

Я очень рад вас увидеть вновь. Как обычно, вначале я дам вам небольшой совет. Если вы являетесь буддистами и интересуетесь буддистской практикой, то это очень хорошо. Но знать лишь теорию недостаточно. Теория подобна лекарству. А практика подобна принятию лекарства. Если вы не принимаете лекарства, вы не можете исцелиться от болезни. Поэтому очень полезно принимать это лекарство, каким является практика. Людей интересует буддистская практика, но они не знают, что такое настоящая буддистская практика. Иногда у людей возникают некоторые фантазии на эту тему. Настоящая буддистская практика начинается с практики кармы. Карма обозначает действие. Карма — это ваши действия. Ваши действия должны измениться. Буддизм говорит, что ваше счастье и несчастье не создаются богом, они создаются вашими собственными действиями. Воздержание от совершения десяти неблагих деяний тела, речи и ума и совершение десяти благих деяний — это и есть первый уровень буддистской практики. Эти десять благих деяний, десять позитивных карм есть ничто иное как пресечение совершения десяти неблагих деяний.

Практика кармы вначале превращает вас в безвредное существо. Это очень важно. Огромное количество живых существ живет в этом мире. Подумайте о них: это люди, животные, другие живые существа. Самым вредоносным среди них является человек, он приносит неизмеримо больше вреда по сравнению с животными. Поэтому, увидев человека, животное бросается прочь, для него человек подобен злему духу. Вначале главное внимание вам надо уделять тому, чтобы стать человеком, не приносящим вреда. Тогда другие живые существа могут жить мирно. Если люди будут знать закон кармы и следовать ему, то независимо от религиозной принадлежности, все люди, весь мир будет пребывать в мире. **Мир во всем мире коренится в практике кармы.** Источником вашего собственного мира тоже является карма.

Если вы причиняете вред другому, то вы косвенно причиняете вред себе, вредите как другому, так и себе. Учение о бодхичитте говорит: если вы помогаете другому, то вы непосредственно помогаете другому и косвенно помогаете себе. Это суть двух учений в очень сжатой форме. Когда ваш ум из глубины вашего сердца откроется к восприятию этих двух учений: кармы и бодхичитты, когда вы сердцем поймете, что наносить вред другому значит вредить себе, а помогать другому, значит помогать себе, то тогда вы станете не просто безвредным существом, вы станете человеком, который помогает другим, святым существом. Необходимо глубоко проникнуться в философию, чтобы четко осознать эти два положения. Ведь наш ум думает: «Как я могу причинить вред себе, причиняя вред другому»

человеку?» Далее он думает: «Как я помогу себе, помогая другому; если я отдам кому-то свою еду и останусь голодным, то каким же образом я себе помогу?» Это очень узкое, примитивное мышление.

Приведу один пример. Некто сидит на очень красивом стуле, а на сидение под себя кладет золото. Этот человек не думает о четырех ножках, на которых держится стул. Он думает: «Зачем мне беспокоиться о каких-то четырех ножках, когда я сижу на золоте, и, что ни случись, все равно мое место прекрасно благодаря куску золота». Однако если этот человек повредит ножку стула, то, несмотря на то, что он сидит на сидении, а не на ножке стула, все равно упадет. Получается, вредя ножке стула, человек косвенно вредит себе. Мы человеческие существа также зависим от других: от организаций, от соседей и так далее. Они все подобны четырем ножкам стула, на котором вы сидите. Когда вам не нужна помощь, то вы спорите с ними, ругаетесь. Но когда ножка ломается, то вы сталкиваетесь с проблемой, т.е. вы обязательно испытываете на себе последствия совершенных вами вредоносных действий.

С точки зрения закона кармы, если вы будете глубже понимать механизм действия кармы, то сможете увидеть, что нанося вред другим, вы вредите себе. И вредите себе не только в этой жизни, но и на многие жизни вперед. Убедитесь в этом всем сердцем. Этого вы можете добиться с помощью ясных обоснований. Тогда ваши действия изменятся сами собой. И вы уверуете в карму, в ее всесильность. Можно обмануть милицию, закон, но нельзя обмануть карму. С таким осознанием вы будете предельно осторожными и не захотите создавать негативной кармы.

Это были общие советы.

Теперь продолжим учение, которое давалось ранее. Мы говорили о медитации на карме. Приступим к пункту: как медитировать на десяти неблагих деяниях. Мы уже рассматривали неблагие деяния, совершаемые телом и речью. Теперь проанализируем три неблагих деяния, совершаемых умом: алчность, вредоносные мысли и ложные воззрения.

Вы можете задаться вопросом: «Почему алчность, вождения создают негативную карму? Существует разница между любовью и привязанностью, вождением и алчностью. Любовь не создает негативной кармы. Но привязанность, вождения создают негативную карму. Вначале необходимо уяснить, что такое алчность или вождения, что такое

привязанность и что такое любовь. Ведь мы можем вкладывать разный смысл в одни и те же слова. Вожделения, алчность — это цепляние за собственность, желание обладания, это более сильное чувство, чем привязанность. Привязанность возникает тогда, когда вы видите какую-то красивую вещь, и у вас возникает чувство, что это прекрасно, и появляется небольшое желание обладать этой красотой. Чем больше вы думаете об этом объекте, тем сильнее у вас желание обладать им, и постепенно ваше желание перерастает в очень сильную жажду обладания, в цепляние за этот объект. В таком случае, если для получения этого объекта вам понадобится кого-то убить, вы убиваете; если понадобится солгать, вы обманываете; если понадобится грубить, вы грубите.

Поразмышляйте над этим: очень много негативных действий тела и речи проистекают от этого состояния ума — вожделения. В древние времена алчность зачастую заставляла людей ввязываться в войны. Одно царство испытывало привязанность к другому царству, из этой привязанности возникала алчность, а она развязывала войну. Погибало много людей. И в настоящее время алчность губит очень много людей. Например, губительна алчность к деньгам. Будда проводил аналогию между объектом алчности и масляной лампой. Когда бабочка видит пламя, оно ей кажется прекрасным. Ее привязанность к нему растет, превращается в вожделение, и она летит к этому пламени. В пламени она обжигает себе одно крыло. Она не думает, что такое прекрасное пламя может навредить ей. Ей кажется, что навредило ей что-то другое. Она снова летит в пламя и сжигает себе другое крыло, а затем умирает. Объект, который с ее точки зрения должен был осчастливить ее, в действительности навредил ей.

Иногда чрезмерная привязанность к большому количеству денег подобна привязанности бабочки к этому огню. По телевизору вы видите, как много людей погибает из-за денег. Что убивает этих людей? Не пуля. Настоящей причиной их смерти является объект их чрезмерной привязанности. Их убивает алчность.

Бывает, люди думают: «Как мне может навредить привязанность? Гнев может мне навредить, но не привязанность. Привязанность вредит нам, подобно тому, как масло проникает в бумагу. Оно проникает в бумагу постепенно, распространяется по ней. Также привязанность можно сравнить с мёдом на острие ножа. Вы слизываете этот вкуснейший мед, но одновременно лезвие ножа ранит ваш язык. Какое-то время из-за сильной привязанности к объекту вы счастливы, но затем вы чувствуете боль от пореза. И тогда вы оказываетесь в большем унынии, чем были до того. Из-за привязанности вас обуревают

сильнейшее желание обладать объектом, желание не расставаться с ним. Но объект вашего цепляния не вечен. Он меняется подобно облакам на небе. Привязываться к какому-то облаку на небе очень глупо, потому что через минуту оно изменит свою форму. Мудрые люди никогда не привязываются ни к кому облаку, они просто смотрят на небо и любуются. И все. У них не возникает желания обладать облаками. Ведь они понимают, что облака изменчивы. Только маленькие дети могут привязаться к облаку той или формы. Мудрецы же не привязываются к постоянно изменяющимся невечным объектам. Тот объект, которым вы обладаете сегодня, завтра может исчезнуть.

Глупцы, чье отношение подобно отношению маленьких детей, испытывают сильную привязанность к непостоянным объектам. Чтобы получить эти объекты, они врут напрапалую, создают много негативной кармы, а когда, наконец, получают объекты вожелений, то сильно страдают из-за страха потерять их. Как же вы можете избежать расставания с объектом? В прошлом ни у кого не было достаточно сил, чтобы постоянно удерживать какой-то объект при себе. Русские цари хотели владеть Москвой, но они умерли, а Москва осталась. Когда будете размышлять подобным образом, то поймете, что привязываться глупо. Тут речь не о том, что не стоит пользоваться вещами. Вы можете пользоваться вещами. Если у вас есть какая-то вещь — хорошо, но если ее у вас нет — это не имеет большого значения.

Приведу очень ясный пример. Если у меня есть магнитофон, и я испытываю сильную привязанность к нему, то буду пользоваться им не слишком часто, боясь чего-нибудь испортить в нем, и не позволю другим его слушать. Однажды его могут украсть. Тогда я почувствую настоящий гнев и буду готов убить того, кто стащил мой магнитофон. Такая ярость возникает из-за сильной привязанности, из-за страстного желания обладать вещью. Чем больше вы цепляетесь за объект, тем больше вы будете чувствовать себя несчастным при расставании с объектом. Теперь рассмотрим этот случай с позиции Дхармы. [Практика Дхармы — это образ мышления. Если вы читаете мантры, перебираете четки и в этот момент гневаетесь, то вы не занимаетесь практикой Дхармы.] Итак, у вас магнитофон. Если вы не сильно привязаны к нему, то считаете, что надо им пользоваться как следует пока он есть, потому что он непостоянен, не вечен, и однажды сломается или пропадет. Вы будете слушать его сами, и будете давать другим. Если же его украдут, вы скажете себе: «Ну, ничего, пусть теперь другой им попользуется. Может человек хочет послушать музыку, пусть он ее слушает. Я дарю его». Это будет очень мудро с вашей стороны. Ведь все равно у вас магнитофона уже нет. От ощущения, что вы его подарили, вам будет гораздо легче.

При этом вы совершите одно благое деяние от мысленного даяния вещи. Размышляя так, вы не впадете в уныние. Подумайте, что человек, забравший ваш магнитофон, наверное, сейчас счастлив, и пожелайте ему счастья. После этого можете поесть, не испытывая при этом депрессии и гнева. Подобный образ мышления называется практикой Дхармы. В одной и той же ситуации один человек находится в подавленном состоянии, а другой счастлив. В практике Дхармы не обязательно сидеть в напряженной позе, громогласно начитывая мантры, беспокоя ваших родственников и соседей. Не раздражайте других громким начитыванием мантры. На этом примере вы можете понять, что такое вожделение, цепляние за объект. Из-за него мы совершаем много пагубных поступков. Очень много проблем у нас возникает из этого страждущего ума.

Второе неблагое деяние, совершаемое умом, — это вредоносная мысль. Я думаю, это не требует объяснений. Когда вы наносите вред другому, другой вначале несчастлив. Затем он ответит вам той же монетой. Если вы, находясь в горах, крикните: «Дурак!», в ответ вы услышите эхо: «Дурак!» Но это не эхо вам отвечает, к вам возвращается ваш собственный крик.

Третье неблагое деяние, совершаемое умом, — это ложное воззрение. Что такое ложное воззрение? Это когда вы, имея неправильное понимание, приходите к ложному выводу. Если вы не понимаете, например, механизм перерождений, не понимаете, как ум продолжает свое существование, то делаете вывод, что перерождений нет. Это пример ложного воззрения. Вы делаете такой вывод на основании того, что вы не можете увидеть их. Это неверное доказательство. Затем говорите, что карма не существует. Эта позиция позволяет лгать, убивать до тех пор, пока не поймает милиция, потому что никакой кармы не существует. Такое воззрение называется ложным. И оно будет подталкивать вас к совершению негативных действий.

Если вы следуете в неправильном направлении, но ваш ум говорит вам, что вы идете правильно, то вы убыстрите шаги в этом ложном направлении. Как избавляться от ложных воззрений? Вначале вы не верите в карму и естественным образом думаете, что убить комара не страшно, поскольку не существует кармы. Вы не видите как действует механизм кармы и не подозреваете о ее существовании, никто не рассказывает вам о ней, поэтому продолжаете убивать комаров, не испытывая ни малейших угрызений совести. Затем вы слышите все больше и больше о карме, узнаете, что убивать плохо, что это косвенно вредит и вам. Обманывать тоже очень плохо, и ваша ложь косвенно вредит вам. Когда вы

слышите об этом все чаще, в вас возникнет сомнение. Если вы движетесь в неправильном направлении, и вдруг вас одолевает сомнение в правильности направления, то вы останавливаетесь. Вы уже собрались прихлопнуть комара, уже занесли руку, но в последний момент подумали, не создам ли я этим негативную карму, не навредит ли мне этом потом. Это останавливает вас. Даже если в вас возникло лишь сомнение, т.е. вы не верите в негативную карму, но лишь отчасти допускаете такую вероятность. По мере того как вы слушаете учение ваше сомнение усиливается и, наконец, вы допускаете существование кармы. И вы уже склонны больше верить в существование кармы, чем не верить. Это будет прогресс. Когда у вас есть хотя бы такая вера, то естественным образом прекращаются многие ваши негативные действия. Но если у вас нет такого убеждения, идущего из вашего сердца, то вы будете продолжать совершать негативные действия. В основном поэтому я даю вам учение о карме с разных точек зрения. Когда я давал вам учение о карме в первый год своего пребывания здесь, я давал вам его с такой позиции, чтобы посеять в вас семена веры в наличие кармы и чтобы зародить сомнение в отсутствие кармы. На этот раз я даю вам учение на довольно высоком уровне, чтобы в вас появилось твердое убеждение, что карма, безусловно, существует. Также я четко показываю вам механизм действия кармы. Таким образом, благодаря слушанию учения, вы всецело меняетесь, и вам для этого даже не надо удаляться в горы. Иногда, когда вы без должной подготовки отправляетесь в горы, то вы можете стать хуже, чем были. Кроме того, в горах живет очень много диких животных и никакого духовного развития в них не происходит. Однако если вы заложили хорошее основание для практики, и после этого отправились в горы, там вы найдете нечто особенное и полезное для себя.

Когда вы не понимаете чего-то достаточно ясно, не делайте вывода, что этого не существует. Лучше сказать себе: «Я не знаю. Возможно, это существует, возможно, нет». Это лучший способ для рассуждения, свидетельствующий об открытом уме. Значит, в вас есть потенциал для прогресса. Но если у вас узкое мышление, вы уверены в наличии лишь тех феноменов, которые вы видите, и отрицаете существование всего, чего не видите. В таком случае у вас нет потенциала для развития, вы не сможете открыть свой ум. И вы умрете таким же, каким родились.

Размышляйте над этими десятью негативными кармами последовательно, один за другим. Затем скажите себе: «Я не должен совершать эти три негативных действия тела, четыре негативных действия речи и три негативных действия ума. Они источники моих страданий,

и страданий других существ. Я не желаю страданий, поэтому я должен прекратить создавать причину этих страданий».

Далее вы размышляете об убийстве. Вначале вы даете себе обет: не убивать людей. Затем даете себе более сильный обет: вообще не убивать ни одно живое существо. Когда вы ходите, вы, не желая того, губите много живых существ. Но вы не совершаете убийства. У вас нет мотивации убить. Когда вы даете обет не совершать определенного действия, то вы занимаетесь практикой Дхармы, и это благое деяние. Человеческая решимость — это очень мощная сила. Если вы спросите меня: «Какая вещь самая могущественная в мире?», то я отвечу вам: «Решимость человеческого ума». Если человеческий ум примет решение сравнить эту гору с землей, то он определенно способен это сделать. Решимость, которая возникает из ясного понимания и правильных доказательств, сильнее решимости, не имеющей такую основу. Решимость без такого фундамента постепенно убавится. Когда она основывается на ясном понимании механизма работы кармы, вы говорите себе: «Я никогда не убью по двум причинам, во-первых, ради блага других, во-вторых, ради собственного блага. Жизнь драгоценна для меня, также она драгоценна и для других. Как я могу отнять у них самое ценное? Как я могу украсть их жизнь? Даже ради спасения своей жизни я никогда не убью другого». Это настоящая практика Дхармы. Если вы будете соблюдать этот обет, то после смерти вы совершенно точно получите лучшее перерождение.

Следующее положение: воровство. Скажите себе: «Мне хватает пищи, зачем же мне воровать? Я не должен воровать вообще! С настоящего момента я даю обет: я никогда не украду. По двум причинам: ради блага других и ради собственного блага. Если кто-то украдет у меня вещь, которая для меня очень ценна, как я буду себя чувствовать? Так же чувствуют другие, поэтому я не должен красть. Ворую, я причиняю вред самому себе, и в будущем из-за этого я буду лишаться своего благосостояния, все больше беднеть». А в следующей жизни ситуация будет усугубляться. Воровство подобно питью соленой воды. Чем больше вы пьете, тем больше испытываете жажду, и никогда не напиваетесь. Вы должны сказать себе: «Вместо жажды я должен испытывать упоенность. Вместо желания красть я должен испытывать чувство удовлетворения. Мне достаточно того, что я имею. Зачем мне красть? Если меня интересует богатство, то настоящим сокровищем является духовное богатство, Дхарма, моя мудрость. Если я хочу разбогатеть, то должен совершенствоваться духовно». Если вы подобным образом развиваете в себе решимость никогда не красть, даже ради спасения своей жизни, то вы совершаете благое деяние, и тем самым накапливаете очень мощную позитивную карму. Если вы исполняете решимости

приложить все усилия, чтобы никогда не воровать, то тоже накапливаете некоторую позитивную карму.

Третье положение – прелюбодеяния. Если сможете, то развеите в себе решимость никогда не совершать этого поступка. Если не можете, то развеите в себе решимость приложить все усилия, чтобы воздержаться от этого, или хотя бы не увлекаться этим чрезмерно.

Далее следуют четыре неблагих деяния, совершаемые речью. Ложь. Вначале вы не можете полностью отказаться от обмана. Поэтому вы говорите: «Я не буду прибегать к вредоносной лжи. Никогда. Но от безобидной лжи, которая, на мой взгляд, защищает меня, я пока отказаться не могу. Постараюсь изредка к ней прибегать». Для вас лучше всего научиться признавать свою ошибку. Тогда вам не придется лгать дважды, чтобы скрыть одну, уже произнесенную ложь. Еще существует обман в шутку. Такой обман создает незначительную негативную карму. Воздерживаться и от такого рода лжи очень хорошо, она не очень нужна. Вы можете шутить о чем угодно, не прибегая к обману. Рассмотрите эти три вида лжи. Вы должны развить в себе решимость никогда не прибегать к самому тяжкому виду обмана.

Следующий пункт – злословие. Я думаю, вы можете полностью отказаться от него. Зачем вам это нужно? Почему вы чувствуете себя счастливым, когда кто-то несчастен? Зачем стараться поссорить других людей? Скажите себе: «Я никогда не буду злословить. По двум причинам: во-первых, ради блага других, во-вторых, ради собственного блага». С таким правильным, ясным пониманием развеите в себе решимость никогда не делать этого. Такая решимость останется с вами, будет переходить из жизни в жизнь. Тогда в своих будущих жизнях вы без особого труда будете очень добрым и безвредным человеком. В Тибете маленькие дети, перевоплощения ринпоче, уже с самого раннего детства не причиняют вреда ни одному существу, хотя никто их этому не учит. Они заботятся даже о самых мелких насекомых, стараются защитить их. Откуда берется это качество? Без причины такое поведение не вырабатывается. Дело в том, что такой образ мышления они унаследовали от своих предыдущих жизней. В тех жизнях они развили очень сильную решимость не вредить другим.

Следующее положение – грубая речь. Вы решаете, что можете избавиться от нее. Или же решаете никогда не грубить, делая одну оговорку: изредка прибегать к ней, чтобы защитить себя. Но при этом обещаете не обрушиваться с гневной речью на безвинных

людей, не прибегать к ней, чтобы кому-то навредить. Развив подобную решимость, вы накапливаете позитивную карму. Даже во время вашего сна ваша позитивная карма будет неуклонно расти, потому что вы исполнены такой решимости и приняли такие обеты. Так создается более весомая позитивная карма, чем при начитывании мантры без должной мотивации. Начитывая мантры таким образом, вы не практикуете Дхарму, однако, развив решимость отказаться от пагубного действия, вы практикуете Дхарму.

Следующее положение – пустая болтовня. От нее трудно избавиться. Вам сложно воздерживаться от болтовни, находясь в обществе людей. Но скажите себе: «Я приложу все усилия, чтобы не болтать слишком много. Когда буду болтать, то я обязуюсь не говорить ничего, что может причинить вред кому-то другому, и не буду слишком много концентрироваться на своей персоне в этой болтовне.

Затем следуют три неблагих деяния, совершаемые умом. Вожделение, цепляние за объект искоренить в самом начале очень трудно. Но, зная о непостоянстве природы объектов, о непостоянстве вашей собственной природы, вы понимаете, что привязываться к чему-либо глупо. Какой смысл привязываться к объекту, если мы не можем удерживать его рядом с собой все время? Какой смысл цепляться за него? Это глупо. «Я постараюсь ослабить в себе эту привычку, выработанную в предыдущих жизнях». Такое намерение также создает позитивную карму и называется благим деянием. Такая решимость называется моралью, нравственностью. Так вы закладываете основу для реализации шаматхи. Без основы невозможно достичь шаматхи. Лгать, убивать, совершать другие неблагие деяния и садиться медитировать, чтобы достичь шаматхи, бесполезно, без основы вы не сможете ничего достичь. Это подобно желанию вырастить дерево, не имея земли, в которую вы его посадите. Дерево никогда не вырастет в пустом пространстве. В прошлом такого никогда не было, в настоящем и будущем такого не будет.

В настоящее время очень немногие достигают шаматхи. Я задал вопрос моему учителю: «Почему?» Панор Ринпоче, который двадцать пять лет медитировал в горах, сказал мне: «Это происходит потому, что многие занимаются шаматхой, не заложив основание для этого». Для этих людей практика кармы кажется слишком простой. Они думают, что им достаточно того, что они знают о существовании десяти неблагих деяний. И они сразу же перепрыгивают к практике шаматхи и тантре. Подлинная же нравственность следует из понимания закона кармы. Нравственность подобна земле, а дерево не может вырасти без земли. Достижение шаматхи невозможно без практики нравственности.

Затем вы размышляете о вредоносных мыслях. Крайне трудно полностью избавиться от них, потому что вам случается впасть в гнев. Но старайтесь помнить о том, как добры были к вам другие люди во многих предыдущих жизнях. Думайте, что из-за своего неведения они причиняют мне сейчас небольшой вред, но в течение многих предыдущих жизней они принесли мне много добра. Если вы мудры, то поймете, что они сделали вам гораздо больше добра, чем причинили зла. И когда они вредят вам, то делают это под контролем омрачений. Ваша мать очень добра к вам. Если однажды она выпьет алкоголь и наругает вас, то мудрые дети не примут всерьез слова, сказанные в угаре опьянения. Они почувствуют к ней большее сострадание, большую заботу и большую любовь, понимая, что она сказала такое только на пьяную голову. Все живые существа, так же как и ваша собственная мать, были добры к вам, но в настоящий момент они находятся под влиянием омрачений, как бы в состоянии опьянения, и поэтому говорят вам что-то плохое. Размышляя так, вы культивируете в себе безвредные мысли, развиваете в себе сострадание. Вы говорите себе: «Я сделаю все от меня зависящее, чтобы уменьшить в своем уме количество вредоносных мыслей».

Точно также вы рассуждаете относительно ложных воззрений. И это будет практикой накопления десяти позитивных карм. Если вы, находясь в метро, размышляете даже об одной из десяти негативных карм, то вы занимаетесь практикой. Культивируйте в себе решимость отказаться от совершения того или иного неблаготворного действия. Кроме того, постоянно проверяйте себя, соблюдаете ли вы принятый обет. Если вы соблюдаете его, тогда вы действительно практикуете Дхарму, если не соблюдаете, тогда вы не практикуете Дхарму. Это можно уподобить тому, что вы находитесь в больнице и не принимаете лекарства, или изредка от случая к случаю принимаете лекарства. Как вы думаете, почувствуете ли вы себя лучше или нет? Буддизм может быть уподоблен такой духовной больнице. Иногда люди могут находиться в этой духовной больнице в течение десяти лет и оставаться в прежнем состоянии, не чувствуя никаких улучшений. Вместо того чтобы выздороветь, они просто предаются разным фантазиям.