

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

## Раздел 4: Просьба об извлечении сути из Драгоценной Человеческой Жизни

<b>1. Введение</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Определение драгоценной человеческой жизни</b> .....	<b>4</b>
2.1- Восемь свобод .....	5
2.1.1 - Свобода от рождения в аду .....	6
2.1.2 - Свобода от рождения в мире голодных духов .....	6
2.1.3 - Свобода от рождения в мире животных .....	7
2.1.4 - Свобода от рождения в мире богов .....	8
2.1.5 - Свобода от рождения в отдаленных от учения Дхармы районах .....	9
2.1.6 - Свобода от рождения неполноценным человеком .....	11
2.1.7 - Свобода от приверженности ложным взглядам .....	11
2.1.8 - Свобода от неприязни к Будде .....	11
2.2 - Десять благоприятных условий .....	13
2.2.1 - Пять благоприятных условий, которые мы создаем сами .....	13
2.2.1.1 - Простое рождение человеком .....	13
2.2.1.2 - Рождение в центральном районе .....	13
2.2.1.3 - Рождение полноценным человеком .....	15
2.2.1.4 - Не совершение одного из пяти тяжелейших злодеяний .....	16
2.2.1.5 - Вера в Дхарму, в особенности в учение Ламрим .....	16
2.2.2 - Пять благоприятных условий, которые создают другие .....	17
2.2.2.1 - Существование в мире Будды .....	17
2.2.2.2 - Возможность получать учение от Будды .....	17
2.2.2.3 - Существование в мире Дхармы .....	18
2.2.2.4 - Существование последователей Дхармы .....	18
2.2.2.5 - Помощь от других .....	19
<b>3. Значимость драгоценной человеческой жизни</b> .....	<b>20</b>
3.1 - Значимость драгоценной человеческой жизни с точки зрения краткосрочных целей .....	20
3.1.1 - Освобождение от низших перерождений .....	20
3.2 - Значимость драгоценной человеческой жизни с точки зрения долговременных целей .....	21
3.2.1 - Освобождение от сансары .....	21
3.2.2 - Достижение состояния Будды .....	23
<b>4. Редкость драгоценной человеческой жизни</b> .....	<b>24</b>
4.1 - Редкость драгоценной человеческой жизни с точки зрения причины .....	24
4.2 - Редкость драгоценной человеческой жизни с точки зрения количества .....	26
4.3 - Редкость драгоценной человеческой жизни с точки зрения примера .....	26
<b>5. Противоядие от трех видов лени</b> .....	<b>29</b>
5.1 - Первый вид лени .....	29
5.2 - Второй вид лени .....	30
5.3 - Третий вид лени .....	31

## 1. Введение

Раздел «Просьба об извлечении сущности из драгоценной человеческой жизни» представляет собой учение о том, как медитировать на драгоценную человеческую жизнь.

Если мы не будем размышлять над положениями медитации о драгоценной человеческой жизни, то не используем правильно свою драгоценную человеческую жизнь, мы потратим ее впустую.

Допустим, у маленького ребенка в руке бриллиант. Если он не понимает ценности этого бриллианта, то, соответственно, не извлечет сути из этого бриллианта. Для него этот бриллиант - такой же камешек, с которым он играет, как с любым другим камешком. И мы также. Если мы не понимаем всю драгоценность драгоценной человеческой жизни, насколько она ценна, значима и трудно достижима, мы не сможем извлечь сути из нее.

Поэтому для того чтобы сделать свою жизнь значимой, для нас очень важно размышлять о том, как драгоценна наша драгоценная человеческая жизнь, а также о том, насколько она значима. Та жизнь, которую мы имеем сейчас, невероятно значима. Кроме того, вы должны понять, как редка эта драгоценная человеческая жизнь. Когда вы поймете эти три положения, а они все говорят об одном - о нашей драгоценной человеческой жизни, то каждое мгновение, потраченное впустую, вызывает у вас чувство острой жалости. Вы понимаете, что драгоценная человеческая жизнь может в любой момент у вас исчезнуть, может быть, даже завтра, и вам жаль терять время впустую, настолько ваша жизнь значима. При таком осознании энтузиазм возникнет у вас сам по себе, спонтанно. Если ваш энтузиазм берет начало в медитации о драгоценной человеческой жизни, то это настоящий энтузиазм. Такой энтузиазм никогда не ввергнет вас в депрессию, никогда не послужит причиной сумасшествия.

Вашего нынешнего энтузиазма я побаиваюсь, потому что это не настоящий энтузиазм. Это всего лишь еще одна ваша привязанность, на этот раз к духовному - духовный материализм, иными словами. У всех вас очень большие ожидания, вы думаете: «Я сейчас буду делать эту практику, потом благодаря практике достигну чего-то, стану особенным, необычным». Это слишком завышенные ожидания с вашей стороны. Завышенные ожидания, возбуждение, восторженность - всё это не очень-то надежные чувства. Поэтому таким людям я иногда говорю: «Успокойтесь немножко, и пусть ваш энтузиазм ослабнет, не бегите слишком быстро». Но когда вы медитируете над драгоценной человеческой жизнью, и у вас возникает энтузиазм, такой энтузиазм я всегда советую культивировать.

Энтузиазм - это когда вы, осознав драгоценность, редкость и значимость драгоценной человеческой жизни, понимаете, что не должны тратить время впустую, что должны правильно прожить эту свою жизнь. Когда у вас появляется настоящий энтузиазм к практике, вы делаете практику с ощущением счастья. Вы не насилуете себя, не заставляете себя делать практику, а делаете ее с радостью. И сколько бы вы ни занимались практикой, вы не устаёте от нее. Вы можете два часа медитировать, и всё это время вы получаете удовольствие и не устаете. Вот это настоящий энтузиазм. Такой энтузиазм придет к вам не сразу, а только после медитации на драгоценность человеческой жизни.

Автор этого текста, Лама Цонкапа, очень искусен. Он понимает, насколько долг путь духовной практики, и поэтому с самого начала закладывает прочный фундамент. Начинает он с объяснения преданности Учителю, которая является корнем всех реализаций. Эта практика сама по себе очищает негативную карму и ведет к накоплению благих заслуг. Посредством этой практики вы получаете мощнейшее благословение. Эта первая практика поможет вашему потоку ума созреть. На втором этапе вы, медитируя на драгоценность человеческой жизни, развиваете в себе такой энтузиазм, что говорите себе: «Я буду практиковать до тех пор, пока не достигну результата».

*В практике любой медитации, в первую очередь, вы должны знать цель медитации. В каждой медитации следует что-то отбросить и чего-то достичь.*

Итак, первое, что вы должны знать это - объект отбрасывания в медитации о драгоценной человеческой жизни. *Объект отбрасывания в медитации о драгоценной человеческой жизни - это ваше извращенное сознание, которое принимает драгоценную человеческую жизнь как должное, как обычную жизнь, не понимает редкости и значимости драгоценной человеческой жизни и полагает, что в будущем ее можно будет обрести вновь и вновь без особого труда.* Подобное извращенное сознание является объектом отбрасывания в медитации о драгоценности человеческой жизни.

Далее, объект реализации в медитации о драгоценности человеческой жизни. *Первая реализация - это понимание того, насколько драгоценна драгоценная человеческая жизнь.* То есть вы понимаете ценность самих себя. Если вы не медитируете о драгоценности человеческой жизни, то вы не понимаете ценности своего существования. Некоторые люди, которые не занимались такой медитацией, сталкиваясь с какими-то проблемами, совершают самоубийство. Почему? Потому что не знают, насколько ценна их жизнь. Другие люди для обретения какой-то временной выгоды рискуют своей жизнью. Они готовы рисковать своей жизнью: играют в русскую рулетку, например. Это также очень неискусно. Это свидетельствует о непонимании того, сколь драгоценной является человеческая жизнь.

Посредством медитации о драгоценности человеческой жизни вы должны осознать, насколько драгоценна драгоценная человеческая жизнь. Кроме того, вы осознаете, насколько она редка, и, помимо того, вы осознаёте, насколько она значима. Вот три реализации, которых вы должны достичь в процессе медитации на драгоценность человеческой жизни. Если у вас спонтанно возникли эти ощущения, значит, вы достигли реализации в этой медитации.

Мой Учитель говорил мне: «Когда ты достигнешь реализации в медитации о драгоценности человеческой жизни, ты будешь очень счастлив». Тем людям, у которых депрессия, полезно медитировать на драгоценность человеческой жизни. Это сделает их счастливыми. Каждый раз, когда вы заканчиваете медитацию на драгоценную человеческую жизнь, то в конце сессии вы чувствуете огромное счастье, ощущение, что вдруг открыли для себя сокровище, которое всегда имели. Оно всегда было с вами, но вы только что впервые его заметили.

Мой Учитель Панор Ринпоче приводил такой пример в отношении драгоценной человеческой жизни. Когда я прослушал этот пример, то для меня он сам по себе явился очень глубоким учением, и благодаря этому примеру я более глубоко познал суть драгоценной человеческой жизни. Хотите узнать про этот пример? У одного человека под его домом был зарыт клад, но он ничего не знал об этом сокровище. Он был очень беден, жил впроголодь, всё время с трудом добывал денег себе на пропитание. Из-за этого он ссорился, спорил с другими людьми, строил много дурацких планов о том, как обмануть других. Но однажды ему встретился один мудрец, который сказал ему: «Зачем ты всё время бегаешь туда-сюда? У тебя же под домом зарыто сокровище». И он объяснил, почему имеет основание считать, что под домом этого человека зарыто сокровище. Наконец тот поверил, что действительно имеет смысл поискать под домом. После этого он принялся копать землю и вырыл это сокровище. И правильно им распорядился. Благодаря этому, он смог помочь также и другим людям не только бегать туда-сюда в поисках еды. Подобным же образом, как в этом примере, наша драгоценная человеческая жизнь сама по себе является невероятнейшим сокровищем. Попробуйте открыть его для себя.

Медитация о драгоценной человеческой жизни включает в себя три положения:

1. определение драгоценной человеческой жизни
2. значимость драгоценной человеческой жизни
3. редкость драгоценной человеческой жизни.

В будущем, когда вы будете проводить ретрит по Ламриму, сначала вам нужно уйти в двухнедельный ретрит по преданности Учителю, а затем неделю или две недели медитировать о драгоценности человеческой жизни. Это в будущем. Пока в повседневной жизни вы можете обдумывать всё это и заниматься некоторой аналитической медитацией. Когда вы медитируете о драгоценной человеческой жизни, вы должны начинать свою сессию по той же схеме, как и медитацию о преданности Учителю. После всех предварительных молитв вы визуализируете, как Духовный Наставник опускается вам на голову и находится у вас над головой. Вы обращаетесь к нему со следующей молитвой: «Во многих своих предыдущих жизнях я не мог распознать драгоценность человеческой жизни, не понимал её значимости и не понимал её редкости, поэтому я до сих пор еще вращаюсь в сансаре, и из-за этого вся моя человеческая жизнь каждый раз проходила впустую. Сегодня я медитирую на драгоценность человеческой жизни. Пожалуйста, благословите меня на это. Благословите меня достичь реализации и распознать драгоценную человеческую жизнь, осознать значимость драгоценной человеческой жизни и также осознать её редкость». Когда вы обращаетесь с такой молитвой к Духовному Наставнику, вы представляете так же, как и в медитации о преданности Учителю, что сначала из сердца Духовного Наставника исходит белый свет с нектаром, который очищает вас от всех препятствий к реализации драгоценной человеческой жизни. А затем - желтый свет с нектаром, который благословляет вас породить в себе реализацию драгоценной человеческой жизни.

## 2. Определение драгоценной человеческой жизни

Первое положение медитации - это определение драгоценной человеческой жизни. Здесь есть две части:

- 2.1. Восемь свобод
- 2.2. Десять благих условий.

*Для того чтобы помочь нам открыть для себя тот факт, что драгоценная человеческая жизнь есть истинное сокровище, автор Лама Цонкапа говорит о восьми свободах и десяти благих условиях. Размышляя над этими восемью свободами и десятью благими условиями, вы сможете понять, что драгоценная человеческая жизнь действительно является очень большой редкостью, и её обретают лишь немногие. Например, людей миллиарды и миллиарды, а живых существ бесчисленное множество, а драгоценной человеческой жизнью обладают очень немногие из людей. И вы почувствуете, что вам невероятно повезло, что вы обрели эту драгоценную человеческую жизнь. В первую очередь вы должны понять, что не все люди наделены драгоценной человеческой жизнью.*

Итак, если ваша жизнь наделена восемнадцатью характеристиками, то есть восемью свободами и десятью благими условиями, то она является драгоценной человеческой жизнью. Исследуйте, действительно ли вы обладаете этими восемнадцатью характеристиками или нет. Если вы обладаете ими, то вы должны быть очень счастливы, вы должны сказать: «Как замечательно, как прекрасно, что я имею драгоценную человеческую жизнь!» *Сначала вы должны распознать тот факт, что ваша жизнь является драгоценной человеческой жизнью, иначе вы не сможете и не станете использовать ее правильно.*

## 2.1- Восемь свобод

### *Шесть миров сансары*

Для того чтобы осознать эти восемь свобод, сначала вы должны знать о существовании шести миров. Не думайте, что вы сейчас люди, поэтому раньше тоже всё время рождались людьми и в будущем всегда будете рождаться только людьми. Это неверно, это ложная концепция. Также у вас не должно быть концепции о том, что после смерти вы полностью исчезнете, перестанете существовать. И это ложная концепция. Правильной теорией является следующее: после смерти ваш ум продолжит своё существование. Когда будет происходить зачатие вашего сознания в человеческом теле, то вы будете рождаться человеком и будете называть себя человеком. Когда же ваше сознание будет входить в утробу животного, вы будете считать себя животным, например, собакой. Это зависит от того, какое тело вы обретете. Итак, после смерти, когда вы перерождаетесь, вы рождаетесь в одном из этих шести миров. Из этих миров три мира называются низшими мирами, а другие три мира называются высшими мирами. Они на сто процентов существуют. Верить или не верить в эти миры - это ваше дело, но вне зависимости от того, верите ли вы в них или нет, они существуют.

Из трех низших миров худший мир называется миром ада. Там живые существа претерпевают ужасающие страдания. Никто специально не создавал этот ад. Этот мир является результатом негативной кармы. Поскольку существа создают очень тяжелую негативную карму, в результате этой кармы они постоянно испытывают страдания в мире ада. В частности, они мучаются в холодных и горячих адах. Есть восемь холодных адов и восемь горячих адов.

Следующим за миром ада идет мир голодных духов. Он является менее тяжелым, чем мир ада, он - второй по тяжести. Попадание в мир голодных духов является следствием негативной кармы средней тяжести. У обитателей мира голодных духов огромные животы и тоненькие шейки, настолько тоненькие, что они не



могут проглотить ни капли воды, поэтому они постоянно испытывают страдания от голода и жажды.

Третий низший мир - это мир животных, который мы все очень хорошо знаем. Этот мир является следствием легкой негативной кармы.

Итак, тяжелая негативная карма тела, речи и ума является причиной рождения в аду. Средняя негативная карма является причиной рождения в мире голодных духов, а легкая негативная карма является причиной перерождения в мире животных. Таков этот механизм. Будда обнаружил этот механизм и объяснил его своим ученикам. Если вы из-за высокомерия кого-то обзываете «собакой» или «козлом», то в результате этого вы пятьсот раз в будущем родитесь собакой или козлом. Так что будьте осторожны. Если у вас есть такая дурная привычка - обзываться, то имейте это в виду. Не советую даже обзываться словом «дурак», потому что, когда вы называете кого-то дураком, то это является причиной вашего рождения в мире животных.

Затем идут три высших мира, являющиеся следствием позитивной кармы. Это мир людей, который вы знаете, мир полубогов (или асуров) и мир богов. Из всех этих шести миров драгоценная человеческая жизнь является плодом множества причин, которые должны собраться воедино. Считается, что обрести драгоценную человеческую жизнь даже более благоприятно, чем родиться в мире богов. Родиться просто человеком - это еще ничто. Это хуже, чем родиться богом. Но драгоценная человеческая жизнь имеет гораздо больше ценности, чем жизнь в мире богов. Все эти теории я объясняю вам для того, чтобы вы поняли, насколько драгоценной является ваша драгоценная человеческая жизнь.

### 2.1.1 - Свобода от рождения в аду

Первое - это *свобода от рождения в аду*. Вы должны понять, что большую часть времени в сансаре мы проводим именно в аду. Поэтому вам очень повезло, что на этот раз вы не родились в аду. Поэтому думайте: «Если бы я сейчас родился в аду, там бы я испытывал ужасающие, экстремальные страдания от холода и от жары». Когда вы испытываете экстремальные страдания, то, не говоря уже о том, что вы не способны практиковать Дхарму, вы даже не услышите учения Дхармы, оно вас не заинтересует. Что вас может заинтересовать? Только одно - каждую секунду вы будете думать о том, как бы вам освободиться от тех невыносимых мучений, которые вы испытываете. И в это время, не говоря уже о практике Дхармы, вы даже не услышите ни слова учения. Поэтому скажите себе: «Мне так повезло, что я сейчас не родился в аду, потому что в целом я имею наибольшую тенденцию к рождению в мире адов. И тот факт, что я не родился в аду, является огромной свободой: я получил свободу практиковать Дхарму».

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

Вторая свобода - это *свобода от рождения в мире голодных духов*. Опять же подумайте: «Действительно, я множество раз рождался в мире голодных духов и в будущем, если не буду осторожен, опять получу рождение в этом мире. Если я получу рождение в мире голодных духов, то всё время буду бегать повсюду и искать пищу. Все своё время я буду проводить за поисками пищи, но при этом буду постоянно мучиться от голода и жажды. И в это время, не говоря уже о практике

Дхармы, у меня не будет даже ни малейшего свободного времени для слушания учения Дхармы. Так что сейчас мне очень и очень повезло, потому что я обладаю свободой от рождения в мире голодных духов. У меня есть достаточно еды, достаточно питья».

Если вы сравните себя с голодными духами, то вы поймете, как вы сейчас богаты. Почему вы считаете себя бедными? Потому что вам не с чем сравнивать. Если бы вы сравнили себя с теми, кто живет в мире голодных духов, вы бы поняли, как вы богаты. Наш глупый ум этого не понимает и, допустим, даже если у нас есть десять миллионов долларов, мы сравниваем своё богатство с богатством наших знакомых, у которых сто миллионов долларов. И с сожалением говорим: «Ой! У моего друга вон сто миллионов долларов, а у меня всего-навсего десять миллионов. Как бы мне заработать двести миллионов долларов, чтобы мой друг говорил мне, какой я богатый». С таким подходом вы никогда в жизни не станете богатым. Довольствуйтесь тем, что вы имеете. Сравнивайте себя с голодными духами. На протяжении многих жизней мир голодных духов был вашей постоянной пропиской, так что сейчас вам очень повезло.

В настоящее время даже наши дети очень избалованы. Когда мама говорит ребенку: «Кушай!», ребенок говорит: «Нет, не хочу я кушать!» Это избалованность. Затем мама говорит: «Если не покушаешь, не будешь телевизор смотреть». Этот ребенок и его мама просто никогда не размышляли о страданиях в мире голодных духов. Итак, думайте об этом, тогда ваше сознание раскроется, и вы скажете: «Как мне повезло сейчас, что я не родился в мире голодных духов, поэтому обладаю большой свободой для практики Дхармы».

### 2.1.3 - Свобода от рождения в мире животных

Третья свобода - это *свобода от рождения в мире животных*. Представьте себе, что вы родились животным, например, бараном. Допустим, я признал в вас своего ученика и даю вам учение в течение десяти часов. Я всё учу, учу вас, учу, но вот прошло десять часов, а вы всё также стоите и также тупо качаете головой - вы ничего не поняли, я, естественно, устану. Если вы в облике барана будете меня слушать, то вы во время учения не то что ничего не поймете, вы даже не будете понимать, что я здесь делаю, и будете думать: «Этот глупый человек о чём-то всё говорит, говорит, говорит. Лучше бы дал мне травки пожевать или водички. Это было бы для меня полезнее. Чего это он разболтался, как Жириновский?»

И, таким образом, вы должны почувствовать себя очень счастливыми, что вам очень повезло и вы не родились в мире животных. Вы обрели драгоценную человеческую жизнь и благодаря этому, если вы прослушаете учение в течение пяти минут, то вы не только многое поймете, но и сможете потом практиковать это учение. Не думайте, что будущая жизнь очень далека от вас. Не думайте, что опасность перерождения в мире животных еще пока вам не грозит и так же далека от вас, как приход Будды Майтрейи, даже ждет вас уже после прихода Будды Майтрейи. Это неверно. Потому что вы в любой момент можете умереть. Может быть, завтра вы умрете, а послезавтра вы уже переродитесь тем самым бараном, примете зачатие в материнской утробе и уже через год будете ходить туда-сюда в другом облике. И в следующем году, когда мы приедем сюда на следующий ретрит по Ламриму, вы будете пастись вон там, за оградой, вместе с другими коровами. И будете жалеть: «Вот, в прошлом году я получал учение еще в человеческом облике, а теперь у меня такой возможности уже нет. Теперь я -

баран». Подобное возможно, если вы потеряете бдительность. Итак, скажите себе: «Как мне повезло, что сейчас со мной подобного не происходит. Сейчас я обрел свободу от рождения в мире животных».

#### 2.1.4 - Свобода от рождения в мире богов

Четвертая свобода - это *свобода от рождения в мире богов*. Вы можете подумать: «В мире богов больше времени для практики Дхармы, потому что это более высокий мир, чем мир людей». Но это неверно. Здесь мы говорим о мире мирских богов. В этих шести мирах, где бы вы ни рождались, вы всё равно находитесь в сансаре. Если вы получите рождение в трех низших мирах, то там из-за крайних форм страдания, которые вы будете претерпевать, вы не сможете практиковать Дхарму. Если вы родитесь в мире мирских богов, то там вы не сможете практиковать Дхарму из-за крайней формы удовольствия или счастья. Когда вы будете пребывать в таких нескончаемых удовольствиях, наслаждениях, то у вас тоже не будет времени думать о практике Дхармы. Обитатели мира богов практически никогда не задумываются о практике Дхармы, потому что им очень хорошо, у них очень много удовольствий, приятных занятий. Их время пребывания в этом мире, потраченное впустую, истекает очень быстро.

Один из учеников Шарипутры был царевичем, и он очень сильно интересовался Дхармой, почитал Дхарму, и, если этот царевич ехал куда-то на слоне, увидев вдалеке Шарипутру, он тут же соскакивал со слона и оказывал почести Шарипутре. Он торопился это сделать. Он мигом соскакивал со своего слона, бежал оказывать почести Шарипутре и получал от него учение. Вот так он сильно был предан своему Духовному Наставнику. Через несколько лет он умер и переродился в мире богов. И Шарипутра решил с помощью своего ясновидения проверить, где переродился его ученик, и обнаружил, что он родился в мире богов. Тогда Шарипутра, применив свои чудодейственные силы, перенес себя в тот же мир богов, в котором родился его ученик. Ученик увидел издали, как Шарипутра приближается к нему, а он в то время находился в окружении множества богов и богинь. Увидев Шарипутру, он весело помахал ему рукой издали и направился дальше в компании богов и богинь. Шарипутра не смог обратить его ум к Дхарме, ему пришлось вернуться обратно.

В будущем, если вы родитесь в мире богов, если я попаду в этот мир, вы увидите меня и тоже помашете мне ручкой. Вы скажите не «привет», а «до свидания» и пойдете дальше. Когда я впервые приехал в Бурятию, я знал только одно слово «до свидания», но почему-то думал, что «до свидания» означает «привет». И я встретился с какими-то официальными лицами Бурятии и первым делом, пожимая им руку, сказал: «До свидания». То же самое сделаете и вы по отношению ко мне в будущем, если родитесь в мире богов. И вы подумаете: «Опять появился этот геше Тинлей, сейчас он снова будет меня учить медитации о драгоценности человеческой жизни, будет заставлять меня медитировать. Нет, я уже освободился от сансары. Он мне надоел».

Да, если бы вы в мире богов обладали бы совершенным счастьем, это было бы очень хорошо. Но счастье в мире богов - это обман, иллюзия. Это как счастье, которое приносят нам наркотики. Когда вы примете наркотики, то некоторое время после этого вы чувствуете себя очень счастливым, а потом всё рушится, и вы сами падаете в пучину депрессии из этого наркотического кайфа. И в мире богов тоже - пока у вас не истощится позитивная карма, вы будете испытывать



необычайное счастье, но временное. И если ваши кармические деньги кончатся, то это всё равно, что вы живете в пятизвездочном отеле, у вас кончаются деньги и вас оттуда выгоняют. Тогда вы из этого мира богов упадете сразу же в низшие миры. Большая часть обитателей мира богов после рождения в мире богов отправляются в низшие миры: либо в ад, либо в мир голодных духов, либо в мир животных. И ухудшает их положение то, что незадолго до смерти они вдруг осознают, что они сейчас умрут, и осознают, где они переродятся, и у них возникает огромное страдание, огромная депрессия.

Так что скажите себе: «Мне очень повезло, что я сейчас свободен от рождения в мире богов». Вы должны понимать, что ваша драгоценная человеческая жизнь выше, чем положение таких богов, как Индра и Брахма. Когда умирает даже царь богов, когда у него кончается его благая карма, он после этого рождается в низших мирах.

### 2.1.5 - Свобода от рождения в отдаленных от учения Дхармы районах

Пятая свобода - это *свобода от рождения в отдаленных от учения Дхармы районах*. Итак, если вы родитесь в том месте, где нет доступа к учению Дхармы, то с детства вы попадете под дурное влияние. И вы не только не услышите учение, вы даже не услышите ни разу мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Вы будете убеждены, что вредить другим и обманывать других - это лучший способ обрести счастье. И тогда ваша человеческая жизнь ничем не будет отличаться от жизни животного - это будет одно и то же. Поскольку ваш ум вообще не будет никак находиться под воздействием Дхармы, то вы будете даже хуже животного. Ваш ум станет черствым. Вы будете опасным. Какой смысл в такой жизни?

Несмотря на то, что эти существа являются людьми, их все боятся. Стоит только услышать имя этого человека, как тут же все пугаются. Например, это такие террористы, которые, на самом деле, ведь тоже люди. Но, услышав одно лишь только имя этих террористов, мирные жители очень боятся. Они думают: «Что этот террорист выкинет в следующий раз? Какой вред он причинит нам в следующий раз?» Так что, скажите себе: «Мне очень повезло, что сейчас я свободен от рождения в отдаленных от учения районах, тех районах, где нет Дхармы».

В России буддизм распространился гораздо раньше, чем в Европе и Америке. В Москве, в Санкт-Петербурге и на европейской части России он распространился во времена XIII Далай-ламы. Его Святейшество XIII Далай-лама послал своего духовного представителя в Санкт-Петербург, чтобы построить там буддийский храм. В Калмыкии, Бурятии и Туве буддизм появился еще до того - во времена III и IV Далай-лам. Поэтому Россия не является отдаленным от учения районом. Это то место, о котором пророчествовал Будда. Будда сказал: «В будущем моё учение будет распространяться всё севернее и севернее». Под первым «севернее» имеется в виду Тибет, потому что Тибет находится к северу от Индии, а к северу от Тибета находится Монголия, Калмыкия, Бурятия, Тува и Россия.

Так что вы должны понимать, что Россия является тем местом, о котором пророчествовал сам Будда, и в котором он предрек, что распространится его учение. Будда знал, что его учение появится и в Америке, и в Европе и во всех тех местах, но он не упомянул об этих регионах в своих пророчествах. Почему? Потому что знал, что учение там не укоренится сильно. А в России же, напротив, учение

должно утвердиться прочно, и поэтому Будда предсказал. Пока всё еще остаются препятствия к распространению буддизма в России, потому что во времена коммунистического правления было уничтожено много храмов и так далее. Но сейчас учение в России находится в процессе возрождения, и этот процесс происходит очень быстро. В России возрождается целостное учение сутры и тантры.

Итак, вы должны понимать, что вам очень повезло, что вы свободны от рождения в отдаленном от учения районе. Поэтому у вас есть свобода для практики Дхармы. Если вы будете говорить: «У меня нет свободного времени для практики Дхармы», то это неправда. У вас очень много свободного времени. Вот если бы вы родились в аду и там сказали бы мне: «Геше Тинлей, у меня нет времени практиковать Дхарму». Я бы сказал: «Действительно, так. У вас хорошее оправдание, потому что вы в аду страдаете, мучаетесь каждую минуту». Я бы сказал вам: «Пока отдохни немножко, а когда в будущем обретешь драгоценную человеческую жизнь, вот тогда и будешь практиковать Дхарму». Но если вы мне сейчас заявите: «Геше Тинлей, у меня нет времени практиковать Дхарму», то вы тем самым будете меня просто обманывать. У вас нет в данном случае никаких оправданий. Потому что вы сами лишаете себя времени дурацкой беготней, дурацкими заботами. Вы сами создаёте свою занятость. Занимаетесь бессмысленными делами и при этом говорите себе: «Ой! У меня очень важная работа. Вот сейчас я завершу всю свою очень важную работу, все важные дела и тогда приступлю к практике Дхармы». С таким подходом вы никогда не начнете практиковать Дхарму. Мирские дела подобны сбриванию бороды. Чем чаще вы бреетесь, тем больше она отрастает. И никогда не наступит момент, когда вы завершите это дело. Вы никогда не завершите свои мирские дела и рано или поздно умрете, так и не приступив к практике Дхармы.

Один учитель всё время просил своего ученика выполнять его поручения, сделать эту работу, эту работу, в общем, нагружал его работой. И ученик однажды сказал: «Я только и делаю что работаю, очень загружен работой. Может быть, нам какнибудь устроить пикник?» На это его учитель сказал: «Нам сначала надо закончить эту работу. Вот когда закончим эту работу, то пойдем на пикник». Когда ученик закончил эту работу, учитель дал ему новые задания. И когда ученик опять стал спрашивать про пикник, он уже сказал: «Когда мы закончим эту работу, у нас будет пикник». И ученик устал от такого обилия работы, которой просто не было конца, как сбриванию бороды. Однажды он вместе со своим учителем делал обхождение вокруг храма, и тут они увидели издалека, что по дороге движется похоронная процессия: четыре человека несут покойника. А у учителя было плохое зрение, и он не мог разглядеть, что они там несут, поэтому спросил у своего ученика: «А что они там несут? Куда они идут?» И на это он сказал: «Вот они уже закончили всю свою работу и отправляются на пикник».

И у вас будет то же самое. Всю жизнь вы будете только работать, работать и работать, и так и не найдете времени для практики Дхармы. А на своих похоронах, когда вы будете в галстук лежать в гробу, вот тогда вы попытаетесь впервые практиковать Дхарму. И скажите: «Ну, всё. Я, наконец, закончил свои мирские дела, теперь могу практиковать Дхарму», но будет уже слишком поздно. Итак, вы должны сами выделить свободное время для практики Дхармы. Вы должны делать то, что действительно необходимо для выживания. Не надо вдобавок к этому заниматься еще множеством бессмысленных дел, потому что в этом случае ваша работа никогда не закончится. Я при этом не говорю вам, что вы вообще ничем не

должны заниматься. Вы должны работать, выживать как-то. Вы должны делать что-то для того, чтобы выжить.

### 2.1.6 - Свобода от рождения неполноценным человеком

Шестая свобода - это *свобода от рождения неполноценным человеком*. Сейчас вы свободны от рождения неполноценным. Что имеется в виду под неполноценностью? Например, если вы родитесь глухим, то даже если вы родитесь в том месте, где распространена Дхарма, из-за своей глухоты вы не услышите моё учение. Или, если вы слепой, вы не прочтете тексты. Но самое главное - это иметь слух. Вот если вы хотя бы можете услышать учение, то уже всё нормально. Но если вы не способны его услышать, не можете понять учение, как вы можете практиковать Дхарму? И скажите себе: «Мне очень повезло, что я свободен от рождения неполноценным. В настоящий момент я обладаю очень большой свободой, настоящей свободой для практики Дхармы».

### 2.1.7 - Свобода от приверженности ложным взглядам

Седьмая свобода - это *свобода от приверженности ложным взглядам*. Это очень опасно. Если вы родитесь с приверженностью к ложным взглядам, то с самого начала у вас не будет никакого интереса к Дхарме. Для вас наибольшее значение будет иметь только нынешняя жизнь. Самым главным для вас будут деньги и власть. Для денег и власти вы будете готовы пойти на всё. Даже если ради этого вам придется убить своих родителей, вы будете готовы на это. Если вы родитесь вот с такими ложными взглядами, то ваша человеческая жизнь потеряет всякий смысл. В настоящий момент у вас нет таких ложных концепций. Вместо этого у вас есть понимание закона кармы, у вас есть уважение к Дхарме, поэтому вы свободны от приверженности к ложным взглядам. Это очень большая удача. В будущем, если вы не будете осторожны, даже если вы родитесь человеком, вы можете родиться там, где все ваши близкие, всё ваше окружение будет придерживаться ложных взглядов, и у вас самих они тоже породятся. И тогда человеческая жизнь станет хуже, чем жизнь животного. И за эту человеческую жизнь вы истратите всю свою позитивную карму, накопите очень много тяжелой негативной кармы, которая ввергнет вас в низшие миры. Вы вернетесь на место своей постоянной прописки и там уже останетесь на очень и очень долгое время. Так что скажите себе: «Мне очень повезло, что сейчас я свободен от приверженности к ложным взглядам».

### 2.1.8 - Свобода от неприязни к Будде

Восьмая свобода - это *свобода от неприязни к Будде*. Итак, даже если вы родитесь в том месте, где есть учение Дхармы, где существует учение Будды, и где присутствует воплощение Будды, эманация Будды - это Духовный Наставник, и если вы при всех этих условиях не будете обладать никаким интересом к этому, то ваша жизнь также не будет иметь смысла. Например, некоторые тибетцы рождались и рождаются в Лхасе в том месте, где находится постоянная резиденция Его Святейшества Далай-ламы, но у них никакого интереса к Дхарме нет, они думают только об одном: как бы им обрести власть. И ради этой власти они готовы даже причинить вред Его Святейшеству Далай-ламе. Если вы почитаете исторические хроники, то узнаете о том, что очень многие люди из близкого окружения XII и XIII-ого Далай-лам имели крайне вредоносные намерения и

вредили самим Далай-ламам. У нас же этого нет, сейчас мы свободны от рождения с неприязнью к Будде. Напротив, мы очень преданны Будде и очень почитаем его. И поэтому в данный момент мы обладаем невероятной свободой. Подобные восемь свобод мы не сможем в дальнейшем обретать снова и снова.

*После размышления об этих восьми свободах вы должны породить в себе убежденность в наличии времени для практики Дхармы. Скажите себе твердо: «В будущем, если я буду говорить, что у меня нет времени для практики Дхармы, я буду лгать. У меня необычайно много свободного времени для практики Дхармы. Если в данный момент я утверждаю, что у меня нет свободного времени для практики Дхармы, то когда еще у меня появится его больше, чем сейчас?» А в будущем-то ваше положение, действительно, будет все только ухудшаться и ухудшаться, если вы не будете осторожны. И тогда у вас вообще никогда не появится свободного времени для практики Дхармы. Поэтому скажите себе: «У меня есть эти восемь свобод, значит, у меня есть все свободы для практики Дхармы. У меня есть очень много свободного времени для практики Дхармы».*

*Вопрос:* Я на данный момент обладаю восемнадцатью характеристиками. Но может случиться так, что одна из характеристик пропадет. Допустим, я стану неполноценным человеком. В этом случае, буду ли я обладать драгоценной человеческой жизнью?

*Ответ:* Хитрый вопрос. Действительно, если в начале у вас есть все восемнадцать характеристик драгоценной человеческой жизни, но потом, допустим, вы теряете одну из этих характеристик, у вас остается только семнадцать, то ваша драгоценная человеческая жизнь уже не является полной, безупречной драгоценной человеческой жизнью. Она уже не полная. Допустим, у вас появилось какое-то увечье: вы потеряли зрение или слух, или что-то еще. Даже если у вас не безупречная драгоценная человеческая жизнь, всё равно вы сможете практиковать Дхарму. Но чем больше перечисленных характеристик вы утрачиваете, тем меньше у вас становится потенциала и меньше свобод.

Итак, 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. Либо, если вас покидает объект вашей привязанности, подобный игрушке, у вас начинается депрессия. Вы говорите: «Ой! Какой кошмар! У меня этого нет! Я без этого не проживу!», - говорите вы. Это не кошмар.

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?

## 2.2 - Десять благоприятных условий

Это десять благоприятных условий для практики Дхармы. Из них:

2.2.1. Пять благоприятных условий вы предоставляете сами себе

2.2.2. Пять других благоприятных условий вам предоставляют другие.

### 2.2.1 - Пять благоприятных условий, которые мы создаем сами

#### 2.2.1.1 - Простое рождение человеком

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 вам 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. 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, или праны). Благодаря всему этому вы способны практиковать и тантру. Если же у кого-то нет такого особого строения тела, то 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 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.

#### 2.2.1.2 - Рождение в центральном районе

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 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 смог его 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 копьем 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 копьем наперевес, с воплями и криками, гиканьем. И у вас по привычке 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, что для вас важно? Размышляя о драгоценной человеческой жизни, вы должны понять ценность своей собственной 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 для достижения этих трех целей. Когда вы поймете значимость драгоценной человеческой жизни, то вы поймете также и смысл своей жизни. Вы это поймете - и тогда с радостью, с удовольствием, спокойно 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 практикую именно так. Вначале 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.

### 2.2.1.3 - Рождение полноценным человеком

Третье благоприятное 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 ваши органы чувств 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 оглохнете и не сможете слышать учение, если у вас не будет ног, чтобы ходить на учение, даже если вы будете очень этого хотеть, это будет очень печально. Одно благоприятное условие будет отсутствовать. 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 его использовать!»

#### 2.2.1.4 - Не совершение одного из пяти тяжелейших злодеяний

Четвертое благоприятное условие - это *не совершение одного из пяти тяжелейших злодеяний*. Поскольку вы не совершили ни 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. 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.

#### 2.2.1.5 - Вера в Дхарму, в особенности в учение Ламрим

Пятое благоприятное условие - это *вера в Дхарму, в особенности вера в учение Ламрим*. Вам очень повезло, что вы обрели веру не только в Дхарму, но и 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 этого достичь очень трудно». 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.

Благодаря доброте Ламы Цонкапы, поскольку я освоил его тексты, изучил его комментарии, я также 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.

## 2.2.2 - Пять благоприятных условий, которые создают другие

### 2.2.2.1 - Существование в мире Будды

Первое благоприятное условие - 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 зоны. Что такое темный зон? Это зон, 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. Они сами несчастны и другим не дают быть счастливыми. Большую часть времени будут так называемые темные зоны, и очень редко среди них встречаются светлые зоны - те зоны, когда приходит Будда. Сейчас мы родились во время светлого зона. 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 зона. 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 вы обладаете невероятно благоприятным условием. Далеко не у всех людей есть такие благоприятные условия.

### 2.2.2.2 - Возможность получать учение от Будды

Второе благоприятное условие - *у вас есть возможность не только встретиться с Буддой, но и получить от него учение*. Вы имеете благоприятные условия, поскольку получаете не просто общее учение, а 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. Если мы будем сравнивать, 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 в этом вопросе они вас гораздо глупее. А затем, если вы задумаетесь над тем, какая жизнь длиннее: эта или будущая, то поймете, что эта жизнь - только одна, а в будущем вас 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. Если то, что вы говорите, - правда, тогда глупо заниматься только одной этой жизнью, надо думать еще и о будущей жизни».

### 2.2.2.3 - Существование в мире Дхармы

Третье благоприятное условие состоит в том, что *в настоящий момент в этом мире существует полное учение по сутре и тантре, сохранились все линии преемственности этих учений*. 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.

### 2.2.2.4 - Существование последователей Дхармы

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 вострепнемся 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 тоже уснул в этот момент». А если же вы получаете учение вместе с друзьями по Дхарме, то иногда 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 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 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 тормозить, 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 (или должна) готовить мне еду». Муж должен сказать жене: «Уходи в ретрит, а я буду тебе готовить в ретрите». А жена ответит: «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 они накапливают равное количество заслуг. Если ваша жена в ретрите, а вы готовите для нее и всё оставшееся время расслабляетесь, смотрите телевизор, вы всё равно накапливаете столько же заслуг, что и она, 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?» И так, в настоящий момент у вас есть очень благоприятное условие, что вы практикуете вместе с друзьями по Дхарме.

### 2.2.2.5 - Помощь от других

Пятое благоприятное условие состоит в том, что *другие будут заботиться о вас*. 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. Такого 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 у него совершенно кончились запасы пищи. Там напало столько снега, что он не мог спуститься. Тогда он сказал: «Ну, ничего страшного, я продолжу свою практику. Если пища появится - хорошо, нет - так нет, потому что спуститься всё равно не могу». И однажды к нему в гору поднялся человек с большим мешком цампы (ячменной муки). Этот йогин был очень удивлен, он подумал: «Как же он сюда попал?» Но человек не особо-то с ним разговаривал, он просто оставил ему цампу и ушел. И когда йогин посмотрел ему вслед, то увидел, что этот человек просто-напросто исчез. Это реальный случай, когда Защитники Дхармы принесли еду 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, если вы размышляете над этими восемнадцатью уникальными характеристиками драгоценной человеческой жизни, вы поймете: «Действительно, это так: у меня есть все эти восемнадцать характеристик. В настоящий момент я

действительно обладаю этой необычайной драгоценной человеческой жизнью. Кем я только ни рождался в своих предыдущих жизнях: я был и царем, и кем я только ни был, но сейчас мне больше всего повезло. Сейчас я обладаю такой драгоценной человеческой жизнью. Если я правильно её использую, то она обретет огромный смысл».

### 3. Значимость драгоценной человеческой жизни

Затем вы начинаете размышлять о значимости драгоценной человеческой жизни:

- 3.1. Значимости с точки зрения краткосрочных целей
- 3.2. Значимость с точки зрения долгосрочных целей.

#### 3.1 - Значимость драгоценной человеческой жизни с точки зрения краткосрочных целей

##### 3.1.1 - Освобождение от низших перерождений

*Если вы правильно используете эту драгоценную человеческую жизнь, то вы получите рождение в высших мирах и 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 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. 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 обрести 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 ваша драгоценная человеческая жизнь, которая имеет больше ценности, чем все эти обычные камни. Если вы не используете ее, то 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 в дальнейшем обрести драгоценную человеческую жизнь и продолжать свою практику». Это первое применение драгоценной человеческой жизни.

Когда мы говорим о значимости драгоценной человеческой жизни, мы говорим о смысле вашей жизни. Вы должны соотносить это учение 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, сможете 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, вы сможете родиться в Чистой Земле. Это должно стать вашей первой временной целью, временным смыслом вашей жизни.

## 3.2 - Значимость драгоценной человеческой жизни с точки зрения долговременных целей

### 3.2.1 - Освобождение от сансары

Если вы используете драгоценную человеческую жизнь правильно и мудро, то вы сможете не только освободиться от низших миров, но сможете полностью освободиться 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 чтобы лечиться от своей хронической болезни, пьёте пиво, гуляете там и сям, ходите на танцы. Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы радоваться жизни. Но вы, так празднично 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. 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, долговременного результата, то это очень немудро. Поэтому здесь говорится: будьте осторожны с этим, иначе 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 скажете: «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 меня ругать!». Если вы действительно поймете, в чем заключается смысл и предназначение жизни, то вам будет очень легко расставить эти приоритеты. Мои мирские занятия - ничто по сравнению с тем, чего я могу достичь, если буду мудро использовать свою драгоценную человеческую жизнь.

А что такое вообще мирское счастье? Какое счастье мы можем найти? Люди думают, когда они пьют водку, что они становятся счастливыми. Чем больше вы пьете водку, тем меньше вы счастливы, тем больше, наоборот, страдаете. Голова болит, да? Это очень глупо. Какое счастье может быть от питья водки? Проанализируйте. Например, начальники, такие, как глава администрации: 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. От этого они 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 излечении 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 неподобающее 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 серьезной хронической 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 впадете там в панику: «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. Потом они начинают вас хлестать веником и говорят, что это очень полезно для здоровья. Но и это еще не всё. Когда вы оттуда выходите, вас заставляют окунуться в очень холодную воду. 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 этого. А для вас это будет наказанием. Вы подумаете: «Как же я 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». И так, наказание или удовольствие - это очень сильно зависит от вашего подхода к этому, от вашего мышления. И так, 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 энтузиазм к практике, то это настоящий энтузиазм, который нужно культивировать в себе. В противном случае, весь ваш энтузиазм является простым эгоизмом.

### 3.2.2 - Достижение состояния Будды

Второй долговременный смысл драгоценной человеческой жизни заключается в том, что если вы используете эту драгоценную человеческую жизнь правильно, то *вы сможете не только освободиться от сансары, но и стать Буддой ради блага всех живых существ*. Более того, вы можете достичь состояния Будды за одну эту короткую жизнь. Это невероятно. Если я использую миллионы драгоценных камней, исполняющих все желания, то и тогда не добьюсь такого результата. А если я правильно использую одну эту драгоценную человеческую жизнь, то у меня есть шанс за одну эту жизнь достичь состояния Будды. И я стану источником счастья для 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. Если я буду так поступать, значит, я глупее, чем другие. 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 извлечь суть из драгоценной человеческой жизни. Поэтому этот раздел так и называется «Просьба об извлечении сути из драгоценной человеческой жизни». Это просьба к самому себе, вы просите себя. В противном случае, если вы не будете всё время просить себя использовать свою драгоценную человеческую жизнь, то потратите её впустую. Когда вы думаете о смысле, о значимости драгоценной человеческой жизни, в вашем сердце естественно возникает вдохновение: «Я должен извлечь из нее суть».

## 4. Редкость драгоценной человеческой жизни

*Если вы не размышляете о редкости драгоценности человеческой жизни, то всех ваших предыдущих осознаний будет недостаточно.* Вы будете говорить: «Да, драгоценная человеческая жизнь действительно очень ценна. Она очень значима. Но сейчас у меня нет времени, я слишком занят. Поэтому в другой раз. В будущей жизни, когда я обрету драгоценную человеческую жизнь, тогда я и использую её, как надо, а сейчас у меня просто нет времени». Именно так мы иногда и думаем. 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. Он понял всю ценность этого золота. Человек, который не понимает ценности золота, не смог бы отличить золото от других камней и просто прошел бы 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». И тогда этот человек решил оставить слиток на дороге, где он его и нашел. Такой человек никогда больше не увидит золота, как говорил Триджанг Ринпоче.

Точно также человек, который понимает смысл драгоценной человеческой жизни, но говорит: «Я слишком занят. В будущей жизни, когда я обрету драгоценную человеческую жизнь, тогда её и использую», - почти наверняка не обретет драгоценную человеческую жизнь снова. 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».

### 4.1 - Редкость драгоценной человеческой жизни с точки зрения причины

Если родиться человеком не трудно, то *создать причину для обретения драгоценной человеческой жизни очень трудно.* Причина рождения человеком заключается в чистой нравственности. А для того чтобы обрести драгоценную человеческую жизнь, нужно, помимо нравственности, много других причин: выполнять много практик и молитв, практиковать даяние, правильно делать посвящение заслуг. И благодаря этому вы можете достичь драгоценной человеческой жизни. Вы можете создать одну или две подобные причины

обретения драгоценной человеческой жизни. 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 шансов у вас 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 можете создать причины для повторного обретения драгоценной человеческой жизни за время, которое нужно на то, чтобы сжечь одно благовоение. Вы можете за время, пока прогорит одно благовоение, создать много причин для этого, если вы используете должным образом драгоценную человеческую жизнь. За этот период времени вы можете очистить миллионы и миллионы негативных карм, ведущих к рождению в низших мирах. Вот в чем состоит 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 всех развлечений время ваше истекает. И вот вы, наполовину пьяный, загорелый отправляетесь 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. Они не тратили время на пустую болтовню: пока их ум отдыхал, их речь была занята 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 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».

## 4.2 - Редкость драгоценной человеческой жизни с точки зрения количества

*По количеству людей гораздо меньше, чем обитателей низших миров.* Например, в одном вашем человеческом теле обитает множество всяких насекомых, микроорганизмов, бактерий. На этом примере вы можете четко понять, сколько существ живет в низших мирах (в мире животных), и сколько живет людей. 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 количеством обычных людей.

Даже в Бурятии, допустим, в семье из десяти человек максимум у одного членов этой семьи 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.

Если взять русских людей, допустим, в городе, 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. *Породите в себе осознание очень большой редкости драгоценной человеческой жизни.* И подумайте: «На этот раз со мной произошло нечто практически невозможное, нереальное».

## 4.3 - Редкость драгоценной человеческой жизни с точки зрения примера

*Первый пример*

Этот пример привел сам Будда. В океане сансары плавают слепая черепаха, которая олицетворяет собой живых существ. Она слепа, потому что находится под властью омрачений. Эта черепаха сто лет находится на дне океана. Каждые сто лет она один раз всплывает на поверхность океана, а потом опять опускается на дно. Это означает, что место нашей постоянной прописки - это океанское дно, то есть низшие миры. Большую часть своего времени мы проводим в низших мирах и

очень и очень редко обретаем человеческую жизнь. 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 плавают 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 это ярмо. Вот подобный пример и называется драгоценной человеческой жизнью. Как понимаете, это очень большая редкость.

На этом примере, если вы хорошенько подумаете, вы поймете, что драгоценная человеческая жизнь действительно очень редка. 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 реальной ситуации, в которой мы находимся, а уже верить ему или не верить - это наше дело. Если вы поверите в это, то для вас будет только одна польза, только преимущества, и никакого вреда и кошмара от этого не будет. Если, поверив Будде, что драгоценная человеческая жизнь - это большая редкость, вы опять обретете ее в следующей жизни, вы же не скажете: «Это кошмар! Будда сказал, что обрести драгоценную человеческую жизнь трудно, я ему поверил. А это оказалось легко». Очень хорошо: вы поверили Будде, что драгоценную человеческую жизнь обрести трудно, оказалось - легко, ну и прекрасно.

Но вот если вы не поверите Будде, что драгоценная человеческая жизнь редка, если вы просто всю жизнь проживете, воспринимая ее как должное, то, в конце концов, когда вы умрете и будете попадать только в низшие миры, и вам будет очень трудно вновь родиться человеком, то 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.

### *Второй пример*

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 ощупывать 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.

Вы подобны 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, 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 (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 так же, как этот человек запел свою песню на скаку, так 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 сансарическое мышление. Подумайте лучше о редкости драгоценной человеческой жизни. Вспомните об этом примере и подумайте: «Если сегодня я не буду практиковать Дхарму, то когда же я буду ее 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, вместо того чтобы тратить время впустую на сансарические мысли. Если вы разговариваете со своими друзьями, говорите тоже о драгоценной человеческой жизни, о непостоянстве и смерти, о преданности Учителю, о законе кармы, о четырех Благородных Истинах. Существует столько моментов для обдумывания. Когда ваше мышление соответствует Дхарме, это и есть практика Дхармы. Ваш ум благодаря этому становится всё более и более спокойным, более умиротворенным, 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 у вас 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 так, и, если честно говорить, когда я заболеваю, 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 болеете, 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».

Таким образом, если ваши страдания напоминают вам о духовной практике, значит, вы уже умеете превращать неблагоприятные обстоятельства в духовной путь. Это очень важное умение. Если от болезней, от всяких трудностей вы становитесь хуже, чем обычно, 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.

*Когда на основе обдумывания примеров вы сделаете вывод, что драгоценная человеческая жизнь - это очень большая редкость, вы должны породить решимость: «Я не буду откладывать свою практику на потом. Я должен практиковать сейчас».* Также вы с решимостью даете себе обещание: «Каждый день я буду делать столько-то и столько-то практики». Когда вы сможете применять это как противоядие 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 осознание наличия у себя драгоценной человеческой жизни, значимости драгоценной человеческой жизни и редкости драгоценной человеческой жизни, вы должны постараться удержать это осознание и пребывать на нем.* Вы должны сказать себе: «Я не потрачу свою драгоценную жизнь впустую и извлеку из нее всю её суть». И в конце, когда вы уже закончили сессию, вы делаете посвящение заслуг.

## 5. Противоядие от трех видов лени

*Каждое из трех основных положений медитации на драгоценность человеческой жизни служит противоядием от трех видов лени.* Как вы уже знаете, эта медитация помогает породить энтузиазм к практике. А для того чтобы возник энтузиазм, необходимо устранить три вида лени.

### 5.1 - Первый вид лени

Первый вид лени - это *лень, связанная с комплексом неполноценности, заниженной самооценкой.* «Я на это не способен. Я не могу заниматься такой медитацией, только тибетские ламы, которые сидят где-то высоко в горах, на это способны. А я на это не способен». Подобная лень 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 достигнете.

*Для того чтобы применить противоядие от этого вида лени, вы должны распознать (определить) свою драгоценную человеческую жизнь.* Вы должны сказать себе: «У меня есть восемь свобод и десять благих условий - 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 её у меня не будет, я действительно не смогу достичь реализаций».

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 десяти благих условий. В настоящий момент у вас есть эти восемь свобод и десять условий, и вы на это способны. Если у вас будет энтузиазм, то вы сможете достичь даже состояния Будды за одну жизнь. Пока у вас есть такой шанс. Поэтому вы должны бороться со своей ленью, связанной с комплексом неполноценности, с мыслями о том, что вы на это не способны.

Но не впадайте в другую крайность: не думайте, что можете сразу же делать все практики, которые есть. Помимо всего прочего, вы должны быть практичными и 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. 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 расчувствуетесь и восторженно начинаете думать: «Я могу уже очень скоро стать Буддой, если я начну всё это практиковать. Я очень быстро достигну реализации». 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 впадать ни в одну из этих крайностей.

Вы должны понять, что пока у вас есть драгоценная человеческая жизнь, для вас всё возможно, но не сразу, а постепенно. Если вы постепенно заложите все необходимые основы, то для вас все будет возможно. И 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.

## 5.2 - Второй вид лени

Второй вид лени - это *лень, связанная с притупленностью, вялостью*. Вы не хотите практиковать, вас всё время клонит ко сну. Кроме того, вам хочется кушать, ходить бесцельно, привязываться к недостоверным объектам. *Для того чтобы устранить 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 из этой драгоценной человеческой жизни, вы гоняетесь лишь за временным счастьем: спите, бродите бесцельно, ходите на пляж и 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 мест 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. 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, 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 него, значит, ваша медитация не принесла результатов.

### 5.3 - Третий вид лени

Третий вид лени - это *лень, связанная с откладыванием практики «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 галстук 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, как тот учитель, занимаетесь самообманом. Если вы потеряете бдительность, то будете заниматься таким же самообманом, откладывая свою практику на потом. *Когда вы поймете редкость драгоценной человеческой жизни, у вас появится решимость немедленно приступить к практике*. Вы поймете, что скоро потеряете свою жизнь и уже не сможете говорить: «Потом». Вы скажите: «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 немногие 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. Вы мне вопрос-то задавали вчера. 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. 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. Если вы так думаете, значит, вы не поняли.