

Как обычно, вначале развейте правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его здоровым. Первая важная вещь для укрощения ума – принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Потому что вы сами в одиночестве не сможете укротить и излечить свой ум. Для того чтобы избавиться от своих физических болезней вам необходимо положиться на доктора, лекарство и медсестер. Для того чтобы избавиться от болезней вашего ума, которыми вы страдаете с безначальных времен, совершенно определенно вам необходимо положиться на Будду как доктора, на Дхарму как на лекарство и на Сангху как на медсестер.

С того момента, как вы положились на Будду, Дхарму и Сангху, начинается излечение вашего ума, а с тех пор как ослабевает ваша опора на Будду, Дхарму и Сангху, вы прекращаете лечить свою болезнь омрачений. Поэтому очень важно каждый день напоминать себе, что вы страдаете от болезни омрачений. Для того чтобы излечиться от болезни омрачений, в первую очередь вы думаете о Будде, который сам полностью избавился от этой болезни. Вначале он тоже страдал от этой болезни, но затем полностью излечился от нее. Он ведет нас к свободе от омрачений, и на это у него есть не только теоретические знания – он испытал это на практике. Вы естественным образом порождаете чувство: «О, Будда, Дхарма и Сангха – это невероятный объект моего прибежища». Из этих трех объектов основной объект прибежища – это Дхарма, которую вы порождаете в своем уме.

Продолжим тему индивидуальных и общих обетов. Я вам объяснил, что такое индивидуальные обеты. Это запрещающие обеты и обеты, которым нужно следовать<sup>1</sup>, – по три в каждом разделе.

Что касается общих шести обетов, то их лучше рассматривать как советы. Если будете следовать им, то ваша связь с Буддой, Дхармой и Сангхой станет сильнее. Если вы будете следовать этим шести советам, через какое-то время напрямую сможете увидеть божество. Следование этим шести советам приведет к тому, что день и ночь будды и бодхисаттвы будут окружать и защищать вас. Если вы не следуете этим советам, то, даже явившись к вам, они не смогут для вас ничего сделать. Тогда для них не имеет смысла приходить к вам. Если же вы будете следовать этим советам, то день и ночь божества и защитники Дхармы будут следить за вами и охранять вас, как собственных детей.

Это будет происходить так же, как было с Шестым Далай-ламой: с самого раннего возраста его постоянно сопровождал и охранял ворон. Существует множество таких примеров. Защитники Дхармы и божества постоянно сопровождают и защищают тех людей, которые имеют сильное Прибежище в глубине сердца. Даже если кто-то выстрелит в вас, пуля не пронзит ваше тело. Существует множество таких примеров из жизни тибетцев: китайские солдаты стреляли в тибетских лам и пули не попадали в тела тех, у кого было сильное Прибежище. На их одежде было много дыр, но в тело пули не попали. Наука не может этого объяснить. Происходит множество чудес, когда есть сильное прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Например, если вы будете ехать в машине, которая попадет в аварию, на вашем теле не будет ни капли крови. Всегда, в любое трудное время у вас будет защита Будды, Дхармы и Сангхи, когда вы следуете этим шести советам.

Эти шесть советов описаны в «Ламрime». Это ваша практика. Не думайте, что ваша практика должна быть какой-то очень запутанной и ранее не известной. Человек, который лечит тело, не должен принимать неизвестные лекарства. Нужно понять, в чем польза тех лекарств, которые вы принимаете. Если один ученый говорит, что это лекарство хорошее,

<sup>1</sup>Иначе говоря, запреты и предписания. – Прим. ред.

но другой утверждает, что это лекарство еще надо исследовать, не принимайте такие сомнительные лекарства. Сложное и запутанное – не значит полезное. Здесь нужны самые простые, но полезные вещи.

Если вы учитесь в институте и отвечаете на экзаменах на много сложных вопросов, то вам может показаться, что вы стали очень умным. Из-за этого у вас внутри появляются неправильные мысли о том, что, если что-то вам совсем непонятно, наверное, оно является очень глубоким, а если вам все ясно, это что-то слишком простое. Это неправильно.

Меня не интересуют запутанные вещи. Меня интересуют ясные и логичные вещи. Если я о чем-то думаю, но ясности там нет, мой интерес к этому пропадает. Если какая-то теория содержит слишком много бесконечно запутанных понятий и слов, даже буддийских терминов, я говорю: «Пока мне это неинтересно».

Его Святейшество Далай-лама любое трудное понятие, даже философию пустоты объясняет простым и понятным языком, доступным для ума. Ум меняется только тогда, когда понимает. Поэтому вам не следует искать чересчур запутанные учения.

Теперь рассмотрим шесть советов. Слушайте очень внимательно. Здесь не говорится, что если вы не будете следовать этим советам, то нарушите свои обеты. Это не так, но, следуя этим советам, вы обретете большие преимущества.

Индивидуальные обеты вы обещаете не нарушать. Так, принимая прибежище в Будде, вы обещаете не принимать прибежище в мирских богах. Когда принимаете прибежище в Дхарме, вы обещаете не вредить живым существам. Это обеты, которые надо держать в любом случае, нравится вам это или не нравится. Принимая прибежище в Сангхе, вы обещаете не сближаться с вредоносными друзьями. Это действительно важно. Если вы тесно общаетесь с вредоносным другом, то вслед за ним вы можете начать пить, потом курить, принимать наркотики – и так ваша жизнь катится под откос. Если ваш близкий друг имеет неправильную философию, не понимает Дхарму, то его неправильные взгляды окажут на вас влияние. Он будет говорить странные вещи о медитации, и у вас тоже могут возникнуть проблемы с головой.

Легко помогать ученику с простым, ясным умом. Если в уме ученика много странных идей, то ему очень трудно помочь. Даже если он быстро соображает, в результате он все поймет неправильно, все перепутает. Допустим, если один человек с простым умом никогда не слушал учение Дхармы, а другой слушал много разных странных учений в течение десяти лет, то я выберу скромного ученика, даже если у него голова совсем пустая, потому что мне легче его учить, в его уме нет яда. В сосуде его ума нет ничего гнилого. Все загрязнения сосуда ума возникают из-за влияния вредоносных друзей.

Когда вы проводите обсуждения, делайте это на основе текстов, а не на основе того, что приходит вам в голову. Тогда это будет полезно. Если кто-то что-то утверждает, можно спросить его, на каком тексте основано его утверждение. В духовной области, как в науке, есть много тонких вещей, тонких связей, о которых вы можете не знать. Поэтому логически вы не можете сразу утверждать: «Ты прав, а ты неправ». Для таких утверждений нужна основа. Логически это обосновать можно, но для вас это пока сложно, вам до этого еще далеко. Поэтому сначала надо уточнять, на основе какого текста вы что-то утверждаете.

Вернемся к шести советам. Если будете следовать им, то обретете весомые преимущества. День ото дня вы будете все ближе и ближе к Будде, Дхарме и Сангхе, день и ночь будете

получать благословение Трех Драгоценностей. За короткое время вы сможете накопить высокие заслуги. Во время смерти вы спонтанно породите Прибежище и обретете более высокое перерождение. В любой сложной ситуации Будда, Дхарма и Сангха всегда будут вас защищать. Благодаря следованию этим шести советам в будущем вы сможете обрести прямое видение Манджушри и Авалокитешвары. Еще одно преимущество следования шести советам – возможность очищать большое количество негативной кармы каждый день. Это очень действенная практика.

Эти шесть советов необходимо знать наизусть. Первый: каждый день вспоминайте о качествах Будды, Дхармы и Сангхи и принимайте Прибежище. Здесь принятие Прибежища не значит, что вы должны сидеть в строгой позе. С какой бы ситуацией ни столкнулись, вы должны вспоминать о том, что самыми надежными объектами прибежища являются Будда, Дхарма и Сангха. Например, когда начинается дождь, и вы хотите укрыться в доме, в этот момент вы должны подумать, что дом – это временный объект вашего прибежища, по настоящему он вас не защищает.

Настоящий объект прибежища – это Будда, Дхарма и Сангха, и они жизнь за жизнью защищают вас от всех трудностей. В любой похожей ситуации, например, если вы видите, что ищите прибежище в деньгах, сразу подумайте: «Деньги – это ненадежный объект прибежища. Они просто на короткое время мне помогают. Я не буду всецело опираться на деньги, но буду искать прибежища в надежных объектах. Надежным объектом является Будда». Вы вспоминаете о качествах Будды, о четырех причинах того, почему Будда – достойный объект прибежища. Вы говорите себе: «Три Драгоценности – мой основной объект прибежища, остальные опоры – временные».

Однажды один человек отправился в Лхасу. Его основной практикой была практика Прибежища. По дороге он встретил людей, которые сказали ему: «Если ты отправляешься в Лхасу, то поедем вместе». Он сел на их лошадь, и они вместе приехали в Лхасу. Когда они приехали в Лхасу, этот человек сказал им: «Большое вам спасибо, но особенно спасибо Трем Драгоценностям, потому что благодаря им я приехал в Лхасу». В этом высказывании есть тонкий смысл. Хотя эти люди ему помогли, но основная сила, которая стоит за всяким получением помощи, – Три Драгоценности. В предыдущих жизнях Будда научил вас, как создавать позитивную карму. Дхарма – это ваша благая карма. Вы не испытаете результата кармы, которой не создали. Если у вас есть карма сесть на лошадь и доехать на этой лошади в Лхасу, то эту карму создали вы сами. Эта позитивная карма и есть Дхарма, причина вашего счастья. Но негативная карма – нечто противоположное Дхарме. Все наше страдание возникает из-за этой не-Дхармы. Поэтому все счастье, испытываемое вами, связано с Тремя Драгоценностями.

Итак, в повседневной жизни, в какой бы ситуации вы ни оказались, что бы хорошее с вами ни произошло, вы должны вспоминать, что это – доброта Трех Драгоценностей. Памятуя о качествах Будды, Дхармы и Сангхи, принимайте в них Прибежище. Думайте так: «Жизнь за жизнью я буду опираться на Будду, Дхарму и Сангху».

Второй совет: понимание различий буддийских и небуддийских объектов прибежища. Наш объект прибежища, Будда, полностью избавился от омрачений и реализовал весь благой потенциал своего ума, развил равноностное отношение ко всем живущим. У небуддийских объектов прибежища, например таких богов, как Индра и Брахма, ум не полностью свободен от омрачений, в их уме не полностью раскрыт благой потенциал. Кроме этого, их ум является предвзятым, в нем нет равноности. Поэтому буддийские и небуддийские объекты прибежища отличаются друг от друга.

Буддийская Дхарма совершенно безобидна, буддизм не предписывает своим последователям совершать кровавые подношения и так далее, а в небуддийских учениях подобное существует. В буддийской Дхарме есть учение о бессамостности, а в небуддийских учениях – учение об атмане, усиливающее цепляние за истинное существование. Поэтому между буддийским и небуддийским учением есть большая разница. Подумайте: «Мне очень повезло, что я встретился с буддийскими объектами прибежища, с Буддой, Дхармой и Сангхой». Если вы будете видеть более высокие качества буддийских объектов Прибежища и опираться на них с таким пониманием, то ваше Прибежище станет сильнее.

Третий совет: вы четко понимаете индивидуальные качества и различия Будды, Дхармы и Сангхи и с таким пониманием принимаете в них прибежище. Аналитические медитации на темы Ламрима необходимо делать в повседневной жизни. Недостаточно просто начитывать мантру НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ. Следует размышлять: «Будда – существо, чей ум полностью свободен от омрачений и в чьем уме полностью развит благой потенциал. Это мой идеал, я тоже хочу стать таким. Он является источником счастья для всех существ. Благодаря Дхарме он стал совершенным. Если я хочу стать буддой, мне необходимо породить Дхарму в своем уме».

Что такое Дхарма? Если вы устранили одну негативную эмоцию – это Дхарма. Если вы породили одно благое качество – это тоже Дхарма. Когда вы слушаете учение, оно раскрывает ваш ум, и вы искренне соглашаетесь с ним, считая сказанное Учителем истинным, – в этот момент вы развиваете Дхарму в своем уме. Это реализация. Вначале максимальная ваша реализация возникает за счет слушания учения. Какие могут быть реализации от сидения в медитативной позе? Вы просто уснете, или ваш ум будет блуждать туда-сюда. Потом вместо реализации вы подумаете, что стали йогой: «Я три месяца не ел, сидел дома». Ну и что в этом полезного? Поэтому вначале медитация может быть опасна – для нее нет готовых рецептов, ваш ум блуждает.

Вначале необходимо слушать учение. Каждый раз, когда вы слушаете учение, в первую секунду вы видите одну Дхарму, во вторую секунду – вторую Дхарму, таким образом сколько Дхарм вы развиваете капля за каплей! Если каждый день вы будете слушать учение, через двенадцать дней ретрита в вашем уме будет уже достаточно Дхармы. Вы это сразу заметите – ваш ум станет спокойнее. Это Дхарма. Когда в городе вам станет немного тяжело, вы вспомните учение и сразу успокоитесь. Это настоящий нектар. Учение, которое не успокаивает ваш ум, не является нектаром Дхармы.

Поэтому каждый раз, получая учение, вы порождаете Дхарму в своем уме. Но это вторичная Дхарма, а настоящая Дхарма – бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. Это самая мощная Дхарма, которая полностью устраняет омрачения из вашего ума. В настоящий момент у вас нет настоящей, а есть только вторичная Дхарма. Но у некоторых людей нет даже вторичной Дхармы. Конечно, лучше иметь вторичную Дхарму, чем никакой. Вторичная Дхарма потихоньку преобразуется в мудрость, познающую пустоту напрямую. Когда вы породите Дхарму в своем уме, в первую очередь вы станете Сангхой.

Итак, сначала вы порождаете Дхарму в своем уме, затем становитесь Сангхой, а затем – буддой. Поэтому Дхарма – мать Сангхи и Будды. Восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды известны, как «Мать Праджняпарамита», потому что из этой Дхармы рождаются будды, бодхисаттвы, Сангха. Вы начинаете понимать, кто такой Будда, что такое Дхарма и кто является Сангхой и как Три Драгоценности связаны с развитием вашего ума и вашим Пробуждением. Тогда вы поймете, что существуют внешние Три Драгоценности и внутренние Три Драгоценности.

В Ламрime говорится о результативном прибежище. Результативное прибежище вы принимаете в собственных будущих Будде, Дхарме и Сангхе, а причинное прибежище вы принимаете во внешних Трех Драгоценностях. Результативное прибежище – самое мощное. Причинное прибежище также является очень полезным, но когда вы сами достигнете Пробуждения, то станете объектом прибежища для множества живых существ. Поэтому памятование о качествах Будды, Дхармы и Сангхи и принятие прибежища с таким пониманием – это третий совет.

Четвертый совет: памятование о доброте Будды, Дхармы и Сангхи и подношение им любой пищи, которую вы едите. Когда вы получаете какую-то пищу, в этот момент вы вспоминаете о Будде, Дхарме и Сангхе. Вы вспоминаете, что благодаря доброте Будды в прошлом вы создали позитивную карму, в результате которой сейчас обрели эту пищу. Поэтому первую порцию этой еды вы подносите Трем Драгоценностям. Вы должны понимать: что бы вы ни ели, вы используете, тратите на это заслуги. Как деньги: когда вы их тратите, они заканчиваются. Если только есть, отдыхать, то ваша благая карма потратится на это. Нужно не только тратить, но и уметь накапливать. Самый лучший способ накопить заслуги в то время, когда вы их тратите, это сделать подношение Трем Драгоценностям. Когда вы подносите пищу Трем Драгоценностям, они не забирают ее, ведь они очень добры. Вы делаете подношение, а потом едите сами – вы ничего не теряете.

Итак, вначале очень важно делать упор на подношения. В Бурятии, Тибете, Монголии, Калмыкии есть очень хорошая традиция – делать подношения: каждое утро зажигать масляные светильники, подносить воду, чай. Родители приучают к этому своих детей. Это очень хорошо для накопления больших заслуг. Поэтому вам, российским буддистам, я бы советовал тоже выполнять эту практику. Не думайте, что ваша практика должна быть какой-то очень сложной: медитация, дзен, Дзогчен, Махамудра, ясный свет. Сейчас вы не сможете реализовать эти практики. Сначала лучше делайте подношения.

У вас дома есть алтарь. Думайте о том, что там находятся настоящие Будда, Дхарма и Сангха, божества, бодхисаттвы. Вы их не видите, но они там на сто процентов присутствуют. Без веры вы не сможете извлечь пользу из буддизма. Самое главное вначале – вера. Вера, которая рождается вследствие понимания философии, еще лучше. Вы делаете подношения, зажигаете благовония – и ваш дом становится чистым и красивым. Убирать грязь из дома – тоже практика. Это вовсе не простая и очень полезная практика, которую при этом вы умеете делать. Сидеть в медитации вы пока не умеете. У вас нет фундамента, я вам честно говорю.

Поэтому делайте акцент на практике подношений. Не игнорируйте это, не думайте, что это слишком просто. Каждый раз, когда вы едите, первую порцию пищи подносите Трем Драгоценностям. Это полезный совет, благодаря которому вы постоянно будете становиться ближе к Будде, Дхарме и Сангхе, к божествам. Божества существуют на сто процентов, хотя вы их не видите. Постепенно вы начнете чувствовать их присутствие. Потом вы сможете чувствовать любую опасную ситуацию – божества будут вас направлять, и вы не захотите туда идти. Делая подношение пищи, вы будете без труда получать в жизни все, что вам необходимо. Так, вы никогда не умрете от голода. Если ваши объекты прибежища – Будда, Дхарма и Сангха, чего вам бояться? Будьте спокойны и счастливы.

Пятый совет: каждый день вспоминайте о Будде, Дхарме и Сангхе. Этот совет дан в «Абхисамаяланкаре». Для начинающего просто вспоминать о Будде, Дхарме и Сангхе – это практика накопления невероятных заслуг. Поскольку вы помните о Будде, он будет

присутствовать перед вами. Поскольку вы вспоминаете о Дхарме, ваш ум будет привыкать к Дхарме, и затем позитивные мысли начнут возникать спонтанно, потому что вы постоянно к ним привыкаете. О чем вы вспоминаете непроизвольно в настоящее время? Вы вспоминаете об объектах гнева, привязанности, как бы принимая в них прибежище. Вы вспоминаете: «Мой враг обо мне так-то сказал, а раньше он еще говорил то-то». От таких мыслей ваш больной ум становится еще слабее.

Вспоминайте Будду, Дхарму и Сангху. Каждый день думайте о том, какая Дхарма сейчас присутствует в вашем уме: «Бодхичитты нет, мудрости, постигающей пустоту, нет, но есть чуть-чуть доброты. Это замечательно – у меня есть немножко Дхармы!» Оцените реально, сколько Дхармы есть в вашем уме, и подумайте: «В книгах – много Дхармы, а в моем уме очень мало. Как я хочу, чтобы в моем уме было больше Дхармы!» Такие размышления – буддийская практика. В Прибежище присутствует полная система.

Также вспоминайте о Сангхе, о бодхисаттвах. Какое невероятное количество раз они жертвовали своим телом ради блага других! Бодхисаттвы обладают невероятными качествами. Какое великое сострадание они имеют! Если вы вспоминаете об одном бодхисаттве, сорадуясь его заслугам, тем самым вы накапливаете невероятные заслуги. В коренных текстах говорится: если тысяче вы слепых подарите зрение, то накопите невероятные заслуги. Но если вы увидите достоинства бодхисаттвы и произнесете в его адрес одно хвалебное слово, тем самым вы накопите еще более весомые заслуги. Поэтому памятование о качествах будды, бодхисаттв, вознесение хвалы этим качествам – это накопление невероятных заслуг.

Необходимо знать, как накапливать заслуги. Каждый день вспоминайте о достоинствах Будды, Дхармы и Сангхи. Благодаря этому у вас будет возникать все более и более крепкая связь с Тремя Драгоценностями.

Шестой совет: старайтесь направить на путь Дхармы тех, кто идет в неправильном направлении. Например, если кто-то из ваших родственников или друзей убивает животных, обманывает других людей, принимает прибежище в мирских божествах и так далее, вы можете дать им искусный совет, объяснить, что, принося вред другим, они никогда не станут счастливыми. Невозможно обрести счастье, причиняя другим вред. Обманывая других, невозможно обрести желаемое. Складывается впечатление, что вы что-то обретае, но в конце концов вы остаетесь ни с чем. Таков неправильный путь.

Помогая другим, указывая им верное направление, вы обретае все желаемое. Всегда будьте готовы показать людям путь счастья. Когда человек говорит вам неправильные вещи, скажите ему: «Пожалуйста, не говори так. Это не принесет тебе пользы, но лишь внесет дисгармонию». Например, если в буддийском центре один – два человека говорят неправильные вещи, скажите им: «В центре нужно поддерживать гармонию, поскольку здесь должна быть только Дхарма, а значит, уважение друг к другу. Если вы хотите сказать о хороших качествах других людей, пожалуйста, мы готовы слушать хоть полчаса. Но о чужих недостатках не нужно нам рассказывать. Это сансара – у всех есть недостатки».

Итак, следует помогать другим находить правильное направление. Примите на себя такую ответственность. Недостаточно лишь для себя выбирать правильный путь и достигать счастья. Думайте: «Как я буду рад, если другие тоже смогут слушать учение и идти путем счастья! Поскольку мне этот путь приносит столько благ, я буду помогать и другим людям идти в этом направлении». О других тоже надо заботиться. Это шестой совет. Соблюдая его, вы будете совершать действия будд и бодхисаттв, в силу чего они будут присутствовать в вашем теле.

Когда вы показываете другим людям правильный путь, в это время вы совершаете действия будд и бодхисаттв. Эти люди не видят напрямую будд и бодхисаттв, но когда вы помогаете им, через ваше тело им помогают будды и бодхисаттвы. В этот момент ваше тело становится оракулом, святым храмом, потому что нем присутствуют Будда, Дхарма и Сангха. Так вы усиливаете связь с Тремя Драгоценностями. Если вы будете постоянно помогать другим, все время думать о том, чем можете кому-то помочь, в итоге вы напрямую увидите божество. Это становится возможным только через такую практику. Смыслими: «Я хочу увидеть Манджушри и стать необычным человеком», вы никогда не увидите его. Если вы всегда готовы помочь другим, выполняете шесть советов, то в один прекрасный день вы напрямую увидите Манджушри и сможете спрашивать у него, какой практикой вам лучше заниматься. У вас будут ответы на все вопросы. Даже Ринпоче напрямую видел Манджушри. Раньше у многих практиков было прямое видение божеств.

Итак, это шесть советов. Не забывайте их.

Следующий раздел «Ламрима» называется «Развитие веры в карму – источник всего счастья». Для того чтобы развить в себе веру в карму, очень важно знать о механизме кармы. Когда вы обладаете подробными наставлениями о карме, в вас естественно порождается вера в закон кармы, а значит, и понимание, каким образом остановить причины страдания и создать причины счастья.

В настоящий момент мы подобны тем, о ком говорил Шантидева: «Живые существа, не желая страдать, гонятся за причинами страданий. Желая счастья, они отбрасывают, как врага, причины счастья». Из-за этого мы чаще всего страдаем и у нас мало счастья. Мы не понимаем, как создать причины счастья и избавиться от причин страданий. Ради маленького временного счастья мы готовы создавать негативную карму. Это знак того, что в глубине нашего ума нет веры в закон кармы. Например, если кто-то забрал вашу ручку, а вы не хотите, чтобы она у вас потерялась, у вас тут же возникает гнев. Это говорит о том, что у вас нет подлинной убежденности в законе кармы. Испытывая голод, вы хотите украсть пищу, вместо того чтобы попросить ее. Это тоже признак отсутствия веры в закон кармы.

Таким образом, исследовав свой ум, вы увидите, что ваша внутренняя убежденность в законе кармы очень слаба. Вы не боитесь негативной кармы. Увидев испорченную пищу, вы не станете ее есть, потому что у вас есть сильная убежденность в том, что это вредно, опасно. Даже за сто долларов вы не согласитесь ее съесть: «Сто долларов – это хорошо, но потом у меня живот будет болеть». Вы немного умнее, чем маленькие дети, тем не менее, в вашем уме множество глупых мирских концепций.

В отношении закона кармы у вас должна быть такая же твердая убежденность, как в отношении испорченной пищи. Зная во всех подробностях о механизме кармы, вы будете бояться совершать негативные действия, даже незначительные. Вы будете использовать всякую возможность для создания позитивной кармы, даже маленькой. Большие заслуги, безусловно, важны, но и в отношении маленькой позитивной кармы вы будете проявлять активность, потому что это принесет в будущем желаемый результат. Когда проявляется маленькая позитивная карма, она приводит к очень весомому результату. До того момента, как станет спонтанным ваше желание не создавать даже мельчайшей негативной кармы и накапливать даже маленькую заслугу, вам необходимо постоянно выполнять аналитическую медитацию на закон кармы. Читайте книги о законе кармы, размышляйте об этом, и постепенно ваш ум будет открываться. Вначале, когда вы слышите о законе

кармы, вы начинаете чуть-чуть опасаться ее создавать. Когда слушаете еще раз – ваш страх усиливается. Слушая в третий раз, вы еще сильнее боитесь.

Это похоже на учебу в школе. Услышав впервые о бактериях, вы не очень-то верите в их вредоносность. Потом подробнее останавливаетесь на том, чем они опасны. Эффект проявляется постепенно. Вначале вы думаете: «Некоторые люди едят загрязненную пищу, и ничего плохого в этом нет». Потом вы узнаете подробности и понимаете, что вредоносное влияние все равно есть. Наука говорит, что в наших клетках сохраняется вся информация о том, что мы едим. Рано или поздно наше тело покажет результат того, что мы съели. Он не исчезает. Вы понимаете, что все, что вы едите, влияет на ваше тело, поэтому пищу нужно выбирать правильно.

С изучением науки об уме происходит именно так: чем больше подробностей вы узнаете, тем более осторожными будете становиться и захотите обрести умственное здоровье. Когда вы совершаете неправильные поступки, то Будда, Дхарма и Сангха не обижаются. Вы сами себе вредите. Если вы съедите яд, то врач обижаться не будет. Если врач заинтересован в деньгах, для него это даже выгодно. Вы делаете плохо себе, принимая яд. Когда вы создаете негативную карму, Будда вас не накажет. Вспоминайте об этом вновь и вновь, и ваша убежденность будет становиться сильнее. Для этого важен подробный анализ кармы. У вас должен возникнуть вопрос: как нужно анализировать, чтобы развить убежденность в карме?

В «Ламриме» тема кармы объясняется в трех основных частях. Первая – общий анализ кармы. Вторая – специфический анализ кармы. Третья – каким образом приступить к практике кармы после анализа.

Практика кармы учит правильному поведению и объясняет, какие поступки являются вредоносными. Путем анализа вы обретаете понимание, что такой-то поступок является вредоносным и его не надо совершать, а такой-то поступок является полезным. Чтобы заниматься эффективной практикой в отношении того, что нужно делать и как поступать не стоит, важны общие и специфические размышления о карме.

Теперь рассмотрим подраздел «общий анализ кармы». Он объясняется в двух частях: собственно общее размышление о карме и общий анализ кармы с проведением различий.

Итак, собственно общее размышление о карме. Здесь говорится о четырех характеристиках кармы. Эти четыре характеристики кармы подобны закону кармы. Когда вы знаете их, это открывает для вас очень многое. Вы можете использовать эти открытия для вашего развития и для получения преимуществ. Человек, который хочет заниматься бизнесом, должен хорошо знать законы государства. Когда вы хорошо знаете законы, вы можете найти и использовать много преимуществ и предотвратить опасности.

Первая характеристика кармы – карма определена. Это значит, что какую причину вы создаете, такой результат и получаете. В этом состоит определенность. Совершая вредоносные действия, невозможно обрести счастье. Это было невозможно в прошлом, в настоящем и будет невозможно в будущем. Вредоносные действия всегда приводят к вредоносному результату. Пример здесь приводится следующий: из семечка перца может вырасти только перец, но не может вырасти яблоня.

Скажите себе: «Невозможно, чтобы я обрел счастье посредством совершения негативной кармы». Какую бы негативную карму вы ни создали, в результате обретете лишь страдания. Развив такую убежденность, вы станете бояться негативной кармы. В



настоящий момент ваш ум не имеет полной убежденности, что негативная карма приводит только к страданиям, поэтому вы не очень боитесь создавать негативную карму.

Вы можете посеять семечко перца, полить его и посыпать сверху сахаром. Когда оно вырастет, оно все равно не даст сладких плодов. Это невозможно. Сейчас мы поступаем подобным образом: сначала мы сажаем перец, потом наш хитрый ум делает всякие комбинации, добавляет мед, сахар, воду и думает, что плоды наших деяний будут сладкими. Мы попробуем на вкус снаружи – да, сладко. Наш хитрый ум надеется: «Наверно, сейчас вкус перца изменится и станет слаще» – и мы продолжаем так поступать, но внутри все равно остается перец. Это самообман. Такая хитрость глупа.

Наши хитрые действия похожи на следующее поведение: вы имеете всего один стул и думаете, что, если уберете у него одну ножку, вам это будет выгодно, потому что никто его больше не заберет. Одну ножку вы убираете – и стул ломается. Кто-то убирает вторую ножку, третью, и, в конце концов, вы падаете и ударяетесь головой. В конце концов у вас ничего не остается: ни денег, ни друзей. Быть честным трудно, но в результате у вас будет все.

Итак, из семечка перца, сколько его ни поливай сладкой водой, невозможно вырастить что-то сладкое. Большинство ваших мирских действий подобны этому. Вы не думаете о том, какие причины вы создаете, а в основном пытаетесь менять условия. Поэтому всю свою жизнь вы постоянно что-то делаете, но в конце не обретаете результата. Дело в том, что вы не поняли один закон: результат зависит от причины и подобен ей. Если вы не поняли это – вы ничего не поняли. Даже те мои ученики, которые давно слушают учение, до сих пор не понимают этого. Их ум не открыт. Если бы ваш ум открылся в отношении первой характеристики кармы, ваш рот был бы закрыт в отношении плохих слов о людях, вы бы знали, что это опасно. Поведение вашего тела стало бы безвредным, а ум был бы всегда занят добрыми мыслями, потому что знал бы, что злые мысли – причины страданий. Какой поступок вы совершаете, такой результат и получите в будущем.

Когда вы слушаете такое учение вновь и вновь, ваш ум открывается и вы обретаете убежденность. Так естественно происходит изменение.

Вам необходимо помнить, что карма является определенной. Скажите себе: «Если я хочу счастья, мне необходимо создавать причины счастья». Чтобы создавать причины счастья, не надо бегать туда-сюда, не надо создавать хитрые комбинации. Вы не станете счастливым от знакомств и связей. Если познакомитесь с президентом, наверное, какая-то польза от этого будет, но благая карма от этого не появится. Хорошую карму вы создаете сами. Не создавайте негативной кармы. В этом заключается ваша работа.

Какой совет связан с первой характеристикой, определенностью кармы? Негативная карма приводит к одним лишь страданиям, а позитивная карма всегда приводит к счастью. Эта закономерность всегда соблюдается, и невозможно, чтобы она нарушилась. Если мы знаем об этом, нам ясно, что надо делать, а что не надо. Не спрашивайте Геше Тинлея: «Что мне делать?» Все ясно. Накапливать позитивную карму. Чего не следует делать? Не следует создавать негативную карму. Что еще я могу вам посоветовать? Делайте так, как сказал Будда.

Любое ваше действие должно быть основано на законе кармы. Человек, который занимается бизнесом, следуя законам своей страны, добивается успеха, а тот, кто занимается бизнесом, нарушая закон, рано или поздно потерпит крах. Один или два раза у вас получится обмануть, но в третий раз – уже не выйдет. Любой человек не даст себя

обмануть в третий раз. Поэтому, в конце концов, обманщик потерпит поражение, так как у его действий нет прочной основы. Если вы честны, то никогда не упадете, потому что у ваших действий есть фундамент. Законы страны тоже нужно соблюдать, но самое главное – помнить о законе кармы. Будда говорил, что вы можете сбежать от законов своей страны, но не сможете сбежать от последствий кармы.

Будда говорил, что создание негативной кармы втайне подобно принятию яда в темном доме. Вы пьете яд в темном доме, потом полощите рот и говорите, что не принимали яда. Это самообман. Какая разница, что люди думают, будто вы не пили яд? Вы сами себе вредите. Точно так же, если создаете негативную карму, а затем говорите, что не делали этого, вы обманываете сами себя.

Вторая характеристика кармы: невозможно получить результат той кармы, которую не создали. Эта характеристика скрывает в себе очень глубокий смысл. Здесь говорится, что если вы хотите счастья, вам необходимо создавать для него причины. Невозможно обрести счастье, не создавая причин. Это относится не только к карме, это также относится и к повседневной жизни. Какой бы результат вы ни захотели обрести, вам необходимо создавать его причины. Если хотите иметь здоровое тело, надо создавать причины здоровья: диета, здоровое питание, забота о теле – это причины здоровья. Само по себе тело здоровым не станет. Не создавая причин, вы не сможете испытать результат. Таким образом, если вы хотите счастья, вам необходимо создавать причины счастья, то есть позитивную карму.

С другой стороны, утверждение, что вы не испытаете результата той кармы, которую не создали, помогает вам, когда ваш глупый ум слишком боится будущего. Не стоит бояться будущего. Если не создавали причин страданий – негативной кармы, то не испытаете страдания, вам не смогут навредить ни враги, ни злые духи. Мы боимся вредоносного влияния внешних сил. Если вы не создали негативной кармы, даже если кто-то попытается вам вредить, вам это только пойдет на пользу.

Однажды жили два соседа, которые недолюбливали друг друга и постоянно ссорились. У одного из них была проблема со спиной. Множество докторов пытались его вылечить, но не смогли. Однажды, когда этот человек вышел на улицу, сосед подбежал сзади, ударил его по спине и убежал. На следующее утро тот человек, у которого болела спина, постучался в дверь своего соседа. Открыв дверь, тот увидел, что сосед, которого он ударил, стоит перед ним с тарелкой фруктов и хадаком. Он спросил в изумлении: «Что я такого хорошего для тебя сделал?» Сосед ответил: «У меня была проблема со спиной, и множество докторов не могли мне помочь вылечить ее. Вчера, когда ты меня ударил по спине, я полностью выздоровел».

Здесь говорится о том, что, если вы не создали негативной кармы получить вред от других, даже если они будут пытаться вам навредить, эти действия будут полезны для вас. Если же вы не создали кармы, чтобы обрести пользу от других, то, даже если они будут стараться вам помочь, их действия будут причинять вам вред. У вас может быть много близких людей, которые готовы в любой момент вам помочь – родители, родственники, но если вы не создали кармы получить помощь от других, то даже их помощь будет причинять вам вред. Если глубоко исследовать этот момент, вы увидите, что получаете пользу или вред во многом в зависимости от кармы, а не от ваших друзей или врагов.

Если вы хорошо знаете закон кармы, то друзья и враги для вас – не более чем ярлык. Та польза или вред, которые вы получаете, происходит из вашей собственной кармы. Поэтому даже без понимания теории пустоты, через понимание закона кармы вы будете знать, что

враги и друзья не существуют объективно. Если я получаю какую-то пользу, это происходит не из-за каких-то людей, а из-за моей кармы. Поэтому тот человек, который на лошади приехал в Лхасу, благодарил Три драгоценности, а не попутчиков. Все связано с кармой. Человек делает вам добро, потому что является условием для проявления вашей позитивной кармы. Но он не является абсолютной причиной счастья. Причины счастья не существуют независимо, подобно воде, которая является лишь наименованием, данным соединению кислорода и водорода.

Какую бы пользу или вред вы ни получили, сразу же проводите анализ. Думайте, что все это возникает в силу вашей собственной кармы. Если происходит что-то хорошее, вспоминайте: «О, это благодаря тому, что я в прошлом создавал позитивную карму» – и старайтесь создавать больше позитивной кармы. Если возникают какие-то проблемы, то подумайте, что основной виновник этого – негативная карма, которую создали вы сами, а не кто-то другой.

Например, вы идете и встречаете человека, который, ни слова не говоря, ударяет вас по носу. Вы будете думать: «Он виноват! Он меня ударил!» Даже в таком случае в буддизме говорится, что винить нужно вас, а не этого человека. Вы спросите: «Как же это возможно? В этой жизни я не сделал этому человеку ничего плохого. За что же он меня бьет?» В этой жизни вы ничего ему такого не делали, но почему среди тысячи человек, которые проходили в этот момент по улице, он ударил именно вас? Почему он увидел именно ваш нос, а не чей-то еще? Для этого тоже есть причины. Может быть, другого человека он не ударил бы, даже если бы тот его попросил об этом. Он хотел ударить именно по вашему носу, у него чесался кулак. Он чесался вследствие вашей кармы: когда-то в прошлой жизни вы ударили его. Когда карма его толкнула, у него не было выбора. Кто в этом виноват? Вы сами. Думайте также: «Ударив меня, он создал этим негативную карму, и в этом тоже я виноват. Я начал это, он закончил. Теперь я должен это прекратить». Если вы ударите его в ответ, конца этой кармической цепи не будет. Вы начали, он хочет это закончить – вы наносите ответный удар, потом он, и так продолжается эта цепь.

Карма – это очень интересно. Зная закон кармы, вы не испытаете гнева даже на того, кто ударил вас. Вы поймете: «Я сам виноват. Я создал негативную карму». Тогда ваш ум останется спокоен. Удар вы воспримете как случайное падение на землю. Если вы упали и ударились, то через две минуты вы уже забываете об этом. Если же вас ударил человек, кроме ушибленного места у вас начинает болеть сердце. Вы лишаетесь сна. Это неправильно. Вы упали, вам больно, но вы думаете: «Ничего, сам виноват, надо смотреть под ноги». Боли в сердце у вас нет. Когда вас ударил человек, вы обвиняете его в своей боли и начинаете предполагать его мотивы: «Наверное, мой враг подослал его, чтобы меня побить». Вы обдумываете это днем и ночью, потому что не знаете закона кармы. Всю ночь вы дополнительно создаете негативную карму ума: «Какой ужасный этот человек! Остальные люди такие же злые... Никто меня не любит, как же я одинок!»

Понимая закон кармы, вы знаете, что сами создали причину испытать боль от чьих-то действий. Будьте спокойны – и одна кармическая цепь закончится. Когда вам кто-то говорит обидные слова, эти пустые слова не причиняют боли вашему телу. Когда вы относитесь к ним чересчур серьезно, это причиняет вам боль. Если вы не придаете им значения, они проходят мимо.

Услышав нелестные слова в свой адрес, вы всю ночь прокручиваете их в голове, вам больно. Но если я вам предложу на выбор: ударить вас палкой или сказать плохие слова, вы предпочтете услышать плохие слова, потому что это пустой звук. Так следует думать обо

всех словах. Удар палкой – это чуть-чуть больно, слова – лишь пустые звуки. Когда ваш ум будет крепким, вы сможете спокойно воспринимать любые оскорбления.

Кто создал причины того, что вас критикуют? Вы сами создали их в прошлой жизни, говоря людям плохие вещи. Поэтому у них нет выбора. У них язык чешется – им приходится оскорблять вас. Иногда люди говорят: «Я никогда не говорил ничего плохого о людях. Почему мне приходится выслушивать от них ругательства?» Это результат кармы, а результат нельзя получить, не создав причины. Если вам говорят плохие вещи, это на сто процентов означает, что вы поступали подобным же образом в прошлом. Если бы у меня было ясновидение, я бы мог рассказать вам, в какой именно жизни какие поступки послужили причиной этих бранных слов.

Если сегодня вы не записывали ничего на кассету магнитофона, но на кассете есть запись, магнитофон воспроизводит звук, это значит, что запись была сделана ранее, может быть, вчера или позавчера. Вы не знаете, какую прежде создавали карму, но какой-то человек говорит вам плохие слова – это значит, что в одной из прошлых жизней вы определенно сказали ему нечто плохое и сейчас испытываете результат тех слов, потому что не можете получить результат без причины. Это очень ясная логика. Вы думаете: «Да, значит, в прошлой жизни я создал такую негативную карму. Как хорошо, что он мне об этом напомнил. Надо срочно ее очищать. Я создал еще много другой кармы, которую мне тоже предстоит очистить». Это практика Дхармы. Когда вы знаете закон кармы, многие ваши поступки меняются.

Итак, в связи со второй характеристикой кармы можно дать такой совет: «Если ты хочешь счастья, создавай причины для этого». Будьте активными в создании позитивной кармы, потому что вы не обретаете результата – счастья, если причины не созданы. С другой стороны, эта характеристика говорит вам о том, не создав негативной кармы, вы не испытаете ее результат. Какое бы страдание вы ни испытывали, помните, что вы создали для него причины. Поэтому никого не нужно в этом винить. «Обвинение может быть направлено только в мою сторону». Мастера Кадам говорили: «Вся вина сводится к одному». Какая бы проблема у вас ни возникла, вся вина сводится только к вам. Это вторая характеристика кармы. Не забывайте этот совет.

Эти четыре характеристики – основные положения для медитации. Когда медитируете, вспоминайте о том, что карма определена. Затем используйте свой мозг. Задумайтесь над смыслом этой характеристики и вспомните собственный опыт. Какую причину вы создаете, такой результат и обретаете, и это проявляется даже на грубом уровне. Если вы сеете семя перца чили, то вырасти может только перец чили. Невозможно, чтобы из этого семени выросло яблоко. Вредоносные действия приводят только к вредоносному результату. Это на сто процентов верно. Напоминая себе об этом, вы будете бояться создавать негативную карму. Когда вы обретете уверенность в том, что позитивное действие приводит только к позитивному результату, то вы будете очень рады создавать позитивную карму. Итак, вы можете подумать об этом с разных сторон. В результате, вам необходима уверенность в том, что карма определена.

Второе – вы не обретаете результата, причины которого не создали. Подумайте об этом с двух сторон. С одной стороны, если вы хотите счастья, вам необходимо создавать причины счастья. С другой стороны, если вы не создаете причин страданий, то не испытаете негативного результата. Если вы переживаете какие-то трудности, винить в этом нужно только себя. Когда кто-то оскорбляет или даже бьет вас, виноваты в этом вы сами.

Это объект вашей медитации. Обретение уверенности в этих двух положениях будет знаком высокой реализации. Завтра вы уже станете другим. Кто-то вас ударит, а вы не разозлитесь на этого человека. Наоборот, будете видеть его благодетелем, который напоминает вам, что необходимо очищать негативную карму. С другой стороны, этот человек делает ваш ум сильнее. Тогда вы ему скажете: «Спасибо большое!»