жизнь*, так и не использовав ее должным образом. Это очень грустно. Если вы потеряете бриллиант, это не трагедия, вы можете

приобрести или найти другой бриллиант. Но эта драгоценная человеческая жизнь более драгоценна, чем бриллиант. Ее очень трудно обрести снова. В момент умирания мне поможет только практика Дхармы. Все остальное бесполезно. Поэтому я буду заниматься только практикой Дхармы.

## 5. Медитация на аспектах смерти

Я умираю вокруг меня родные, близкие и друзья, но никто не может мне помочь. Вокруг меня все мое состояние, имущество, но я не могу взять ничего с собой. Я хочу что-то сказать, но не могу говорить. Я голоден, но не могу есть. Постепенно стихают ветры, я перестаю дышать. Останавливается сердце. Это последний день в этом мире. Я думаю, что все, чем я занимался ради целей непосредственно этой жизни, сейчас, в момент смерти, уже не имеет никакого значения. Все это - уже закрытая книга. Оглядываясь на свою жизнь, я раскаиваюсь в том, что многое делал неправильно, скорблю о том, что впустую растратил драгоценную человеческую жизнь. Мой ум отделяется от тела, я вхожу в состояние бардо и вижу огромное количество различных видений и образов. Мой ум в страхе мечется. Но это просто сознание, нет никакого материального его носителя. Если бы у меня в сознании был отпечаток Дхармы, то я мог бы взять его с собой.

## 6. Заключение

**6.1 - Поскольку смерть неизбежна, я должен готовиться к следующей жизни**

**6.2 - Поскольку время наступления смерти неизвестно, я должен готовиться к смерти прямо сейчас, не медля**

**6.3 - Поскольку ничто, кроме практики Дхармы, не поможет мне в момент смерти, то я буду заниматься только Дхармой.**

Если это пока невозможно, то я буду уделять практике Дхармы больше времени, чем своей мирской деятельности.

Оставайтесь с эти чувством. Пребывайте на этой решимости. Это становится противоядием от концепта постоянства. Чем более разрушается концепт постоянства, тем более Дхарма входит в ваше сознание.

В заключение думайте: “Я совершенно точно умру. И это правда. Это стопроцентная правда. И мне не нужно для доказательства приводить какие-либо аргументы. Я могу видеть это своими собственными глазами. Сто лет назад в этом мире жило большое количество людей. Где они сейчас? Все они ушли из этого мира. И это совершенно точное и однозначное доказательство того, что смерть совершенно неизбежно придет и ко мне”.

“Если я полностью потеряюсь в этом мире, то совершу большую глупость. Сегодня мне так повезло! Благодаря доброте моего Духовного Наставника я способен практиковать Дхарму. Я способен понять реальную ситуацию своей жизни. Так что я стану готовиться, начиная с этого момента. И тогда, когда наступит час моей смерти, у меня не возникнет сожалений. Поскольку время смерти неопределенно, я начну готовиться к смерти прямо сейчас. И я не буду затягивать с этим, не буду откладывать практику”.

Поскольку только Дхарма поможет в момент смерти, скажите себе: “Я буду практиковать только Дхарму”. Если вы не можете практиковать только Дхарму, дайте себе обещание, что будете практиковать Дхарму, совмещая это на 50% с другими занятиями.

Пребывайте в этой решимости.