

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

## Практика кармы

1. Введение .....	2
2. Размышление об общем механизме кармы.....	6
2.1 - Собственно общий механизм кармы .....	6
2.1.1 - Четыре характеристики кармы .....	9
2.1.1.1 - Определённость кармы.....	9
2.1.1.2 - Я не могу встретиться с кармой, которую сам не создал .....	15
2.1.1.3 - Карма преумножается .....	19
2.1.1.4 - Однажды созданная карма не исчезает .....	21
2.2 - Индивидуальный анализ кармы.....	25
2.2.1 - Анализ негативной кармы.....	25
2.2.1.1 - Негативные кармы тела .....	25
2.2.1.1.1 - Убийство.....	25
2.2.1.1.2 - Воровство .....	31
2.2.1.1.3 - Сексуальная распущенность .....	35
2.2.1.2 - Негативные кармы речи .....	36
2.2.1.2.1 - Ложь.....	36
2.2.1.2.2 - Злословие .....	38
2.2.1.2.3 - Грубая речь .....	39
2.2.1.2.4 - Пустая болтовня .....	40
2.2.1.3 - Негативные кармы ума .....	41
2.2.1.3.1 - Алчность.....	41
2.2.1.3.2 - Злонамеренность .....	41
2.2.1.3.3 - Ложные взгляды .....	42
2.2.1.4 - Анализ тяжёлой и лёгкой негативной кармы .....	43
2.2.1.4.1 - Тяжесть негативной кармы с точки зрения сущности.....	43
2.2.1.4.2 - Тяжесть негативной кармы с точки зрения помыслов .....	43
2.2.1.4.3 - Тяжесть кармы с точки зрения действия .....	44
2.2.1.4.4 - Тяжесть кармы с точки зрения основы.....	44
2.2.1.4.5 - Тяжесть кармы, определяемая многократным повторением действия.....	44
2.2.1.4.6 - Тяжесть кармы в силу отсутствия противоядия .....	45
2.2.1.5 - Результаты негативной кармы .....	45
2.2.1.5.1 - Действительный результат кармы .....	45
2.2.1.5.2 - Результат, подобный причине .....	45
2.2.1.5.3 - Результат, связанный с окружением .....	46
2.2.2 - Анализ позитивной кармы .....	47
2.2.2.1 - Четыре составляющих позитивной кармы .....	47
2.2.2.2 - Результаты позитивной кармы .....	48
2.2.2.2.1 - Действительный результат .....	48
2.2.2.2.2 - Подобный результат.....	48
2.2.2.2.3 - Результат, связанный с окружением .....	49
2.2.3 - Весомые объекты .....	49
2.2.3.1 - Объекты, весомые с точки зрения Поля Заслуг .....	49
2.2.3.2 - Тяжесть кармы с точки зрения личности .....	50
3. Размышление о категориях, или ветвях кармы .....	52
3.1 - Анализ кармы с точки зрения проявления .....	52
3.2 - Анализ кармы с точки зрения переживания.....	53
4. Практика создания позитивной кармы и пресечения негативной кармы.....	55
5. Одиннадцать сущностных положений медитации о карме .....	58
6. Обеты генина.....	60

## 1. Введение

Второй способ обретения счастья в будущих жизнях - это медитация на закон кармы. Называется это так: «Развитие веры в закон кармы, которая является корнем всего счастья». Только принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе недостаточно. Очень важно жить по закону кармы. Жизнь в согласии с законом кармы является одним из обетов, связанных с принятием Прибежища в Дхарме. Потому что основной обет, который вы даёте, принимая Прибежище в Дхарме, это не вредить другим. А непричинение вреда другим и означает следование закону кармы. По какой причине вы не должны вредить другим? Если вы вредите другим, вы тем самым косвенно вредите себе. Вот основная причина. С таким пониманием вы никогда не должны вредить другим. На другом, более высоком уровне, вы должны понять, что точно так же, как вы себя чувствуете, как страдаете, когда вам вредят, так страдают и расстраиваются другие, когда вы вредите им. Это второй уровень непричинения вреда другим - из сострадания.

Его Святейшество сейчас слушает и проверяет, как я даю вам учение, поэтому я немножко боюсь. Если у вас есть сильная вера в то, что Его Святейшество присутствует рядом с вами, то на сто процентов он будет здесь, рядом с вами, даже если вы его не увидите.

Если вы не будете осторожны с кармой, то вам будет грозить опасность родиться в низших мирах, даже если у вас будет бодхичитта. Так что всегда проявляйте осторожность, бдительность и очищайте негативную карму. Ваше пренебрежение очищением негативной кармы может привести к тому, что, как только ваша негативная карма проявится, вы будете обречены на страдания в низших мирах.

Сейчас я расскажу вам одну историю. Один лама был очень хорошим практиком, очень добрым, но иногда ошибки могут совершать и очень высокие ламы. С ним произошла такая история. Одна семья всегда подносила ему молоко и масло, а вторая семья подносила ему мясо. Они подносили ему это с большими ожиданиями, надеясь на то, что этот лама помолится за них в ответ. Большую часть времени он принимал эти подношения как должное и забывал делать посвящение заслуг во благо этих семей. Кстати, это касается монахов и монахинь: если вам что-то подносят, никогда не принимайте это как должное. Вы всегда должны делать посвящение заслуг за того человека, который вам сделал это подношение. Поскольку лама забывал делать посвящение заслуг, принимал всё как должное, то в момент его смерти эта негативная карма проявилась, и он переродился коровой в той семье, которая подносила ему молоко и масло.

Это была очень хорошая корова. Она давала много молока этой семье. Когда молоко у неё кончилось, эта корова поднялась на скалу и с этой скалы упала в реку и погибла. Река отнесла тело коровы к дому той семьи, которая подносила этому ламе в его предыдущей жизни мясо. Они нашли труп коровы, отнесли его к себе в дом, разрубили на части. Когда они стали отделять мясо от костей и оголили рёбра коровы, то на одном ребре они увидели надпись: «Первой семье я оплатил свой кармический долг молоком, второй семье я оплачиваю свой кармический долг мясом. Теперь мой кармический долг выплачен». Когда они увидели эту надпись, они сразу же поняли, что это реинкарнация их ламы. А этот лама, выплатив кармический долг, сразу же получил более благоприятное перерождение и продолжал давать учение в человеческой форме. У этого ламы была бодхичитта. Если у вас есть бодхичитта, даже если вы родитесь в низших

мирах, вы не можете оставаться там долгое время. Вы - как мяч, который бросают на землю, а он тут же подпрыгивает вверх.

Закон кармы настолько неумолим, что даже люди с высокими реализациями должны пройти через низшие миры, если совершают какую-то ошибку. Таковы кармические последствия, их не избежать. Несмотря на то, что Мангалапутра обладал большими чудодейственными способностями, когда проявилась карма, даже Мангалапутра не мог явить свои сиддхи, свои чудесные силы. Вам интересно послушать эту историю? Мангалапутра, поскольку имел чудесные способности, любил путешествовать, отправляться в разные места, гулять там и сям, как вы примерно. Однажды Мангалапутре захотелось посетить ад, и он отправился туда. В аду, точнее, в полуаду, Мангалапутра увидел одного небуддийского духовного учителя, который страдал там. Этот учитель попросил Мангалапутру: «Пожалуйста, передайте моим ученикам, которые остались жить в мире, чтобы они не делали мне подношения масляными светильниками. Чем больше они зажигают масляных светильников в качестве подношения мне, тем больше усиливаются мои мучения в этом месте, тем больше я страдаю». «Хорошо, я передам это вашим ученикам», - сказал Мангалапутра.

Затем Мангалапутра вернулся в мир людей. Когда он попал в то место, где жили ученики этого наставника, он увидел, как большая группа этих учеников делает практику и делает подношения. Мангалапутра сообщил этим ученикам: «Я побывал в аду. Там я видел вашего духовного наставника. Он попросил меня передать вам, чтобы вы не делали ему подношения - чем больше вы делаете ему подношений, тем больше он мучается». Тогда эти ученики набросились на него и стали кричать: «О чём говорит этот безумец! Что наш духовный наставник в аду! Бейте его!». И все они стали колотить его. Мангалапутра не мог избежать их побоев. Он не мог в этой ситуации проявить свои сиддхи, чудесные силы. Когда Мангалапутра рассказал про эту историю другим арьям, другим архатам, монахам, они спросили его: «Почему ты не защитил себя своими чудесными способностями?». На это Мангалапутра сказал: «Когда проявляется карма, чудесные силы не работают».

Эта история ясно свидетельствует о том, что проявление кармы имеет невероятную силу и обладает большей силой, чем активность Будды. Когда проявляется карма, Будда временно не может ничего сделать. Если вы очистите эту негативную карму, то это другой случай. Это исключение. Будда же может только помочь вам советом о том, как очистить эту негативную карму. Это могут сделать только Будда и только врач. Врач может сказать вам, как вывести яд из своего организма, но вы потом сами должны принимать лекарства. А когда яд уже начал свое разрушительное действие, то уже слишком поздно, и доктор вас спасти не может. Таким же образом, когда полностью проявляется карма, очень трудно что-то с этим сделать. Поэтому, пока ещё не слишком поздно, делайте всё возможное, чтобы очищать свою негативную карму. Другие люди не могут очистить вас от негативной кармы. Только вы сами можете сделать это.

Некоторые экстрасенсы в наши дни любят говорить (сейчас такая мода): «Я чищу карму. Я могу вас очистить от вашей негативной кармы». Не верьте им, потому что это невозможно - очистить другого от негативной кармы. Даже Будда не может очистить другого от негативной кармы. Он говорит: «Я не могу очищать от негативной кармы так же легко, как грязь смывают с тела водой». Так что только вы сами, слушая учение, размышляя над ним, применяя его на практике, можете очистить себя от негативной кармы. Никакие экстрасенсы не очистят вас от

негативной кармы. Я слышал, что в Москве и других городах люди платят много денег всяким экстрасенсам, колдунам, которые очищают их от негативной кармы. Потом они возвращаются такие довольные и говорят: «Моя негативная карма очищена. Я очень счастлив». Это всего лишь психологический приём. Какую-то пользу он приносит, но от негативной кармы очистить вас не может. Может принести вам небольшое удовлетворение.

Некоторые болезни называют болезнями кунтаг, то есть концептуальными болезнями. Если вы измените своё мышление, такая болезнь может исчезнуть, поэтому она так и называется. В Тибете один человек притворялся целителем. Хотя у него не было таких способностей, он принимал пациентов, получал от них деньги, то есть они платили ему деньги. За это он проводил какие-то ритуалы и притворялся, что исцеляет их от болезней. Как-то этот человек сказал своему другу: «Всё это я делаю исключительно ради денег. Целительных способностей у меня нет. Но странное дело: иногда люди действительно исцеляются от своих болезней после визитов ко мне. Они приходят ко мне, я делаю странные манипуляции руками, жесты, а потом провожу какие-то ритуалы. А потом говорю: «Всё, ваша болезнь ушла. Будьте счастливы и оставьте мне за это немножко денег. Чем больше денег вы мне оставите, тем более вы будете счастливы». Они дают мне деньги и уходят. Но странное дело: они иногда вылечиваются. Не все, конечно, но некоторые люди вылечиваются. Я не могу понять, почему».

Причина в том, что некоторые люди страдают от болезни кунтаг, концептуальной болезни, и они получают внушение. Когда этот человек внушает им: «Теперь твоя болезнь ушла», - они настолько убеждают себя в этом, что от их концептуальной болезни не остаётся и следа. Поэтому на самом деле эти люди сами себя исцеляют.

Итак, вы должны сами очищать свою негативную карму. Вот в чём смысл всего сказанного. Если вы сейчас не будете очищать свою негативную карму, то ваша ситуация будет такова, что все двери в низшие миры будут широко распахнуты перед вами. А что касается высших миров, то эти двери будут заперты на несколько замков, и у вас не будет ключа, чтобы отпереть их. Вот ваша ситуация в данный момент. Так что посредством своей практики попытайтесь обрести этот ключ и открыть эту дверь, ведущую наверх. И постарайтесь сделать всё, чтобы запереть двери, ведущие в низшие миры. А если вы в пьяном виде случайно туда упадёте, то это будет несчастье, катастрофа. Постарайтесь повесить замки на каждую из трёх дверей, ведущих в три нижних мира. Это основная практика начального уровня. Практика начального уровня - это оборонительная практика.

Основная наша практика состоит в уничтожении всех омрачений. При этом мы должны уничтожить не только свои собственные омрачения, но и омрачения всех живых существ. В этом заключается наша конечная цель. А для того чтобы устранить омрачения всех живых существ, вы и желаете достичь состояния Будды, из сильного сострадания. Это наша конечная цель, но нам пока ещё рано стремиться именно к этому. Также и в шахматах: ваша основная цель - поставить мат своему противнику, но вы не можете поставить детский мат за два-три хода, потому что в данном случае ваш противник - профессиональный гроссмейстер. Поэтому вначале не надо атаковать. Вначале очень важно занять оборонительную позицию. В качестве оборонительной практики сначала очень важно застраховать себя от попадания в низшие миры. Это ваша первая стратегия. А если вы не застраховываете себя от рождения в низших мирах, а сразу же хотите

практиковать тантру, то ваше эго будет смеяться над вами. Итак, оборонительная практика очень важна. Оборонительная практика состоит в том, чтобы застраховать вас от падения в низшие миры.

Если у вас не разовьётся убеждённость в законе кармы, то у вас не будет желания накапливать заслуги и очищаться от негативной кармы. Поэтому вы должны понять, что вратами в духовную практику является развитие правильной мотивации. Какой бы практикой вы ни занимались, вратами в неё является правильная мотивация. Если быть точнее, то врата в медитацию - это правильная мотивация. Корень реализаций - это преданность Учителю. Врата в Ламрим - это медитация на драгоценную человеческую жизнь. Вратами в практику Дхармы является следование закону кармы. Врата в путь Хинаяны - это путь отречения. Врата в Махаяну - это бодхичитта. Врата в тантру - это посвящение. Вот это очень важно знать.

Если вы следуете закону кармы, то вы занимаетесь практикой Дхармы. Это ваша основная практика, вне зависимости от того, медитируете вы или нет. Вы смотрите телевизор. К вам подлетел комар, сел на руку. Вы почти уже замахнулись его убить, но вовремя остановились. Это практика Дхармы, потому что вы тем самым соблюдаете закон кармы. Так что вратами в практику Дхармы является следование закону кармы. Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг - эти два момента и есть практика кармы, следование закону кармы. А подчинение ума полностью указывает на средний и высший уровни практики. Если кто-то спросит вас: «В чём состоит основная практика начального уровня?» - вы должны сказать, что основная практика начального уровня - это ненакопление негативной кармы и накопление богатства заслуг. Вот в чём заключается основная практика начального уровня. Причина состоит в том, что практики начального уровня больше всего боятся перерождения в низших мирах.

Если вы боитесь рождения в низших мирах, то путём размышления о непостоянстве и смерти, путём размышления о страданиях в низших мирах у вас зарождается страх перед рождением в низших мирах. Размышляя о законе кармы, вы понимаете, что основная причина рождения в низших мирах - это негативная карма. И у вас возникнет страх перед созданием негативной кармы. Когда вы очень чётко поймёте, что именно это служит причиной для рождения в низших мирах, вы будете бояться негативной кармы.

Если вы будете знать, что причиной СПИДа является кровь, заражённая вирусом ВИЧ, вы ни за что на свете не прикоснётесь к той крови, которая заражена ВИЧ, потому что будете бояться заразиться СПИДом. Если кто-то скажет: «Я дам тебе сто долларов, если ты потрогаешь эту кровь», вы скажете: «Нет, ни за что». А те глупые люди, которые не знают механизма заражения вирусом ВИЧ, с удовольствием потрогают эту каплю крови за сто долларов.

Точно также, если мы не понимаем механизма рождения в низших мирах, то будем с удовольствием накапливать негативную карму. Когда же вы поймёте этот механизм, вы очень сильно испугаетесь и будете бояться создавать какую бы то ни было негативную карму. Вы должны бояться негативной кармы. Это очень важно. Не бойтесь ничего другого. Дикий слон - это ничто, ядовитая змея - тоже ничто, а вот негативная карма - это очень опасно. С таким пониманием, что негативная карма приводит к рождению в нижних мирах, вы также осознаёте, что защита от низших миров - это накопление позитивной кармы и принятие Прибежища. Вся эта

практика вместе составляет практику начального уровня. Таким образом, на начальном уровне вашей основной практикой является ненакопление негативной кармы и накопление богатства заслуг.

Теперь, что касается собственно медитации о карме, она объясняется в трёх частях:

- Размышление об общем механизме кармы.
- Размышление о категориях, или ветвях кармы.
- Практика создания позитивной кармы и пресечение негативной кармы.

## 2. Размышление об общем механизме кармы

Общий механизм кармы делится на две части, две темы:

- Собственно общий механизм кармы.
- Индивидуальный анализ кармы.

### 2.1 - Собственно общий механизм кармы

У кармы есть четыре составляющих, которые и представляют собой собственно общий механизм кармы. Подобно карме, любая причина имеет подобные же составляющие. Перед тем, как перечислять их, сначала поговорим в общем о том, что такое карма. Потому что, если вы не знаете, что такое понятие «карма» вообще, характеристики кармы также не будут иметь для вас большого смысла.

Что такое карма? Строго говоря, *карма - это намерение*. Любое намерение - это карма. Намерение совершить что-то доброе, благое - это позитивная карма, а злонамеренность, намерение причинить вред - это негативная карма. Намерение - это карма. При этом кармическое семя отличается от кармы. Карма - это намерение.

Вы должны понять, что основная карма - это наша мотивация, наше намерение. Если ваше намерение негативно, если ваша ментальная карма негативна, соответственно, ваши тело и речь также совершают негативную карму. Негативная карма тела и речи - это не намерение, это тоже карма, но не карма намерения. Поэтому в тибетской терминологии на этот счёт есть два термина: карма самого намерения и карма, которая является следствием этого намерения. Это смысл этих двух терминов - карма намерения и карма, проистекающая от этого намерения. Ваша *ментальная карма - это карма намерения, а карма тела и речи - это карма, которая проистекает от этого намерения*. Если продолжить разъяснение этой терминологии, то можно сказать, что *карма тела и речи - это не сама карма, это путь кармы*. Если буквально переводить этот термин с тибетского, то это называется путь кармы.

Самое главное, вы должны понять, что карма - это намерение. Негативное действие на уровне тела в виде убийства кого-либо само по себе не является кармой. Поскольку физический акт убийства - это не намерение, то это - не карма, но путь кармы. Но таким образом вы откладываете в своём сознании семя негативной кармы, потому что подобные действия тела или речи являются следствием намерения, то есть они происходят из намерения убить. Посредством такого намерения убивать, ваше тело совершает это действие. Вообще, в любом действии, которое вы совершаете, сначала было намерение. Любое ваше действие

мотивировано тем или иным намерением. А это намерение есть карма. *Если же вы не ограничиваетесь одним намерением, а выполняете действие ещё и на физическом уровне, то действие становится завершённым, оно укрепляется.*

Поэтому вы должны понять, что в данном случае негативной кармой является негативное намерение ума. Потому что негативное намерение - это собственно негативная карма. А негативные действия ваших тела и речи - это пути кармы. В Ламриме всё это очень подробно описано. Подобное объяснение кармы основано на тексте Абхидхармы. Итак, вы должны понять, что карма - это намерение. Посредством этого намерения вы совершаете действия на уровне тела и речи и также откладываете кармические отпечатки в сознании. Любое действие, которое вы совершаете, откладывает в вашем сознании те или иные кармические отпечатки. Эти кармические отпечатки вы не видите, но они существуют. Они функционируют и очень эффективно функционируют. Эти отпечатки таковы, что вы их не видите, они невидимы. Если вам сделают операцию на мозг, то там, в своих мозгах, вы их не увидите. Но вы можете понять, что подобные кармические отпечатки существуют, на основе анализа, если вы проанализируете своё сознание и свою жизнь.

Например, когда вы были маленьким ребёнком, вы не знали азбуки, алфавита, но в определённый момент вы начали изучать азбуку. И вы научились читать. Возьмём другого человека, который никогда не изучал алфавит и не умеет читать. Если двум этим людям, один из которых в детстве изучал азбуку и научился читать, а второй никогда не учился читать, показать книгу, один из них сможет её прочесть, а второй не сможет. Почему? Обычно мы говорим: «Потому что один учился, а второй не учился», - но этот ответ не точен. Более точным логическим ответом будет следующий: «Потому что у одного есть отпечаток азбуки, алфавита в сознании, а у другого человека такого отпечатка нет». Поскольку этот человек в детстве изучал алфавит, у него остался отпечаток алфавита. Благодаря этому отпечатку он может прочесть, может распознать каждое слово, каждую букву, соединить все буквы в слова и таким образом прочесть то, что написано в книге.

Поэтому всё, что мы видим, всё, что мы делаем, оставляет определённый отпечаток в нашем сознании. Этот отпечаток проявляется при встрече с соответствующими условиями. Например, если вы в течение месяца каждый день гневаетесь, поскольку такое регулярное попадание в состояние гнева откладывает сильный отпечаток в вашем сознании (некоторые называют это привычкой), то через месяц вы будете раздражаться и гневаться уже безо всякой причины. Это называется привычка. Привычка гнева означает, что ваш отпечаток гнева в сознании стал очень сильным. Но не все эти отпечатки являются кармическими отпечатками. Вы должны это понять. Отпечаток, который оставляет в сознании позитивное намерение, называется позитивным отпечатком. Отпечаток, который оставляет в уме негативное намерение, называется негативным отпечатком. Пока они остаются в вашем сознании в виде отпечатков, но рано или поздно один из них может проявиться при встрече с определёнными условиями во время вашей смерти. Тогда он становится проявлением ввергающей кармы.

Когда мы говорим о карме, то различаем два вида кармы - *ввергающая и завершающая*. В теме кармы есть два таких понятия, как ввергающая и завершающая карма. *Ввергающая карма - это та, которая ввергает вас после смерти либо в низшие миры, либо в высшие миры. Она проявляется во время смерти при встрече с соответствующими условиями.* Негативная ввергающая

карма проявляется при условии возникновения негативной эмоции. Если во время смерти у вас появятся сильные негативные эмоции, это будет одним из условий для проявления негативной ввергающей кармы. Поэтому многие Учителя говорят: «Во время смерти будьте особенно осторожны». Когда проявится одна из негативных карм, она станет ввергающей кармой, которая ввергнет вас в низшие миры. Такая карма называется ввергающей.

В этой жизни вы накопили много негативной кармы, накопили также некоторое количество позитивной, благой кармы. Несмотря на то, что вы накопили гораздо больше негативных кармических отпечатков, чем позитивных, если во время смерти у вас возникнет позитивная мотивация, позитивное намерение, если вы породите в себе благой настрой ума, то это будет служить условием для проявления у вас позитивной ввергающей кармы. Поэтому, если во время вашей смерти вы зародите позитивное намерение, и проявится одна из этих позитивных ввергающих карм, то вы, несомненно, попадёте в высшие миры. В течение одной жизни вы будете жить в благоприятном рождении. Если у вас в сознании проявится позитивная карма, которая была создана с мотивацией бодхичитты, с намерением бодхичитты, эта ввергающая карма никогда не истощится, то есть в силу этой ввергающей кармы вы всё время будете рождаться в высших мирах, пока не достигнете состояния Будды. Я вам уже говорил об этом, в этом преимущество мотивации бодхичитты.

Поэтому Шантидева сказал, что карма, созданная с мотивацией бодхичитты, является семенем дерева исполнения всех желаний. Когда это семя прорастёт, когда это дерево вырастет, оно будет плодоносить постоянно. Оно будет плодоносить вновь и вновь, никогда не увядая. Оно будет приносить эти плоды до тех пор, пока вы не достигнете состояния Будды. Другие кармы, которые не созданы подобной мотивацией бодхичитты, подобны банановому дереву, которое один раз приносит плоды, а потом засыхает. Поэтому старайтесь в этой жизни зародить в себе если не настоящую бодхичитту (это для вас пока невозможно), то, по крайней мере, некоторое подобие бодхичитты. С такой мотивацией выполняйте практику, практикуйте с такой мотивацией щедрость, нравственность и так далее. Это заложит в вашем уме сильный позитивный кармический отпечаток, который к тому же ещё будет побуждаться мотивацией бодхичитты.

В момент смерти позаботьтесь о том, чтобы в вашем сознании проявился позитивный настрой ума, позитивная эмоция, которая станет условием для проявления позитивной ввергающей кармы, побуждаемой бодхичиттой. Когда проявится такая карма и станет ввергающей, то на протяжении многих жизней вы будете обретать драгоценное человеческое рождение.

На самом деле анализ кармы очень углублённый, очень разносторонний. Но я пытаюсь здесь излагать вам карму для того, чтобы вы её поняли. Не как тему для философского диспута, а как тему для вашего размышления, для вашей практики, для вашей пользы.

Я объяснил вам в общем, что есть карма. Нужно понимать, что карма отличается от кармического отпечатка. Иногда, когда мы говорим: «Это проявление твоей кармы», мы имеем в виду кармический отпечаток. Карма сама по себе - это одно мгновение намерения. Уже в следующее мгновение это намерение становится кармическим отпечатком. В действительности карма переводится как действие и означает действие. Но в данном случае карма означает действие ума, или

намерение. Среди действий ума вы можете выделить намерение ума. Под намерением ума как раз мы понимаем карму.

### 2.1.1 - Четыре характеристики кармы

- Первая - определённая карма;
- Вторая - я не могу встретиться с кармой, которую сам не создал;
- Третья - карма преумножается;
- Четвёртая - однажды созданная карма не исчезает.

Таковы четыре характеристики кармы. Когда вы размышляете над ними, вы можете понять сам закон кармы гораздо глубже.

#### 2.1.1.1- Определённость кармы

Что мы имеем в виду, когда говорим, что карма определённа? Под этим мы подразумеваем следующее: какую карму мы создаём, такой результат мы и получим. В этом состоит определённость. *Позитивная карма никогда не даст негативный результат. Это невозможно. Негативная карма никогда не может дать позитивный результат.* Это определённо, это несомненно. Подобно этому, из семени перца чили не может вырасти яблоня. Из семени чили всегда вырастет чили, невозможно, чтобы из чили выросла яблоня или что-то другое. Это определённо. Какого бы продвинутого уровня ни достигла современная наука, она не сможет сделать так, чтобы из семени перца чили выросли яблони. Это определённо. Что же касается кармы, то здесь всё ещё более строго. Просто невозможно, чтобы негативная карма дала позитивный результат. Что касается перца чили, то, конечно, учёные могут добиться какого-то подобного эффекта, вроде мичуринских опытов. Но всё равно - один шанс на миллион, что они будут «химичить», «химичить», и из перца вырастет яблоня. Но с точки зрения кармы это вообще невозможно. Невозможно, чтобы негативная карма дала позитивный результат. В прошлом это было невозможно, это невозможно в настоящем и в будущем будет также невозможно.

Поскольку мы хотим счастья и не хотим страдать, вы должны понять, что наши счастье и страдание не являются творением Бога. Это творение наших собственных действий. Именно наши негативные действия тела, речи и ума и служат причиной нашего страдания. Вы должны понять, что, создавая негативную карму, невозможно стать счастливым. Если вы посмотрите вглубь себя, то поймёте, что иногда наш дурацкий ум использует ложные теории, использует негативные действия тела, речи и ума в качестве методов для обретения собственного счастья и блага. Вы должны, распознав это в себе, сказать себе: «Это неверная теория, это неверный метод. Негативные действия, негативные поступки не могут принести счастье». Вы должны убедить свой ум в том, что это ложная теория и что это подобно поеданию сладкого яда. Когда вы едите сладкий яд, каким бы сладким он вам ни казался, пока вы его едите, проглатываете, в долгосрочной перспективе он принесёт вам вред. Хотя сейчас он кажется вам сладким, потом он принесёт вред. В долгосрочной перспективе он никогда не сделает вас счастливыми.

Также скажите себе: «Негативные действия подобны сладкому яду». Во временном отношении они могут приносить какую-то пользу, но в долгосрочном

плане они будут только вредить вам. Это действительно подобно принятию яда. Иметь подобное убеждение очень важно. Если вы не разовьёте в себе подобную убеждённость в законе кармы, то будете продолжать создавать негативную карму. Вы будете продолжать считать негативные действия тела, речи и ума методом обретения вашего счастья. Исследуйте этот мир. Я не говорю о будущих жизнях, я говорю с точки зрения только одной этой жизни. Те люди, которые используют негативные методы для обретения счастья, становятся счастливыми или нет? Они никогда не становятся счастливыми от этого. Если даже они достигают желаемых объектов, используя негативные методы, то всё равно у них внутри чувство вины, чувство какой-то опустошённости, неудовлетворённости, дискомфорта. И какие бы богатства они ни обретали, используя такие методы, сколько бы у них ни было денег, какими бы благами они ни пользовались - всё это не приносит им счастья.

Если вы заработаете хотя бы кусок хлеба, используя чистые средства, чистые методы, то он покажется вам по-настоящему вкусным. Самая вкусная еда - это заработанная честным трудом. Это тот кусок хлеба, который вы сами заработали, чисто, честно и поделили между членами своей семьи. Когда вы едите такой кусок хлеба - это очень вкусно. Я вырос в семье тибетских беженцев. Мы жили очень и очень бедно. Никакого пособия от индийского правительства мы не получали. Но мой отец всю жизнь работал честно, шёл по честному пути. И те немногие деньги, которые он приносил, мы тратили на простую еду. У нас в доме никогда не было чего-то такого особенного. У нас был только хлеб, чай, немного овощей. Так мы питались. Но еда в нашей семье была невероятно вкусна, я с детства это помню. Гораздо вкуснее, чем то, что готовят в пятизвездочных отелях. Поэтому некоторые мои ученики говорят, что та еда, которая приготовлена в их семье, приготовлена их родителями - это самая вкусная еда на свете. И это действительно так. Есть что-то особенное в той еде, которая достаётся нам чистыми путями.

Поэтому с точки зрения счастья в этой жизни очень важно жить и зарабатывать чисто, честно. Чистый источник дохода - это очень важно для того, чтобы быть счастливым. И для этого не обязательно быть очень богатым. Если вы живёте честно, если вы помогаете людям, то, даже если у вас нет дорогой красивой одежды, если у вас нет украшений, золотых цепочек, даже если вы одеты бедно, всё равно вы покажетесь людям красивым. Люди будут находить вас очень приятным и привлекательным человеком. Почему мафиози носят на шее толстые золотые цепи, как ошейники у собак? Они думают: «Если люди меня увидят, я им понравлюсь, они меня будут уважать». То есть они хотят нравиться. Но в действительности такое может понравиться разве что дуракам. Нормальные люди, у которых с головой всё в порядке, увидев такие толстые золотые цепи, скажут: «Ну, разве что собаки носят такие», и никакого уважения у них к этим мафиози не появится.

В России также очень важно, чтобы нормальные люди с нормальной головой уважали тех людей, которые одеты просто и скромно, но делают что-то для других. Брат Его Святейшества Далай-ламы Комон Сантен - очень простой человек. Он возглавляет все филиалы тибетской медицины во всех тибетских поселениях Индии. Это случилось много лет назад. Тогда мне было ещё 24 года, и я ещё не был монахом. Я как раз должен был ехать в Новую Зеландию. Так вот, я отправился в тибетский медицинский институт для того, чтобы закупить тибетских лекарств. Я пришёл туда рано, в девять часов утра, и там ещё никого не было. Я увидел, как один человек моет там окно тряпкой. Он увидел меня и сказал: «Молодой человек! Иди сюда и помоги мне». А я тогда вообще не знал, что это

брат Его Святейшества Далай-ламы. «Хорошо, - сказал я, - сейчас помогу». А он на самом деле хотел на мне проверить, каков менталитет у молодого поколения тибетцев. Я стал вместе с ним мыть окно, и он задал мне вопрос: «Где ты получил образование?». По моей реакции он сразу понял, что я получил хорошее образование. Я сказал: «Я из буддийского института в Варанаси. Я окончил институт и скоро еду в Новую Зеландию переводчиком». «Это очень хорошо, - сказал он, - Ты всегда должен быть готов помогать обществу, помогать людям. Я попросил тебя помочь мне здесь с этим окном, чтобы проверить, какой у тебя менталитет».

По его разговору я сразу понял, что он не является обычным мойщиком окон в этом месте, что это необычный человек. Я спросил его: «А вы кто? Чем вы здесь занимаетесь? Какая у вас здесь должность?». Он сказал: «Я Сантен. Мне нужно заботиться о тибетской медицине». Он не сказал: «Я возглавляю филиалы института тибетской медицины». Он сказал: «Я тут занимаюсь тибетской медициной. Мне нужно помогать здесь». Я тогда сразу же подумал: «О! Наверное, это брат Его Святейшества Далай-ламы Сантен». Я его спросил: «А вы - брат Его Святейшества Далай-ламы?». Он сказал: «Да». Но моё отношение к нему после этого не изменилось. Я не стал уважать его больше, чем до этого. Потом мы с ним стали обсуждать другие темы, например, философию. Всё это мы делали, продолжая мыть окна. Мы мыли окна и обсуждали всякие философские вопросы. И он сказал: «Очень хорошо, что у тебя не изменилась реакция, когда ты узнал о том, кто я. Важно ценить человека за его личность и индивидуальность, а не за его должность, не за его титул. Многие люди, если я веду себя как простой человек, смотрят на меня свысока, а когда узнают, что я - брат Его Святейшества Далай-ламы, тут же начинают смотреть на меня снизу вверх, сразу же почитать и уважать. Они тут же начинают кланяться и, по тибетской традиции, показывать язык в знак уважения, почтения».

Мне это не нравится. Это так некрасиво выглядит. В этом есть какое-то подобострашие. Этот элемент тибетской традиции мне не нравится. Я не переношу, когда кто-то так делает, я сразу же убегаю. Самому мне тоже не нравится так делать. Даже перед Его Святейшеством я не способен на это. В присутствии Его Святейшества я веду себя так же, как обычно, в своей обычной манере. С уважением, конечно же, но не меняюсь радикально, так, что перед Его Святейшеством я один, а не перед Его Святейшеством я другой. Если я в чём-то сомневаюсь, я могу высказать свои сомнения, сказать: «Я не уверен в этом».

Шутка про Тэло Ринпоче. Он не очень хорошо знает русский язык, но знает много русских слов. Когда в Калмыкии люди иной раз делают всякие странные вещи, и Тэло Ринпоче хочет их отругать, у него нет достаточного словарного запаса, чтобы полноценно их отругать так, как ему хочется это сделать. Как же Тэло Ринпоче их ругает? «До свидания! Дом! Бабушка! Дедушка!» - все русские слова, которые он знает, он тут же выдаёт им с соответствующей интонацией. Они говорят: «Ой, извините, пожалуйста», - и быстро уходят. Я не знаю, правда это или нет, но некоторые мои друзья тибетцы мне об этом рассказывали. Они слышали, как Ринпоче так ругался. Я думаю, что, если бы я спросил об этом Тэло Ринпоче лично, он бы сказал: «Кто это сказал? Я так никогда не делаю. Не надо слагать про меня легенды». И эта женщина, которую так ругал Тэло Ринпоче, совсем, наверное, запуталась: «Причём здесь мои бабушка и дедушка?». Сегодня у нас вечер шуток.

А ещё шутка про Таши, связанная с русским языком. Таши - это секретарь тибетского центра в Москве, если кто не знает. Ещё до того, как Таши послали работать в Москву в тибетский центр, он изучал в России русский язык в институте. Когда он только приехал, он знал какие-то слова по-русски, но немного. Когда при нём люди говорили «жаркая погода», он понял, что жарко - это жаркий, горячий. Он думал, что жаркий и горячий - это одно и то же. Как-то раз он пошёл в столовую и решил купить себе суп, и попросил: «Дайте мне жаркий суп». Продавщица не поняла, чего он от неё хочет. Когда она принесла ему суп, он был слишком горячий. Когда он попробовал, он сказал: «Очень жаркий суп». Ладно, вернёмся к учению.

Итак, очень важно попытаться развить в себе сильную убеждённость в определённости кармы: какую причину вы создадите, такой результат и получите. Позитивная карма всегда даёт позитивный результат, негативная карма - негативный результат. Кроме того, на основе этой теории вы должны понять, что если вы вредите другим, то косвенно вредите и самим себе, если помогаете другим, то косвенно помогаете себе. Если вы спросите: «Почему, если я помогаю другим, то косвенно помогаю и себе?», в буддизме говорится: «Потому что вы зависите от других». Поскольку вы зависите от других, то, если вы вредите другим, то косвенно вредите и себе. Например, если вы сидите на стуле и подпиливаете ножки у этого стула, то вы вредите себе, потому что вы зависите от стула, вы опираетесь на него.

Мы видим и понимаем прямую зависимость. Мы знаем, что если мы напрямую зависим от того или иного человека, то этому человеку вредить нельзя, потому что если мы навредим этому человеку, то косвенно навредим и себе. Поэтому начальнику, как бы сильно он на вас ни ругался, необходимо улыбаться. Вы знаете, что зависите от него, поэтому и улыбаетесь. У вас нет такого врождённого качества - улыбаться начальнику. Вы улыбаетесь, потому что владеете этой философией, то есть вы знаете, что напрямую зависите от своего начальника. Такие люди называются умными. А кто называется дураком? Это те, кто не понимает даже грубой взаимозависимости такого плана. Они даже не понимают, от кого они напрямую зависят. Когда начальник ругает такого человека, тот огрызается, говорит: «Ты мне надоел». На следующий день он уже сидит без работы. Только когда его увольняют, он, наконец, понимает: «Дурак! Зачем я вчера так поступил! Мне надо было улыбнуться начальнику». Вот те люди, которые не понимают грубой взаимозависимости, действительно дураки. Их реакция всегда неискренна, их реакция всегда очень негативна.

Что мы изучаем в школе и в университете? Мы изучаем грубый уровень взаимозависимости. Это очень хорошо и полезно. В силу того, что мы понимаем грубый уровень взаимозависимости, мы становимся более дипломатичными. Даже если у вас внутри бушует сильный гнев, внешне вы любезно улыбаетесь. Вы понимаете грубую взаимозависимость и поэтому не хотите показывать свой гнев. Это гораздо лучше, чем сразу же выпускать наружу весь свой гнев, все свои чувства. А если вы понимаете ещё и тонкую взаимозависимость, то у вас даже внутри нет гнева, вы его не чувствуете даже внутри. Вы естественным образом сохраняете покой. Это называется настоящая дипломатичность. Вы становитесь настоящим дипломатом. Если говорить о профессиональных дипломатах, то они должны изучать больше философии, тогда они станут по-настоящему искусными.

Итак, в буддизме говорится, что мы прямо или косвенно зависим от всех живых существ, поэтому нельзя причинять вред другим. От начальника вы зависите напрямую, но, помимо этого, вы косвенно зависите и от тех людей, которые находятся у вас в подчинении. Поэтому вы должны в глубине души всех их в равной степени уважать. Не вредите никому, потому что вы прямо или косвенно от них от всех зависите. Но не только это. Вы должны понимать, что зависимость в буддизме не означает зависимости только в настоящем. Зависимость может означать зависимость в прошлом или зависимость в будущем и в настоящем тоже. Иногда у нас ум устроен так, что если мы видим, что мы в настоящем от чего-то зависим, то мы с этим осторожны. А если в настоящий момент мы от чего-то не зависим, то мы это полностью игнорируем и не проявляем осторожность. Это большая ошибка.

Экономисты, например, говорят так. Когда в магазин приходит бедно одетый человек, никогда нельзя смотреть на него свысока, потому что он - ваш потенциальный клиент. Почему это так? Даже если в данный момент он просто пришёл посмотреть, и у него сейчас нет денег, в будущем деньги могут у него появиться. Тогда он станет вашим клиентом. Поэтому обращаться с ним неуважительно, с презрением - это очень неискusstный способ. Даже экономисты пришли к такому выводу, что важна не только взаимозависимость в настоящем времени, но и будущая взаимозависимость.

Каждое живое существо с вами связано. В прошлом вы зависели от них, в настоящем вы зависите от них прямо или косвенно и в будущем вы также будете от них зависеть. Раз вы зависите от них, никогда не вредите им. Это очень неискusstно. В ответ на вред, причиняемый им, вы получите вред по отношению к себе. Вредя им, вы косвенно вредите и самим себе. Та же самая закономерность распространяется и на позитивную карму. Поскольку вы зависите от людей, если им помогаете, то вы косвенно помогаете себе. Поэтому делайте всё возможное, чтобы помогать другим. Та позитивная карма, которую вы создали, помогая другим, всегда будет приносить счастье вам. И невозможно, чтобы та позитивная карма, которую вы создали таким образом, стала причиной вашего страдания, потому что карма определённа.

Так что вам незачем волноваться. Если вы создаёте причины счастья, создаёте позитивную карму и не создаёте негативную карму, то о будущем вам волноваться незачем. В будущем вас ожидает благополучие и счастье. На самом деле задавать вопросы о будущем не имеет большого смысла. Незачем спрашивать: «Что со мной будет в будущем, что произойдёт?». Всё будущее очень чётко и ясно предсказано Буддой. Если вы не измените своё поведение, если будете продолжать создавать негативную карму и не создавать позитивную карму, думая только об этой жизни, то в будущем вас ждёт катастрофа и несчастье. Это предсказал Будда. Это правда. Даже если кто-то вам погадает и скажет, что в будущем у вас будет всё отлично, вас ждёт процветание и благополучие, не верьте им. Потому что, какую причину вы создадите, такой результат в будущем и получите.

Например, ваше здоровье. Если вы всё время едите то, что вам вредно, пьёте водку, курите, принимаете наркотики и при этом приходите к лама и спрашиваете: «Как у меня в будущем будут обстоять дела со здоровьем?». Лама вам гадают и говорит: «Всё будет отлично», и вы счастливы. Это же глупо. Вы создали все плохие, дурные причины для того, чтобы ваше здоровье в будущем испортилось. Поэтому, даже если лама скажет, что всё отлично, результат в будущем вы

получите только негативный. На основе закона кармы вы можете понять, кем были в прошлой жизни. По нынешним результатам вы можете понять, что в вашей прошлой жизни было далеко не всё так плохо. То существо, которым вы были в прошлой жизни, создало некоторое количество позитивной кармы, поэтому в этой жизни вы обрели драгоценную человеческую жизнь. Ваш предшественник - молодец, хорошо постарался. «А сейчас же, моя нынешняя драгоценная человеческая жизнь, пожалуйста, не ввергай меня в будущем в ад, в низшие миры».

А что с вами будет в будущем - пойдёте ли вы в низшие миры или не пойдёте - вы можете определить по своему нынешнему состоянию ума. Сколько вы создаёте негативной кармы, сколько создаёте позитивной кармы, меняетесь ли вы к лучшему или не меняетесь, создаёте ли вы меньше негативной кармы или больше, очищаете ли вы свою негативную карму или нет, создаёте ли вы позитивную карму или нет. Как у вас обстоят дела с преданностью Учителю, с практикой Прибежища? Тогда вы сами поймёте, что у вас 80 процентов вероятности отправиться в низшие миры и на 20 процентов - шанс попасть в высшие миры, или 50 на 50. Вы сами способны это понять на основе собственного анализа. Вам незачем просить, чтобы вам погадали на этот счёт.

Я не люблю гадания. Я очень счастлив, что мои ученики не обращаются ко мне с просьбами о гадании. Это очень хорошо. Мой Духовный Наставник Панор Ринпоче очень не любил гадания, не любил гадать. Я сам не люблю гадать. Я гадаю только тогда, когда возникает какая-то критическая ситуация, и неизвестно, какое решение предпринять в этой критической ситуации. Но при этом я говорю людям, что иногда моё гадание правильное, а иногда оно не сбывается. Так что я иду на это лишь в исключительных случаях, а обычно не рискую. Если у людей сильная вера, моё гадание более точное, если у них нет большой веры, то оно не очень точное.

Таким образом, всё, что я вам сейчас объяснял, нужно для развития у вас убеждённости в том, что карма определённа. Понять это очень важно. Развейте в себе убеждённость в том, что позитивная карма всегда принесёт только позитивный результат. Так было в прошлом, так есть в настоящем и в будущем будет то же самое. Этот закон никогда не изменится, потому что это - закон природы. Мирские, человеческие законы меняются, потому что их придумали люди. А вот все эти законы - законы природы - вы должны выучить наизусть. Первый закон - это то, что карма определённа. Вы должны понимать, что негативная карма всегда принесёт только негативный результат. Поэтому скажите себе: «Я никогда не буду совершать негативные действия, негативные поступки». Это понимание в первую очередь должно помочь вам уменьшить количество совершаемых вами недобродетельных поступков, негативных поступков и увеличить количество совершаемых вами добрых, позитивных действий.

Много-много лет назад один лама решил построить в Непале ступу Чортена. Ступа была такая большая, и строить её было так трудно, что одна женщина, которая помогала при строительстве ступы, устала от этого занятия и стала про себя думать: «Зачем он решил построить такую большую ступу? Почему он не мог построить ступу поменьше?». Тем не менее, работы продолжались, и она участвовала в них до конца, до завершения. А когда работа была закончена, она пожалела о своей негативной карме и сказала себе: «Почему я раньше так думала? Это плохие, дурные мысли». И она купила колокольчик с очень приятным,

мелодичным звуком и поднесла его этой ступе. Когда она умерла и вновь родилась человеком, благодаря тому, что построила ступу в прошлой жизни, она обрела драгоценную человеческую жизнь. Поскольку она при строительстве думала, что ступа слишком большая, могла бы быть и поменьше, то у неё было маленькое и очень безобразное, уродливое тело. Такова карма. В этом её определённость. Какую причину вы создадите, такой результат и получите. Но поскольку потом она раскаялась и поднесла ступе очень мелодичный колокольчик, у неё был необычайной красоты голос. Когда она пела песни, все вокруг были просто очарованы её голосом, все хотели только слушать и слушать её голос. Но когда они видели её, они содрогались от ужаса.

Поэтому вы должны понять, что, какую причину вы создадите, такой результат вы получите. Никакого смешения причин и результатов здесь быть не может. Каждая причина порождает один соответствующий ей результат так же, как и биологические процессы в нашем теле. Учёные исследовали этот вопрос. Каждая пища, которую мы принимаем, производит определённую реакцию в нашем организме. Поэтому механизм взаимозависимости работает так тонко, что вы должны быть очень осторожны с этим.

Когда Атиша пришёл в Тибет, он увидел, как тибетцы обращаются со священными текстами, с книгами по Дхарме. Когда они их читают, они слюнявят пальцы, перелистывая страницы. Атиша каждый раз, когда это видел, очень жалел их и говорил: «Не делайте так. Будьте осторожны со своей кармой. Вы и так достаточно глупы. Подобное неуважительное обращение со священными текстами создаёт причины для того, чтобы вы стали ещё глупее». Я вам вчера уже говорил, что вы никогда не должны непочтительно, неуважительно обращаться не только с книгами по Дхарме, но и с любыми книгами. Потому что книги - это источник знаний, источник информации, вашей мудрости. Если вы будете непочтительно, неуважительно с ними обращаться, то в результате у вас будет меньше знаний, меньше мудрости. В этом состоит взаимозависимость. А если даже в этой жизни у вас умственные способности не очень высоки, но вы очень почитаете книги, тексты, относитесь к ним очень уважительно, очень бережно, то, даже если в этой жизни вы не поумнеете, в будущей жизни вы, несомненно, родитесь с большим умом.

Поэтому Атиша всегда предупреждал: «Механизм кармы очень тонок. Будьте осторожны с кармой». По пути в Тибет, если Атиша нарушал даже самый мельчайший монашеский обет, то, заметив это, он сразу же его очищал. Если вы сразу не очистите карму, поскольку карма преумножается, вы очень рискуете. Например, если вы заражаетесь каким-то вирусом, то, если вы не предпримете какие-то меры для того, чтобы избавиться от этого вируса, вылечиться от него, этот вирус сразу начнет размножаться в вашем организме. Тогда вашей жизни будет грозить опасность. Подробнее я объясню это позже.

### **2.1.1.2 - Я не могу встретиться с кармой, которую сам не создал**

Это вторая характеристика кармы. Здесь говорится о том, что, если вы хотите быть счастливыми, вы должны создавать причины для счастья. Не создавая причины для счастья, просто молясь Будде или Богу, невозможно получить счастье. Вы должны создать причины для этого счастья. Одной молитвы недостаточно. Вы должны сами создать причины для того, чтобы обрести драгоценную человеческую

жизнь. Одних молитв, например, для обретения драгоценной человеческой жизни недостаточно. Для того чтобы в будущем обрести драгоценную человеческую жизнь, вы должны жить с чистой нравственностью и хранить обеты нравственности. Практика нравственности, этика является одной из основных причин обретения драгоценной человеческой жизни.

Если вы хотите родиться в богатой семье, то вы должны заниматься благотворительностью, то есть практиковать щедрость, даяние в этой жизни. Если вы хотите в будущем родиться в богатой семье, быть богатым человеком, так, чтобы ваша практика проходила без усилий, и вы могли помогать другим, вы должны в этой жизни практиковать щедрость. Без создания такой причины вы не достигнете такого результата. Поэтому скажите себе: «Я не получу результат того, для чего я не создал причины. Поэтому, если я хочу счастья, я должен создать причины счастья». Так что будьте активны. Если вам предоставляется возможность создать, накопить хотя бы даже мельчайшую позитивную карму, старайтесь использовать каждый шанс. Каждый раз, когда вам предоставляется шанс создать позитивную карму, создавайте её, потому что это - причина вашего счастья. В будущем даже одна небольшая позитивная карма, когда проявится, принесёт очень большой позитивный результат.

Например, вы живете в каком-то городе, и в этом городе очень дешёво продают множество торговых центров. Мудрые бизнесмены сразу же покупают эти торговые центры. Они знают, что в будущем они возрастут в цене и принесут большие деньги. С точки зрения кармы тоже так. Даже если вы создадите очень маленькую позитивную карму, когда её результат проявится в будущем, он будет огромным. Подобно тому, как преумножается негативная карма, преумножается и позитивная карма тоже, потому что механизм здесь один и тот же. Вы должны понять это и, как сказал Будда, должны накапливать богатство заслуг. Не надо пренебрегать даже мельчайшей позитивной кармой, думая о том, что я буду создавать только большую позитивную карму, а о мелких позитивных действиях мне некогда думать. Используйте каждый шанс, для того чтобы совершить даже хотя бы мельчайший благой поступок. Потому что в будущем, когда он даст результат, результат будет весьма и весьма значительным.

Иногда мои ученики говорят: «Сейчас я слишком занят работой. Когда я закончу свою работу, вот тогда я займусь практикой Дхармы. Я уйду в строгий ретрит и там буду создавать благие заслуги». Это ошибка. Каждый день, каждую минуту, когда у вас есть такая возможность, создавайте позитивную карму. Например, когда вы путешествуете, куда-то едете и по пути видите прекрасную гору или красивый лес, деревья, вы должны сразу же поднести это Будде, Дхарме, Сангхе и Полю Заслуг. Каждый раз, когда вы едите, не надо сразу же набрасываться на еду, как свинья. Сначала сделайте подношение Трёх Драгоценностям:

«Высшему Наставнику - Драгоценному Будде,  
Высшему Защитнику - Драгоценной Дхарме,  
Высшему проводнику - Драгоценной Сангхе,  
вам, Три Драгоценности, я делаю подношение».

Это очень важные строки подношения. Если вы калмык, бурят или тувинец, вы должны перевести это на свой язык, произносить самим перед едой и обучить своих детей делать то же самое. Если среди вас есть журналисты, вы должны в местных республиканских газетах опубликовать статью о том, как делать подношение перед едой и привести вот эту молитву. С вашей стороны это будет даяние мудрости другим - очень большие заслуги.

Итак, каждый раз перед едой вы читаете эти строчки. Это тоже накопление заслуг. Каждый день вы трижды подносите мандалу, как я вас учил. Это тоже накопление заслуг. Каждый день три простираяния. Это тоже накопление заслуг. Если вы будете делать все эти практики ежедневно, без перерыва, представьте, сколько практики вы сделаете за всю жизнь. И эта практика вовсе не мешает вашим мирским обязанностям. У вас есть ответственность в мирском плане, и вы должны её соблюдать. Не отказывайтесь от своих мирских обязанностей во имя Дхармы. Это ошибка. Вот когда у вас появится настоящее, сильное, чистое отречение, которое зародится у вас в глубине сердца, тогда - другое дело. Это исключение. Тогда Учитель скажет: «Откажись от семьи». Но пока вам слишком рано отказываться от семьи.

Очень важно заботиться о своей семье, отвечать за свою семью. Это также ваша практика Дхармы, вы должны это понимать. Вы должны понимать, что такое весомые объекты кармы. Это не только Духовный Наставник. Это ещё и ваши родители. Они также очень весомые объекты кармы. Та позитивная карма, которую вы накопили в отношении своих родителей, проявится немедленно уже в этой или в будущей жизни, потому что они - весомые объекты. Так что будьте осторожны также и со своими родителями. Дурное обращение с родителями, то есть негативные действия по отношению к ним тоже проявятся уже в этой или в будущей жизни.

Может быть, многие люди уже знакомы с этой историей, но всё же я повторю её ещё раз. В Тибете жила одна семья. Когда отец семейства состарился, жена его сына стала «пилить» своего мужа: «Дед стал очень старым, он ни на что не годен, всё никак не может умереть. Он - обуза семье. Лучше бы утопить его в реке, потому что он всё никак не умрёт. Сколько ещё можно заботиться о нём?». Они нашли кожаный мешок, засунули туда отца и бросили мешок в реку. Затем, когда сын этого человека тоже состарился, его сын точно также утопил его в реке. Тоже посадил его в кожаный мешок и кинул в реку. То же самое повторялось в течение нескольких поколений. То есть в этой семье сын таким образом убивал своего отца.

Но однажды в этой семье родился мудрый ребенок. Однажды этот ребенок увидел, как его отец готовит кожаный мешок для того, чтобы утопить в реке деда. Увидев это, мальчик подошёл к отцу и сказал: «Папа, когда утопишь в реке дедушку, принеси, пожалуйста, обратно этот кожаный мешок». «Зачем ещё?», - спросил отец. «Чтобы мне самому не шить его в будущем. Это сэкономит мне время». «Как ты посмел даже подумать об этом! Я - твой отец! Я забочусь о тебе, я же так добр к тебе!». «Точно также добр был к тебе и твой отец - мой дедушка, - сказал мальчик, - Он был очень добр к тебе. Как ты можешь утопить его после этого в реке?». Эти слова ребенка открыли глаза его отцу. Он сжёг этот мешок и стал с большим почтением заботиться о своём отце. После этого все последующие поколения этого семейства жили в мире и гармонии.

Поэтому вы должны помнить и понимать, что очень мощной практикой Дхармы для вас является также забота о своей семье. Когда ваши родители становятся старыми, больными, немощными, если вы ухаживаете за ними, заботитесь о них, покупаете им одежду, продукты, даёте им деньги, то это очень большая позитивная карма, очень весомые заслуги, невероятная позитивная карма. Служение родителям, забота о них - это очень мощная позитивная карма. Если вы

будете так поступать, то результат проявится уже в этой жизни, на более позднем этапе.

Какая практика является наиболее практичной и наиболее мощной для вас в данный момент? Это слушание такого драгоценного учения, как Ламрим, а слушать его надо снова и снова. Это чистый, порядочный образ жизни, когда вы зарабатываете деньги честным трудом. Это забота о родителях и о детях. Это также ваша практика Дхармы. Далее - это развитие преданности Учителю, принятие Прибежища, выполнение ежедневной практики, очищение негативной кармы, накопление заслуг, доброты. Вот что является для вас наиболее практичным в данный момент.

Итак, из тех четырёх строк учения, которые дал Будда, сначала выполняйте практику первых двух строк, а не третьей. Будда сказал: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, укрощение ума полностью - таково учение Будды». Сначала занимайтесь первыми двумя практиками: воздержанием от негативной кармы и накоплением богатства заслуг. Я хочу, чтобы вы запомнили это учение, не забывали его. Большинство моих учеников отличается тем, что они умные, сразу понимают смысл учения, но очень быстро забывают. Вот ваша слабость - вы очень быстро всё забываете. Во время учения вы со всем согласны, говорите: «Да, да, я всё понимаю». Даже если я говорю об очень сложных темах, вы все время киваете. Я не уверен, что вы меня понимаете, но вы всё время киваете. А через два дня вы всё совершенно забываете, всё вылетает у вас из головы.

Повторяйте эти строчки как мантру, они очень полезны:

Не совершай негативную карму,  
Накапливай богатство заслуг,  
Укроти свой ум полностью.  
Таково учение Будды.

Так что, я вам советую следующее. В настоящий момент пока не занимайтесь всякими необычными, странными медитациями. Будьте счастливы, не создавайте негативную карму, а вместо этого копите заслуги. Не надо заниматься такой странной медитацией, которой занимался один человек из Санкт-Петербурга. Он мне рассказывал об этом. Он мне как-то сказал: «Когда я медитировал на шаматху, я медитировал на образ Будды. Сначала Будда передо мной был маленький, а потом он стал расти и расти. Потом, постепенно, он вытянул руку и благословил меня. Это была очень мощная медитация». Я хотел ему сказать, чтобы он вообще не медитировал. Но я подумал, если скажу ему это, то он расстроится, поэтому я сдержался и промолчал. Я ему сказал: «Хорошо». Что я ещё мог ему сказать? Если бы это был мой преданный ученик, я бы его поругал немножко и сказал: «Не надо заниматься такой медитацией». Не занимайтесь такой медитацией, ладно?

В Европе и Америке некоторые люди отправляются в парк и там по четыре часа сидят в медитативной позе у всех на виду. Я слышал об этом. Я не знаю, какие у этого человека мысли в голове, когда он сидит в строгой медитативной позе четыре часа. Четыре часа такого сидения - это пустая трата времени. Лучше прочесть один круг мантры, принять Прибежище, развить в себе чистое чувство любви и сострадания, а потом посмотреть телевизор. Это гораздо лучше, чем вот так сидеть четыре часа, а после этого большими глазами озираться по сторонам,

ходить, смотреть на деревья, разговаривать с деревьями. Мы не хотим, чтобы в России установилась такая традиция медитации.

### 2.1.1.3 - Карма преумножается

Из одного только семечка может вырасти огромное дерево и дать много-много плодов. Подобным же образом из одного кармического зерна, когда оно проявляется, может произрасти огромный результат. Поэтому вы должны быть очень осторожными с кармой. Старайтесь накапливать, создавать даже мелкую позитивную карму, потому что, как только она проявится, результат будет очень большим. Что касается мелкой негативной кармы, то не думайте, что это - ерунда, мелочи, потому что, когда негативная карма создана, каждый день она преумножается, то есть она не только даёт огромные негативные результаты при её проявлении, но ещё и с каждым моментом преумножается. Поэтому, как только вы создали какую-либо негативную карму, как только совершили какой-либо негативный поступок, вы должны сразу же его очистить. В первую очередь, вы пресечёте преумножение этой негативной кармы. Во вторую очередь, очистите саму эту негативную карму.

Очень важно сожалеть о любом негативном действии, которое вы совершаете, потому что, как только вы пожалели о негативной карме, это раскаяние тут же пресечёт преумножение этой негативной кармы. Итак, очень важно раскаиваться в своих негативных действиях, потому что, во-первых, раскаяние пресекает преумножение негативной кармы, и, кроме того, раскаяние делает эту негативную карму неопределённой. Определённость и неопределённость кармы - это отдельный термин. Когда мы говорим, что *карма неопределённа - это значит, что она проявится не сейчас, не в этой жизни, а в одной из будущих жизней*. Поэтому и говорится, что, даже если мудрый человек создаст тяжёлую негативную карму, эта карма будет лёгкой. А если немудрый человек создаст даже лёгкую негативную карму, она у него будет тяжёлой. Почему? Потому что мудрый человек, даже если он создаст тяжёлую негативную карму, сразу же пожалеет о ней, и от этого раскаяния она станет лёгкой. Немудрый человек, даже если создаст лёгкую негативную карму, не пожалеет о ней, поэтому день ото дня она будет преумножаться и становиться всё тяжелее и тяжелее.

Мы должны быть также очень осторожны с нашей речью. Здесь приводится в пример один монах, который обзывал других людей. Он говорил: «Ты как собака, ты как лягушка, ты как обезьяна». Из-за этой негативной кармы речи он пятьсот раз перерождался каждым из этих животных. Так что нужно быть очень осторожным, обзывая кого-то собакой или козлом, потому что потом вы пятьсот раз переродитесь этими животными. Всего лишь одна небольшая негативная карма речи. Если вы хотя бы один раз с гневом назовёте кого-то собакой, а потом не очистите эту карму, то тем самым вы уже создадите причину для перерождения пятьсот раз в теле собаки. Так что постарайтесь не ругаться друг на друга. Муж и жена также не должны грубо разговаривать друг с другом.

Но если вы будете молчать все время, то будете потакать другим в их недостатках. То есть вы должны иногда высказываться для того, чтобы остановить других от совершения негативных действий. Грубая речь не помогает, а только усугубляет гнев. Если вы скажете грубое слово мужу или жене, он или она ответит вам тем же, и так начнётся ссора. Поэтому самое лучшее, если ваш муж или жена делает что-то неправильно, если вы ещё к тому же оба буддисты, сказать просто

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Обычно моя мама всё время так говорила моему отцу, если ей что-то не нравилось из того, что делал мой отец. Она говорила ему громко: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» - и тут же выходила из комнаты. Отец сразу задумывался: «Что же я такого сделал?». Знаете ли вы, что в данном случае имелось в виду под ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, что косвенно хотела сообщить моя мать моему отцу? ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ - это мантра сострадания. Поэтому, когда моя мама говорила отцу ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, она подразумевала тем самым: «Ты - объект моего сострадания. Ты достоин моего сострадания».

Поэтому, если ваш муж или ваша жена делает что-то неправильно, он не должен стать объектом вашего гнева, он должен стать объектом вашего сострадания. Потому что он или она, поступая неправильно, только ухудшает свою ситуацию. Поэтому с состраданием скажите: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», и можете выйти из комнаты после этого. А он останется думать: «Почему она так сказала? А! Я выпил водки, поэтому моя жена мне так сказала. Поэтому я стал сейчас для неё объектом сострадания».

Когда вас охватывает негативная эмоция, вы не должны сразу же под её влиянием ничего говорить. Это большая ошибка - поддаться на эту эмоцию и сразу что-то сказать. Потому что всё, что вы скажете в этот момент, на волне этой эмоции, будет выходить за границы дозволенного. Вы скажете очень много всего странного. Допустим, если под влиянием негативной эмоции гнева вы скажете что-то не то своей жене, и если в этот момент она запишет то, что вы сказали, то на следующее утро за завтраком она может включить магнитофон и воспроизвести это. Она скажет: «Вот, послушай, что ты наговорил вчера». То есть вы можете в этот момент не спорить, а просто нажать на кнопку записи и записать всё, что человек вам говорит в гневе, а на следующее утро дать ему послушать. Прослушав это, муж скажет: «Нет, нет. Это не я сказал. Я не мог такого сказать». Действительно, это не вы всё говорили. Это был злой дух вашего гнева. Это он всё говорил.

Итак, вы должны иметь в виду, что, находясь на волне той или иной негативной эмоции, не надо ничего сразу другим высказывать. Не надо обзывать, называть другого человека собакой или козлом, потому что вы потом свои слова обратно уже не заберёте. Если вы сдержались, не высказали всё это, то вы от этого ничего не теряете, потому что можете высказать это потом в любой момент. Помните об этом: не надо сразу же выплескивать всё, что у вас на уме, в момент гнева или какой-то другой негативной эмоции.

Вы должны понимать, что карма преумножается, и даже мелкая негативная карма может стать очень большой, может преумножиться. Поэтому будьте осторожны. Вообще, тонкий механизм кармы понять очень сложно. Его понять гораздо сложнее, чем учение о пустоте. Поэтому очень важно, когда вы понимаете в общем механизм кармы, развить в себе убежденность в законе кармы на основе подлинных цитат из первоисточников. Например, если вы у меня сейчас спросите: «Почему, если обзовёшь кого-то собакой, то потом пятьсот раз будешь перерождаться собакой?», я могу сказать вам только: «Вы создали причину и должны испытать подобный ей результат». Но почему это так, почему, назвав кого-то собакой, вы именно пятьсот раз перерождаетесь собакой, я ответить вам не смогу. Я могу сказать вам: «Это по причине таковости». Есть такое обоснование - таковости. Почему огонь горячий? Вы можете ответить: «Потому что это так». Это даже не таковость, а, если быть более точным, обоснование через природу,

обоснование в зависимости от природы. Почему огонь горячий? Вы отвечаете: «Потому что такова его природа».

### 2.1.1.4 - Однажды созданная карма не исчезает

Четвёртая характеристика кармы состоит в том, что однажды созданная карма не исчезает. За исключением той кармы, которую вы очистили, созданная карма может оставаться в виде отпечатков у вас в сознании миллионы и миллионы лет, кальп, но рано или поздно она обязательно должна проявиться. Она не исчезает. Если зерно, которое вы храните много лет, может испортиться, то в отличие от зерна карма никогда не портится. Она может храниться очень долгое время, но рано или поздно при встрече с соответствующим условием она проявится. Позитивная карма также может долгое время храниться в вашем сознании, но она не исчезнет и когда-нибудь принесёт результат.

Поэтому вы должны понять, что если вы не будете очищать негативную карму, то это очень опасно для вас. Вам будет грозить опасность, потому что рано или поздно эта карма обязательно проявится. Это на сто процентов так. Поэтому, если вы назовёте кого-то собакой, будьте осторожны: рано или поздно результат проявится, если вы сразу же не очистите эту карму. Представьте, что вам пятьсот раз подряд придётся родиться собакой. Это же ужасно! Это будет ужасно ещё и потому, что за тот период, который вам придётся испытывать на себе результаты одного этого бранного слова «собака», вы могли бы достичь очень высоких реализаций в своей практике Дхармы. Поэтому будьте осторожны и делайте всё возможное, чтобы не создавать даже мелкую негативную карму. Будьте осторожны также в отношении позитивной кармы: не пренебрегайте даже мелкой позитивной кармой. Старайтесь создавать и мелкую позитивную карму, потому что она также, несомненно, даст свои результаты.

Даже в мирских деловых проектах, если нам кто-то скажет: «Если начать этот проект, то он только с пятидесяти процентной вероятностью даст результаты», вы всё равно, даже имея только пятьдесят процентов шансов на успех, вкладываете очень много усилий в этот проект. Если же кто-то скажет, что этот проект на сто процентов даст результат, то вы днём и ночью будете над ним трудиться. У Будды не было никакого основания говорить неправду. Поэтому, какую бы негативную кармы вы ни создали, однажды она на сто процентов даст свои результаты. Поскольку любая благая карма обязательно даст результат, вы должны постоянно, с большой радостью, с большим удовольствием создавать позитивную карму, используя все шансы, которые вам предоставляются. С такой же радостью, как если бы вы находили на улице золото и бриллианты. Если вы увидите на дороге бриллиант, вы сразу же его схватите и положите себе в карман. Вы же не скажете: «Я уже устал собирать эти бриллианты и не хочу поднимать этот бриллиант». Если кто-то скажет вам при этом: «Отдохни немножко. Ты, наверное, устал». Вы скажете: «Нет, нет. Я не устал. В будущем у меня такого шанса не будет. Это бывает раз в жизни. Если я сейчас не использую этот шанс, не подниму этот бриллиант, то потом мне не представится такой возможности». Сейчас время собирать бриллианты, потому что в будущем такой возможности может не быть.

Хорошие бизнесмены, когда начинается сезон, очень активны и работают очень много. А когда сезон заканчивается, тогда они отдыхают. У нас с вами сейчас тоже сезонное время, потому что сейчас мы с вами имеем драгоценную человеческую жизнь. Вы находитесь на острове сокровищ. Везде, куда только упадёт ваш взгляд,

вы можете отыскать драгоценные камни и бриллианты, потому что вы находитесь на острове сокровищ. Они разбросаны повсюду. Поэтому сейчас не время отдыхать, не время спать. Сейчас время собирать драгоценности. Надо набрать как можно больше этих драгоценностей. Такой сезон духовной практики редко выдаётся вам в вашей сансарической жизни. Затем, когда наступит тёмный эон, эон тьмы, вы сможете очень долгое время ничего не делать и просто спать, потому что тогда у вас уже долгое время не будет такой возможности, как сейчас.

Поэтому скажите себе: «Ты находишься на острове сокровищ, поэтому не трать эту драгоценную возможность впустую. Каждую минуту накапливай богатство заслуг». Это практика. Это не я лично вам рекомендую - это рекомендация Будды. Будда сказал: «Не совершай негативную карму, накапливай богатство заслуг». Это практика начального уровня. Для вас в настоящий момент эти две практики должны быть основными. Понимая непостоянство и смерть, вы должны уменьшать свою привязанность к этой жизни. Понимая драгоценность человеческой жизни, вы должны развивать энтузиазм. И, поняв страдания в низших мирах, вы должны от всего сердца принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Понимая механизм закона кармы, не совершайте негативную карму, накапливайте богатство заслуг.

Итак, если говорить о четырёх характеристиках кармы, то понимание того, что карма определённа, делает вас очень осторожными с кармой. Вы должны понять, что в результате причинения вреда другим, вы всегда будете испытывать вред от других. Негативная карма определённа в том плане, что она принесёт только негативный результат. Позитивная же карма всегда даёт положительный результат. Это как зерно: какое бы зерно вы ни засеяли в землю, именно такое растение у вас и вырастет. Поэтому скажите себе: «Так как карма определённа, я должен быть очень осторожен с негативной кармой. Все страдания низших миров являются следствием негативной кармы. Страдания в низших мирах невероятны, чудовищны, поэтому, если я боюсь низших миров, я должен бояться в первую очередь причин этих низших миров. А причины - это негативная карма. Поэтому отныне я буду делать всё возможное, чтобы не создавать негативную карму».

Когда вы понимаете вторую характеристику кармы, что вы не можете встретиться с той кармой, которую сами не создали, скажите себе: «Если я хочу быть счастливым, я должен создавать причины для счастья. В противном случае счастья у меня не будет. Потому что, если я не создам причины, я не достигну результата. Если я не посею в землю яблоневую косточку, из земли не вырастет яблоня». Если крестьянин в дождливое время не засеет своё поле, то осенью он не пожнёт богатый урожай. Если вы хотите осенью собрать богатый урожай, в сезон дождей вы должны засеять своё поле. Подобным образом, если хотите быть счастливыми жизнь за жизнью, вы должны создавать позитивную карму. Настоящее богатство - это богатство накопления заслуг. К людям, которые имеют большие заслуги, деньги и все остальные блага приходят сами. А люди, которые лишены заслуг, сколько бы ни работали днём и ночью, сколько бы ни бегали туда-сюда, как тараканы, всегда испытывают трудности с деньгами, они никогда не будут богаты.

Так что вы должны понять, что настоящее богатство - это накопление заслуг. Люди, у которых большие заслуги, даже если начинают маленькое предприятие, оно становится очень успешным. Почему это так? Возьмём, например, двух человек, которые занимаются одним и тем же бизнесом в одном городе и обладают одними и теми же умственными способностями. У них один и тот же стартовый капитал, и они начали бизнес одновременно. Но если предприятие

одного стало очень успешным, то второй прогорел. Если кто-то спросит, почему так произошло, можно, конечно, попытаться найти этому факту много объяснений. Можно сказать, что один из них умнее. Да нет, они одинаково умны. Может быть, они занимались бизнесом в разных городах? Нет, они занимались бизнесом в одном городе. Может быть, один начал чуть раньше, а второй опоздал? Нет, они открыли свои предприятия в одно и то же время. Вы перебираете все эти мирские основания, мирские причины, и в конечном итоге у вас не остаётся в запасе ни одной мирской причины, которая бы объясняла, почему один из этих предпринимателей прогорел, а второй разбогател.

В таких ситуациях, как эта, нам приходится говорить: «Потому что одному из них повезло, а второму не повезло». Это единственный возможный ответ. Но если задать вопрос: «Почему одному повезло, а второму не повезло? В чём вообще причина везения? Зависит ли это везение от причины или оно беспричинно?». Если это везение не зависит от причины, значит, оно должно быть у всех, и каждый раз нам должно везти. Потому что, как мы предполагаем, везение не зависит от причины. Но поскольку оно зависит от причины, то не всех посещает удача, не всем везёт. Тем, кто создаёт причины для везения, тем везёт, а тем, кто не создаёт этих причин, не везёт. Логика здесь такова. Если бы жёлтый цветок не зависел от причины, жёлтые цветы должны были бы расти повсюду. Но поскольку жёлтый цветок зависит от причины, то везде, где наличествует причина жёлтого цветка, вырастает и сам жёлтый цветок. В других местах, там, где нет причин для жёлтых цветов, не растут жёлтые цветы.

Таким образом, мы можем понять, что удача зависит от причины, потому что не у всех она есть. Это очень ясно, очевидно, так же, как в примере с жёлтым цветком. Итак, там, где есть причина для везения, есть и само везение, сама удача. А в чём причина везения? Что такое вообще везение, удача? Где она? Когда обыватели говорят о везении и удаче, они называют этими словами проявление благих заслуг, позитивной кармы. Именно это они называют удачей или везением. Когда проявляется ваша позитивная, благая карма, всё достаётся вам гораздо легче, всё приходит к вам само собой.

Например, если у вас благая карма стать президентом России, то у вас нет другого выбора, всё ведёт вас к тому, чтобы стать президентом России, и вы им становитесь. Когда Ельцину пришло время уходить с поста президента России, было столько претендентов на этот пост. Пять или шесть лет назад Путину, наверное, и в голову не приходило, что он станет президентом России. И никто другой не ожидал этого. Все думали: «Кто же будет президентом? Может быть, Зюганов, может, Жириновский?». Было много всяких кандидатов. Но неожиданно всё изменилось, и Путину не оставалось ничего другого, как стать президентом. У него не было другого выбора. Ему помогал Березовский, помогал Гусинский. В итоге Путин стал президентом, а Березовский с Гусинским были вынуждены покинуть страну. Это всё - проявление кармы. Если, например, вы создали карму стать президентом России, и эта карма проявилась, вам даже особо делать ничего не надо, всё к вам само придёт. Но, конечно же, должны совпасть какие-то условия. То есть вам нужно всего лишь создать условия, тогда карма проявится сама по себе.

Поэтому, для того чтобы быть счастливыми в этой жизни, для того чтобы обрести счастье в будущих жизнях, накапливайте богатство заслуг. Это очень важно. Не надо всё время копить только одни деньги. Деньги на самом деле не очень-то

надёжны. Накапливайте лучше богатство заслуг. Некоторые Учителя говорят о том, что мирские люди, обыватели поступают обычно наоборот: вместо того чтобы копить богатство заслуг, они копят деньги. А вместо того чтобы тратить свои деньги, они тратят заслуги. Как же они будут счастливы в такой ситуации? И так, что вы должны делать? Вы должны накапливать богатство заслуг, но тратить деньги. Деньги нужны для временных целей, вот и используйте их для временных целей. Что такое деньги? Вы приехали в какой-то город и вам надавали всяких бумажек с разными номерами на них. Пока вы живёте в этом городе, вы можете использовать эти бумажки. В этом городе они имеют какую-то ценность, вы можете их тратить, обменивать. Но как только вы уедете из этого города, это станет просто бумагой. А вы - туристы. Поскольку вы всё равно постоянно переезжаете из одного города в другой, глупо накапливать все те бумажки, которые достаются вам в каждом городе. Если вы набьёте этой бумагой свой рюкзак, то, когда вы уедете из этого города, это будет просто бумага и больше ничего. То же самое в нашей жизни. Пока мы ещё здесь живём, да, деньги полезны, они чего-то стоят. Но когда мы умрём, эти деньги превратятся в простую бумагу. Когда вы умрёте, только ваши заслуги, только ваша позитивная карма будет сопровождать вас из жизни в жизнь.

Поскольку вы уже знаете, что карма преумножается, вы должны воздерживаться от совершения даже мелкой негативной кармы. Поскольку карма преумножается, вы должны с радостью совершать даже мелкую позитивную карму и, понимая, что сейчас вы находитесь на острове драгоценной человеческой жизни, использовать все возможности для накопления благих заслуг, всё время накапливать благие заслуги. Поскольку вы знаете, что, если вы не очистите негативную карму, она никогда не исчезнет, делайте всё возможное для очищения негативной кармы. Если вы её не очистите, однажды она проявится, и это будет ужасно. Это как яд. Если вы выпили яд и не выведете его из своего организма, то рано или поздно он начнёт действовать, и его последствия будут разрушительными.

Понимая эти четыре характеристики кармы, вы должны исполниться такой решимости, и у вас должен появиться такой подход, такой образ мышления. Если у вас будет такой образ мышления, то все ваши действия станут естественно позитивными. Люди, у которых всё время такой образ мышления, называются мудрыми. В настоящий момент вы тоже стали мудрыми людьми на пять-десять минут. Вы сейчас действительно мудры, потому что, если вас сейчас кто-то назовет дураком, вы не отреагируете, просто улыбнётесь. Если кто-то назовёт вас по имени и скажет: «Ты дурак, ты такой-сякой», у вас даже злости на этого человека не возникнет. Потому что в данный момент вы обладаете такими знаниями. Но если вы не будете снова и снова размышлять о той мудрости, которую получили сейчас, то она очень скоро исчезнет из вашего ума, и вы станете такими же, как и прежде.

Поэтому нужна медитация. Что такое медитация? Медитация - это привыкание ума к благому образу мышления. Для того чтобы медитировать, необязательно сидеть в строгой позе для медитации. Вы можете медитировать, даже смотря телевизор. Когда вы смотрите телевизор, вы анализируете то, что видите. Это уже медитация. Как я вам говорил, когда смотрите телевизор, вы можете заниматься очень мощной медитацией на гнев. Если вы можете медитировать на гнев, почему вы в это время не можете медитировать на любовь, сострадание?

## 2.2 - Индивидуальный анализ кармы.

Второй раздел имеет три основных положения:

- Первое положение - это анализ негативной кармы;
- Второе - анализ позитивной кармы;
- Третье - перечисление весомых объектов кармы.

### 2.2.1 - Анализ негативной кармы

В первую очередь вы здесь должны понять, сколько негативных карм существует, и откуда они возникают. Вы должны помнить о том, что существует десять негативных карм. Откуда берутся эти десять негативных карм, которые являются источником ваших страданий? Они взялись не с Юпитера, не с Марса, не пришли от ваших соседей, которые являются источником ваших страданий, не пришли также от ваших врагов. Ведь для нас свойственно думать каждый раз, когда возникает какая-то проблема: «Может быть, это из-за соседа? Может быть, это из-за наших врагов?». Это неверно. Все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь в семье, являются следствием вашей собственной негативной кармы. Эта негативная карма пришла не откуда-то извне, она возникла из ваших собственных тела, речи и ума. Вы должны это понимать.

Ваши собственные тело, речь и ум являются источниками вашей негативной кармы. И ваши же тело, речь и ум являются источниками позитивной кармы. Итак, если вы будете использовать свои тело, речь и ум в отрицательном плане, они станут источниками вашего страдания. А если вы будете использовать тело, речь и ум в благих целях, позитивно, то они станут источниками вашего счастья.

Теперь рассмотрим подробнее, сколько негативных карм порождает ваше тело, сколько негативных карм порождает ваша речь и сколько негативных карм порождает ваш ум. Как только вы поняли, что негативная карма порождается вашими собственными телом, речью и умом, вас заинтересует тот факт, сколько негативных карм порождает ваше тело, сколько негативных карм порождает ваша речь и сколько - ваш ум. Вы должны понять, что ваше тело порождает три негативных кармы, ваша речь порождает четыре негативных кармы, ваш ум порождает три негативных кармы. Три, четыре и три. Вы должны запомнить. Если я приду к вам во сне и спрошу у вас, сколько негативных карм порождают ваши тело, речь и ум, вы должны так сказать: «Три, четыре, три». Я скажу: «Замечательно!»

#### 2.2.1.1 - Негативные кармы тела

##### 2.2.1.1.1- Убийство

В буддизме убийство считается самой тяжёлой негативной кармой тела. По какой причине убийство - это тяжёлая негативная карма? Причина состоит в том, что вы понимаете, насколько драгоценна ваша жизнь. Если кто-то отнимет у вас жизнь, какие чувства у вас это вызовет? Каково вам будет? Вы скажете этому человеку: «Возьми у меня всё, что хочешь, но, пожалуйста, не отнимай у меня жизнь». Ваша жизнь - это самое драгоценное, что у вас есть. Точно также каждое существо считает свою жизнь самой драгоценной. По этой причине вы не должны убивать других, то есть вам не следует убивать других из сострадания.

Ещё одна причина заключается в понимании того, что, если вы будете отнимать жизнь у других, в результате вы сами потеряете жизнь. Если вы отнимете жизнь у одного человека, в результате на протяжении многих жизней другие будут лишать жизни вас. Это результат, подобный причине: какую причину вы создадите, подобного результата вы и достигнете.

Кстати, в этой жизни вы можете видеть много примеров того, что, если человек всю жизнь убивал других, в результате и он сам умрёт от выстрела чьего-то пистолета. Мы говорим даже не с точки зрения кармы, а с точки зрения реакции на действия этих людей в этой жизни. Если человек всю жизнь убивал других, а потом его самого застрелили, то это ещё не кармический результат тех действий, которые он совершал в этой жизни. Кармический результат придёт потом. Жизнь за жизнью он в юном возрасте будет умирать от руки других. Сначала такой человек отправится сразу в ад. После того, как он испытает плоды этой кармы в аду, когда он вернётся в мир людей и будет рождаться человеком, вот тогда на протяжении многих жизней будет умирать в юном возрасте от руки других.

Поэтому, не говоря уже об убийстве людей, не убивайте вообще никаких других живых существ. Будьте очень осторожны с этим, потому что это - причина ваших страданий. Как только у вас зарождается намерение убивать, это намерение моментально создаёт негативную карму. А если вы с таким намерением ещё и совершите действие на уровне тела, значит, вы создадите ещё и негативную карму тела. Если же вы, не имея намерения убивать других, идёте, и у вас под ногами гибнут насекомые, то это не убийство, потому что фактор намерения убивать здесь не присутствует, намерения не было. Убийство означает убивать с намерением убить.

Вы должны знать о четырёх факторах негативной кармы убийства. Если все четыре фактора наличествуют во время этого убийства, то вы создаёте тяжёлую негативную карму. А если хотя бы один из этих четырёх факторов не присутствует, то негативная карма не становится очень тяжёлой. Тяжелейшая негативная карма убийства выглядит следующим образом. Первый фактор - это *основа*. Основа в данном случае - это человек. Основа не должна быть ошибочной. В каком плане? Если вы намереваетесь убить Андрея, а когда вы убьёте и подойдете поближе, увидите, что это вовсе не Андрей, а Василий, значит, вы ошиблись основой. Соответственно, карма не очень тяжела, потому что основа не присутствует. Если же вы хотите убить Андрея и убили совершенно точно Андрея, вы знаете, что это Андрей, значит, основа присутствует.

Второй фактор - это *мотивация*. Мотивацией во время убийства служит сильный гнев: «Он причинил столько-то и столько-то вреда, и сегодня я отомщу ему!». Итак, сильная мотивация гнева представляет собой второй фактор, то есть мотивацию. Итак, основа безошибочна, мотивацией служит сильный гнев, сильное чувство гнева. Это уже два фактора, две составляющие. Третий фактор - это *само действие*. Само действие - это когда вы режете чьё-то тело, мучаете этого человека, а потом убиваете его. Это очень тяжкое действие. Четвёртый необходимый фактор - это *завершение*. Завершение - это чувство вашей радости, удовольствия от того, что вы отомстили кому-то, убили этого человека. Вы говорите: «Я отомстил, поэтому я счастлив». Если вы порадовались совершённой вами действию, значит, вы тем самым его завершили. Это завершение.

Когда все эти четыре фактора присутствуют во время убийства человека, это самая тяжёлая негативная карма убийства. Если вы совершите такое действие, то есть убьёте человека со всеми четырьмя факторами, то эта карма становится определённой кармой, которая незамедлительно даст результат в следующей жизни. Этот результат только один - вы должны будете отправиться в ад, если не очистите эту негативную карму. Если вы позже пожалеете о содеянном, очистите это действие, это - другое дело. Но если вы этого не сделаете, то после смерти вы, минуя состояние бардо, сразу отправляетесь в ад. Потому что если после смерти вам предстоит родиться в аду, то вы не проходите через промежуточное состояние бардо, вы сразу идёте в ад. Столько эонов вы должны будете провести в аду, в мучениях.

Итак, даже если вы совершили негативную карму, не позволяйте всем эти четырём факторам иметь место в этой негативной карме. Потому что, если хотя бы один фактор будет отсутствовать, карма не будет определённой. А если вы случайно создали негативную карму, то очень важно в конце, вместо того чтобы радоваться этому поступку, пожалеть о нём. С точки зрения убийства ещё считается, что если вы кого-то застрелили, но умерли раньше того человека, которого застрелили, то эта карма также неопределённая, потому что не присутствуют все четыре фактора - этот человек не умирает раньше вас. А если он умер раньше вас, то вы создали полную карму убийства.

Кроме того, для того чтобы совершить убийство, не обязательно самому кого-то убивать. Вы можете заказать убийство кого-то. И это тоже с вашей стороны совершение убийства. Например, если командир отдаёт приказ своим солдатам идти и убивать, то, если каждый из солдат убьёт по одному человеку, то накопит индивидуальную карму убийства одного человека. Например, если сто солдат убили сто противников, каждый солдат убил по одному противнику, то каждый солдат накопил карму убийства одного человека, а командир, который послал их убивать, накопил карму убийства ста человек. Поэтому, если вы приказываете кому-то убивать или просите кого-то об убийстве, тем самым совершаете точно такую же карму убийства, как если бы совершили его сами. Например, если вы хотите поесть мяса и думаете: «Если я сам убью животное, то совершу негативную карму убийства». Если вы с такими мыслями говорите кому-то: «Я хочу купить мяса. Пожалуйста, заколи для меня барана. Я тебе заплачу», если вы таким образом заказываете кому-то убийство барана, чтобы затем вам привезли его мясо, то вы в этом случае также совершаете негативную карму убийства этого барана.

Поэтому вы всегда должны быть очень осторожны, когда покупаете мясо. Если вы, например, придёте на рынок и скажете: «Мне нужно сто килограммов мяса. Приготовьте мне завтра сто килограммов мяса, я приду и куплю», даже если вы не скажете: «Убейте для меня барана, мне нужно сто килограммов мяса», всё равно, что вы косвенно имеете в виду, когда говорите: «Приготовьте мне столько-то килограммов мяса»? Вы имеете в виду: «Убейте ради меня такое-то животное», а это - негативная карма убийства. Такое мясо вы есть не должны. Либо, если вас угощают каким-то мясом, и вы знаете, что это мясо животного, убитого специально ради вас, такое мясо вы тоже не должны есть.

В Тибете, когда какой-то лама приезжает в какую-то деревню, к его приезду специально забивают барана и готовят угощение специально для ламы из мяса этого барана. Если вы знаете, что это так, вы ни в коем случае не должны есть

такое мясо. И я тоже не должен есть такое мясо. Если вы поедете в свою деревню, и вам на каком-то празднике приготовят угощение из мяса, если вы вдруг узнаете, что это мясо животного, убитого специально по случаю этого праздника, ради вас, чтобы вас угостить, вы ни в коем случае не должны к нему притрагиваться. А если вы, зная об этом, всё-таки съели такое мясо, то вы также совершаете тяжёлую негативную карму поедания мяса. Или, если вы случайно увидели, как для того, чтобы вас угостить, убивают барана, и при этом вы притворились, что ничего не заметили, и поели этого мяса, то это также очень плохо.

Разрешается есть только то мясо, которое вы покупаете на рынке или в магазине, небольшой кусок мяса. При этом вы не заказываете сами убийство этого животного, вы не слышали и не видели, как его убивали ради вас. Если есть эти три фактора, такое мясо есть разрешается, но в этом тоже есть негативная карма. Если говорить вообще строго, то в употреблении любой пищи есть негативная карма. Иногда в защиту вегетарианства вы говорите: «Если мы не будем есть мясо, то животных не будут убивать». Но это не очень-то сильный аргумент. Потому что точно также, если мы не будем есть рис и овощи, то фермеры, крестьяне не будут копать землю. Если они не будут этого делать, то при этом не будут погибать насекомые. Представьте себе, сколько насекомых погибает, пока растёт этот рис, сколько их убивают всякими средствами от насекомых.

Итак, в употреблении этой пищи есть некоторая негативная карма, но она очень мелкая, поэтому слишком всерьёз её не надо воспринимать. Если вы будете слишком всерьёз принимать такие вещи, тогда вообще можно дойти до того, что если я не буду ходить по земле, то под моими ногами не будут погибать насекомые, поэтому мне лучше вообще никуда не ходить. Если я не буду ничего есть, то столько насекомых не погибнет, поэтому я лучше вообще буду голодать. Не впадайте в крайности. Сначала постарайтесь пресечь совершение тяжелой негативной кармы. Затем, постепенно, отбрасывайте всё более мелкую негативную карму. Конечно, если возможно, в будущем вам надо стараться вообще перестать употреблять грубую пищу, потому что, если вы будете питаться только пищей концентрации, самадхи, это будет самый лучший вариант. Вы вообще не будете совершать негативную карму употребления пищи.

Вы также должны иметь в виду, что в буддизме, в текстах по винайе Будда не вводил строгий запрет на употребление мяса в пищу, но и не разрешал открыто его есть. Поскольку монахи зависят от той пищи, которую им подносят люди, то они не должны быть слишком разборчивы, а должны употреблять всё, что им поднесут. Поэтому не надо быть строгим вегетарианцем или строгим невегетарианцем. Ешьте то, что для вас удобно. Иногда, будучи строгим вегетарианцем, можно накопить больше негативной кармы. Когда нет ничего, кроме мяса, а вы - «упёртый» вегетарианец, то вы можете сказать: «Так. Мясо я есть не буду. Вы должны сейчас вскопать землю, посадить мне овощи. Я буду есть только овощи». Тем самым вы приказываете другому человеку копать землю и при этом убивать насекомых. То есть вы заказываете то же самое убийство.

Поэтому не надо быть догматиком от еды. Вы должны иметь гибкий подход. В некоторых ситуациях, когда лучше не есть мясо, не ешьте мясо. В других ситуациях, когда всё складывается так, что надо съесть мясо, значит, съешьте это мясо. Всё зависит от ситуации. Одежду следует носить по погоде. Зимой надо носить тёплую одежду, а носить тёплую одежду летом - это глупо. Если вы скажете летом: «У меня традиция - всё время носить тёплую одежду, поэтому я

буду её носить вне зависимости от времени года», это же глупо. Зимой надо носить тёплую одежду, а летом - лёгкую. Не надо догматично привязываться только к одному типу одежды. И с точки зрения вашего поведения - здесь тоже нужна диета в зависимости от ситуации.

Ламрим учит вас, как стоять на ногах. Учение, относящееся к разделу личности с мотивацией низшего уровня, как раз и учит тому, как твёрдо стоять на ногах. Во время изучения, освоения личности промежуточного уровня, вы учитесь ходить. Когда вы переходите на высший уровень, то уже идёте немножко быстрее. В тантре же вы уже бежите, и бежите ту самую стометровку. Тогда у вас появится возможность и шанс выиграть золотую медаль за одну жизнь. Пока же не думайте ни о каких золотых медалях, думайте пока о том, как встать на ноги, потому что вы то и дело норовите упасть в низшие миры. Когда вы не можете стоять на ногах, теряете равновесие и падаете, то это означает, символизирует падение в низшие миры. И поэтому нужно научиться твёрдо стоять на ногах, а этому вас учат две основные практики - это принятие Прибежища и соблюдение закона кармы. Эти две практики очень важны.

Если в карме убийства наличествуют все четыре фактора, то негативная карма становится очень тяжёлой. Первый - это основа, или объект убийства. Весомой основой является человек. Второй фактор - это помысел. *Различают три вида помыслов: первый - осознание, второй - мотивация, третий - омрачение.* Что касается убийства, первый помысел - осознание - касается осознания определённого человека как конкретного лица, то есть осознание Андрея как Андрея, осознание Василия как Василия. Потому что, если вы намеревались убить Андрея и не узнали, что это - не Андрей, а Василий, и по ошибке убили Василия, то не присутствует один из трёх видов второго фактора кармы, то есть не присутствует помысел осознания, или узнавания. Второй - это мотивация. Мотивация - это желание убить. Когда вы хотите кого-то убить - это и есть мотивация. Само по себе желание убить и является основной составляющей кармы. Сама по себе карма есть намерение, намерение убить - это основная карма. Но когда все остальные факторы, помимо этого, сходятся воедино, то карма становится полной, завершённой и тяжёлой.

Третий помысел - это омрачение. Когда мы говорим об омрачении, в данном случае мы имеем в виду один из трёх ядов: либо убийство может быть из-за гнева, либо из-за привязанности, либо из-за неведения. Когда вы убиваете своего врага, вы убиваете его в гневе, у вас присутствует омрачение, связанное с гневом. Когда вы убиваете барана, то вы закалываете его из привязанности к мясу, то есть здесь главным омрачением является привязанность. Если вы убиваете барана ради того, чтобы съесть его или продать его мясо, то вы это делаете из-за привязанности, здесь главным фактором является привязанность. Но если вы закалываете барана для того, чтобы сделать кровавое жертвоприношение богам, то здесь вашим основным омрачением является неведение, вы убиваете барана из-за неведения. Это также тяжкая негативная карма.

Третий фактор кармы, или третья составляющая кармы, - это действие. Здесь под действием подразумевается способ совершения убийства - либо вы закалываете кого-то ножом, либо вы стреляете, либо вы читаете гневную мантру, и эта мантра убивает вашего врага, то есть это способ убийства.

Четвертая составляющая кармы - это завершение, то есть чувство радости, удовлетворения от того, что вы сделали. Убийство является очень тяжелой кармой, и вы должны быть крайне осторожны, чтобы не убивать никакое живое существо. Будьте также осторожны с составляющими (факторами) кармы. Когда во время убийства присутствуют все четыре составляющих кармы, убийство становится очень тяжёлым проступком, очень тяжёлой кармой, так что будьте особенно осторожны. Даже если вы сами никого не убиваете, но просите кого-то убить ради вас, то вы создаёте такую же тяжёлую негативную карму, как и тот, кто исполняет ваш заказ.

Рассказывают такую историю. Один полностью посвящённый монах всё время читал мантры, делал практику. У него была корова, коза и овца. Он кормил всех этих трёх животных, но с мотивацией убить, то есть он откармливал их для того, чтобы потом зарезать. Эти животные заподозрили, в конце концов, что монах хочет их убить, и как-то стали обсуждать между собой, хочет он их убить или нет. Корова сказала: «Нет, он нас не убьёт, потому что он монах. Первостепенный обет у монахов - это обет Прибежища. В обете Прибежища основной обет, который даётся - не вредить другим, поэтому он нам вреда не причинит. Он же не вредит нам по мелочам, не причиняет мелкого вреда, а самый худший вред, который он мог бы нам причинить - это отнять у нас жизнь, поэтому, если он по мелочам нам не вредит, то такого тяжкого вреда он нанести нам не может». Но коза и овца не поверили корове до конца и продолжали сомневаться и подозревать, что монах хочет их убить.

Однажды утром к монаху в дом пришёл один гость, и овца, как агент КГБ, стала подслушивать под окном, о чём они беседуют. Овца услышала, как монах говорит человеку: «Ты должен их зарезать. Ко мне скоро должны прийти гости», а второй человек отказывается, говорит, что у него нет времени. В конечном итоге монах предложил хорошие деньги этому человеку, и тот согласился. Затем монах с чётками в руке вышел из дома, произнося: «ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ, какое сострадание». И у этих троих животных из глаз потекли слёзы. «Как же так, - подумали они, - Он встретился с Дхармой, носит монашеские одежды, откуда же у него такая мотивация? Вместо того чтобы пытаться помочь нам, он хочет отнять у нас жизнь, самое драгоценное, что у нас есть, он хочет отнять».

Затем пришел мясник уже наготове, с ножами, и они, эти животные, упали на колени, моля его о пощаде: «Пожалуйста, не убивай нас!», но тот и слушать ничего не хотел. Тогда мясник стал отрубать голову корове, вынимать сердце у овцы, у них потекла кровь, и все трое животных закричали, стали молить о пощаде и защите: «Пожалуйста, спаси нас, защити нас!». И все будды и бодхисаттвы в этот момент очень огорчились: «Как же так? Этот человек, который притворяется последователем нашего пути, вместо того чтобы помогать, причиняет тяжчайший вред. Такой человек является разрушителем Дхармы». В этот момент победные знамена буддизма рухнули, и в небе были воздвигнуты знамена злых сил, демонов.

Поэтому, если вы приняли обет Прибежища, стали буддистами и при этом причиняете такой вред другим, то лучше вообще никогда не становиться буддистами, потому что такими действиями вы вредите всему буддийскому учению. Вот этот человек, которого монах попросил убить троих животных, поскольку он был обычным человеком, не имеющим отношения к Дхарме, то он

накопил менее тяжкую негативную карму, хоть и являлся исполнителем убийства. Но тот человек, который заказал это убийство, этот полностью посвящённый монах, накопил тем самым очень тяжёлую, весомую негативную карму.

Поэтому в будущем, не говоря уже о том, что вы сами не должны убивать животных, пытайтесь удерживать и других от убийства животных. Это очень важно. Например, у вас существует обычай, когда на праздник собираются гости, закалывать животных специально для того, чтобы приготовить угощение гостям. Это неправильно, не делайте этого. Никогда не совершайте кровавых жертвоприношений, это тоже очень неправильно. Если вы последователь Махаяны, вы должны понимать, что убивают вашу мать, из её плоти готовят угощение, и вы его с удовольствием радостно кушаете, и танцуете, и веселитесь. Вот представьте, что из вашей матери сделали такой вот обед, как бы вы себя почувствовали, присутствуя на нем? Также, если это для вас возможно, постарайтесь вообще отказаться от мяса. Если это невозможно, пытайтесь, когда едите мясо, соблюдать три фактора. Я уже объяснял, в чем заключаются эти три фактора, и сейчас повторять не хочу.

### 2.2.1.1.2- Воровство

*Основой*, или объектом, воровства является вещь, которая вам не принадлежит. Объекты, которые принадлежат всему сообществу людей или правительству, государству, стране, являются более весомыми объектами в данном случае, нежели чьи-то индивидуальные. Например, если вы украли чашку у одного человека, то в будущем вам нужно будет отдать долг, то есть чашку, одному человеку. Ну, может, ваш долг увеличится в десятикратном размере - вы украли одну чашку, а придётся отдать десять чашек. Но если вы украли общественную чашку, которая принадлежит тысяче человек, то вам придется каждому из этой тысячи людей возвращать по десять чашек. А если вы украли одну чашку у государства, получается, что вы украли ее у миллионов и миллионов человек. Представьте, сколько миллионов чашек вам придётся отдавать.

Поэтому будьте крайне осторожны. Если вы хотите что-то украсть, воруйте у отдельно взятых людей, не воруйте общественную собственность. В особенности будьте осторожны с государственной собственностью, потому что тем самым вы причиняете огромный ущерб себе. В этом и заключается закон кармы - вы становитесь должником на многие будущие жизни, вы создаёте себе огромные долги. Мы обрели драгоценную человеческую жизнь, и было бы ужасно жаль, если вместо того чтобы накапливать богатство заслуг в течение этой жизни, мы бы создавали лишь огромные долги. Некоторые люди умирают с такими тяжелыми долгами, что миллионы и миллионы жизней потом не могут отдать этот долг.

Например, когда вы отдаёте свои долги? Когда у вас есть какая-то ценность, а у вас её воруют - это и есть выплата вашего долга. Если бы вы в прошлых жизнях сами ничего не воровали у других, сейчас бы, в этой жизни, никто не смог бы ничего украсть у вас. Эти люди всего лишь возвращают то, что принадлежит им, забирают назад свои вещи. Всё это является механизмом кармы. Поэтому вы должны сказать себе: «Я никогда ничего не буду красть у государства». Для России это особенно важно. Люди думают, что личные деньги воровать нельзя, потому что будет большой скандал, это большое преступление, а вот общественные, государственные можно воровать. Если вам удастся украсть что-то у государства, значит, вы умный. Это неправильно. Поэтому, когда вы едете в

метро или на автобусе, на троллейбусе, не ездите без билета, старайтесь всегда платить. Если вы будете платить, вы будете укреплять своё государство, свою страну, если же не будете платить за проезд, если многие другие также не будут, то государство тем самым будет ослабевать.

У кармы воровства тоже есть три вида *помысла*. Первый - это осознание, или узнавание. Ваш объект, который вы воруете, должен быть безошибочным, то есть вы не должны в нём ошибиться. Например, если вы хотели украсть чашку, но в темноте не разобрали и украли горшок, значит, один фактор уже отсутствует в вашей карме. Негативная карма становится чуть легче - вы ошиблись, вы хотели-то чашку украсть, а украли горшок, в темноте не разглядели. Итак, выбор должен быть сделан безошибочно - чашка должна быть узнана как чашка. Далее, у вас должна присутствовать мотивация - украсть эту чашку. И в качестве омрачения во время воровства у вас наличествует либо гнев, либо привязанность, либо неведение. Например, если вы крадёте оружие у своего врага, вы делаете это из гнева: «Я украл у него оружие и теперь могу победить его!»

Третья составляющая кармы - это само *действие*. Вы либо своей рукой крадёте что-то, либо просите кого-то украсть что-либо для вас. Либо вы просите у людей что-то в долг, но внутри вас присутствует мотивация этот долг не возвращать. Это тоже воровство.

Это не просто одно воровство, там ещё присутствует и обман, очень много негативных вещей присутствует. Итак, здесь различают грабёж, когда вы грабите кого-то открыто, или воровство, когда вы делаете это тихо, под покровом ночи, кража, например, квартирная кража, много разных видов воровства. Либо когда вы хитростью заставляете того или иного человека дать вам денег. Если вы знаете, что этот человек очень падок на лесть и начинаете ему открыто льстить в присутствии многих других людей: «Вы такой щедрый, с такой щедростью деньги всем даёте». Вы как бы выманиваете у него деньги, заставляете его дать вам деньги, это тоже вид воровства. То есть этому человеку не хочется расставаться с деньгами, но ему приходится дать эту тысячу или десять тысяч рублей. Вы же назвали его открыто: «Вот наш спонсор, он обещал нам дать десять тысяч рублей на такой-то проект». А этот человек ничего не обещал, но ему уже некуда деваться, у него руки трясутся, он не хочет расставаться со своими деньгами, но ему приходится, скрепя сердце, выложить эти десять тысяч. Это тоже воровство.

Также, когда вы собираете средства на те или иные проекты, будьте очень осторожны, потому что вы можете невзначай совершить воровство. Не надо загонять людей в угол, когда им уже некуда деваться, и они должны выложить свои деньги. Вы просто скажите людям: «У нас такой-то проект. Если вы хотите быть спонсором, если хотите пожертвовать деньги, то большое вам спасибо», - но не надо никого ни на что провоцировать. И не надо устраивать соревнования, допустим, зная, что у этого потенциального спонсора есть враг, с которым у него постоянное соперничество, говорить: «А вот он дал нам такие-то деньги на этот проект», чтобы тот из чувства соперничества выложил больше денег, чем его враг. Это неправильная мотивация, это обман. Даже когда дело касается каких-то духовных проектов, работайте с людьми так, чтобы они жертвовали деньги на этот проект с искренней мотивацией, с охотой. А если вы начнёте говорить: «А вот люди из Новосибирска дают такие-то пожертвования на издательство книг, а москвичи столько-то на это дело дают», тем самым вы как бы косвенно намекаете, что другие тоже должны дать денег. Это неправильно.

Никогда не жертвуйте деньги из чувства соперничества, чтобы как-то обогнать в чём-то других, выделиться. Очень важно дать любые деньги, которые у вас есть, допустим, у вас есть только рубль или десять рублей, но если вы даёте эти деньги с чистой мотивацией, то вы накапливаете больше заслуг, чем другой человек, который даёт много денег, но без такой чистой мотивации. Все эти вещи понимать очень важно, иначе вы решите, что воровство - это просто когда вы берёте что-то у другого человека, куда-то там залезаете в квартиру и воруете. Воровство - это гораздо более широкое понятие. Контора «МММ» ведь тоже занималась воровством и обманом других людей, а подобный обман является очень тяжким проступком, очень тяжкой кармой.

Последней составляющей кармы воровства является завершение, то есть чувство удовлетворенности от того, что вы что-то украли: «Я украл это и теперь очень счастлив».

Если подобное совершат монахи, то они нарушат коренной обет. То есть монахи вынуждены снимать с себя монашеские обеты не только в том случае, если, допустили сексуальные контакты с кем-то, но также в том случае, если они украдут то, что принадлежит другим. Это очень тяжёлое падение.

Почему воровство - это так плохо? Если у вас кто-то украдёт ценную для вас вещь, представьте, как вы будете себя чувствовать при этом. Также себя чувствуют и другие, когда у них что-то воруют. Поэтому из сострадания вы не должны воровать. Ещё одна причина состоит в том, что, если вы воруете принадлежащее другим, вы создаёте негативную карму и из-за этой негативной кармы жизнь за жизнью в дальнейшем будете бедными, нищими. Вы сейчас и так достаточно бедны, но если вы будете ещё воровать, то усугубите свою ситуацию и будете ещё гораздо беднее в будущих жизнях, чем сейчас.

Почему Россия - бедная страна? Основная причина - воровство, потому что в противном случае Россия не была бы такой бедной, ведь у неё очень богатые ресурсы. Если все эти богатые ресурсы как следует распределить, то каждый человек в России был бы миллионером. Настолько она богата. Но поскольку в России процветало и процветает воровство, в этой стране никто не счастлив. Я очень благодарен Путину за то, что он проводит политику пресечения массового воровства, которое процветает в стране, я очень ценю его за это. Он также открыто и целенаправленно ведёт борьбу с крупными фигурами, которые, прикрываясь большими компаниями, уводят деньги из страны. То есть они воруют деньги из страны, переводят капиталы за рубеж. Это тоже очень ценная черта Путина, что он проводит такую политику.

Итак, с буддийской точки зрения, для того чтобы страна стала богатой и процветающей, нужно, чтобы все её жители перестали заниматься воровством. То же самое касается и отдельно взятых регионов - если вы хотите, чтобы Курумканский район стал богатым и процветающим, нужно, чтобы люди перестали воровать друг у друга, а вместо этого стали бы помогать друг другу, поддерживать друг друга.

Итак, мы обсудили тему воровства - второй негативной кармы тела. Это для вас очень полезно, если вы будете знать все эти вещи очень чётко, то вам будет легко соблюдать закон кармы, ведь мы ведём речь именно о законе кармы. Если вы живёте по закону кармы, то вам вообще не о чем беспокоиться. Будда уже предрёк всё ваше будущее, вам не надо идти ни к каким ламам и не надо просить

их, чтобы они погадали вам, что вас ждет в будущем, потому что Будда уже всё предрёк. Будда сказал, что, если вы живёте по закону кармы, ваше будущее будет счастливым, если вы нарушаете закон кармы (создаёте негативную карму), вас в будущем ждут страдания.

Поэтому одна из основных практик Дхармы заключается в соблюдении закона кармы. Вам не нужно спрашивать меня постоянно: «Геше-ла, что мне делать?». Глупо всё время меня спрашивать, как вам надо поступить. Вы сами должны знать, как вам поступать. Это очень легко понять - вы должны соблюдать закон кармы.

Итак, вы должны действовать по закону кармы, и, если вы раздумываете над тем, приступать ли к осуществлению того или иного проекта, вы должны сначала проверить, противоречит ли он закону кармы или нет. Если он противоречит, не надо им заниматься, если он не противоречит - им заниматься стоит. К тому же надо соблюдать законодательство вашей страны. Сейчас и Конституция, и законодательные акты всё более ужесточаются, поэтому, если вы будете их нарушать, то в будущем вас ждут проблемы. Поэтому не надо постоянно спрашивать Духовного Наставника, как вам поступить в следующий момент, вы должны стать наставниками сами себе. Духовный Наставник должен сделать вас такими, он не должен поработать вас. Он должен сделать вас именно наставниками самим себе, независимыми, самостоятельными. Если бы я пытался сделать из вас рабов, я бы преступил учение Дхармы.

Поэтому думайте своей головой. Его Святейшество, мои Духовные Наставники, когда я их о чём-то спрашивал, всегда говорили мне: «Думай своей головой». Они никогда не говорили мне: «Поступай так или поступай эдак». Вы тоже должны думать своей головой. Думайте своей головой, используя законы кармы, соблюдая законы кармы. Тогда в будущем, если я умру, для вас это не будет несчастьем. Вы будете знать, что я дал вам глаз мудрости, и вы будете дальше использовать данный вам глаз мудрости на пути к Освобождению. Я не хочу, чтобы вы слепо шли за мной, цепляясь за меня. Я не хочу, чтобы, когда я веду вас, вы двигались вместе со мной, а стоило мне отойти от вас, как вы тут же останавливались, не зная, куда двигаться дальше, потому что вы слепы и ничего не видите вокруг себя. Используйте свой глаз мудрости и смотрите, куда вы идёте, идите в правильном направлении.

В буддизме никогда не используются методы «промывания мозгов», потому что это очень опасно. В буддизме, христианстве, индуизме - где бы ни использовались методы «промывания мозгов», лучше, чтобы такие учения вообще не существовали, если в них применяются такие методы. Потому что, если вы станете жертвой таких методов, глаза у вас будут становиться всё больше, больше, и в конечном итоге вы будете слышать только определённые слова и будете говорить: «Правильно только это, а всё остальное - неправильно». Как зомби будете. Я не люблю таких учеников. Когда некоторые ученики, подобные этим, приходят ко мне, их зомбировали в других школах, сектах, но они думают, что, раз они пришли ко мне, то должны жить по тому же принципу, и хотят стать теперь уже моими рабами. Приходят с такими каменными лицами: «Геше Тинлей, как мне поступить? Бейте меня, делайте со мной всё, что захотите, как Тилопа бил Наропу...». Не так надо поступать. Думайте своей головой.

Я хочу, чтобы качества учеников были такими, как они описаны в Ламриме, и в первую очередь очень важно, чтобы ученик был непредвзятым. Что такое

непредвзятость? Непредвзятость означает: «То-то верно по такой-то причине, а не потому, что так сказал мне мой Учитель». Ориентироваться только на своего Учителя: «Вот Учитель мне сказал, и поэтому это правда», - это предвзятость. Это предвзятость, когда вы считаете истинными только слова своего Учителя, а всё остальное не имеет для вас никакой важности. Вы должны быть непредвзятыми даже и в том, что касается слов своего Учителя. В некоторые моменты вы должны честно признавать: «Я не могу с этим пока согласиться. Я не могу сказать, что это ложно, но просто пока принять для себя это не могу». Вот это непредвзятость. Это в отношении тех или иных учений, которые вам непонятны. Если они вам непонятны, вы должны честно это высказывать: «Вот такие положения учения очень хороши, я с ними согласен, а насчёт вот этих положений - до сих пор я к ним отношусь с некоторой долей скепсиса».

И это правильно - существует огромная разница между цинизмом и скептицизмом. Цинизм - это признак глупости, ограниченности ума, это когда вы говорите: «Поскольку я этого не знаю, этого не существует». А что такое скепсис? Это когда у вас недостаточно доказательств того, что это существует, но и не хватает доказательств, чтобы это опровергнуть. Такое состояние ума называется скепсисом. В буддизме считается, что скепсис - это врата в познание реальности. Вначале очень важно быть скептиком, не цепляться слепо за своего Духовного Наставника, вы должны сами анализировать. Ведь сам Будда сказал: «Не принимайте моё учение на веру, лишь потому, что я, Будда, об этом сказал. Исследуйте его, проверяйте, как проверяют золото - его режут, жгут и плавят в огне. И, лишь проверив, его примите».

### 2.2.1.1.3- Сексуальная распущенность

Объектом сексуальной распущенности является лицо противоположного пола или того же пола. Теперь, что касается *помысла*. Первое - это узнавание, или осознание. Оно должно быть безошибочным. Мотивация - это желание разврата. Если вы вступаете в половую связь с женатым мужчиной или замужней женщиной, то это относится к категории сексуальной распущенности. С точки зрения буддизма, сексуальной распущенностью также являются гомосексуализм и лесбиянство, и здесь уже не имеет значения, замужний человек или женатый, в любом случае это распущенность. Также сексуальной распущенностью является совокупление перед алтарем, либо половые связи со своими родственниками. До седьмого колена люди являются вашими родственниками, после этого они уже не считаются вашими родственниками.

Омрачением является либо гнев, либо привязанность, либо неведение. Если вы занимаетесь сексом со своей женой или со своим мужем, то это - не сексуальная распущенность. Сексуальная распущенность - это заниматься сексом либо с теми, кто принадлежит другому, то есть замужними или женатыми, либо со своими родственниками. *Действие* - это вступление в половую связь. *Завершением* является удовлетворённость от такого поступка: «Я увёл у кого-то жену, и я этому очень рад». В чём основная причина, по которой сексуальной распущенностью считается половая связь с теми, кто принадлежит другому? Причина в том, что вы вносите разлад в чужую семью. Из-за мелкого кратковременного счастья, удовольствия вы разрушаете семью. И дети лишаются отца и матери, когда их родители разводятся. Если их родители просто умерли, они осиротели, то здесь уже ничего не поделаешь, но если оба родителя живы, но, тем не менее, они

лишены либо одного родителя, либо другого, то здесь действительно всё очень грустно.

Все проблемы и печали, которые мы испытываем в своей семейной жизни, берут начало в сексуальной распущенности. Все недостатки сексуальной распущенности вы можете ясно проследить по сериалу «Санта-Барбара», мне даже нет необходимости вам это описывать. Бесконечные проблемы возникают из-за сексуальной распущенности. Обо всём этом вы знаете лучше меня, поэтому мне нет нужды всё это объяснять.

Очень важно, чтобы в семьях была нравственность и этические нормы, это очень важно. В Тибете также некоторые семьи очень нравственные, а некоторые безнравственные. Вы должны брать пример именно с нравственных, благородных семей. Очень хорошо, когда и муж и жена принимают обеты генина относительно того, чтобы не спать с другими мужчинами или женщинами, только со своим супругом (супругой). Такое распространено в тибетском обществе. Правда, сейчас такие семьи встречаются всё реже и реже. Поэтому в тибетском обществе сейчас становится всё больше и больше разводов - именно по той причине, что подобной практики становится меньше. Так что, если кто-то хочет принять обеты генина (буддиста-мирянина), очень важно, чтобы это сделали и муж и жена, в противном случае один будет страдать.

## 2.2.1.2 - Негативные кармы речи

### 2.2.1.2.1 - Ложь

Первое - *основа*, или объект лжи. Здесь две основы. Первая - тема, предмет лжи. Вторая - тот объект, которому сообщается ложная информация. К темам лжи относится то, что вы слышали или не слышали, то, что вы пробовали или не пробовали, то, что вы сами испытали или не испытывали, то, что вы сами познали или не познавали, то, что вы знаете или не знаете - всё это относится к темам лжи. Говорить, что знаете, если не знаете, говорить, что поняли, если не поняли, что видели, если не видели - это основы лжи, связанные с темой. Основа, объект, на который направлена ложь, это человек. Например, насекомому вы солгать не можете. Вы можете солгать либо человеку, либо духу, который может понимать ваш язык. Насекомым вы хоть сто раз солжётё, они будут продолжать бегать по своим делам, они совершенно к вам не прислушаются и вас не поймут. Итак, объект, на который направлена ложь - это человек. Здесь нет таких духов, как в Тибете. В Тибете много медиумов, через которых вещают духи. Этим духам тоже можно солгать, если они спросят вас через посредника. Если вы ответите духу, что чего-то не делали, а на самом деле делали, значит, вы солгали.

Теперь *помыслы*. Первое - это узнавание. Узнавание здесь заключается в том, что человек, который осознаёт, что он чего-то не знает, но говорит, что он это знает. Если бы он полагал, что он что-то знает, и говорил об этом, а на самом деле он этого не знает, тогда имеет место ошибка. В данном случае, когда человек знает, что он этого не знает, а говорит, что знает, ошибки нет, есть узнавание. И этот фактор - узнавание - присутствует.

Для вас эти инструкции очень важны, потому, что это практическое руководство о том, как ходить по магазинам в Курумкане или Улан-Удэ, где вы постоянно живёте. Здесь ничего не говорится о том, как ходить по магазинам в Нью-Йорке,

где какие магазины находятся в Нью-Йорке, потому что вы живёте в России, и для вас совершенно не представляет важности то, где какой магазин расположен в Нью-Йорке.

Второй помысел - это мотивация. В данном случае, мотивацией является желание солгать. Это основная карма лжи. Вы должны понимать, что, если вы хотите солгать насчёт чего-то, но, допустим, не встретили того человека, которому хотели солгать, хотя вы не произнесли лживые слова вслух объекту лжи, всё равно вы создали карму лжи. Эта карма не завершена, но вы создали эту карму, потому что у вас возникло намерение солгать. Вы стоите и поджидаете человека, чтобы солгать ему о чём-то, а человек не пришёл. Человек вообще не пришёл, потому что он напился. Вам уже не придётся лгать ему, он сам себе солгал.

Помысел, связанный с омрачением, это одно из трёх омрачений. Вы лжёте либо из привязанности, либо из гнева, либо из неведения. Затем собственно *действие* - это акт лжи. Вы встречаете человека, которому хотели солгать и говорите ему какую-либо неправду.

Четвёртое - *завершение*, завершающая составляющая кармы, это чувство радости или удовлетворения от того, что вы солгали.

Теперь вы должны понять, в чём заключается разница между тяжкой негативной кармой - чёрной ложью и белой ложью. Чёрная ложь - это очень тяжёлая негативная карма. Тяжёлую негативную карму вы создаёте в том случае, если основой, объектом, на который направлена ваша ложь, является ваш Духовный Наставник, ваши родители, либо тот человек, который очень сильно верит, доверяет вам. Также здесь должна присутствовать мотивация обмануть этого человека либо из сильной привязанности, либо из-за сильного гнева. С такой мотивацией вы лжёте, и в завершении вы счастливы, что солгали, то есть присутствуют все четыре составляющих кармы. Если все эти четыре фактора присутствуют, то такая карма будет тяжёлой негативной кармой. Вы действительно обманули этих людей.

Что такое белая ложь? Белая ложь применяется для того, чтобы уменьшить, свести к минимуму проблему. В некоторых ситуациях, если сказать всю правду, рассказать всё, как есть, то проблема усугубится, недоразумения между людьми усилятся. В таких ситуациях, если вы испытываете сострадание, если хотите решить проблему, а не навредить кому-то, то есть у вас мотивация - разрешить проблему, то это белая ложь.

Или вот такая ситуация. Вы видели, как мимо вас по дороге пробежала овца. Потом к вам подбегает человек с ножом и спрашивает, видели ли вы, куда побежала овца. И вы, думая: «О, я же дал Геше Тинлею обет не лгать», сообщаете этому человеку, куда побежала овца. «Геше Тинлей сказал мне, что я не должен лгать, поэтому, чтобы не нарушить своего обета, я должен сказать, куда побежала овца». Хотя вы прекрасно видите, что человек хочет убить эту овцу. В таких ситуациях, как эта, глупо говорить правду. Ещё одна ситуация: вы увидели своего знакомого в обществе какой-то женщины. Затем его жена спрашивает у вас, не знаете ли вы, куда пошёл её муж. А вы ей всё рассказываете: «А вон он там, с девушкой в ресторане». Сказав правду в этой ситуации, вы разрушите семью. Вы можете сказать своему знакомому: «Если в следующий раз увижу тебя с этой

девушкой, тогда точно всю правду жене расскажу. А сейчас я тебя пока спас». Всё зависит от ситуации.

Как я вам уже говорил, причина, по которой мы не должны лгать, состоит в том, что мы сами, если нас обманывают, очень сильно страдаем. Представьте себе, как другие страдают, когда им говорят неправду, когда их обманывают. Если вас обманет ваш близкий друг, вы будете очень расстроены, у вас даже начнётся депрессия из-за этого. Представьте себе, каково будет вашему другу, если вы его обманете. С ним будет то же самое. Вы расстроитесь, если вам скажут неправду с дурной мотивацией, для того чтобы обмануть вас. Если же вам скажут неправду для того, чтобы разрешить ту или иную проблему, для урегулирования какой-то сложной ситуации, то, когда вы поймёте, в чём дело, у вас не возникнет никакой обиды. Вы скажете: «А, ну теперь понятно, почему». Вы совершенно не разгневаетесь, не разозлитесь. Вы скажете: «Он сделал это ради моего блага». По этой причине существует огромная разница между чёрной и белой ложью. Вы можете в этом убедиться на своём собственном опыте.

### 2.2.1.2.2 - Злословие

*Объектом*, основой злословия являются два человека, которые либо находятся, либо не находятся в близких отношениях. В отношении этих двух людей вы совершаете акт злословия. *Злословие* - это некие слова, которые вносят раздор, разлад в отношения между двумя людьми. Вне зависимости от того, правдива ваша речь или нет, если ваша мотивация - поссорить этих людей, то, даже если вы говорите правду, вы совершаете негативную карму злословия. Допустим, вы говорите жене: «А твой муж сделал то-то и то-то», а мужу говорите: «Твоя жена сделала то-то и то-то» - с целью их поссорить. Вне зависимости от того, правда или неправда то, что вы говорите, если вы хотите внести между ними раздор, то вы занимаетесь злословием. Злословие может применяться в отношениях между двумя друзьями, в отношениях между какой-то общиной, группой людей. Даже между врагами: если они итак друг друга не любят, а вы заставляете их ещё больше возненавидеть друг друга, то это злословие.

Вашей *мотивацией* во всех этих случаях является стремление разделить, поссорить людей. В качестве омрачения здесь выступает либо гнев, либо привязанность, либо неведение - те же самые основные омрачения. *Действием* является правдивая или неправдивая речь.

Иногда вы думаете, что люди, которые злословят на других людей, ваши друзья. На самом деле они не являются вашими друзьями. Когда они сообщают вам грязные слухи, скандальные новости про разных людей, не считайте их своими друзьями, потому что их основная цель - поссорить вас с другими людьми. Некоторые люди злословят без мотивации внести раздор между людьми, они просто болтают и тем самым вносят раздор невольно. Эта карма менее тяжёлая, но всё равно это негативная карма злословия. В результате вы начинаете злиться и отчуждаетесь от человека, про которого вам злословили. Так что вы должны быть осторожны и понимать, что вне зависимости от того, есть ли у вас мотивация злословить или нет, если вы говорите такие вещи про других людей, то это относится к негативной карме злословия. Самое лучшее, когда вы общаетесь с друзьями, шутите вместе, рассказывайте друг другу истории, но не надо углубляться в обсуждение того, что про кого другие люди наговорили.

Однажды одного геше пригласили на вечеринку. На вечеринке собралось много званных гостей из аристократических тибетских семей. Когда они собрались, они стали обсуждать других людей: кто что сделал, сказал. Они сидели и обсуждали это всё с серьёзными лицами. Геше подумал: «Здесь вообще нет праздничной атмосферы. Как бы мне разрядить всю эту обстановку, чтобы возникла нормальная атмосфера?». В середине этой насыщенной сплетнями беседы геше вдруг вмешался в разговор и сказал: «Вы знаете: яков очень трудно поймать. У яка такие рога, что схватить его очень трудно. Если бы у него хвост был не сзади, а на лбу, то поймать его было бы очень просто». Тут все начали смеяться над этой шуткой. Обстановка моментально разрядилась, все стали шутить и перестали своей речью вредить другим. Никаких скандалов в шутках не было. И в шутке того геше не было ничего скандального. Если бы геше сказал, что кто-то дурак и делает что-то неправильно, то он стал бы таким же, как и все эти обыватели, мирские люди.

Очень трудно давать оценку людям. Поэтому самое лучшее - не судить других людей. Главное, чтобы вы сами знали, кто вы такой. Поэтому иногда, если уж вы хотите пошутить, то в качестве объекта шутки выберите себя, посмейтесь над собой. Калден-лама вот как часто шутит: «Для меня самое худшее - это смотреться в зеркало. Я никогда не смотрюсь в зеркало, но если случайно посмотрюсь, то у меня аппетит пропадает на целых пять минут». Он недавно пошутил так Богдо-Гэгэну, и Богдо-Гэгэн очень сильно смеялся. Вот это - хорошая шутка. Если вы хотите пошутить, пошутите над собой, не надо смеяться над другими. Например, если вы говорите про другого человека: «Если он посмотрит на себя в зеркало, то расстроится». Представьте, что человек, про которого вы так сказали, услышал вас. Как он расстроится от ваших слов! Как Борис сильно расстроится!

В завершение своего поступка вы должны почувствовать радость, удовлетворенность от того, что вы сегодня внесли раздор между какими-то людьми, поссорили их.

### 2.2.1.2.3 - Грубая речь

*Основа*, объект - живое существо, то есть вы обращаете свою грубую речь к живому существу. В отличие от злословия, от лжи, объектом грубой речи может быть не только человек, даже не только живое существо, не только одушевлённый предмет, а даже камни, колючки, дома, колонна. Если вы ударились о колонну, разозлились на неё за это и выругались, то эта колонна становится объектом вашей грубой речи. Между прочим, люди так часто поступают. Они случайно ударяются ногой о камень и начинают плевать, обзывать его всякими ужасными словами.

Вне зависимости от того, поймут вас, не поймут, когда вы скажете кому-то грубое слово, расстроится или не расстроится тот, кому оно адресовано, всё равно вы создаёте негативную карму. Поэтому никогда не грубите даже своей подушке или колонне. Допустим, вас на работе отругал начальник, вы приходите домой и начинаете бить кулаками свою подушку и браниться. Либо вы начинаете ругать и пинать свою собаку.

Основой, объектом грубой речи являются не только живые существа, но и неодушевленные предметы.

*Помысел*: узнавание здесь безошибочное, также как и раньше;

*Мотивация* - это желание грубить;

Омрачением здесь может быть и гнев, и привязанность, что угодно.

Собственно *действие* - произнесение грубой речи. Когда, например, вы с сильным гневом говорите: «Собака!». В этом случае, если все четыре составляющие кармы в наличии, вы создаёте карму перерождения собакой пятьсот раз. Очень грустно, если это произойдёт с вами.

В заключении, если вы кому-то нагубили и порадовались, карма становится *завершённой* и она, несомненно, проявится. Если же вы сказали кому-то грубое слово, но потом тут же пожалели об этом, карма становится неопределённой. Если вы сразу же бьёте себя по губам и сожалеете о сказанном, тогда карма становится неопределённой, в этом случае она не является завершённой. Мы грубим, потому что у нас есть привычка грубить. Нужно приобрести привычку сразу же жалеть о своих нечаянно вылетевших грубых словах. Сказали что-то грубое и сразу же пожалели об этом. От этого сожаления ваша карма становится неопределённой, то есть она не является завершённой. Таким образом, вы можете сильно облегчить свою карму.

*Вопрос:* Является ли молодёжный сленг грубой речью или не является?

*Ответ:* Сленг в целом это не грубая речь. Грубая речь определяется как то, что может расстроить другого человека. Например, если вы употребите то или иное жаргонное словечко в общении с другом - ничего страшного. Но не надо употреблять жаргонизмы, когда вы обращаетесь к людям старшего возраста, пожилого возраста, потому что они могут расстроиться, обидеться. Тогда это уже попадёт в категорию грубой речи. Если вы, зная, что они расстроятся от этих ваших слов, всё равно употребляете жаргонные слова в общении с ними, то это и есть грубая речь. Я вам объяснял, что для того, чтобы карма была полной, нужны четыре фактора.

#### 2.2.1.2.4 - Пустая болтовня

*Основой*, или объектом является бессмысленная речь. Тот, к кому обращена пустая болтовня, - это либо живое существо, либо неживое существо.

*Помысел:* узнаванием здесь служит тот факт, что вы осознаёте то, что вы говорите;

Мотивацией является желание болтать все эти пустые слова;

Омрачение, в силу которого вы болтаете, это в основном либо привязанность, либо гнев.

Например, в силу своей сильной привязанности к своему «я», вы говорите: «Я сделал то-то и то-то, я сказал им то-то и то-то». Рассказы про себя - это и есть пустая болтовня. Рассказы о том, какой вы умный, как вас уважают - это пустая болтовня. Либо вы впустую болтаете из гнева. Тогда вы болтаете про других: «Она сделала такую-то ошибку, она то-то не так сделала, то-то не так сделала. Я много раз им советовал, а они не прислушались к моим советам и вот поэтому...». У нас в Москве есть такие люди. Такие люди всё время разговаривают по телефону и в основном сообщают именно такие вещи: кто-то не послушался их совета, и теперь они будут знать. «В будущем, если не хотите также попадать впросак, прислушайтесь ко мне. Позвоните мне. Я посоветую, как лучше поступить» - всё это - пустая болтовня.

*Действие* - это и есть сама пустая болтовня.

Завершением здесь служит чувство удовольствия. Вы поболтали и этим очень довольны, удовлетворены.

Из этих десяти негативных карм четыре негативных кармы речи чаще всего проявляются, когда вы находитесь в обществе других людей. Поэтому Атиша сказал, что, когда вас окружает много людей, будьте осторожны со своей речью. В это время вы должны запираеть свой рот на невидимый замок. Когда вы хотите сказать что-то хорошее, что-то позитивное, отпираете ключиком замочек и произносите то, что хотели сказать хорошего. Потом опять быстро запираете.

### 2.2.1.3 - Негативные кармы ума

#### 2.2.1.3.1 - Алчность

Это первая из трёх негативных карм ума. *Основой* здесь является имущество и богатство других людей. Например, если вы в Москве или в каком-то другом городе идёте на рынок, видите там очень много всяких вещей и говорите: «Как было бы здорово, если бы у меня было это, как было бы здорово, если бы у меня было то». В этом случае в вашем уме с каждой минутой возрастает алчность и вожделение. Если вы видите, что у вашего соседа появилась новая хорошая машина, и говорите, что было бы здорово, если бы у вас была такая же машина, то это тоже алчность. В силу этой алчности у вас возникает много других негативных эмоций. Из-за алчности в вашем уме постоянно возникает вопрос: «Почему у них это есть, а у меня нет». Как следствие этого вопроса возникает и зависть. Когда зависть возникнет в вашем уме, то вы потеряете покой, станете несчастны. Ваше лицо покраснеет. Каждый раз, когда вы в таком состоянии будете открывать рот, из него постоянно будут вылетать грубые слова, как из пулемёта, будет вылетать огромное количество ядовитых пуль. И все от вас будут разбегаться. Все эти ошибки являются следствием алчущего ума.

*Помысел*: узнавание должно быть безошибочным;

Мотивацией является желание завладеть той или иной вещью;

Помысел, связанный с омрачением, это, главным образом, привязанность. Но здесь может присутствовать и гнев. У вас может быть алчность, побуждаемая гневом. Когда вы в состоянии гнева видите хороший пистолет, у вас возникает желание получить эту вещь. Вы думаете: «Если бы у меня был такой пистолет, я бы смог застрелить из него своего врага. Сначала я выстрелю ему в ногу, потом в руку. Потом убью его». Когда есть такой гнев, может возникнуть также и алчность. Алчность, или вожделение может также явиться следствием неведения.

Собственно *действие* - это укрепление желания завладеть чем-то. Когда вы очень сильно начинаете чего-то хотеть: «Я хочу этого, очень сильно хочу». У вас появляется очень сильное вожделение. Это - собственно действие, негативная карма алчности.

В *завершение* вы должны радоваться появлению такого желания, такой мысли.

#### 2.2.1.3.2 - Злонамеренность

*Основой*, или объектом злонамеренности может являться либо живое существо, либо неодушевлённый предмет. Например, если вы разозлились на дом, у вас может возникнуть желание разрушить этот дом. Это злонамеренность по

отношению к неодушевлённому предмету. Если вы случайно ударились головой о колонну, у вас может возникнуть такой гнев, что вам захочется разрушить весь этот дуган. Иногда такое возможно. Наш ум настолько глуп, что мы похожи на полубезумных. Сейчас ваш ум пришёл в некое подобие нормального состояния. Это не по-настоящему нормальное состояние, но уже некое подобие нормального состояния. Почему это подобие? Потому что стоит возникнуть какому-то неблагоприятному условию, как вы тут же опять станете ненормальными.

Может случиться так, что вы случайно ударитесь ногой о камень, и в следующий момент уже будете яростно разбивать этот камень молотком и кричать: «Дурацкий камень! Почему ты здесь лежал!». В этот момент вы ненормальны. Если вы застанете за таким занятием кого-нибудь другого, вы подумаете, что он ненормальный. Но вы сами же много раз так поступали, и в будущем вам грозит то же самое, если вы не будете осторожны. Например, вы пытаетесь отремонтировать свои часы. Но все ваши многочисленные попытки не приносят желаемого результата. Вы начинаете приходить в ярость. Постепенно в вашем уме становится всё больше и больше ненормальности. В этот момент вы становитесь совершенно безумным. В вашем уме в этот момент возникло желание полностью расколотить свои часы. Это и есть злонамеренность. Вашей первоначальной целью было отремонтировать часы. Но постепенно в процессе у вас всё больше и больше проявляется ненормальный ум. В результате, вместо того чтобы отремонтировать часы, вы их окончательно ломаете, разбиваете.

То же самое и с медитацией. Вначале, когда вы приступаете к медитации, у вас присутствует желание укротить свой ум, обрести покой. Вот вы медитируете и медитируете, но у вас не получается, медитация не идёт. Постепенно вы теряете терпение и начинаете злиться на саму медитацию. Вы начинаете кричать и буяннить, вы становитесь ненормальными. Вместо того чтобы прийти в состояние покоя, вы приходите в состояние бешенства от медитации. Так что очень важно иметь терпение.

*Мотивацией* злонамеренности служит желание причинить вред.

*Действие* - это укрепление злонамеренности в уме. Когда усиливается желание вредить, то это и есть сам акт злонамеренности.

*Завершением* является окончательное решение: «Я должен причинить вред».

Когда возникает такая мысль, то карма злонамеренности становится завершённой. В этом случае у ваших тела и речи уже не остается никакого другого выхода. Они становятся рабами ума, который охвачен сильным желанием вредить. Тогда они тоже должны вредить, они вынуждены подчиняться вашему уму. И тогда негативная карма ума порождает также негативную карму тела и речи. Вы должны понять, что негативная карма тела и речи возникает вследствие негативной кармы ума.

### 2.2.1.3.3 - Ложные взгляды

*Объектом*, основой являются четыре Благородные Истины, Три Драгоценности, прошлая и будущая жизни. Представление о том, что всего этого не существует, является основой ложных взглядов. Убеждённость, желание верить в то, что нечто существующее не существует - это основа ложных взглядов.

*Мотивация* - это представление о том, что подобного не существует.

Омрачением служит, в основном, неведение, либо привязанность к своим собственным догматическим взглядам, которых вы придерживаетесь.

Когда подобные ложные взгляды становятся очень сильными и крепкими, то это - само *действие*.

*Завершением* является решимость, когда вы говорите: «Это окончательно и бесповоротно так!».

Таковы десять негативных карм. Постарайтесь делать всё возможное, чтобы не совершать эти десять негативных карм. Даже если вы совершаете ту или иную негативную карму, постарайтесь, чтобы в ней не присутствовали все четыре составляющие, все четыре фактора. Например, в настоящий момент вам трудно отказаться от любой лжи, трудно вообще не лгать. Но, по крайней мере, вы должны сказать себе, что никогда не будете произносить чёрную ложь, что если вы и будете лгать, то это будет белая ложь, которая направлена на благо других, на разрешение чужих и ваших собственных проблем. Например, если вы опоздали, и ваш начальник интересуется причиной вашего опоздания, для того чтобы не усугублять проблему, вы произносите небольшую белую ложь. Вы говорите неправду, но никакого вреда тем самым не причиняете. Но не надо всё время так лгать во спасение самого себя: «Геше Тинлей разрешил мне говорить белую ложь», и вы после этого всё время врётё. Нельзя так поступать. Поэтому уже на следующий день постарайтесь не опоздать на работу. Когда нечто случилось, уже произошло, когда уже поздно что-то менять, тогда для разрешения проблемы вы можете сказать некую белую ложь. Но в будущем, пока действие ещё не совершено, вы должны сделать всё, чтобы его предотвратить.

#### **2.2.1.4 - Анализ тяжёлой и лёгкой негативной кармы**

Существует шесть видов анализа негативной кармы на предмет её тяжести или лёгкости.

##### **2.2.1.4.1 - Тяжесть негативной кармы с точки зрения сущности**

Допустим, мы берём десять негативных карм. Что касается трёх негативных карм тела и четырёх негативных карм речи, то здесь сначала идёт более тяжёлая негативная карма, дальнейшие негативные кармы являются всё более и более лёгкими. Например, первая негативная карма тела более весома, чем вторая негативная карма тела. Вторая негативная карма тела более весома, чем третья негативная карма тела. Третья негативная карма тела более весома, чем первая негативная карма речи. Их тяжесть определяется в порядке убывания. Причина заключается в следующем: что для вас более ценно - ваша жизнь или ваши часы? Представьте себе, какое страдание вы бы испытали, если бы кто-то отнял у вас жизнь. По сравнению с потерей жизни, потеря часов не так страшна. По этой причине предшествующие негативные кармы являются более тяжёлыми, чем последующие. Но это верно только для негативной кармы тела и речи. Что касается негативной кармы ума, то здесь вторая негативная карма тяжелее первой, а третья тяжелее второй.

##### **2.2.1.4.2 - Тяжесть негативной кармы с точки зрения помыслов**

Любая негативная карма, которую вы совершаете с сильной негативной эмоцией, является тяжёлой негативной кармой. Та негативная карма, которую вы совершаете с лёгкой негативной эмоцией, соответственно, становится лёгкой

негативной кармой. От силы ваших негативных эмоций зависит тяжесть кармы. Если вы с сильным гневом говорите кому-то «собака!», тем самым вы создаёте очень тяжелую негативную карму. Если вы в шутку говорите «собака» или «козёл», то это лёгкая негативная карма.

#### 2.2.1.4.3 - Тяжесть кармы с точки зрения действия

Например, если вы не просто убили человека, а сначала его долго пытали, потом разрубили его на мелкие куски, то есть ваше убийство было затяжным и, соответственно, причинило человеку большее страдание, то такая негативная карма является очень тяжёлой. Убийство после пыток, мучений или убийство с сильными негативными эмоциями - это очень тяжёлая негативная карма. Когда вас переполняют негативные эмоции, потом вы пытаете свою жертву, карма становится очень тяжёлой, она проявится очень быстро, вы переродитесь в аду. После такого убийства у вас только один путь - в низшие миры.

#### 2.2.1.4.4 - Тяжесть кармы с точки зрения основы

Объектом здесь является ваш Духовный Наставник. Если, например, с точки зрения лжи, объектом является ваш Духовный Наставник, то, если вы солжете своему Духовному Наставнику, это очень тяжкая негативная карма. Если объектом убийства является Духовный Наставник, то это чудовищная негативная карма, это кошмар. Если объектом вашей грубой речи является Духовный Наставник, то это тоже тяжелейшая негативная карма. Эта негативная карма приравнивается к грубой речи по отношению ко всем буддам, то есть вы нагубили всем буддам. Если вы нагубили тысяче обычных людей, то это менее весомая негативная карма, чем нагубить своим родителям. Если вы нагубили бодхисаттве, то негативная карма будет в тысячи раз тяжелее, чем негативная карма грубости по отношению к вашим родителям. Грубость по отношению к будде многократно тяжелее грубости по отношению к бодхисаттве. Грубость по отношению к Духовному Наставнику - это самая тяжёлая негативная карма, потому что тем самым вы создаёте негативную карму грубой речи по отношению ко всем буддам.

Таков механизм кармы. Это никто не создаёт, это просто природный механизм кармы. Поэтому будьте осторожны со своим Духовным Наставником. Но если вы по отношению ко всем этим весомым объектам создадите позитивную карму, то она также будет огромной. Это происходит потому, что механизм негативной кармы работает точно так же, как механизм позитивной кармы. Механизм один и тот же. Даже мельчайшее подношение, даже кусок хлеба, поднесённый Духовному Наставнику с сильной верой, принесёт вам невероятные заслуги и может очистить вас от очень большого количества негативной кармы. Учение о преданности Учителю, учение Гуру-йоги возникло благодаря именно такому механизму кармы. Учение о преданности Учителю основано на этом механизме кармы.

#### 2.2.1.4.5 - Тяжесть кармы, определяемая многократным повторением действия

Например, если вы постоянно создаёте одну и ту же негативную карму, то она становится очень тяжёлой. Особенно осторожными вам надо быть с пустой болтовнёй. Поскольку вы всё время болтаете впустую, в итоге ваша негативная карма пустой болтовни накапливается и становится очень тяжёлой. Поэтому

научитесь не только говорить, но и слушать. Иногда, когда двое друзей разговаривают, очень странно за ними наблюдать, потому что они оба говорят, перебивая друг друга, и никто никого не слушает. Но если один человек говорит: «Хорошо, я послушаю, а ты мне расскажи», - это становится более интересным, когда один говорит, а другой слушает.

### 2.2.1.4.6 - Тяжесть кармы в силу отсутствия противоядия

Например, человек, который не верит в Дхарму, поэтому не может создавать никакую позитивную карму. У этого человека негативная карма становится очень тяжёлой, потому что он ничем не может её очищать.

Бывает такая карма, в которой присутствуют все эти шесть факторов, настолько она тяжела. Вы сами проверьте и, наверняка, найдёте какие-то такие действия. Бывают такие ситуации, когда вы совершаете какие-то тяжкие проступки в отношении Духовного Наставника или Будды и не применяете противоядия от них. Например, каждый раз, проходя мимо статуи Будды, вы бросаете какую-нибудь грязь на неё, и тогда ваше действие становится очень тяжёлым от многократного повторения. При этом вас также одолевают сильные негативные эмоции.

### 2.2.1.5 - Результаты негативной кармы

Различают три вида результатов:

- Первый - кармический результат (точнее - действительный результат кармы);
- Второй - результат, подобный причине;
- Третий - результат, связанный с окружением.

#### 2.2.1.5.1 - Действительный результат кармы

Например, если вы с сильным гневом убили живое существо, то следствие этой кармы - перерождение в аду. Это тяжёлая негативная карма. А средняя негативная карма - это, например, если вы у кого-нибудь украдёте имущество, то в результате вы переродитесь в мире голодных духов. Вследствие лёгкой негативной кармы, если вы, например, кого-то обзываете собакой, вы перерождаетесь в мире животных. Итак, вы должны понимать, что *тяжёлая негативная карма приводит к рождению в аду, средняя негативная карма ведёт к перерождению в мире голодных духов, а лёгкая - к рождению в мире животных.*

#### 2.2.1.5.2 - Результат, подобный причине

Здесь результат подобен совершаемому вами действию. Точнее, здесь есть два раздела:

- Результат подобного ощущения;
- Результат подобного действия.

Что мы имеем в виду под результатом *подобного ощущения*, или подобного переживания? Например, если вы убили кого-то, то потом в силу этого убийства вы перерождаетесь в аду (это действительный результат кармы). Когда эта карма у

вас истощится, вы снова родитесь человеком, но поскольку вы убивали в прошлом, вы в этой жизни либо рано умрёте, либо вас убьют. Это называется результат подобного переживания или результат подобного ощущения.

Второй результат - *подобного действия* - заключается в том, что у вас с самого детства будет стремление убивать. Поскольку вы раньше убивали, в силу этого отпечатка вы в своей следующей жизни будете испытывать желание убивать. Это очень опасно. Некоторые дети прямо с юных лет играют в игры, где они должны в кого-то стрелять, кого-то убивать. Это отпечаток из прошлых жизней. Другие дети - наоборот. Даже в одной и той же семье могут быть совершенно разные дети. Одни дети всё время с пистолетом носятся и понарошку убивают всех остальных, другие дети не любят пистолет, не любят такие игры, а любят что-нибудь строить из конструкторов, ухаживать за птицами. Например, увидят больную птичку и кормят, лечат её. Так проявляется результат подобного действия. Если у вас проявляется такой негативный результат подобного действия, подобный результат, то вы опять будете создавать негативную карму для рождения в низших мирах в силу этой привычки.

### 2.2.1.5.3 - Результат, связанный с окружением

Если вы, допустим, в прошлом убивали, то, даже если вы в следующей жизни родитесь человеком, то родитесь в каком-то очень опасном месте, где всё время идут войны, идёт массовое уничтожение людей, где вы всё время боитесь за свою жизнь. Это результат подобного окружения. Вы всё время боитесь терроризма. Это результат вашей собственной негативной кармы.

Когда вы подумаете хорошенько над тем, какие результаты приносит негативная карма, у вас пропадёт желание совершать негативную карму, потому что это совершенно невероятно: одна негативная карма, одно негативное действие приносит целых три результата. Сначала это действительный результат, когда вы, допустим, совершив убийство, попадаете в ад. А потом, когда этот результат истощится, и вы опять родитесь человеком, вам ещё придётся испытать два результата одной и той же кармы - результат подобного действия и результат подобного окружения.

Если вы после того, как получили такое подробное учение о карме, будете продолжать так бездумно создавать негативную карму, то это будет подобно тому, что у вас есть глаза, у вас хорошее зрение, и вы, прекрасно всё видя вокруг, шагаете прямо в пропасть со скалы и падаете туда. Если бы вы были слепы и не видели, куда идёте, тогда ещё понятно, что вы шагнули и попали в пропасть. Но если вы прекрасно видите, что перед вами пропасть, и, тем не менее, шагаете туда, то это сумасшествие. Поэтому скажите себе: «Если раньше я создавал негативную карму, то я делал это по неведению, от незнания. Теперь, когда я знаю последствия негативной кармы, когда знаю, в чём состоят негативные кармы, когда я знаю все составляющие кармы, все факторы, сопровождающие эти кармы, после всего этого совершать эти негативные кармы было бы безумием».

## 2.2.2- Анализ позитивной кармы

### 2.2.2.1 - Четыре составляющих позитивной кармы

Итак, мы закончили обсуждение темы негативной кармы. Приступаем к следующему разделу - позитивная карма. Существует также десять позитивных карм. Простое несовершенство десяти негативных карм ещё не является позитивной кармой. Позитивной кармой является обет или обещание воздерживаться от совершения негативных карм. Это позитивная карма. Например, если вы даёте искреннее обещание, что вообще не будете убивать, после этого даже во сне вы будете накапливать позитивную карму отказа от убийства. Сегодня даже самые худшие мои ученики приняли обет не убивать, поэтому то, что они после этого даже во сне будут создавать позитивную карму отказа от убийства - это очень хорошо.

Позитивная карма - это состояние ума, связанное с решимостью, что вы будете делать это, а не будете делать то. У позитивной кармы тоже есть четыре составляющих или четыре фактора. Если все они присутствуют, то позитивная карма становится завершённой, очень сильной. Например, если вы даёте обет - не убивать живых существ, то живые существа становятся вашим *объектом*. Если вы даёте обещание никогда не убивать людей, объектом становится человек. Далее у нас идет *помысел*. Первый помысел связан с безошибочным узнаванием человека. Помысел мотивации - это отказ от убийства, желание не убивать. Вместо омрачений мы здесь подставляем позитивную эмоцию, то есть отказ от убийства сопровождается позитивной эмоцией. В данном случае это либо сострадание, либо нравственность.

Если вы, побуждаемые великим состраданием, говорите: «Я не буду убивать», то тем самым вы совершаете позитивную карму Махаяны. Если же вы отказываетесь от убийства не из сострадания, а для того, чтобы самому избежать страданий в будущем, то ваш отказ от убийства - это позитивная карма, но уже не махаянская позитивная карма, не настолько сильная позитивная карма. Поэтому, когда вы даёте обет не убивать, постарайтесь во время даяния такого обета развить в себе сильное сострадание. Подумайте о том, что так же, как и вы бережёте и лелеете свою жизнь, так же, как вам отнятие вашей жизни причинило бы страдание, также от этого бы страдали и все остальные живые существа. «Поэтому я никогда не буду убивать». В вас должно появиться именно сострадание. Затем, когда эта решимость становится сильной, она превращается в само *действие* - сильное нежелание убивать.

Когда вы ставите точку в этой самой своей решимости, говорите: «Я никогда этого не сделаю», то это и есть *завершение* данного действия. Например, когда вам на руку садится комар, и вы уже замахнулись инстинктивно, по привычке, чтобы его прихлопнуть, вдруг поймали себя на этом, и сказали: «Нет, из сострадания я никогда больше не буду убивать комаров». Вместо того чтобы прихлопнуть комара, вы нежно смахиваете его и говорите: «Пожалуйста, уходи. Здесь достаточно толстых людей, у них кровь вкуснее, чем у меня. Я очень тощий». А если вы толстый, то дайте им немножко попить своей крови, ничего страшного с вами не произойдёт. Тогда вам не нужно будет ходить в спортзал, заниматься на тренажерах, чтобы похудеть. Комары немножечко помогут вам сбросить лишний вес. Я шучу. А то, если все толстые люди побегут кормить своей кровью комаров, то завтра они станут ещё толще и скажут: «Вот, Геше Тинлей нас обманул».

Эти четыре составляющих позитивной кармы равным образом применимы и ко всем остальным позитивным кармам, ко всем десяти позитивным кармам. Механизм здесь абсолютно такой же. Мне не надо объяснять, как это всё работает в отношении каждой позитивной кармы. Если вы съедите одно яблоко и поймёте, какое оно на вкус, то вам не надо будет затем пробовать на вкус ещё тысячу яблок, чтобы понять, какой вкус у яблок. Один раз попробовали, откусили кусочек, хорошо, все остальные яблоки такие же, у них такой же вкус. Вы относите их все к одной категории на основе одного съеденного вами яблока.

### 2.2.2.2- Результаты позитивной кармы

Что касается результатов позитивной кармы, то они такие же, как и у негативной кармы, тоже три основных результата: действительный результат кармы, подобный результат (делится на результат подобного опыта, или переживания, и на результат подобного действия), третий - результат подобного окружения. Третий результат можно назвать результатом, связанным с окружением, с окружающей средой. На самом деле здесь используется тибетское слово «дагде», и переводится это как «собственный результат». Но смысл заключается именно в том, что было сказано ранее - это результат, связанный с окружающей средой.

#### 2.2.2.2.1 - Действительный результат

Что касается действительного результата кармы, то весомая позитивная карма приводит к рождению в мире богов, либо к обретению драгоценной человеческой жизни. Средняя позитивная карма приводит к рождению в мире полубогов, или асуров. А мелкая, незначительная позитивная карма приводит к рождению в мире людей. Но я вам уже говорил, что существует огромная разница между драгоценной человеческой жизнью и просто человеческой жизнью. Драгоценная человеческая жизнь является следствием самой высокой позитивной кармы.

#### 2.2.2.2.2 - Подобный результат

Далее результат подобного опыта, или подобного *переживания*. Он состоит в том, что если вы воздерживаетесь от убийства, то в следующей жизни вы будете наслаждаться долголетием. Если вы отказывались от воровства, то это приведёт к вашему богатству. Отказ от сексуальной распущенности приведёт к тому, что у вас будет хорошая верная жена или хороший верный муж. В результате отказа ото лжи ваши слова приобретут особый вес, особую значимость для окружающих, люди будут прислушиваться к вашим словам. В результате отказа от злословия у вас будут очень хорошие, надёжные друзья, с которыми очень трудно поссориться и так далее. Мне нет необходимости всё перечислять, потому что, используя здравый смысл, вы поймёте, к чему приводит отказ от десяти негативных карм.

Результат подобного *действия* состоит в том, что с юного возраста, с детства вы хотите спасать жизни других, у вас проявляются щедрость, великодушие и другие качества.

### 2.2.2.2.3 - Результат, связанный с окружением

Что касается результата, связанного с окружающей средой, то вследствие отказа от убийства и воровства вы будете жить в красивых, мирных, спокойных, комфортных, богатых природными ресурсами местах.

### 2.2.3 - Весомые объекты

#### 2.2.3.1 - Объекты, весомые с точки зрения Поля Заслуг

Например, по сравнению с обычными людьми, ваши отец и мать являются более весомыми кармическими объектами. Если сравнить с вашими родителями гелонга (полностью посвящённого монаха), то он является более весомым объектом, чем родители. Бодхисаттва-мирянин является более весомым объектом, чем гелонг. Бодхисаттва, имеющий монашеские обеты, посвящённый в монашеский сан, является более весомым кармическим объектом, чем бодхисаттва-мирянин. Будды являются более весомыми объектами, чем бодхисаттвы. Духовный Наставник является более весомым объектом, чем Будда.

В коренном тексте (в одной из сутр) сказано, что если выколоть глаза бесчисленному множеству живых существ, то негативная карма будет очень тяжела, но она не сравнится по своей тяжести с негативной кармой от одного недоброго взгляда в сторону бодхисаттвы. Так что будьте осторожны с бодхисаттвами. По аналогии с этим, позитивная карма от того, что вы наделяете зрением, способностью видеть бесчисленное множество живых существ, является гораздо менее весомой, чем позитивная карма от одного взгляда, когда вы, почтительно и с благоговением сложив ладони, смотрите на бодхисаттву. Далее вы используете свои аналитические способности, применяете тот же анализ к Будде и бодхисаттве. Будда является гораздо более значимым, весомым объектом, чем бодхисаттва. Аналогично этому гораздо более весомым объектом, чем Будда, является ваш Духовный Наставник. Тогда у вас появится убеждённость.

Я вам уже раньше говорил, что, когда вы с верой и почтением к Духовному Наставнику, думая о том, что он - воплощение всех будд, почтительно перед ним склоняетесь и говорите: «Он для меня - воплощение всех будд, потому что он указывает мне путь. Для меня он гораздо добрее, чем все будды. Я не знаю, настоящий он Будда или нет, но ко мне он добрее, чем все будды. Если я увижу своего Духовного Наставника как Будду, то получу от этого невероятное преимущество, невероятное благо. Даже если он - не Будда, но я его буду видеть как Будду, то от этого у меня будут одни преимущества, никакого вреда мне от этого не будет. У меня нет никаких логических доказательств того, что мой Духовный Наставник - не Будда. Даже если он - не Будда, никакого вреда от этого не будет, одно лишь благо, одни преимущества. А если он и вправду Будда, тогда то благо, которое я получаю от почитания его как Будды, невероятно». Даже нельзя сказать, что вы получите больше блага, если ваш Духовный Наставник оказался Буддой. Для вас нет разницы, Будда он или не Будда в действительности. Вы получите равное благо, если вы почитаете Духовного Наставника как Будду, если он не Будда, и такое же благо вы получите, если вы будете почитать его как Будду, а он оказался Буддой на самом деле.

Поэтому в наше время, время упадка, в течение нашей непродолжительной жизни *самым весомым нашим объектом накопления заслуг является Духовный Наставник*. Если вы испытываете к нему сильную преданность, то можете спать и расслабляться, всё равно вы будете в это время накапливать огромные заслуги. Если вы во время этого курумканского ретрита поймёте только одну вещь: «Мой Духовный Наставник является самым весомым объектом накопления заслуг, поэтому, если у меня будет хорошая преданность моему Учителю, от этого я получу неизмеримое благо», если вы поймёте только это, то этого будет достаточно. Вы получите тем самым невероятное сокровище. Это будет так, как если бы у вас в руке оказалась драгоценность, исполняющая все желания. Миларепа стал Буддой за одну жизнь лишь благодаря своей преданности Учителю.

Я отчётливо вижу, глядя на своих учеников, что те мои ученики, у которых сильная, хорошая преданность, даже если они вначале были ленивыми или высокомерными, постепенно меняются к лучшему, и сильно меняются к лучшему. А те ученики, у которых какие-то проблемы, какие-то сомнения в отношении Учителя, у которых нет хорошей преданности, даже если вначале они вели себя очень скромно, смиренно, постепенно становятся всё более и более странными. Это правда. Этот результат достигнут всего за несколько лет. Мы уже имеем такой результат за эти несколько лет, и я это вижу.

Ещё вы должны понять одну вещь: ваш Духовный Наставник и ваши родители являются кармическими объектами, по отношению к которым совершённая карма проявляется уже в этой жизни. Это совершенно невероятно. Если вы сделали что-то плохое по отношению к своему Духовному Наставнику, разорвали с ним отношения, то через некоторое время вы испытаете результаты этого на себе уже в этой жизни. И эти результаты будут плачевны, они будут ужасны. Если у вас хорошая, сильная преданность своему Учителю, то позже, уже в этой жизни, вы получите от этого огромное благо.

### 2.2.3.2 - Тяжесть кармы с точки зрения личности

Если вы создаёте позитивную карму, не имея обета, то ваша позитивная карма менее значима. Если же вы даёте обет, и уже на основе этого обета накапливаете позитивную карму, то тем самым создаёте больше заслуг. Точно также, если обычный мирянин, не имеющий никаких обетов, совершит все десять негативных карм, то его общая негативная карма от совершения этого будет менее весомой, чем одна негативная карма, совершенная человеком, имеющим те или иные обеты. Так что, когда вы принимаете на себя обеты, ваша негативная карма преумножается в тысячи и тысячи раз, и также преумножается ваша позитивная карма. Поэтому после принятия обета вы должны стать более бдительными, более осторожными. Если вы принимаете обеты бодхичитты, карма ещё более утяжеляется, становится более весомой. Тем более весомой она становится после принятия тантрических обетов. Так что в тантрических обетах есть огромные преимущества, но есть и огромные минусы, недостатки.

Принятие тантрических обетов можно сравнить с обретением миллионного состояния. Вы приступаете к деловому проекту, в который вы вкладываете миллион долларов. В этом случае либо вы получите прибыль миллион долларов, либо потеряете этот миллион. Здесь вы должны быть очень аккуратны. Если у вас нет никаких обетов, то это можно сравнить с проектом стоимостью сто долларов. Если вы потеряете сто долларов, то большого вреда это вам не причинит. Это

небольшая потеря. Если же вы будете усиленно, днём и ночью, трудиться над этим проектом, то прибыль тоже не превысит сто долларов. Это максимум, что вы получите. Таким образом, обеты генина (буддиста-мирянина), монаха-послушника, обеты бодхичитты, обеты тантры - всё это можно сравнить с возрастанием вашего бизнес-проекта в цене. Вы вкладываете всё больший и больший капитал, и потом вы уже смотрите - потеряете ли вы эти деньги или получите прибыль.

Вы должны проявлять большую осторожность и перед тем, как принять на себя тантрические обеты, проверить - годитесь ли вы для этого или нет. Строго говоря, вы не получили тантрических обетов. На этот счет есть два мнения. Мой Духовный Наставник Панор Ринпоче высказывал такое мнение, что обычные люди, не имеющие бодхичитты, не могут получить тантрическое посвящение и не могут получить тантрические обеты, даже если прошли через этот ритуал. Но когда я в ответ на это спросил у него: «Хорошо. Тогда значит та негативная карма, которую они совершают после получения посвящения, не отягощается?». Он сказал: «Нет. Она отягощается, потому что, хоть они и не получили настоящих тантрических обетов, они получили подобие тантрических обетов. И на основе этого подобия тантрических обетов они накапливают больше заслуг, чем если бы этих обетов не было, и, соответственно, создают и более тяжёлую негативную карму».

Вы должны понять, что тантрическое посвящение является вратами в тантру. Когда вы получаете тантрическое посвящение, вы вступаете на тантрический путь накопления. Но для того, чтобы вступить на тантрический путь накопления, вы должны иметь бодхичитту. Без бодхичитты невозможно попасть на этот путь, путь накопления. Поэтому без бодхичитты вы не можете получить настоящее посвящение. Вы получаете подобие посвящения. Так что не думайте, что на этот раз вы получили полное тантрическое посвящение. Вы получили лишь его подобие. Некий отпечаток. Поэтому не надо слишком уж воображать, что вы - божество. Божество будет смеяться над вами. Когда бодхичитты нет, а эго говорит: «Я - божество»... Иногда мои ученики, вместо того чтобы спрашивать меня о практичных вещах, о более существенных вещах в практике, задают вопросы типа: «Мне трудно поддерживать в себе божественную гордость. Что мне делать?», я думаю: «Ну, спросили бы что-нибудь поумнее».

Конечно, божественная гордость, божественное восприятие - это всё очень хорошо, но пока положите это на алтарь, пусть пока лежит на алтаре. Сейчас вам нужно заниматься более практичными вещами. А для вас сейчас самое практичное - это для начала развить в себе очень сильную преданность Учителю. Это имеет невероятные преимущества. Если вы прислушаетесь к тому учению, которое я давал все эти три недели, то увидите, что каждое положение учения, которое я объясняю, неизменно сводится к одному и тому же сущностному моменту - преданности Учителю. Всё сводится к преданности Учителю. Даже учение о карме опять же сводится к преданности Учителю. Когда Лама Цонкапа увидел, что в Тибете стали очень популярны шесть йог Наропы, Махамудра и Дзогчен, он сказал тибетцам: «Положите пока на алтарь Махамудру с Дзогченом и шесть йог Наропы. Всё это - очень хорошо, но пока пусть полежат на алтаре. А пока сосредоточьтесь на развитии в себе трёх Основ Пути - отречения, бодхичитты и правильного понимания пустоты. Тогда все эти практики станут для вас очень легкими». Это совет Ламы Цонкапы. Этот совет дал из великого сострадания к людям Манджушри в человеческом облике.

Мы уже обсудили классификации тяжести кармы с точки зрения поля и с точки зрения личности.

### 3. Размышление о категориях, или ветвях кармы

#### 3.1 - Анализ кармы с точки зрения проявления

С точки зрения проявления различают два вида кармы:

- ввергающая карма,
- завершающая карма.

Что такое *ввергающая карма*? Ввергающая карма - это та карма, которая ввергает вас либо в низшие миры, либо в высшие миры. Когда она проявляется, она проявляется именно так: ввергает вас либо вверх, либо вниз. Вы должны понимать, что эта ввергающая карма проявляется обычно во время смерти. Так что во время смерти старайтесь создать максимально благоприятные условия для того, чтобы у вас в сознании проявилась позитивная ввергающая карма, в результате чего вы бы получили благоприятное перерождение. Один из моих друзей, который также медитировал в горах, он - практик медитации, рассказал мне, что, когда он служил в тибетской армии, он как-то сделал пхову одному из своих друзей. Он сказал: «Я не умел делать пхову, тем не менее, я сделал пхову». Я спросил его: «Как?».

Он мне тогда рассказал. Один человек был уже на пороге смерти. А мой друг был очень добрым человеком. Когда этот тибетец стал умирать у него на глазах, мой друг, будучи очень добрым, задумался: «Как бы мне помочь этому умирающему?». Тут он вспомнил, что если в момент смерти создать благоприятные условия, то в сознании проявится благая ввергающая карма. Благодаря этой ввергающей карме, умирающий человек, несомненно, получит новое рождение в высших мирах. Когда вспомнил об этом, он шепнул на ухо умирающему: «Смотри, смотри! Перед тобой в пространстве - Его Святейшество Далай-лама и все будды. Помолись им. Ты умираешь. Они пришли за тобой, чтобы перенести тебя в Чистые Земли». После этих слов лицо умирающего совершенно изменилось. Никакого страха на лице у него написано не было. Он сложил ладони. Я вам уже говорил, что если кто-то сильно верит в Будду, Его Святейшество Далай-ламу, то перед ним всегда будут находиться и Будда, и Его Святейшества Далай-лама. Этот человек также это знал. Сложив руки с почтением, этот человек мирно, спокойно умер.

Закончив свой рассказ, мой друг в заключении мне сказал: «Вот так я сделал практику пхова, не зная, как это делается». Это действительно самая лучшая пхова. Это гораздо более эффективная пхова, чем произнесение слогов ХУМ, ПЭ, странные жесты. Если вы будете слишком много кричать ХУМ и ПЭ над умирающим, вы можете нарушить его сосредоточение, которое очень важно перед смертью. Поэтому, когда кто-то из ваших родственников будет умирать, не надо кричать над ними ХУМ ПЭ, громко читать мантру ОМ ХРИТИ ВИТИТА... Не надо также звонить в колокольчик, стучать в дамару, трясти тело умирающего человека. Помогите ему успокоиться и обрести правильное, благое состояние ума, правильный настрой ума.

Что такое *завершающая карма*? Завершающая карма определяет качество всего вашего следующего перерождения. Это означает, что после рождения в том или

ином мире, в аду, мире животных или мире людей, вы можете испытывать приятные или неприятные ощущения, жить в хороших или плохих условиях. Это и определяет завершающая карма. Может быть хорошая ввергающая карма, но плохая завершающая карма. Например, вы рождаетесь человеком, но с самого детства вас начинают преследовать самые разнообразные проблемы, несчастья, болезни. Это означает, что ваша ввергающая карма была хорошей - вы родились человеком, но завершающая карма плохая. Бывает и наоборот: ввергающая карма плохая, но завершающая карма хорошая. Например, родиться собакой - любимцем добропорядочной семьи, то есть жить в семье, где все вас любят и за вами ухаживают. В этом случае из-за плохой ввергающей кармы вы родились животным, но завершающая карма была хорошей, поэтому все вас любят, опекают и кормят вкусной едой.

Также возможна плохая ввергающая карма и одновременно плохая завершающая карма. Это когда вы рождаетесь в аду или животным, и затем в этом воплощении постоянно страдаете. Здесь наличествуют одновременно дурная ввергающая и дурная завершающая карма. Бывает и хорошая ввергающая и хорошая завершающая карма. Это когда вы родились человеком, ещё с детства или ранней юности встретились с Дхармой, всё у вас идёт как по маслу, никаких проблем. Вот это - хорошая ввергающая и хорошая завершающая карма.

Вы должны также понять следующий момент. *Одна ввергающая карма может ввергнуть вас во множество следующих жизней.* Например, если вы в сильном гневе называете кого-то собакой, говорите ему: «Ты - собака!», то эта ввергающая карма ввергает вас пятьсот раз в рождение собакой. Так что одна ввергающая карма может пятьсот раз ввергнуть вас в рождение в облике собаки. Это один из примеров одной ввергающей кармы, которая ввергает во множество жизней.

Бывает и так, что *множество ввергающих карм ввергает вас только в одно рождение.* Например, для того чтобы обрести драгоценную человеческую жизнь нужно соединение множества факторов, множества причин, множество ввергающих карм должны соединиться для того, чтобы ввергнуть вас в одну драгоценную человеческую жизнь. Поэтому и говорится, что множество ввергающих карм ввергают в одну жизнь.

### 3.2 - Анализ кармы с точки зрения переживания

Далее, что касается анализа кармы с точки зрения переживания, то здесь различают карму, результаты которой мы непременно должны на себе испытать, и карму, результаты которой будут неопределёнными в плане опыта, в плане переживания. Та карма, которая одновременно является *созданной и накопленной*, несомненно, приводит к переживанию её плодов, то есть вы, несомненно, должны будете испытать на себе её результаты. Что такое созданная карма и что такое накопленная карма?

*Созданная карма* означает следующее. Например, вы хотите кого-то убить. Вы хотите убить какого-то человека, но этот человек не появляется. Он должен был прийти, но не пришёл, и вы, соответственно, не смогли его убить. Но карму вы всё равно создали, поскольку вы вознамерились убить этого человека. То есть карма ваша создана, это созданная карма, поскольку такое *намерение у вас зародилось*, но карма эта не завершена, потому что вы этого человека не убили, поэтому она

не накоплена. А если вы сильно вознамерились убить того или иного человека, у вас породилось сильное намерение его убить, мотивированное сильным гневом, этот человек пришёл, вы его убили, и, соответственно, вы одновременно и создали и накопили карму, эта карма убийства является и созданной и накопленной.

А какая карма является *накопленной, но не созданной*? Например, вы просто бросили камень в сторону, этим камнем вы случайно попали по птице, и птица от этого погибла. Так что вы накопили карму, поскольку вы бросили камень, и от камня погибло живое существо. Но это не созданная карма, потому что у вас не было намерения никого убивать. Поэтому ваша негативная карма здесь будет очень и очень лёгкой, почти невесомой.

Итак, любая карма, которая одновременно является созданной и накопленной, это карма, несомненно приносящая результат. С точки зрения переживания плодов такой кармы, после её проявления переживать результаты этой кармы можно тремя путями. Плоды одной кармы мы переживаем в течение одной жизни. Например, в юности вы создали какую-то карму, а затем в более зрелом возрасте вы испытали на себе её результаты, но в течение одной и той же жизни. Эта карма называется *кармой, приносящей плоды в течение одной жизни*. Второй вид кармы - это *карма, приносящая плоды через одну или две жизни*. И третий вид кармы - это *карма, чьи плоды испытываются через множество жизней*. Таков анализ кармы.

То же самое относится и к позитивной карме. Если позитивная карма является одновременно созданной и накопленной, то её результат вы можете испытать в течение одной жизни. Вы должны также понимать, что карма, накопленная в отношении таких весомых объектов, как Духовный Наставник и родители, может проявиться уже в этой жизни. Кроме того, наш мир считается миром быстро созревающей кармы. Поэтому карма в этом мире, как говорится, если буквально переводить, как бы «вращается на кончике вашего пальца», то есть она очень быстро проявляется, очень быстро созревает.

Поэтому здесь очень рискованное место. Здесь вы можете очень быстро достичь состояния Будды, если будете накапливать несомненно проявляющуюся позитивную карму. Если вы будете накапливать несомненно проявляющуюся негативную карму, вы точно также быстро отправитесь в ад и другие низшие миры. Так что этот наш мир - это место очень решающее. Приводится также такой пример в отношении тех, кто получил тантрическое посвящение: *после получения тантрического посвящения ученик становится подобен змее в бамбуковом стволе, которая может, находясь в этом полом бамбуковом стволе, двигаться либо вверх, либо вниз*. Других маршрутов у неё нет. Поэтому вы после получения тантрического посвящения либо идёте вверх к состоянию Будды, либо падаете вниз, в ваджрный ад. Большинство вниз, конечно, падают. Большинство людей получают тантрические посвящения из простого любопытства, не имея никакого фундамента в уме, поэтому нарушают обеты и отправляются вниз.

Считается, что после получения тантрического посвящения Учитель и ученик становятся подобно двум быкам в одной упряжке. Если они упадут со скалы в пропасть, то упадут вместе, поэтому Духовный Наставник тоже должен быть очень разборчивым и бдительным. Если Духовный Наставник - высоко реализованное существо, то тогда всё в порядке. Но если он не имеет высокой реализации, если

он проводит тантрические посвящения, заботясь о своей славе и репутации, тогда он точно вместе со своими учениками упадёт вниз. Вы очень любите загорать, в аду вам представится большая возможность позагорать. В течение многих и многих эонов вы там будете загорать. Когда человек очень любит загорать - это тоже симптом, признак того, что он вот-вот отправится в ад. Я говорю совершенно серьёзно: когда человек после смерти должен отправиться в горячий ад, незадолго до смерти ему становится очень холодно, и он жаждет тепла, жара, огня. «Я хочу огня, огня!», - кричит он. То есть он привязан к огню, к жару, и его привязанность становится условием для его рождения в горячем аду. Там он будет множество жизней загорать, а когда он опять вернётся в человеческий мир, в человеческое рождение, он будет совершенно чёрным, как африканец. Шучу.

## 4. Практика создания позитивной кармы и пресечения негативной кармы

На самом деле я вам уже объяснил этот раздел. Как вовлечь себя в практику позитивной кармы? Какую бы практику вы ни делали, вы должны удостовериться в том, что в ней присутствуют все четыре фактора, все четыре составляющих кармы, тогда карма станет очень мощной. У нас-то как бывает: когда мы совершаем негативную карму, у нас присутствуют все четыре фактора. Когда мы совершаем благую, позитивную карму, у нас не присутствуют все четыре фактора, и поэтому наша позитивная карма гораздо слабее негативной. Когда вы впадаете в состояние гнева и с этим гневом вы кого-то бьёте или обижаете, или ругаете, у вас все составляющие кармы присутствуют в безупречном виде: и объект, и мотивация, и само действие, и завершение действия. Например, после того, как вы браните какого-то человека, вы очень сильно радуетесь и говорите: «Вот хорошо! Наконец-то я его сегодня отругал как положено!». Во время совершения этого действия ваш ум не блуждает туда-сюда, то есть у вас отличная концентрация. И ничего вы не слышите и не видите вокруг себя, кроме того, на что направлен ваш ум. Никто не может помешать вам войти в состояние гнева, когда вы этого хотите.

А с другой стороны, как вы занимаетесь практикой Дхармы, когда вы ею занимаетесь: вы открываете текст, а ум в это время блуждает, думает о том, о сём. А если кто-то чуть-чуть кашляет рядом с вами, вы сразу возмущаетесь: «Почему это он кашляет тут, мешает мне практикой заниматься!?!». В уме нет однонаправленности, никаких сильных позитивных эмоций нет во время выполнения практики, то есть нет всех этих составляющих кармы. Поэтому ваша практика не становится одновременно созданной и накопленной кармой, соответственно, она не приносит результата. Если ваша позитивная карма станет одновременно созданной и накопленной, то ведь она, несомненно, принесёт результат. Поэтому вы должны уметь практиковать Дхарму именно так, чтобы это было эффективно.

Что касается четырёх сил, четырёх противоядий, я уже объяснял, в чём они заключаются, и мне не надо повторяться. Когда я говорил о шести предварительных практиках, я объяснял вам четыре силы, поэтому повторять сейчас не буду.

Итак, во время медитации на карму вы анализируете каждое из этих положений, развиваете в себе сильную убеждённость в каждом из них. В конце вы подводите итог. Вы говорите: «А теперь я буду жить в соответствии с законом кармы. Отныне

я буду делать всё, чтобы создавать позитивную карму и чтобы уменьшать негативную карму. Мне стало очевидно, что причины моих страданий не приходят откуда-то извне, что причиной моих страданий являются мои собственные негативные действия. Поэтому, если я не хочу страдать, я должен уменьшить причины своих страданий, то есть негативную карму». Вы должны сказать себе: «Самый лучший способ избавления от страданий - это уменьшение негативной кармы, устранение негативной кармы, а также очищение негативной кармы. Нет более глубоких наставлений, чем эти два наставления: вначале лучший способ избавления от страданий - это сокращать количество своих негативных действий и очищать негативную карму. Для начинающего нет более глубоких практик, чем эти две. Поскольку я хочу быть счастливым, я должен создавать причины счастья. Причиной счастья является создание позитивной кармы. То, что Будда сказал, это истинная правда. Он сказал: «Не создавай негативную карму, накапливай богатство заслуг». Если я хочу быть счастливым, я должен накапливать богатство заслуг. Потому что в этом - истинная причина счастья. Отныне я буду очень бдительным, очень внимательным и ежедневно буду стараться создавать больше позитивной кармы, чем негативной».

Мастера Кадампы каждый день проверяли, сколько за день ими совершено благих действий, позитивных действий и сколько негативных, дурных действий. И они это подчитывали на камешках. Они откладывали в правую сторону белые камешки, которые символизировали количество их позитивных дел, а в левую - черные камешки. И смотрели, каких камешков больше. Если вы не можете делать такую практику, ничего страшного, но постоянно следите за своим умом. Если у вас не будет таких камешков, и вы не будете их подсчитывать, ничего страшного. Вы должны всё равно постоянно следить за своим умом, и, как только в уме возникнет дурное намерение или омрачение, вы должны остановить себя и сказать: «Это неправильно». А когда в уме возникнет благой настрой, позитивная эмоция, вы должны сказать себе: «Как хорошо, что она вновь возникла». С такой сильной решимостью, когда вы говорите себе: «Отныне я не буду создавать негативную карму и буду всё время накапливать богатство заслуг» - вы должны заканчивать свою сессию медитации.

Когда вы закончили медитировать на карму, то есть закончили одну сессию, в промежутке между сессиями, перед началом следующей, постоянно читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ для накопления заслуг. После этого следите за своим телом, речью и умом, не позволяйте себе ни телом, ни речью, ни умом совершать негативную карму. Когда вы уже почти что совершили негативный поступок, вы должны себя удержать, сказать себе: «Не делай этого».

Так же, как один монгольский геше, который чуть было не стал критиковать одного человека в присутствии множества людей, при большом стечении народа. Чуть было у него не вырвалось критическое замечание, когда он себя вовремя поймал и сказал: «Нет. Нет. Я не должен этого говорить. У меня те же самые недостатки, что и у него. Зачем мне его критиковать». Это очень хорошо. Он немедленно поймал себя и удержался от этих слов. В этом и заключается практика Дхармы. Когда у вас вот-вот с языка может слететь какое-то неправильное слово, вы должны закрыть рот, то есть поймать себя, отследить в себе это и вовремя закрыть рот. Поэтому Атиша говорил: «*Когда твоё тело активно, следи за своим телом. Когда вы общаетесь со многими людьми, находитесь в обществе людей, следите за своей речью, потому что в это время вы можете наговорить очень много глупостей*».

В особенности, когда вы находитесь на волне негативных эмоций, не надо в это время слишком много разговаривать. Потому что под влиянием этих своих эмоций вы можете выйти за рамки дозволенного, наговорить очень много всего ненужного. Самое лучшее в это время - молчать. Потому что, если у вас слово уже вылетит, вы его не поймаете, не сможете взять свои слова обратно. А если вы удержитесь и промолчите, то вы можете сказать, что хотели, в любое другое время. И не надо приходить к поспешным и скоропалительным выводам насчёт людей. Не надо говорить, что он вот такой-то или такой-то под влиянием своих эмоций. Не спешите, не торопитесь с выводами. Вы же не знаете, кто из нас бодхисаттва и где бодхисаттвы живут среди нас. Поэтому, если вы случайно осудите бодхисаттву, то просто так накопите очень тяжёлую негативную карму.

Наконец, *когда вы в одиночестве, следите за своим умом*, потому что, когда вы в одиночестве, у вас в уме возникает очень много всяких дурацких планов и дурацких концепций. Вы сами создаёте себе проблемы из-за этого.

Довольствуйтесь тем, что имеете. Не надо следовать за такими сильными негативными эмоциями, как желание. Бабочка сжигает свои крылья из-за своего желания, именно желание сжигает крылья бабочки. Бабочка обжигает себе крылья о пламя светильника, но она не понимает, что именно пламя светильника жжёт ей крылья. Она думает, что это пламя даст ей счастье, что оно прекрасно, оно привлекательно, поэтому так стремится к нему. Подлетев к нему один раз, она обжигает себе одно крыло, но не понимает, что явилось причиной этого ожога, поэтому подлетает второй раз, обжигает себе второе крыло, а на третий раз, когда она подлетает, то погибает. Мы, люди, подобно бабочкам, летим на пламя объектов своих желаний, подобных светильникам, и обжигаемся. Почему бизнесмены иной раз убивают друг друга? Почему они погибают? Потому что для них их богатство - как тот самый светильник, к которому они несутся, как бабочки. Именно богатство убивает их, они умирают из-за богатства.

Я при этом не говорю, что вы не должны вообще иметь никакого богатства. У вас должно быть достаточно денег для того, чтобы выжить, но никогда не надо стремиться к приобретению чрезмерного богатства, когда вы просто никогда не довольствуетесь тем, что имеете, хотите ещё, ещё и ещё. Что касается ваших доходов, то очень важно иметь стабильный источник дохода. Пусть он будет небольшим, но он должен быть стабильным. Он должен быть как ручей, как водный источник, поток которого не велик, зато он течёт постоянно, непрерывно. Это гораздо лучше, чем иметь такое богатство, которое проливается на вас, как сильный ливень, затем, когда ливень проходит, уже вообще ничего не остаётся, поток пресекается. Так что лучше иметь богатство, подобное вот этому небольшому, но непрерывно текущему ручью.

Основная экономическая проблема в России заключается в том, что многие люди основывают свои бизнес системы, свои предприятия именно на принципе вот такого ливня, дождевой воды, а не на принципе ручья. Поэтому иметь небольшие проекты, но приносящие стабильный доход, гораздо лучше, чем заниматься большими проектами, от которых доход нестабилен. Также очень важно, чтобы государство поддерживало малые и средние предприятия. Я очень рад, что президент Путин поддерживает такие предприятия. Это очень полезно для будущего страны. Я не захваливаю Путина, не льщу ему, но поддерживаю этот принцип в его руководстве. Я поддерживаю его в этом только по той причине, что это поможет людям. Только по этой причине. А в других отношениях я не знаю,

кто он и что он. Очень трудно оценивать как-то политиков. Также неизвестно, кто стоит за Путиным. Но такие вот практические вещи, которые он делает, я действительно ценю.

Вы должны всё это понимать и использовать эту возможность. Это тоже карма. Создавайте причину, и вы получите результат. Не говорите, что я буддист, поэтому должен только молиться. Это глупо. Если вы будете так говорить, значит, вы не поняли закона кармы. Делайте свою практику, молитесь, создавайте позитивную карму ради счастья в будущей жизни. А ради того, чтобы выжить в этой жизни, вы должны иметь своё собственное предприятие, какой-то бизнес. Потому что в этой жизни без причины вы также не достигните никаких результатов. Самая лучшая причина - это иметь маленький, но чистый источник доходов. Либо работать в какой-то хорошей фирме, компании. И жить счастливо.

Тогда, если вы немножко выпьете пиво, будете пить пиво время от времени, то ничего страшного, но не надо слишком много пить пиво. Вы должны иметь контроль над собой. Немножко потанцевать, немножко погулять, чуть-чуть позагорать - в этом нет ничего плохого. Не думайте: «Я сейчас стал буддистом, поэтому я не имею право теперь наслаждаться жизнью, а должен жить в суровой аскезе». Ни в коем случае нельзя так думать. Буддизм нужен вам не для самоистязания, а для того чтобы стать счастливым. Основная цель буддизма заключается в том, чтобы сделать вас счастливыми, а не в том, чтобы пытать и истязать вас. Если ваша жизнь стала более несчастливой с тех пор, как вы стали буддистом, значит, вы неправильно практикуете буддизм. Значит, что-то у вас не в порядке. А если же вы, став буддистом, говорите: «Я счастлив в этой жизни и создаю причины для будущей жизни» - значит, вы правильно практикуете, потому что это - признак правильной практики.

Ричард Гир говорит, что с тех пор, как он стал буддистом, его жизнь стала очень счастливой, невероятно счастливой. Он сказал мне как-то, что он самый счастливый актёр в Америке. Хотя в Америке очень много актёров, которые гораздо богаче его, но зато он самый счастливый. Потому что, как сказал он, у него есть внутреннее богатство. Поэтому вы должны понять, что философия, учение, изучение и практика буддизма должны делать вас в этой жизни счастливее. Когда вы несчастливы, вы не способны заниматься практикой. Когда у вас счастливый настрой ума, радость в уме, вы можете делать очень хорошую практику. Тогда для вас нереально будет сойти с ума. Именно так вы должны практиковать, и таков начальный уровень практики.

На этом мы завершаем учение о начальном уровне практики.

## 5. Одиннадцать сущностных положений медитации о карме

Вы должны понимать, что тот комментарий на карму, который я сейчас даю, немножко отличается от сущностных положений по медитации на карму. Однако, если вы уже получили этот комментарий, вам не надо будет получать комментарий на медитацию о карме. В этой книжечке основные положения медитации о карме расположены в той последовательности, в которой нужно на них медитировать. Здесь они объясняются подробно, и эти объяснения не предназначены для медитации. Если вы будете медитировать вот по этому тексту, то ваша медитация

займёт очень много времени: час-два, вы всё никак не сможете закончить свою медитацию. А вот в этой книжечке по Ламриму - это сущностные положения, в эти сущностные положения входит всё, что касается кармы.

Одиннадцать положений:

Характеристики кармы:

- 1). Определённость кармы;
- 2). Я не могу встретиться с кармой, которую сам не создал;
- 3). Однажды созданная карма не исчезает;
- 4). Карма преумножается.

Вы каждое положение должны анализировать, почему всё так, и развивать убеждённость в каждом пункте.

5). Негативная карма.

Здесь мы говорим о четырёх составляющих кармы. Это - объект, мотивация, действие и завершение. Я вам объяснял подробно, что это такое. Далее десять негативных карм. Три негативных действия тела: убийство, воровство, сексуальная распущенность. Четыре негативных действия речи: ложь, злословие, грубая речь, пустая болтовня. Над каждым пунктом вы задумываетесь, анализируете его и в конечном итоге развиваете в себе решимость: от совершения этой негативной кармы я постараюсь либо вообще полностью отказаться, либо постараюсь совершать её как можно меньше. Три негативных действия ума: вожделение (алчность), злонамеренность, ложные взгляды.

6). Позитивная карма.

7). Как вовлечь себя в практику кармы. В шестом разделе, посвящённом позитивной карме, вы размышляете о десяти позитивных кармах. Это очень сжатые сущностные положения медитации. Здесь очень кратко всё дано.

8). Действительный результат кармы.

9). Результат подобного действия.

10). Результат подобного окружения.

11). Очищение кармы с помощью четырёх противоядий. Первое - сила раскаяния, сожаление. Второе - сила опоры на Три Драгоценности. Третье - действенное противоядие. Четвертое - решимость не повторять содеянного. И вывод.

## 6. Обеты генина

Некоторые из моих учеников попросили меня сделать передачу обетов генина. Существует пять обетов генина (буддиста-мирянина). Из них вы можете принять все пять, либо три, либо два. Если вы приняли все пять обетов генина, значит, вы стали полным, настоящим генином. Но если вы принимаете три или четыре обета, то вы вторичный генин, но это лучше, чем вообще никакие обеты не принимать. Из этих пяти обетов первый обет - не убивать, в особенности не убивать людей. Второй обет - не воровать. Третий обет - отказ от сексуальной распущенности, то есть не вступать в половые отношения с чужими женами и мужьями. А если вы женаты, то иметь половые контакты только со своей женой. Четвёртый обет - не лгать, в первую очередь - это не превозносить себя: «Я такой-то необыкновенный человек, у меня такие-то достижения». Пятый обет - не употреблять алкоголь и наркотики.

Так что подумайте, сколько из этих обетов вы можете принять. Много ли из вас, здесь присутствующих, хотят принять обеты генина? Поднимите руки. Не обязательно принимать все пять - вы можете принять один или два обета.

Некоторые, я вижу по лицам, боятся принимать обеты, но не обязательно все принимать, возьмите лишь те, которые вы в состоянии соблюдать. Соедините ладони. Обязательным является принятие хотя бы одного обета. Это обязательно. Хотя бы один обет. Либо не воровать, либо не убивать. Это как плата за мое учение, я с вас требую хотя бы один обет. Если вы примете два обета, значит, вы заплатили мне больше денег за моё учение, а если примете все пять - то это очень хорошие деньги вы мне заплатите. Но не нарушайте потом эти обеты.

Визуализируйте меня в форме Будды Шакьямуни, в окружении будд и бодхисаттв и скажите себе внутренне: «Сегодня я понял закон кармы. Во многих своих предыдущих жизнях под влиянием неведения, хотя я стремился к счастью, желал счастья, тем не менее, постоянно отбрасывал причины счастья. Несмотря на то, что я хотел избежать страданий, я всё время создавал причины страданий. Сегодня я понял закон кармы благодаря доброте своего Духовного Наставника. Поэтому я со своей стороны сделаю всё, чтобы соблюдать закон кармы. Обещаю, что всю свою оставшуюся жизнь буду воздерживаться от совершения таких негативных действий, как убийство, воровство (всё, что вы в состоянии обещать). Это моё небольшое подношение Будде, Дхарме и Сангхе».

Если я смогу передать вам обет не убивать, чтобы вы потом держали этот обет, то и для меня это очень большая позитивная карма. Некоторые Учителя говорят: «Я много занимался разнообразной практикой Дхармы, но одной из самых эффективных практик является передача обета не убивать большому количеству слушателей». Тем самым я могу порадовать всех будд и бодхисаттв, и для меня в этом огромное благо, огромное преимущество, и это огромное преимущество и для вас. Если вы не способны соблюдать хотя бы эти основополагающие обеты, то как вы можете держать обеты бодхичитты и тантры? Тогда лучше вообще не принимать тантрических посвящений. Вы должны сказать себе именно это сейчас, то есть заставить, подтолкнуть себя. Но не надо также сейчас сожалеть о том, что вы получили посвящение, таких сожалений у вас не должно быть. Вы должны сказать: «Я поступил правильно, что получил это посвящение, но ошибкой с моей стороны было бы не практиковать и не соблюдать как следует данный мною обет».

Итак, представьте себе, что я окружен буддами и бодхисаттвами, что Его Святейшество Далай-лама также присутствует здесь, в моём сердце. Сам же я в облике Будды Шакьямуни. Хотя я - обычный человек, если вы увидите меня как Будду Шакьямуни, примете от меня обеты, как от Будды Шакьямуни, вы получите непосредственно такое же благо, как если бы вы получили эти обеты действительно напрямую от самого Будды Шакьямуни. Везде, где есть сильная вера в Будду Шакьямуни, там присутствует и Будда Шакьямуни. Если вы сильно верите в Будду Шакьямуни, сильно обращаетесь к нему с молитвой, то он будет присутствовать перед вами всегда. В особенности своего Духовного Наставника вы должны видеть не просто как Будду Шакьямуни, вы должны видеть его как воплощение всех будд. Вот с такой мотивацией вы делаете эту визуализацию и повторяете за мной слова, которые переводятся следующим образом: «Все будды и бодхисаттвы, прошу внимания. Я, такой-то, отныне и до самой смерти хочу принять либо пять, либо три, или четыре, или два, либо один обет буддиста-мирянина (генина)». Когда в третий раз вы будете повторять эти слова, когда я щёлкну пальцами, вы должны представить, что получили в этот момент передачу чистых обетов (обета) генина.