

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

## Непостоянство и смерть

1. Благословение Сарасвати .....	2
2. Непостоянство и смерть .....	3
2.1 - Недостатки не размышления о непостоянстве и смерти.....	3
2.1.1 - Непамятование о Дхарме. ....	3
2.1.2 - Невыполнение практики при наличии памятования.....	4
2.1.3 - Выполняемая практика недостаточно чиста .....	4
2.1.4 - Возрастание омрачений .....	4
2.1.5 - Сожаление в момент смерти .....	4
2.2 - Преимущества размышления о непостоянстве и смерти .....	5
2.2.1 - Памятование о Дхарме .....	5
2.2.2 - Возрастание стремления к практике .....	5
2.2.3 - Практика становится чище .....	6
2.2.4 - Уменьшение омрачений и возрастание добродетелей.....	7
2.2.5 - Отсутствие сожалений в момент смерти. ....	8
2.3 - Собственно медитация на непостоянство и смерть. ....	9
2.3.1 - Смерть неизбежна.....	9
2.3.1.1 - Владыка Смерти обязательно придет .....	10
2.3.1.2 - Жизнь с каждой минутой укорачивается.....	10
2.3.1.3 - Даже если в течение жизни я не имею времени для практики Дхармы, я умру.....	10
2.3.2 - Неопределенность момента смерти .....	11
2.3.2.1 - Продолжительность жизни в этом мире неизвестна.....	11
2.3.2.2 - Существует очень много условий для смерти и мало - для жизни.....	11
2.3.2.3 - Мое тело очень уязвимо .....	12
2.3.3 - Только практика Дхармы поможет мне в момент смерти.....	12
2.3.3.1 - Мое положение и имущество не помогут мне в момент смерти.....	13
2.3.3.2 - Мои родственники и друзья не помогут мне в момент смерти .....	13
2.3.3.3 - Мое тело не поможет мне в момент смерти .....	13
2.4 - Решимость.....	13

## 1. Благословение Сарасвати

Я счастлив видеть вас снова. Сегодня - последний день учения. Завтра будет благословение Сарасвати. Сарасвати - это женское божество, которое известно как божество мудрости. Она увеличивает мудрость и устраняет скрытые препятствия. В своем гневном аспекте Сарасвати называется Палден Лхамо - это одна из самых мощных Защитников. Я надеюсь, что это благословение на один год защитит вас от скрытых препятствий. Но я не могу гарантировать больше, чем один год. Насколько мощное благословение вы получите, зависит также от вашей веры: 100% веры - 100% благословения, 50% веры - 50% благословения, 2% веры - 2% благословения. Вы можете привести на благословение своих друзей и родственников. Даже если у них 2% веры, они все равно получают 2% благословения. Это лучше, чем ничего.

Если после получения благословения Сарасвати вы будете выполнять ее практику, то в данном случае у вас больше шансов обрести прямое видение Сарасвати, по сравнению с другими божествами. Есть специальная практика Сарасвати. Но сейчас слишком рано об этом говорить. В другой раз. В Тибете есть много людей, которые имеют прямое видение Сарасвати. Они могут задавать вопросы и получать учение от нее напрямую. Люди, у которых есть прямое видение Сарасвати, могут достичь яснослышания. По звуку они могут понять, что происходит. Если бы я имел прямое видение Сарасвати, то я мог бы, стукнув ложкой по стакану, по звуку определять, что надо отвечать на ваш вопрос.

В провинции Амдо в Тибете есть один геше<sup>1</sup>, у которого есть прямое видение Сарасвати. Многие люди знают его. Однажды в монастыре был диспут между двумя классами монахов. Младший класс боялся проиграть этот диспут. Они не знали, какую тему для диспута приготовил для них старший класс, и они отправились к этому геше. Они попросили его: "Геше, скажи пожалуйста, какую тему диспута приготовили для нас старшие ученики". Геше ударил ложкой по чашке, послушал звук и сказал: "Старшие ученики приготовили вам такой-то и такой-то диспут, и вы должны отвечать то-то и то-то". В это время старшие ученики шпионили за младшими. Они подслушивали под окном во время разговора и знали, что геше открыл их секрет. Они быстро вернулись к себе и решили поменять тему диспута. На следующее утро все собрались на диспут. Там присутствовал и геше. Перед началом диспута производится хлопок руками. И вот когда монах хлопнул руками, геше по звуку хлопка понял, что монахи старшего класса изменили тему диспута, и он воскликнул: "О, они поменяли тему диспута!" До начала диспута он уже это знал.

Говорят, что геше понимает, о чем говорят птицы. Он говорит, что у птиц есть собственный язык. По звуку ветра он может определить, когда будет ураган. То есть, по звуку он может предсказать все. Все эти искусства звука происходят от Сарасвати. Так что, вы станете экспертами по звуку. Для прямого видения других божеств, необходимо иметь бодхичитту. Но прямое видение Сарасвати мы можем обрести без бодхичитты, поэтому у нас больше шансов. У вас есть шанс достичь прямого видения божества, которого вы можете достичь, не цепляйтесь за те возможности, которые для вас недостижимы. Завтра я дам вам благословение, но в будущем, вы должны будете получить Дженанг Сарасвати. Потом, в соответствии со специальными текстами, вы должны будете провести ретрит<sup>2</sup>. Сначала вы

<sup>1</sup> Доктор буддийской философии.

<sup>2</sup> Практика затворничества.

будете иметь видение Сарасвати во сне. Потом вы будете иметь видение Сарасвати в полудреме, в промежуточном состоянии между сном и бодрствованием, а потом - прямое видение Сарасвати. Вы будете видеть ее, так же, как и обычных людей. Теперь вернемся к нашей теме.

## 2. Непостоянство и смерть

Сегодня мы с вами поговорим о непостоянстве и смерти. В буддизме эта тема очень важна. Вы также должны медитировать на непостоянство и смерть. *Чем больше вы медитируете на непостоянство и смерть, тем больше вы подготавливаете себя к будущей жизни.* Чем больше вы занимаетесь этой медитацией, тем меньше становится ваша привязанность к этой жизни. Вы можете подумать: “Какую же медитацию я могу выполнять на непостоянство и смерть?” Медитация на непостоянство и смерть не означает, что вы будете сидеть в позе медитации и твердить: “Я умру, я умру”. Это не медитация на непостоянство и смерть. Медитация на непостоянство и смерть поможет вам осознать реальную ситуацию вашей жизни. Когда вы поймете вашу реальную ситуацию, то вещи, которые вы раньше воспринимали очень серьезно, не будут для вас настолько важны. А объекты, которые на самом деле очень серьезны в вашей жизни, но которые вы не воспринимали подобным образом, станут для вас очень важны.

Медитация на непостоянство и смерть объясняется в четырех положениях:

- недостатки не размышления о непостоянстве и смерти
- преимущества размышления о непостоянстве и смерти
- собственно медитация на непостоянство и смерть
- медитация на аспекты смерти<sup>3</sup>.

### 2.1 - Недостатки не размышления о непостоянстве и смерти

Сначала вы размышляете о недостатках не размышления о непостоянстве и смерти. Здесь есть несколько положений.

#### 2.1.1 - Непамятование о Дхарме.

Если вы не думаете о непостоянстве и смерти, тогда вы зациклитесь на этой жизни. Только деньги, власть и еда будут для вас самым главным, а все остальное - необязательно. Это очень опасно, потому что эти вещи вы не сможете перенести с собой в будущую жизнь. *Из-за того, что вы не размышляете о непостоянстве и смерти, вы не готовитесь к будущей жизни.* А когда будущая жизнь наступает - это настоящее бедствие. Например, в Сибири. Летом там очень жарко, но если вы не думаете о зиме и не готовитесь к ней, то если летом ваш дом - не теплый, то это не важно, а когда наступает зима, то это трагедия. А для тех, кто думал о суровой зиме и готовился к ней, наступление зимы не является бедствием. Вот первый недостаток не размышления о непостоянстве и смерти - это непамятование о Дхарме, о вашей духовной практике и о развитии ума. Вы не думаете об этих вещах.

<sup>3</sup> Комментарий на это положение в данном тексте отсутствует.

### 2.1.2 - Невыполнение практики при наличии памятования

Даже если вы думаете о Дхарме, то не практикуете ее. Потому что вы не думаете о непостоянстве. Иногда вы ведете беседы о Дхарме, но *в глубине своего сердца вы не практикуете*. Вы думаете: “Я буду практиковать в другое время. Вот когда я закончу всю мою работу, я буду заниматься практикой” Но тогда вы будете заниматься практикой на кладбище, потому что только тогда вы закончите всю свою работу. Все это происходит из-за не размышления о непостоянстве и смерти.

### 2.1.3 - Выполняемая практика недостаточно чиста

Если вы не размышляете о непостоянстве и смерти, то, даже если вы практикуете, то ваша практика не будет чистой. Вы практикуете только для получения какого-то особенного результата в этой жизни, для того чтобы стать необычным человеком. *Ваша практика смешивается с мирской мотивацией, поэтому она не станет чистой Дхармой.*

### 2.1.4 - Возрастание омрачений

Из-за того, что вы не размышляете о непостоянстве и смерти, вы будете привязаны к этой жизни. Вы будете думать, что будете жить очень долго. На самом деле, вы можете умереть через месяц или через год. Но эта мысль не приходит вам в голову. Вы думаете, что будете жить очень долго: “Все умрут, а я - не умру”. Глубоко внутри вы именно так думаете. Это называется - концепция постоянства. Вы видите, как вокруг вас умирают люди, даже те, кто младше вас. Но *мысль о том, что вы тоже можете завтра умереть, вас не посещает*. Вы думаете, что будете жить очень долго. Даже когда вы серьезно больны, вы все еще продолжаете думать, что вот вы поправитесь и потом будете жить долгую жизнь, а когда вам станет лучше, вы будете делать то-то и то-то. Из-за этой концепции постоянства возникают все остальные омрачения. Когда кто-то говорит вам что-то плохое, то из-за уверенности, что вы будете жить очень долго, вы расстраиваетесь и гневаетесь. Вы думаете, что эти слова разрушат вашу карьеру, и из-за этого вы гневаетесь. Но если бы вы знали, что можете умереть в любой момент, то эти слова были бы для вас пустыми звуками: “Ну, пусть говорит”. Если вы исследуете, то гнев, зависть и другие подобные эмоции происходят из-за концепции постоянства. И однажды вы умрете с пустыми руками: вы никогда не готовились к будущей жизни. Тогда это станет бедствием.

### 2.1.5 - Сожаление в момент смерти

В момент смерти, когда органы чувств уже отказывают вам, вы не можете видеть и слышать, в этот момент вы вспоминаете всю свою жизнь и сожалеете о том, что вы впустую потратили свою Драгоценную человеческую жизнь. Тогда вы говорите: “Я совершил ужасную ошибку. У меня было такое золотое время, но я не использовал его правильно. Я думал только об этой жизни, но даже в этой жизни я не достиг всего, и не подготовился к будущей жизни. Это самая худшая ошибка, которую я совершил”. Вы чувствуете сожаление, потому что в этой жизни вы не размышляли о непостоянстве и смерти. Мирские люди не боятся смерти до тех пор, пока она не придет. А когда смерть на самом деле приходит, вот тогда они боятся. На самом деле вы должны бояться смерти и готовиться к ней до того, как она придет. Но *вы не должны бояться смерти, вы должны бояться смерти без подготовки*. Это

крайне необходимо. Это заставит вас готовиться. А когда смерть на самом деле придет, вы со счастливым умом примете ее. В Тибете есть очень много людей, которые в момент смерти говорят: “Это отдайте тем людям, а это - тем. До свидания”, - и спокойно умирают. В будущем, если люди будут готовиться к смерти до того, как она придет, такие вещи будут происходить и в России.

Один мой друг, который медитировал высоко в горах Дхарамсалы, в качестве шутки сказал своему другу, что завтра он уходит. Он всем сказал, что завтра уходит. Попрощался со всеми: “Позаботьтесь о себе. Самое главное - это духовная практика. Нет ничего более драгоценного, чем это. У нас достаточно еды, достаточно одежды, но нам необходимо накапливать заслуги. Будьте довольны тем, что вы уже имеете: пищей, одеждой. Самое главное - вы должны накапливать заслуги и мудрость. Это очень драгоценно”. На следующее утро люди слышали, как он рано-рано утром занимался какой-то практикой, они слышали звук колокольчика и дамару<sup>4</sup>. А в восемь часов было совершенно тихо, и в девять было совершенно тихо. Когда они открыли дверь и зашли в дом, он сидел в позе медитации и был мертв. Рядом с ним лежала записка, написанная его рукой: “Это отдайте его Святейшеству Далай-ламе, это отдайте моим друзьям”. Там было перечислено около пяти предметов, которыми он владел. Сидя в позе медитации, он отправился в Чистые Земли Ваджрайогини. Это был двадцать пятый лунный день.

Такие люди очень мудрые. А те, кто владеет пятью мерседесами, подобны детям, которые владеют пятью куклами. В момент смерти все эти мерседесы подобны пяти куклам для маленьких детей. Но если вы не размышляете о непостоянстве и смерти, тогда для вас эти богатства выглядят какими-то очень особенными. А если вы размышляете о непостоянстве и смерти, то эти вещи теряют для вас свою важность. Появляется множество других, более важных вещей.

Таковы пять недостатков неразмышления о непостоянстве и смерти.

## 2.2 - Преимущества размышления о непостоянстве и смерти

### 2.2.1 - Памятование о Дхарме

Когда мы думаем о том, что смерть может наступить в любой момент, то мы задаем себе вопрос: “Если я завтра умру, что будет для меня наиболее полезным? Мой дом, моя машина, мой компьютер? Ничего из этого я не смогу взять с собой. Что же тогда будет мне полезным в момент смерти? Только качества моего ума. Мое сознание может взять с собой только ментальные качества, а также положительную карму, заслуги, мудрость. Все это - настоящее богатство. Благодаря ему я могу получить лучшее перерождение”. Из-за такого размышления у вас появится интерес к духовной практике. Размышление о непостоянстве и смерти заставит вас подумать о Дхарме и подготовиться к вашей будущей жизни.

### 2.2.2 - Возрастание стремления к практике

Размышление о непостоянстве и смерти не только натолкнет вас на мысли о Дхарме, но и вдохновит вас на практику Дхармы. Вы не будете откладывать практику. Вы будете говорить: “Сегодня я буду выполнять сегодняшнюю практику,

<sup>4</sup> Ритуальный барабанчик.

а завтра я буду выполнять завтрашнюю практику”. Вы никогда не скажете, что пока не закончите работу, не будете есть. Сегодняшнюю еду вы едите сегодня. Таким образом, вы должны практиковать каждый день. Очень важно практиковать последовательно каждый день.

### 2.2.3 - Практика становится чище

Когда вы размышляете о непостоянстве и смерти, ваша практика становится чистой практикой. Если вы не размышляете о непостоянстве и смерти, тогда ваша практика не будет чистой. Она не будет интенсивной. У меня есть собственный пример. Когда я медитировал высоко в горах Дхарамсалы, однажды во сне передо мной в небе появилась голова старой женщины. Она посмотрела на меня и сказала: “Ты умрешь через три дня”. Я внезапно проснулся. Обычно я не очень-то верю в сны, но это был настолько сильный сон, что я подумал: “Вероятно, это знак того, что я умру через три дня. Теперь у меня осталось только три дня и мне нужно подготовиться к смерти”. Тогда в мой ум проникла очень сильная мысль о непостоянстве и смерти. Никакой привязанности к славе и репутации при этом у меня не было, никакой привязанности к этой жизни. Мой ум на 100% сконцентрировался на подготовке к будущей жизни. Тогда моя медитация стала очень чистой, и отречение пришло намного легче. Когда я медитировал над тем, как страдают другие живые существа, во мне возникло очень сильное сострадание. Бодхичитта, сострадание - все эти качества стали очень сильными. Моя практика тантры стала намного лучше, потому что отречение и Бодхичитта стали сильнее. Эти три дня я был святым человеком. Если бы вы видели меня в эти три дня, вы бы сказали: “О, это очень святой человек”. На третий день в десять часов вечера я закончил свою практику. Я подумал: “Осталось только два часа до смерти. Я умру в позе Будды, в позе льва”. Я лег в позу льва и уснул. На следующее утро, когда я проснулся, то обнаружил, что я не мертв. Тогда я подумал: “Может быть, сон был неправильный, и я не умру сейчас?” Следом возникла концепция постоянства, и на следующий день я отдышал.

Из своего собственного опыта я знаю, что это было благословение моего Духовного Наставника. Я осознал, что размышление о непостоянстве и смерти - это очень мощная практика. Оно делает практику очень чистой. После этого я увидел один текст мастера Кадам-пы, в котором говорится: “Если ты не думаешь о непостоянстве и смерти утром, то вся твоя утренняя сессия будет потрачена впустую, если ты не думаешь о непостоянстве и смерти днем, то вся твоя дневная сессия будет потрачена впустую, не полностью, но впустую”. Когда я увидел этот текст, то без особой причины из моих глаз полились слезы: я понял, что это очень мощное учение. Если бы кто-нибудь другой прочел эти слова, для него это был бы просто пустой звук: “Если ты не думаешь о непостоянстве и смерти утром, то вся твоя утренняя сессия потрачена впустую. Ну и что? Моя машина же не потрачена”. Но если бы там было написано: “Если ты утром не будешь размышлять о непостоянстве и смерти, то ты не получишь свои деньги в банке”, тогда вы бы сказали: “Это очень интересно”.

Итак, если вы будете размышлять о непостоянстве и смерти, ваша практика станет очень чистой. Мирские концепции в этом случае не будут вас тревожить. А если вы не будете размышлять о непостоянстве и смерти, то ваша концепция постоянства будет очень сильной, тогда мирские мысли и концепции будут легко вмешиваться в вашу практику. Вы будете делать практику, начитывать мантры, а ваш ум будет раздумывать: “Я займусь тем-то и тем-то, а потом тем-то и тем-то”.

Однажды в Тибете, великий йогин Миларепа спустился с горы в какой-то город. Он попросил ночлега в доме у одной семьи. Они ему сказали: “Мы позволим тебе остаться здесь, но там есть еще один монах. И завтра утром вы должны сделать специальную практику, прочитать сутру для успеха нашей семьи”. Миларепа согласился. Другой монах тоже согласился. Рано утром этот монах проснулся и стал делать практику, бил в дамару. А Миларепа спал. Но он был великий йогин. И вот, уже в девять часов, к ним пришел хозяин дома. Монах ему пожаловался: “Этот человек до сих пор спит, а я уже сделал такую-то и такую-то практику”. Тут Миларепа сказал: “Да, правильно, я очень плохой человек, я проспал, а он очень хороший монах. Он не только сделал практику, но также совершил много другой работы. Во время практики он купил самку яка, она родила нескольких телят и дала много молока. Он сделал очень много масла из этого молока, продал его и стал очень богатым. Поэтому он особенный человек”. Тогда этот монах сразу понял, что это Миларепа. Он сделал постирание перед ним и сказал: “Да, правильно, я так думал. Мой рот читал мантры, а мой ум в это время размышлял о покупке яка и так далее”. Потом он попросил Миларепу принять его в свои духовные ученики. Монах сказал, что теперь будет делать чистую духовную практику. Тогда Миларепа забрал его высоко в горы. Миларепа специально спустился с гор в эту деревню, чтобы забрать этого монаха, потому что монах был его учеником в прошлой жизни.

*Поэтому, если вы не размышляете о непостоянстве и смерти, то ваша духовная практика будет только выглядеть, как духовная практика, но на самом деле это будет мирская дхарма. Вы будете выполнять практику только для того, чтобы продемонстрировать людям, что вы практик Дхармы: “Я великий йогин, а вы ничего не знаете”. Вас будут спрашивать: “Как ты пользуешься дамару?”, а вы будете говорить: “О, это особое искусство, я вам не расскажу. Вот через три года я вам расскажу. Сейчас слишком рано для вас, а для меня нормально.” Это называется мирская дхарма. Настоящие йогины, даже если они и пользуются дамару, то скрывают это. Миларепа - великий йогин, но никто не видел у него колокольчика и ваджры. Может быть, у него были колокольчик и ваджра, но он прятал их от людей. Тантра не предназначена для демонстрации. Это тайная практика, которая практикуется внутренне. Чем более тайно вы будете ее практиковать, тем большую мощь и силу вы обретете. Все эти ошибки происходят от не размышления о непостоянстве и смерти, а чистота практики Дхармы происходит из размышления о непостоянстве и смерти.*

#### **2.2.4 - Уменьшение омрачений и возрастание добродетелей.**

Если вы будете размышлять о непостоянстве и смерти, то гнев, зависть и тому подобное естественным образом будут уменьшаться. Если вы будете знать, что можете умереть в любой момент, вы не станете гневаться, если кто-то назовет вас дураком. Вы подумаете: “Если я дурак, то он говорит правду, за что же на него сердиться, а если я не дурак, то какая мне разница, пусть говорит”. Если же вы не будете размышлять о непостоянстве и смерти и будете думать, что проживете долго, то станете строить планы о том, как станете главой администрации Уфы. Вот если в этом случае кто-то назовет вас дураком, то вы будете очень гневаться на него. Все это происходит из концепции постоянства.

Если же вы думаете о непостоянстве, тогда все эти слова и действия не приносят вам вреда и не расстраивают вас. И естественным образом возрастают любовь и

сострадание к другим. Вы знаете, что будете всего лишь гостем на несколько дней в этом мире, и однажды вы умрете. “Пока я здесь, с этими людьми. Почему я не могу быть добрым к ним? Однажды мы расстанемся, мы, совершенно точно, расстанемся. И, поэтому, пока мы вместе, я должен все делать не только для своего счастья, но и для их счастья, для счастья всех”. Из-за размышления о непостоянстве и смерти, в вас, естественным образом, возрастают любовь и сострадание. Размышление о непостоянстве и смерти изменяют образ ваших мыслей. Как? Я приведу вам одну аналогию.

Жила одна старая женщина. У нее был дом и маленький садик. Она была очень привязана к этому дому и к саду. Но, на самом деле, этот дом ей не принадлежал, но она об этом не знала. Это - первый момент. И, так как этот дом ей не принадлежит, однажды она должна будет его оставить. Это совершенно точно. Но она об этом не знает. Второй момент. Хозяин этого дома очень эгоистичен. Если кто-то даст ему больше денег, он в любой момент может выселить женщину из дома. То есть, в любой момент хозяин может выгнать ее из дома. Но она не знает об этом. Третий момент. Когда она покинет дом, то сад и цветы ей не помогут, хотя она уделяла им очень много времени и усилий. Женщина не знает об этих трех особенностях своего положения.

Однажды к ней пришел мудрец. Он объяснил ей ее ситуацию: “Этот дом не принадлежит тебе. Однажды, совершенно точно, ты должна будешь покинуть этот дом. Хозяин очень эгоистичен, он может выгнать тебя в любой момент. Когда ты, будешь вынуждена покинуть дом, то те вещи, которые ты воспринимала очень серьезно, этот сад, эти цветы, этот дом, ты ничего не сможешь взять с собой. В это время тебе могут помочь только деньги, потому что на них ты сможешь купить новый дом”. Она подумала об этих трех особенностях ситуации и осознала, что это - правда. Обычно, когда дети срывали хотя бы один цветок в ее саду, она очень злилась на них. Но на следующее утро, поскольку она поняла эти три особенности ситуации, когда дети опять сорвали цветок, она сказала: “Сорвите еще”. Она не была привязана, поэтому не было гнева. Она изменилась: естественным образом уменьшился ее гнев.

Эта аналогия относится к нашей реальной ситуации. Первая особенность: наше тело (дом) не принадлежит нам, и однажды, совершенно точно, нам придется оставить его. Вторая особенность. Хозяин этого дома - карма. В любой момент, как только закончится карма, вы должны будете покинуть тело. Смерть вам не скажет: “Я приду завтра”. Вы можете умереть в любой момент. Третья особенность. Вы ничего не сможете взять с собой. Вы не возьмете с собой ни золотые часы, ни золотую цепь, ни золотые зубы или бриллиантовые серьги, ни ваши красивые пальцы с накрашенными ногтями. Все это будет для вас бесполезно. Вы не сможете взять это с собой. Это все, как сад. Тогда почему же вы тратите на все это столько усилий? В это время важна только положительная карма: чем больше у вас положительной кармы, тем лучшее перерождение вы обретете. Поэтому, настоящие деньги - это положительная карма, заслуги. И вот когда вы будете думать о непостоянстве и смерти, естественным образом возникнут все положительные состояния ума, а омрачения уменьшатся.

### **2.2.5 - Отсутствие сожалений в момент смерти.**

Перед тем, как придет смерть, вы думаете о смерти и готовитесь к смерти. И когда смерть на самом деле приходит, у вас нет сожалений. Вы скажете: “Я

сделал все возможное, чтобы выполнить практику, и теперь у меня нет сожалений. Все должны умереть, не только я. Поэтому, Будда, Дхарма и Санга, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью. Пусть я воплощусь в таком месте, где живые существа будут нуждаться в моей помощи. Пусть, жизнь за жизнью, я буду в состоянии приносить благо живым существам. Пожалуйста, благословите меня, чтобы я обрел настоящий потенциал для помощи живым существам”. Если вы умрете в таком состоянии ума, то, на сто процентов, вы перевоплотитесь с особыми качествами.

Все эти преимущества происходят от размышления о непостоянстве и смерти до того, как вы умрете. Когда вы будете размышлять над этими двумя положениями, о недостатках и преимуществах, то тогда вы поймете, что медитация на непостоянство и смерть очень важна.

### 2.3 - Собственно медитация на непостоянство и смерть.

В собственно медитации на непостоянство и смерть есть три основных момента:

- смерть неизбежна
- неопределенность момента смерти
- в момент смерти поможет только практика Дхармы.

Вы должны медитировать на эти три положения. Это три реальных ситуации в жизни. Когда вы разовьете очень сильную убежденность в этих трех положениях, то вы, естественным образом, изменитесь. Как произошло с той старой женщиной. Один день она очень злилась, когда кто-то рвал цветы в ее саду, а на следующий день уже не испытывала никакого гнева из-за этого, потому что она поняла ситуацию. Через открытие своего ума вы изменитесь. Она раскрыла свой ум и изменилась. Когда мы смотрим на эту женщину, мы думаем, что она глупа, но мы находимся в той же самой ситуации, что и она, мы поступаем точно также.

Итак, когда вы понимаете ситуацию, вы можете измениться. Духовная практика означает открытие вашего сознания, и тогда ваше поведение само изменится. Если вы будете говорить себе: “Не гневайся, не гневайся”, то таким образом вы не сможете остановить свой гнев. Это подобно подавлению вашего гнева. Я слышал, что некоторые христианские монахи бьют себя, говоря себе: “Не гневайся, не гневайся”. Это неправильно - поступать таким образом. Наилучший способ - не подавлять гнев, а высвободить его. Посредством открытия вашего ума ваш гнев сам по себе исчезнет. Вы увидите, что нет никакой причины для этого гнева. Зачем тогда гневаться? Если вы не видите никакого повода для гнева, то, даже если вы захотите разгневаться, вы не сможете. Если у человека нет никакого повода для гнева, то, даже если вы скажете ему: “Я дам тебе сто долларов, только разгневайся”, он не сможет этого сделать. Он скажет вам: “Я могу сделать все, что угодно, но я не могу разгневаться”. Поэтому вы должны понять механизм того, каким образом это учение полезно для вас. Итак, первое положение.

#### 2.3.1 - Смерть неизбежна

Это доказывается тремя способами:

- владыка Смерти обязательно придет
- жизнь с каждой минутой укорачивается

- даже если в течение жизни я не имею времени для практики Дхармы, я, несомненно, умру.

### 2.3.1.1 - Владыка Смерти обязательно придет

Это подобно падению с самолета. Когда вы выпадаете из летящего самолета, то с каждым моментом вы все ближе приближаетесь к земле. Как только вы родились, вы с каждым моментом приближаетесь к своей смерти. Поэтому смерть неизбежна. Это наша реальная ситуация. В настоящий момент мы находимся в воздухе и медленно падаем вниз, но мы не замечаем этого. У нас в голове много разных планов. Настоящая ситуация такова, что мы падаем, и, тем не менее, мы строим какие-то планы, например, как стать мэром города. Для этого вы составляете некий план, который называется политикой. Потом вы пытаетесь насобирать побольше бумаги - денег, думаете, как заработать побольше этой бумаги. Это называется экономикой. То есть, образование о том, как насобирать побольше бумаги, называется экономикой. Вы думаете: “У меня уже есть одна ученая степень, надо получить еще одну. Тогда моя жизнь будет в безопасности”. Но в реальности каждый момент мы продолжаем падать.

Для людей, которые понимают эту ситуацию, самое главное в этот момент - парашют. “Каждый объект обладает ценностью в своей ситуации. В моей ситуации я падаю с самолета и с каждым моментом приближаюсь к земле. Что для меня важнее в этой ситуации - парашют или пост мэра Уфы?” Даже если в этот момент кто-то предложит вам золотой трон мэра города, вы скажете: “Я не хочу никакого трона, я хочу парашют, потому что я каждый момент падаю все ниже. Зачем мне нужен золотой трон?” В этой ситуации для вас самое важное - это парашют. Если у вас есть парашют, тогда падение для вас не будет бедствием. Смерть - это не бедствие, а вот смерть без подготовки, без практики Дхармы - это бедствие. Дхарма для вас - это парашют.

Когда вы понимаете эту ситуацию, вы понимаете, что Дхарма очень важна. В настоящий момент мы в такой ситуации: с каждым мгновением мы приближаемся к смерти. Потому что конец рождения - это смерть. Это теория. Никто в прошлом не избежал смерти. В настоящем, и в будущем будет невозможно избежать смерти. Поэтому однажды каждый из нас должен умереть.

### 2.3.1.2 - Жизнь с каждой минутой укорачивается

Смерть неизбежна, потому что жизнь с каждой минутой укорачивается. Например, свечка. Если вы ее зажигаете, то, на сто процентов, когда-нибудь эта свечка догорит, потому что каждый момент пламя сжигает вещество этой свечи. С каждым мгновением, эта свеча становится все короче и короче. Совершенно точно, что когда-нибудь эта свечка полностью догорит. Точно таким же образом, я совершенно точно умру, потому что моя жизнь с каждым моментом укорачивается.

### 2.3.1.3 - Даже если в течение жизни я не имею времени для практики Дхармы, я умру

Смерть не будет ждать, пока вы закончите свою практику Дхармы. Закончили вы свою практику или не закончили, смерть все равно придет внезапно в любой день.

Итак, в связи с этими тремя положениями, вы понимаете, что когда-нибудь смерть, определенно, наступит. Это как падение из самолета: с каждым моментом мы приближаемся к земле, и когда-нибудь мы обязательно упадем. Точно таким же образом с момента своего рождения с каждым мгновением я приближаюсь к смерти. Когда-нибудь я умру. Мое тело отнесут на кладбище, люди будут плакать, скажут несколько хороших слов.

Когда вы думаете о неизбежности смерти, раздумывайте над примером о горящей свече, которая тает каждое мгновение. Когда вы видите огонек свечи, это должно напоминать вам о неизбежности смерти. Также, когда вы видите самолет, это должно вам напоминать о непостоянстве и смерти.

### **2.3.2 - Неопределенность момента смерти**

Это положение состоит из трех доказательств:

- продолжительность жизни в этом мире неизвестна
- существует очень много условий для смерти и мало - для жизни
- мое тело очень уязвимо.

#### **2.3.2.1 - Продолжительность жизни в этом мире неизвестна**

Здесь говорится о том, что время смерти неопределенно, потому что срок жизни в нашем мире не определен. В некоторых мировых системах имеются фиксированные сроки жизни: если там определено пятьсот лет, то все живут пятьсот лет. Там нет никакой неопределенности смерти - до пятисот лет, вы можете жить, а потом вы умираете. Но в нашей мировой системе время жизни неопределенно. Некоторые маленькие дети умирают через три дня жизни, некоторые умирают в двадцать лет, некоторые - в сорок, некоторые - в шестьдесят, некоторые - в восемьдесят. То есть, время смерти неопределенно, потому что время жизни неопределенно. Таким образом, вы можете сказать: “Я могу умереть в любое время, потому что время жизни в этой мировой системе неопределенно”.

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

Время жизни неопределенно, потому что есть очень много условий для смерти, и очень мало - для жизни. Если вы проанализируете это, то увидите, что можете умереть в любой момент. Сейчас в мире много условий для смерти: много природных бедствий и катаклизмов, так много опасного оружия. Даже машина, которую вы рассматриваете, как причину своего счастья, также может вас убить, то есть, вы можете попасть в аварию и умереть. Таким образом, вы видите, что существует очень много условий для смерти. Даже те условия, которые мы рассматриваем, как необходимые для выживания, например, пища, иногда становятся условием для смерти. Если вы съедите какую-нибудь плохую, отравленную пищу, вы умрете. Иногда даже лекарства, которые предназначены для поддержания тела, могут вызвать смерть.

Таким образом, условия, которые предназначены для выживания нашего тела, могут вызвать смерть. Телохранители предназначены для того, чтобы защищать ваше тело, но иногда телохранители убивают вас. Все условия, которые, казалось

бы, должны вас поддерживать, вызывают смерть. Например, Индира Ганди была убита своим телохранителем. Если вы таким образом исследуете, то обнаружите огромное количество условий для смерти и очень мало условий для выживания. Вам должно быть удивительно: “Как же я до сих пор выжил и не умер? Вокруг столько много условий для смерти, но я не умер. Мне очень повезло”. Но мы не думаем таким образом. На самом деле, наша жизнь подобна пламени свечи на улице, где со всех сторон дует ветер. Если в таком ветреном месте пламя не гаснет, это удивительно. То же самое и с нами: то, что мы выжили в таком мире, где столько много условий для смерти, это нечто поразительное. Это чудо. То, что мы до сих пор не умерли - это чудо, но завтра или послезавтра мы можем умереть.

Вы не чувствуете себя несчастными из-за моего учения? Я слышал, что в Америке не любят слушать учение о непостоянстве и смерти. Они говорят: “Учитель, пожалуйста, не давайте нам учение о непостоянстве и смерти, дайте нам какие-нибудь учения о чудесах - как летать, как читать мысли других людей”. Все это - детский ум. Сначала вы должны понять свою реальную ситуацию. Когда вы будете знать свою реальную ситуацию, и я предложу вам на выбор: “Какое учение вы хотите послушать - учение о том, как подготовиться к смерти или учение о том, как научиться летать?”, тогда вы скажете: “Я не хочу летать, дайте мне лучше учение о том, как подготовиться к смерти и как подчинить свой ум. Это очень важно”. Полеты и тому подобные вещи - это детские интересы. Ну, будете вы летать, и что? Несколько первых дней вы будете счастливы, а потом вы будете просто как птица, но это перестанет быть для вас интересным. Вы будете говорить: “Там, наверху, слишком холодно. Я не хочу летать”.

### **2.3.2.3 - Мое тело очень уязвимо**

Вы должны сказать себе: “Время смерти неопределенно, потому что мое тело очень уязвимо”. Из-за маленького несчастного случая вы можете умереть, потому что наше тело очень хрупкое, оно не крепкое как металл. Оно состоит из четырех элементов: воды, огня, земли и ветра. Все эти четыре элемента противоречат друг другу. Из-за этого вы можете умереть в любой момент. Представьте, что в одном доме живут четыре человека. Если все они противоречат друг другу, в любой момент они могут разойтись, потому что среди них нет гармонии. Если бы между ними была гармония, вы могли бы сказать, что в течение такого-то периода они не разойдутся. Но когда среди них нет гармонии, вы можете сказать, что они могут разойтись в любой момент. Точно таким же образом, наше тело состоит из четырех элементов, между которыми нет гармонии. Из-за дисбаланса этих четырех элементов возникают болезни. Эти болезни, если они станут сильными, могут вызвать смерть. Поэтому из-за того, что наше тело состоит из четырех элементов, мы можем умереть в любой момент. В связи с этим вы должны сказать себе: “Не привязывайся к этой жизни, а готовься к смерти. Начинай сейчас же, потому что в любой момент ты можешь умереть. Не откладывай это”.

### **2.3.3 - Только практика Дхармы поможет мне в момент смерти**

Это положение состоит из трех доказательств:

- мое положение и имущество не помогут мне в момент смерти
- мои родственники и друзья не помогут мне в момент смерти
- мое тело не поможет мне в момент смерти.

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

Во время смерти моя слава, репутация и деньги не помогут мне. Ничего из этого я не смогу взять с собой. Когда умирают царь и нищий, в момент смерти они равны. Почему же я столько усилий вкладываю в эти ненужные вещи? В момент смерти они мне не помогут. Это все полезно, но лишь временно. Почему же я посвящаю этому столько усилий, ведь в такой критической ситуации они мне не помогают? В момент смерти мне полезна только Дхарма.

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

В момент смерти мои лучшие друзья, дети, родственники, отец и мать не смогут мне помочь. Тогда почему же я так сильно к ним привязан? Всю свою жизнь я вкладывал усилия в привязанность к этим людям. Это неправильно. Я не должен к ним привязываться, я должен их чисто любить, желать им счастья, а не думать о том, что они помогут мне. Во время смерти они мне не помогут. Мне поможет только духовная практика.

### 2.3.3.3 - Мое тело не поможет мне в момент смерти

В момент смерти ваше тело не поможет вам. То, о чем вы постоянно заботились всю свою жизнь, вам не поможет. Вы заботились о том, чтобы ваша прическа была в порядке, чтобы усы были в порядке. Сколько бы усилий вы ни вкладывали во все это в течение жизни, в момент смерти вам ничего это не поможет. Это подобно цветку в саду - он красив, но и только. Поэтому, если вы обладаете красивым телом, не слишком-то к нему привязывайтесь. Вы должны поддерживать свое тело в чистоте, но не ради роскоши, а для того, чтобы защитить его от болезней. Вы должны его поддерживать для того, чтобы дольше в нем прожить, а не для роскоши. Вместо того чтобы вкладывать усилия в свое тело, лучше вложите эти усилия в подготовку к будущей жизни.

## 2.4 - Решимость

Таким образом, вы понимаете, что в момент смерти только Дхарма может вам помочь. Поэтому вы решаете: “Большую часть своих усилий я буду вкладывать в практику Дхармы. Я не буду захватываться только этой жизнью”.

Таким образом, *вы развиваете в себе три решимости:*

1. Так как смерть неизбежна, то я должен к ней подготовиться.
2. Так как время смерти неопределенно, то я должен готовиться прямо сейчас.
3. В момент смерти мне поможет только практика Дхармы. Тогда, если возможно, я буду заниматься только практикой Дхармы, а если это невозможно, то я буду посвящать практике Дхармы больше времени, чем своей мирской деятельности.

Но в начале, вы не должны всю свою жизнь посвящать практике Дхармы, для вас это слишком рано. Сначала вы должны посвятить 50% Дхарме, а 50% - мирской деятельности.

Это учение о непостоянстве и смерти. Благодаря ему вы вырабатываете в себе три решимости, и через эти три решимости ваш образ мыслей совершенно меняется.

Тогда вы поймете ценность Дхармы. Вы не будете слишком привязаны к мирским делам. Если кто-нибудь вас попросит: “Пожалуйста, стань мэром Уфы”, то вы ответите: “Спасибо, я не хочу. В настоящий момент у меня нет парашюта. Сначала я должен найти его, а вот когда найду, тогда подумаю. Но сейчас падать без парашюта – для меня слишком опасно”.