

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

## Краткий комментарий к аналитической медитации на карму

1. Обращение к полю заслуг .....	2
2. Одиннадцать положений аналитической медитации .....	2
2.1 - Определенность кармы (первая характеристика кармы) .....	2
2.2 - Я никогда не встречу с кармой, которую сам не создал (вторая характеристика кармы)....	2
2.3 - Однажды созданная карма не исчезает (третья характеристика кармы).....	2
2.4 - Карма преумножается (четвертая характеристика кармы).....	3
2.5 - Негативная карма .....	3
2.5.1 - Объект накопления кармы .....	3
2.5.2 - Мотивация .....	3
2.5.3 - Действие.....	4
2.5.4 - Завершение .....	4
2.5.5 - Десять негативных карм .....	4
2.5.5.1 - Убийство.....	4
2.5.5.2 - Воровство.....	5
2.5.5.3 - Сексуальная распущенность (прелюбодеяние) .....	5
2.5.5.4 - Ложь .....	5
2.5.5.5 - Злословие .....	5
2.5.5.6 - Грубая речь .....	5
2.5.5.7 - Пустая болтовня (пустословие) .....	6
2.5.5.8 - Привязанность (вожделение) .....	6
2.5.5.9 - Вредоносные мысли (гнев) .....	6
2.5.5.10 - Ложные воззрения (невежество).....	6
2.6 - Позитивная карма.....	6
2.7 - Как вовлечь себя в практику кармы? .....	6
2.8 - Действительный результат кармы.....	6
2.9 - Результат подобного действия .....	7
2.10 - Результат подобного окружения .....	7
2.11 - Очищение кармы с помощью четырех противоядий (сил) .....	7
2.11.1 - Сила раскаяния, сожаления.....	7
2.11.2 - Сила опоры на Три Драгоценности .....	7
2.11.3 - Действенное противоядие .....	8
2.11.4 - Решимость: не повторять содеянного .....	8
3. Однонаправленное сосредоточение.....	8

## 1. Обращение к полю заслуг

“В течение многих жизней я ничего не знал о карме. Я создал много негативной кармы, думая, что “сладкий яд” негативных состояний ума в чем-то для меня полезен, что он принесет мне счастье. Но, на самом деле, я создавал причины для страданий. Сегодня я обращаюсь к вам, Будды и Бодхисаттвы. Пожалуйста, избавьте меня от препятствий, мешающих достичь реализации в практике кармы, и благословите на развитие в себе убежденности в существовании кармы. Прошу вас об этом от всего сердца!”

Из Поля Заслуг исходит белый свет и очищает меня, затем - желтый свет, который дарует благословение.

## 2. Одиннадцать положений аналитической медитации

### 2.1 - Определенность кармы (первая характеристика кармы)

Карма - это закон взаимозависимости поступков и результатов. Это правильное воззрение всех буддистов. Основа всех благих качеств. Результатом негативных поступков является страдание, позитивных - счастье. Я говорю себе: “Я хочу счастья и не хочу страдания. Если я хочу быть счастливым, то нужно создать для этого причину. Не создав причины для счастья, я не смогу его достичь. Если же я хочу избежать страдания, то не должен создавать причину для него”.

*Медитируя таким образом над первой характеристикой кармы, вы закладываете основу для будущих изменений.*

### 2.2 - Я никогда не встречу с кармой, которую сам не создал (вторая характеристика кармы)

Без причины нет и результата. Если я не создам негативную карму, то не столкнусь с негативным результатом. И мне не надо будет беспокоиться о будущем. Но, если я буду создавать негативную карму, то, совершенно точно получу негативный результат. Поэтому, если я не хочу страдать, то не должен совершать негативные поступки.

*К такому убеждению вы приходите во время медитации над второй характеристикой кармы.*

### 2.3 - Однажды созданная карма не исчезает (третья характеристика кармы)

Независимо от того, сколько пройдет времени, однажды созданная карма обязательно рано или поздно проявится и принесет свои плоды. Если я когда-то создал негативную карму, то обязательно встречу с негативным результатом. Поэтому необходимо быть очень осторожным и внимательным, чтобы не создавать негативную карму. Конечно, негативную карму можно очистить, но если у меня это не получится, то негативных последствий не избежать. Положительная карма всегда приводит к положительному результату. Если я буду убежден, что позитивная карма приносит результат, у меня появится желание ее накапливать. Проявление положительного результата - просто вопрос времени.

Понимание этого даст вам еще больше оснований для практики дхармы.

## 2.4 - Карма преумножается (четвертая характеристика кармы)

Карма подобна яблоне. Она вырастает из одного семени и приносит урожай в виде множества яблок. Точно также, когда карма проявляется, результат ее умножается. Особенно, если поступок совершен по отношению к Трем Драгоценностям, Учителю и родителям. Поэтому я говорю себе: “Я не должен пренебрежительно относиться даже к маленькой негативной карме, потому что, проявившись, она даст преумноженный результат. А небольшую позитивную карму я должен создать и накопить”.

## 2.5 - Негативная карма

Прежде, чем рассмотреть 10 неблагих действий, я буду размышлять над 4-мя составляющими кармы: объектом, мотивацией, действием и завершением.

### 2.5.1 - Объект накопления кармы

Три вида весомых объектов: учитель, родители (отец и мать), Будды и Бодхисаттвы.

Если я создаю негативную карму в отношении Духовного Наставника (сержусь на него или плохо о нем говорю), то последствия будут несравненно хуже, чем, если бы я гневался на обычного человека.

Будды, Бодхисаттвы и мой Духовный Наставник - это Поле Заслуг: на этом Поле можно накопить очень большие Заслуги и быстрее достичь духовной реализации. Умение ценить доброту отца и матери и воздавать им за это, также способствует накоплению позитивной кармы.

Поскольку карма, связанная с весомыми объектами, очень значительна, то это важно иметь в виду, приступая к практике накопления Заслуг.

**Три вида манифестации кармы:**

1 вид: карма, которую можно увидеть и испытать уже в этой жизни.

2 вид: карма, проявляющаяся в следующей жизни.

3 вид: карма, проявляющаяся через жизнь.

Объектами вашей проявляющейся в этой жизни кармы являются ваш духовный наставник, а также отец и мать. Если вы с уважением относитесь к родителям и духовному наставнику, то создаете значительную положительную карму, результаты которой испытаете уже в этой жизни. Лучший способ накопления позитивной кармы в отношении духовного наставника - это практика Гуру-Йоги. Помните, что неуважительное отношение к родителям и духовному наставнику, плохие отзывы о них создают настолько негативную карму, что если вы даже в течение ста лет будете заниматься практикой самадхи, толку не будет. Вы только ухудшите свою карму, поскольку не создали основы.

### 2.5.2 - Мотивация

Мотивацией для накопления негативной кармы могут служить гнев, привязанность и неведение. Если же такой мотивации нет, то негативная карма накапливается,

но в меньшей степени. Например, если я бросил камень, а он кого-то случайно поранил, то я накопил негативную карму, но менее значительную, чем, если бы нанес травму человеку намеренно.

### 2.5.3 - Действие

Под действием подразумевается сам процесс. Например, я кого-то ударил. Это действие. Если я решил кого-то ударить и уже занес руку, но вовремя остановился, то негативная карма будет меньше, так как действие я не совершил. Если я в кого-то стрелял и промахнулся, и человек остался жив, то действие убийства не совершено.

### 2.5.4 - Завершение

Если я кого-то убил и почувствовал от этого удовлетворение, то это является завершающей составляющей кармы. Даже создав негативную карму по первым трем составляющим, я могу облегчить ее, испытав на завершающей стадии (вместо удовлетворения) сожаление и раскаяние. Испытывая гнев, я часто не способен контролировать себя. Однако, даже наговорив людям неприятные вещи, я обязательно должен испытать сожаление (раскаяние). Это первый шаг к изменению в лучшую сторону.

Когда задействованы все четыре составляющие кармы, то она становится не только весомой, но и определенной. Она проявится в этой жизни или в следующей. Но когда один из моментов отсутствует, то карма становится неопределенной. Понимая взаимозависимость четырех составляющих, вы можете с легкостью отследить, какого рода карму создаете в своей жизни.

### 2.5.5 - Десять негативных карм

Десять негативных карм - это:

- три негативных действия тела: убийство, воровство, сексуальная распущенность (прелюбодеяние);
- четыре негативных действия речи: ложь, злословие, грубая речь (сквернословие), пустая болтовня (пустословие);
- три негативных действия ума: привязанность (вожделение, жадность), вредоносные мысли (гнев), ложные воззрения (невежество).

Я последовательно размышляю над десятью негативными поступками.

#### 2.5.5.1 - Убийство

Весомые объекты убийства - Учителя, родители, архаты, Будды и Бодхисаттвы, а затем любое человеческое существо. Следующим по степени тяжести объектом убийства является животное. Количество негативной кармы в данном случае зависит от размеров животного: убийство большого животного сопряжено с накоплением большей негативной кармы, нежели убийство мелкого животного, потому что в большом животном обитает еще огромное количество живых существ (микроорганизмов, насекомых). Я развиваю в себе намерение сделать все от меня зависящее, чтобы убивать как можно меньше животных. Если это возможно, даю себе обещание: "Я никогда больше не убью ни одно живое существо".

Это будет подлинной практикой Дхармы.

### 2.5.5.2 - Воровство

Если я присвою крупную сумму денег - это весомый объект, незначительную - менее весомый объект. Кража у группы людей считается более тяжелым проступком, так как в результате этого у вора возникает кармический долг перед многими людьми. Я говорю себе: “Я больше никогда не возьму того, что мне не принадлежит, никогда больше ничего не украду. Даже если мне нечего будет есть, я не буду воровать. Лучше буду просить милостыню”.

### 2.5.5.3 - Сексуальная распущенность (прелюбодеяние)

Я размышляю над четырьмя составляющими кармы. Объектом сексуальной распущенности являются чужой муж, чужая жена и сексуальные извращения. Мотивацией является привязанность, желание совокупиться несправедливым образом. Действие связано с местом (рядом со ступой, Учителем, родителями), со временем (болезнь, беременность). Кто побудил к распутству тоже совершает распутство. Завершением является измена, удовлетворение от распутства, отсутствие сожаления (раскаяния). Мужьям и женам очень важно соблюдать нравственность. Тогда в семье будет присутствовать гармония. Я говорю себе: “Не буду предаваться сексуальной распущенности”.

### 2.5.5.4 - Ложь

Перестать лгать сразу невозможно. Поэтому вначале я говорю себе: “Я не буду лгать, чтобы ввести в заблуждение других. Иногда я могу что-то утаить, чтобы защитить себя или других. Однако я постараюсь делать это реже”. Если меня поймали на лжи, то лучше признать свою ошибку. И тогда мне не потребуется лгать снова, чтобы прикрыть первую ложь. Бывает, люди лгут ради шутки. Это не очень плохо. Но все же, если я смогу воздержаться от лжи такого рода, то это будет прекрасно.

### 2.5.5.5 - Злословие

Это я могу пресечь совсем. Я говорю себе: “Я больше никогда не буду злословить”. Это важно сделать как для себя, так и для других.  
*Если эта решимость будет сопровождать вас из жизни в жизнь, тогда в своих будущих жизнях вы будете очень добрым, никому не причиняющим вреда человеком.*

### 2.5.5.6 - Грубая речь

Это тоже можно пресечь. Вовсе не обязательно обрушиваться с гневной речью на невинных людей или для того, чтобы сделать кому-то больно.  
*Развейте в себе решимость избегать грубости.*

### 2.5.5.7 - Пустая болтовня (пустословие)

Ее очень трудно пресечь. Я хочу сделать все от меня зависящее, чтобы не болтать слишком много. Особенно нужно обратить внимание на то, чтобы не говорить ничего, что могло бы причинить вред другому человеку. И я не буду говорить много о себе.

### 2.5.5.8 - Привязанность (вожделение)

Это цепляние за объект. Это очень сложно пресечь. Но, помня о непостоянстве объектов, о непостоянстве нашей собственной природы, я понимаю, что привязанность приносит страдание.

*Такое размышление - это также позитивная карма.*

### 2.5.5.9 - Вредоносные мысли (гнев)

Они во мне возникают очень часто. Всем нам свойственно впадать в гнев. Но я постараюсь помнить, как добры были ко мне другие люди во многих предыдущих жизнях. Пусть сейчас из-за своего неведения они причинили мне небольшой вред, зато раньше они сделали мне много добра.

Развивайте в себе сострадание и решимость искоренить вредоносные мысли.

### 2.5.5.10 - Ложные воззрения (невежество)

Это неверие в существование будущих жизней, отрицание концепции пустоты, кармы и т. д. Путем аналитической медитации на непостоянство и смерть, карму, Четыре Благородные Истины, на пустоту и др., я прихожу к верным выводам. Слепая вера в данном случае не поможет

В этом случае, это будет практика накопления позитивной кармы.

## 2.6 - Позитивная карма

Позитивная карма - это воздержание или отказ от десяти негативных поступков.

## 2.7 - Как вовлечь себя в практику кармы?

Я принимаю решение не просто принять Учение о карме к сведению, но реально практиковать его. Наблюдая за своей жизнью, я, когда со мной происходит что-то дурное, должен сказать себе: “Это результат накопленной мною негативной кармы. Я должен перестать создавать для нее причины. Если со мной обошлись несправедливо, то это произошло неслучайно. В одной из прошлых жизней, я поступил также с этим человеком. Результат негативной кармы подобен эху. Ко мне возвращается только то, что я сам когда-то создал.

Размышляя подобным образом, вы принимаете решение: воздерживаться от совершения десяти негативных действий и накапливать благу карму.

## 2.8 - Действительный результат кармы

Далее я размышляю о результатах накопления негативной кармы. Весьма тяжелая негативная карма приводит к перерождению в аду. Отрицательная карма средней

тяжести ведет к перерождению в мире голодных духов. Следствием относительно легкой кармы является перерождение в мире животных. Таков действительный результат кармы.

## 2.9 - Результат подобного действия

Если я совершаю убийство, то, аналогично, и срок моей жизни в одном из будущих воплощений будет укорочен. Если я спасаю жизнь других людей, то увеличивается срок одной из моих будущих жизней. Ворую чужое имущество, я создаю предпосылку для того, чтобы обворовали меня. Не нужно совершать дурных действий, если не хочешь, чтобы с тобой произошло то же самое.

## 2.10 - Результат подобного окружения

Совершив убийство, я попадаю в ад. Но, когда, впоследствии, мне удастся вновь переродиться в мире людей, я окажусь в гиблом, вредоносном месте, где полно препятствий для практики и опасностей для жизни. Накопление позитивной кармы приводит к тому, что я перерождаюсь в месте, где все условия благоприятны для жизни. Чистая Земля - это один из видов окружения, в котором я могу оказаться в результате проявления позитивной кармы.

## 2.11 - Очищение кармы с помощью четырех противоядий (сил)

Я говорю себе: “Я накопил очень много негативной кармы. Она может создать препятствия для моей практики Дхармы. Мне необходимо очистить ее!” Для этого я должен использовать четыре противодействующие силы:

### 2.11.1 - Сила раскаяния, сожаления

Сожаление не имеет ничего общего с чувством вины. Сожаление - это когда я вспоминаю совершенные мною неправильные действия и, подумав о последствиях, принимаю решение больше никогда так не поступать. Мое тело, речь и ум постоянно накапливают негативную карму. Если она не будет очищена, то ничего хорошего в дальнейшем мне не следует ожидать. В настоящее время я ближе к перерождению в Адах, чем к состоянию Будды. Поэтому, совершая проступки, имеет смысл о них сожалеть. Я хочу исправить ситуацию, и это дает мне силу. Мне нужен врач, который даст мне необходимое лекарство.

Сожаление должно подвинуть вас на то, чтобы вы что-то предприняли для очищения своей негативной кармы.

### 2.11.2 - Сила опоры на Три Драгоценности

Способность положиться на объект Прибежища - это то же самое, что способность довериться врачу. Я понимаю, что, не приняв Прибежища, я не очищу своей негативной кармы и в следующей жизни могу родиться в аду. Поэтому я прошу прибежища у Будды, Дхармы и Санги, чтобы они защитили меня от рождения в низших мирах.

### 2.11.3 - Действенное противоядие

К нему относятся: чтение мантр, простираения, строительство ступ, приведение в порядок храмов и других святых мест и так далее.

Последнее - это очень мощная практика очищения. Работа по дому вполне может стать и для вас духовной практикой. Проводя уборку, мою грязную посуду, повторяйте: “Очищая грязь, очищаю омрачения. Грязь - не грязь, грязь - это омрачения”. Очень важно, чтобы ваша духовная практика была связана с повседневными делами. Тогда вы сможете практиковать Дхарму постоянно. Так делают все великие мастера. Практика Дхармы - это не только ретриты в горах.

### 2.11.4 - Решимость: не повторять содеянного

Если я сожалею о своих ошибках, мое стремление не повторять их возрастает.

Если я до конца не уверен в способности полностью сдержать свое слово, то я принимаю следующее решение: “Я сделаю все, что от меня зависит, чтобы так не поступать”. Не сдерживать своих обещаний - это дурная привычка. Особенно если я даю их перед объектами Прибежища - Буддой, Дхармой и Сангой. Взвесив свои возможности, я обещаю их обязательно выполнять.

*Применяя четыре противоядия, вы можете очистить любую, даже очень тяжелую, негативную карму.*

## 3. Однонаправленное сосредоточение

Я концентрируюсь на следующем чувстве:

Негативная карма - это яд и источник страданий. Я никогда больше не буду употреблять этот яд и в будущем сделаю все возможное, чтобы удержаться от совершения пагубных действий.

Благая карма - это истинное лекарство. Я приложу все усилия, чтобы накапливать позитивную карму.

Сейчас, благодаря доброте моего Гуру, я действительно понимаю, что такое практика Дхармы. Это пресечение процесса негативной и умножение позитивной кармы. Практика Дхармы - это отказ от создания причин для страдания и создание причин для счастья.

Пребывая в таком радостном ощущении, сосредоточьтесь на нем.