* 1. **Чистая нравственность**

Пятое благоприятное условие — это нравственность, этичное поведение. В особенности следует воздерживаться от совершения десяти негативных карм. На уровне тела — это отказ от *убийства, воровства и сексуальной распущенности*, на уровне речи — отказ ото *лжи, клеветы, грубой речи и пустой болтовни*. На уровне ума — необходим отказ от *алчности, злонамеренности и ложных воззрений*. Если вы приняли обеты мирянина или монашеские обеты, вы должны соблюдать их в чистоте. И это станет одной из основных причин порождения шаматхи.

Будда говорит, что жизнь нравственного человека очень богата, а его ум здоров и пребывает в покое. Ум неэтичных людей становится пустым и несчастным, а также очень сухим. Поэтому нравственное поведение весьма важно для повседневной жизни, а для медитации на шаматху еще более значимо. Имея высокую этику, гораздо проще развить концентрацию. Почему в наше время люди медитируют, но не достигают реализаций? Потому что они не соблюдают нравственность.

А в повседневной жизни нравственность — основной источник вашего счастья, а также счастья окружающих людей. Если муж и жена ведут себя этично, живут в гармонии, в этой семье по-настоящему высокий уровень жизни. Показатель высокого уровня жизни не дорогой телевизор во всю стену, а высокий уровень мышления и этики. Такие люди могут жить и в очень скромном доме, без всяких дорогих вещей, но у них всегда такая чистота и порядок, что приятно находиться у них в гостях. Хотя, возможно, там нет большого количества изысканных блюд, но зато в чистой кухне всегда приятный запах. Такой дом подобен храму.

В некоторых домах есть много очень дорогой техники, но нет чистоты. Повсюду разбросана одежда, тапки валяются где попало, на кухне много мусора, тарелки вообще не моют. В этом доме есть телевизор последнего поколения, но здесь низкий уровень жизни. Итак, уровень жизни не определяется материальным благосостоянием. Я сам родился в семье тибетских беженцев. Обстановка в нашем доме всегда была очень скромной. Не было ни холодильника, ни даже отдельной кухни. И хотя у нас не было европейской техники, а лишь каменная печка, но еда, приготовленная на ней, была очень вкусной. Комната, где мы спали, была чистой, все вещи хранились в порядке. Поэтому наш дом вспоминается мне как храм — самое счастливое место. В нашей семье был высокий уровень жизни, потому что там царила гармония, все уважали друг друга. Основа этой гармонии — правила нравственности. Если это есть, то даже хлеб, который вы делите со своей семьей, будет очень вкусным.

Всего различают три вида нравственности. Если вы в точности последуете тому, о чем я говорю, ваша жизнь будет не только счастливой, но и значимой, полезной не только для вас, но и для других. Итак, буддизм учит вас, каким образом жить полной жизнью. Даже если вы не верите в будущие жизни, нравственность позволит сделать вашу жизнь здоровой и полной счастья.

У некоторых людей много денег, но из-за своего больного ума они не знают, что делать со своим богатством. Сначала они покупают все новые и новые вещи, потом, не найдя в них удовлетворения, покупают наркотики и однажды сходят с ума. Это очень печально. Наличие денег при больном уме может сделать несчастным и их обладателя, и других людей. Поймите, что самое важное в жизни не деньги (хотя они тоже нужны), а мудрость, знание о том, как сделать ум здоровым, а жизнь значимой. Тогда счастье придет к вам само. Если у человека со здоровым умом есть деньги, это еще лучше, потому что он может помогать людям. Он способен создать такую систему, которая принесет пользу многим.

**Нравственность непричинения вреда**

Первый вид — это нравственность непричинения вреда. Первая причина соблюдения данного вида этики заключается в том, что если вредите другому, вы косвенно вредите себе. Есть и другое, более глубокое основание для непричинения вреда, — сострадание. Как вы чувствуете себя, когда кто-то создает вам проблемы? То же самое чувствуют другие существа, когда вы поступаете дурно по отношению к ним. Задумайтесь, какие эмоции у вас вызывают грубые, оскорбительные слова в ваш адрес? Но если вы плохо говорите о других и рано или поздно они услышат это, то расстроятся и о вас также наговорят много нелестного. Вы, услышав это, станете еще несчастнее. Конца этому нет. Таким образом, вы делаете несчастными друг друга.

Если в горной долине крикнуть «дурак», то в ответ вы тоже услышите «дурак». Когда вы слышите эхо собственных слов и чувствуете себя несчастным, не отвечайте «сам дурак». Скажите наоборот: «Ты очень хороший». Эхо повторит и эти слова. Вот почему лучший ответ на вредоносные действия — добрые дела. Когда в семье кто-то ведет себя неправильно, не нужно сразу же его атаковать. Подойдите к нему с любовью и состраданием — это лучший метод.

*Наблюдение за своим умом*

Мастера Кадампы советовали: «Постоянно следите за своим телом, речью и умом. Когда вы уже готовы совершить негативное действие, останавливайте себя». Такова буддийская практика. Важно в повседневной жизни напоминать себе об этом. Они говорили: «Смотрите на всех живых существ как на будд» и уважали всех людей. Но в зависимости от ситуации с некоторыми иногда нужно быть и строже. Если у человека дурной характер, бывает полезно его наказать. Однажды маленький ребенок украл яйцо, и мать не отругала его. В следующий раз он украл цыпленка, мать промолчала и на этот раз. Когда он вырос, он украл лошадь. Когда воришку посадили в тюрьму, он признался, что было бы лучше, если бы еще в детстве мать наказала его за украденное яйцо.

Особенно проверяйте свою речь. Не думайте плохо о ком-то. Все люди одинаково страдают болезнью омрачений. В христианстве есть история о Марии Магдалине, которую хотели закидать камнями, но Иисус сказал: «Кто сам без греха, пусть первым бросит в нее камень». Эти слова заставили других людей взглянуть на себя. Так и вы: прежде чем сказать что-то плохое о другом, взгляните на себя. Но в некоторых ситуациях вы можете покритиковать кого-то из сострадания, чтобы помочь ему.

Я советую всем вам принять обет непричинения вреда. Но этого недостаточно. Кроме этого, нужно породить такую решимость: «Я не буду источником нездоровых мыслей». «Он такой, он так сказал...» — это нездоровый образ мышления, приводящий к страданиям. Если вы позволяете своему уму думать всевозможные странные вещи, то какой смысл все время читать буддийские книги? Только от чтения святым не станешь. Если человек прочитал молитву: «Я избавлю всех живых существ от страдания…», а потом встал и тут же начал на кого-то гневно орать, что толку от его молитвы? Духовные упражнения, не изменяющие ум в лучшую сторону, не являются буддийской практикой.

Когда видите, например, соседей, думайте о том, как им не хватает счастья. У них всегда много проблем в жизни, они постоянно загружены работой. Счастье приходит к ним лишь на короткое время, потом снова возникают проблемы. Всем им так не хватает счастья! Пусть будут счастливы ваши соседи, родственники и все остальные люди. Богаты они или бедны — у всех больной ум. В сансаре, где существа страдают от болезни омрачений, невозможно обрести счастье.

Взращивайте сострадание не только к людям, но и ко всем живым существам, обитающим в сансаре. «Пусть никто не страдает, пусть все избавятся от болезни ума, слушая учение Будды. Пусть их ум станет здоровым и они обретут счастье». Когда вы думаете таким образом, ваше мышление становится очень здоровым. В этом случае вы не сможете отказаться от любви и сострадания даже под страхом смерти, потому что у этих чувств есть основа. «Все живые существа страдают, им не хватает счастья. Как же я могу не любить их? Пусть даже меня убьют, я не могу перестать любить». Достоверную работу мысли не может остановить даже нацеленный на вас пистолет. Мы все одинаково способны так думать, это могут не только святые.

Если мы смотрим глазами Дхармы, тогда все люди становятся для нас объектами любви и сострадания. Если же смотреть глазами гнева, вследствие неправильного взгляда объектами гнева будут даже отец и мать. Итак, каждый раз смотрите на всех глазами любви и сострадания, тогда здоровые мысли начнут появляться сами собой. Такой буддийской практикой вы можете заниматься в повседневной жизни. Она не помешает вашей деятельности. И вы начнете чувствовать, что день ото дня ваш ум становится все сильнее.

Читать молитвы или не читать — не столь важно. Гораздо важнее не позволять своему уму порождать нездоровые мысли. Но читать молитвы со здоровым умом еще лучше. Нездоровый ум, читая молитву, беспокоится о том, что будет завтра: «Завтра я пойду в магазин. Значит, мне понадобятся деньги. А он не отдал мне долг. Что сделать, чтобы он отдал?» Тогда молитва лишается всякого смысла. «Это моя группа, это их группа. Что нам сделать, чтобы наша группа стала больше?» Но буддизм существует не для того, чтобы создавать большие и маленькие группы. Меня не интересует большое количество Дхарма-центров. Дхарма-центр нужен только в том случае, если он приносит пользу. Я не стремлюсь к большому количеству учеников. У меня уже есть одно сансарическое тело, зачем мне нужны еще и ваши тела?

Всякое деление людей на соперничающие группы — признак нездорового мышления. Дхарма-центры существуют не для этого. Не становитесь фанатиками любого религиозного объединения. Когда «наша группа» ставится во главу угла, а «их группа» всячески дискредитируется — это фанатизм, это очень неправильно.

Я советую православным людям, получающим это учение: оставайтесь теми, кем вы являетесь, не пытайтесь стать буддистами. Самое главное — сделайте свой ум здоровым. Не существует «православного» или «буддийского» здорового ума. Здоровый ум во всех религиях один и тот же. Полностью здоровый ум в буддизме называется нирваной. Поймите, что буддийская этика связана с нашим умом. Ваше физическое поведение, одежда, которую вы носите, — все это вторично. Духовная одежда или не духовная, как именно вы ее надеваете, не так значимо. Самая важная этика — состояние ума. Шантидева говорит: «Если вы не следите за своим умом, то какой смысл соблюдать так много обетов?» Следите за своим умом и не допускайте нездоровых мыслей.

Какие-то мелкие ошибки не нужно принимать слишком серьезно. На эту тему есть одна история. Некогда в Тибете жил великий йогин Друкпа Кюнле — практик очень высокого уровня, который не был монахом. Он вел себя несколько эксцентрично, не пытался показать себя с хорошей стороны, но внутри был очень добр. В одном монастыре он увидел, что монахи воспринимают всевозможные мелочи как нечто серьезное, а свои нездоровые мысли, споры между собой не принимают в расчет. Так бывает иногда в тибетских и православных монастырях: если монах ругается — это ничего, а если он посмотрел на девушку — о, это позор! Однажды Друкпа Кюнле отправился с этими монахами на пикник. По дороге, проходя мимо каждой маленькой лужи, он задирал свою одежду и кричал: «Осторожно, осторожно, здесь вода!» Когда они дошли до очень большой лужи, он даже не обратил на нее внимания, просто вошел в нее, распевая песню. Тогда монахи сказали: «Ты ведешь себя очень странно. У маленькой лужи, в которой даже обувь не промочишь, ты так осторожничал, а большую ты будто не заметил, прошел как посуху». Друкпа Кюнле ответил: «Так же странно вы практикуете Дхарму».

Вы иногда тоже принимаете мелочи чересчур серьезно, а действительно значимые вещи игнорируете. Если вы не сделали сергим, вы говорите: «Какой кошмар!» А на самом деле это не очень важно. Самое главное — не допускать нездоровых мыслей.

Иногда в вашем доме кто-то оставляет одежду, и вы вдруг решаете, что на нее наложили порчу. Вы воспринимаете это слишком серьезно: «Ее обязательно нужно выбросить». Пока не выбросите, вы не можете спокойно спать. Вскакиваете ночью и начинаете искать эту одежду, которая, как вы думаете, приносит несчастье вашей семье. Потом среди ночи вы бежите ее выбрасывать, чтобы порча не навредила вам еще больше. Но нездоровые мысли вы не отбрасываете сразу же, а наоборот, храните их и тем самым делаете себя несчастными. Так же, как вы выбрасываете среди ночи одежду, которая принесла порчу в ваш дом, отбрасывайте и свои нездоровые мысли.

Если вы подумали что-то неправильно о вашем супруге, сразу же скажите себе, что эти мысли вносят дисгармонию. Если вы будете вновь и вновь обдумывать какие-то недостатки вашего супруга, вскоре начнете ваши отношения воспринимать искаженно. Как вы собираетесь стать счастливым с таким больным умом? Вообще не впускайте в сердце подобные мысли. Это мой совет молодому поколению. Позволяя таким мыслям развиваться в уме, вы рождаете вслед за ними гнев, зависть. Всегда смотрите с позитивной стороны, и вы даже не заметите чужих ошибок. Какие-то мелкие ошибки допускают все, это не страшно.

*Памятование о доброте других*

Помните обо всем хорошем, что люди сделали для вас. В этом плане наш ум работает очень странно. Если некто принес нам пользу, вы сразу забываете об этом. Но если кто-то сделал вам что-то дурное, на это у вас отличная память. Если я спрошу жену, какие ошибки допустил ее супруг, то она быстро их перечислит: «Десять лет назад он сделал то-то…» Припомнит все до секунды! Если спросить мужа о недостатках и ошибках жены, он вспомнит и перечислит их так же быстро.

Но если спросить жену, что хорошего сделал ее муж, какие у него позитивные качества, она ответит: «Не знаю». Сколько подарил цветов, сколько купил одежды — жена все забыла. Если спросить мужа, что хорошего сделала ему жена, окажется, что он также все забыл. Он ест пищу, приготовленную женой, но при этом размышляет: «Что же хорошего она для меня сделала?»

Неблагодарные люди хуже собак. Даже собака не станет кусать человека, который кормит ее, наоборот, она будет его защищать. В первую очередь нам надо изменить этот механизм работы ума. Необходимо создать механизм, позволяющий запоминать хорошие вещи. Следует помнить о добрых делах любого человека, тогда вы станете благодарным. Как поступает этичный, принципиальный человек? Он помнит все хорошее, что сделали для него другие. Даже если кто-то дал ему кусок хлеба, когда он был голоден, он никогда не забудет об этом: «Когда бы ему ни понадобилась моя помощь, я всегда буду готов помочь». В сердце такого человека есть мед, на который пчелы удачи и богатства слетаются сами.

Почему сейчас в мире столько несчастных людей? Потому что люди не придерживаются этих принципов, они неблагодарны, их ум стал пустым. Такое время называют временем упадка. Этика — это в первую очередь высокий уровень благодарности, который достигается через памятование о добрых делах других. Самые добрые к вам люди — ваши родители. Когда вы были маленьким ребенком, то не могли сами приготовить еду и поесть, а они заботились о вас ежедневно, пока вы не встали на ноги. Если вы забываете даже их доброту, как же вы можете помогать другим? Самые неэтичные люди — те, кто забывает доброту папы и мамы.

В Тибете, Туве, Бурятии забота о родителях составляла важную часть национальной культуры. Раньше не бывало такого, чтобы дети оставляли своих пожилых родителей доживать век в старом доме. Старых родителей всегда брали в свой дом и заботились о них, потому что люди были благодарны. Сейчас мы утратили эту культуру. Сейчас иногда тибетцы оставляют своих родителей в их старом доме, а не живут вместе всей семьей. Это знак упадка этики — люди стали подобны собакам.

Как вы поступите со своими папой и мамой, так в будущем ваши дети или другие люди будут обходиться с вами. Поэтому даже если ваши родители ругают вас или бьют, вы должны думать так: «Они заботились обо мне день и ночь, кормили, а теперь они имеют право ругать и бить меня». Когда я был маленьким, если мама меня ругала, я всегда думал, что у нее есть на это право. Ведь мама ругает меня ради моего же блага. Поэтому я не говорил ей в ответ ни одного грубого слова. Такова наша культура. Не только я, многие из тибетской молодежи так почитают папу и маму.

Это мой совет: если вы станете поступать подобным образом, ваше счастье всегда будет следовать за вами. Тогда вы обретете и высокий уровень жизни, и внутреннюю красоту. Ваше лицо будет сиять, потому что в вашем сердце поселилась такая нравственность. Шантидева тоже учит нас всегда помнить о доброте других. Это также буддийская практика. В учении Ламрим вы найдете богатый материал для размышления на эту тему.

Не смотрите на все только с точки зрения этой жизни. В Ламриме сказано, что наше бытие бесконечно, а у наших прошлых жизней нет начала. Будда говорил, что за это время вы все успели побывать детьми всех живых существ. А поскольку истинно то, что все существа были нашими матерями, подумайте, сколько они сделали нам добра! Это очень богатый материал, обдумывайте его чаще. В таком случае, даже если вам скажут: «Не надо развивать любовь», — вы не сможете остановиться. Ваша любовь будет проявляться спонтанно вследствие памятования о доброте существ. Таков этот механизм.

Почему у нас возникают проблемы с доброй памятью? Потому что каждый день вы размышляете: «Он мне вот так сказал. А раньше он того не сделал, а это сделал неправильно». Чужие ошибки становятся для вас объектом медитации. При этом вы совсем не вспоминаете, что сделал хорошего тот, на ком вы сосредоточены. В итоге получаете результат — злопамятность и неблагодарность.

Вспоминайте о том, как помогали вам ваши родители, муж или жена, ваши родственники. Пересчитывайте эти хорошие дела. Это намного лучше, чем читать мантры, перебирая в уме негативные воспоминания и обиды. Медитируйте так: «Этот человек мне однажды помог, а другой человек сделал для меня такое-то хорошее дело», «Муж сделал мне такой подарок», «Жена все время обо мне заботится». Рассуждая так, можно создать стабильные гармоничные отношения и в своей семье, и с другими людьми. Зачем, вместо того чтобы давать уму лекарство, вы даете яд, от которого ум горит в огне гнева, ревности, зависти, прокручивая вновь и вновь свои больные мысли?

*Умение прощать*

Постоянно думая о том, как другие люди вам вредили, вы не сможете остановить возникновение гнева. Даже если вас будут бить палкой за негативные мысли, сама эта палка из-за вашего нездорового мышления станет основой гнева. «Те люди мне сказали неприятное, а другие по отношению ко мне неправильно поступили» — принимая этот яд, вы при всем желании не сможете остановить гнев, он возникнет непроизвольно. Если вы приступите к формальной практике с таким образом мыслей, медитация станет негативной. «Я буду медитировать, и все подумают, что я особенный. Когда выйду из затворничества, я буду выглядеть необычно. Потом мне принесут подношения, станут уважать. Потом я выступлю по телевидению и всем расскажу о своих ощущениях», — это ненормальные мысли, от которых у людей возникают проблемы с головой.

Итак, необходимо иметь здоровое мышление еще до того, как вы приступили к медитации. Тогда она будет для вас эффективна. С другой стороны, очень важно уметь прощать, забывать все плохое, что делали вам другие. Прощение подобно устранению яда из вашего организма. Когда вы кого-то прощаете, вы перестаете чувствовать дискомфорт в области сердца. Когда вы не прощаете, в сердце проникает яд, под влиянием которого вы воспринимаете человека врагом: «Он причинил мне вред, как отплатить ему?» В этот момент вы больны, потому что яд делает вас несчастным.

Бодхисаттва, даже если кто-то отрежет ему ногу, тотчас простит этого человека. Ему даже не придет в голову мысль о мести. «Мне жаль его! Из-за омрачений его голова работает ненормально. Со мной ничего страшного не случилось, я живой. А он создал тяжелую негативную карму, из-за которой много жизней будет страдать в аду. И это произойдет с ним из-за меня. В прошлой жизни я накопил какую-то негативную карму, сейчас она проявилась через поступок этого человека». Если вы думаете подобным образом, у вас возникнет не гнев, а сострадание. Вот такие мысли я называю здоровыми. Это очень высокий уровень мышления. Если вы способны поддерживать его в повседневных ситуациях, значит и ваш уровень жизни столь же высокий. Тогда ваша жизнь действительно значима.

*Действия с заботой об окружающих*

Мастера Кадампы говорили: «Всегда будьте счастливы и дарите счастье другим». Зачем, расстраивая других, самим становиться несчастными? По этому поводу мой Учитель говорил: «Лучше петь песни с хорошей мотивацией, чем читать мантры с плохой».

Бывает, пожилые люди читают ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, а сами недобро поглядывают, куда это опять направляются под вечер молодые девушки. Когда вы были молоды, вы сами хотели гулять. Зачем же сейчас запрещать молодежи развлекаться и радоваться жизни? Всему свое время. Когда они идут гулять, читайте мантры и радуйтесь за них: «Как хорошо! Пусть они будут счастливы. Когда они станут старыми, как я, они уже не смогут гулять». Не надо взращивать темные мысли: «Сейчас молодежь такая-сякая, вот мы раньше были почти святыми». У всех есть свои интересы. Сейчас их время гулять, радоваться и наслаждаться.

Но вы можете дать им совет не слишком задерживаться на улице, возвращаться не очень поздно. Отдыхать тоже нужно, можно сходить на дискотеку, при этом следует знать границы. Пить водку и пиво, употреблять наркотики — это уже переходит границы, поскольку опасно для здоровья и жизни. А в том, чтобы гулять, красиво одеваться, нет ничего страшного. Пока девушки молоды, им самое время наряжаться и носить украшения. Потом, когда они станут бабушками, то даже если захотят красиво одеться, никакого толку уже не будет. Нет ничего плохого в том, чтобы радоваться собственной красоте. Но делайте это не только ради себя, желая оказаться в центре внимания, но и с мотивацией заботы об окружающих, чтобы людям было приятно на вас смотреть. Тогда ваш образ жизни будет соответствовать Дхарме. Накладывая косметику, чтобы порадовать других, вы поступаете подобно дакиням. В нашем мире тоже есть дакини[[1]](#footnote-0). Они надевают красивые вещи с такими мыслями: «Пусть те, кто меня увидит, будут счастливы. Пусть у них поднимется настроение».

Просто не впускайте в сердце эти нездоровые мысли, подобно тому как отказываются принимать яд. Всегда думайте позитивно: о прошлом — что хорошего сделали вам люди, о будущем — как можно сделать их счастливыми, о настоящем — как культивировать добрые мысли. Так буддийская практика оздоровления ума осуществляется в трех временах: прошлом, настоящем и будущем. Эти наставления не просто религиозная проповедь, это наука об уме, настоящая психология.

*Высокий образ мыслей*

Стремитесь также по мере своих возможностей развивать высокий образ мыслей. Когда вас кто-то критикует из зависти, примите поражение на себя и отдайте этому человеку победу. Это очень высокий уровень мышления. Отдав небольшую победу кому-то другому, вы тем самым обретете очень большую победу. Приняв небольшое поражение на себя, вы решаете для себя большую проблему. Это золотой совет, который вы можете практиковать в соответствии со своей силой. Каждый раз думайте так: «Пускай меня критикуют из зависти», а если не можете так поступить, хотя бы никогда не отвечайте таким людям из гнева. Чувствуйте к ним сострадание. Это здоровый образ мышления.

**Нравственность накопления заслуг**

Второй вид нравственности — нравственность накопления заслуг. Обещание делать какую-либо практику каждый день относится именно к этому виду нравственности. Если вы один день посвящаете интенсивной медитации, а потом надолго забываете о практике, ваши усилия не принесут плодов. Поэтому важно пообещать себе каждый день начитывать сто мантр ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это займет у вас не больше минуты. Также пообещайте себе ежедневно в течение десяти минут заниматься духовной практикой. Это и будет для вас нравственностью накопления заслуг.

Вначале больше спите. Во время сна вы лучше соблюдаете нравственность непричинения вреда. Например, если у мамы очень тяжелый характер, когда она спит, отец просит ребенка вести себя тише: «Не буди ее, пусть она поспит. Когда она спит, в доме спокойно». Точно так же, если у вас грубый характер, то для вас лучше больше спать и не слишком много заниматься всякой деятельностью. Дело в том, что, будучи активным, вы совершаете много ошибок.

Позже, когда вы станете безвредным, еще будет время не спать. Тогда вы должны проявлять активность. И тогда вы уже начинаете осуществлять второй вид нравственности — даете себе обещание каждый день заниматься определенной практикой.

**Нравственность помощи другим**

Третий вид нравственности — нравственность помощи другим. Если вы не прикладываете усилий в этом направлении, то для вас существует опасность впасть в крайность стремления лишь к собственному освобождению. Поэтому посвящайте любые свои позитивные действия благу всех живых существ[[2]](#footnote-1). Это не значит, что вы сразу выходите на улицу и начинаете всем помогать. Это означает, например, посвящение заслуг от чтения мантр счастью всех существ. Так вы посвящаете заслуги от выполнения всех ваших практик. Это тоже называется нравственностью помощи другим.

Практикуя этот вид нравственности, вы даете обет помогать всякому, кто нуждается в вашей помощи. Вы должны быть готовы помочь, в этом и заключается ваша практика. Если у вас есть кусок хлеба, а рядом стоит голодный человек и просит у вас поесть, отдайте ему половину. Если можете, отдайте хлеб целиком, если это невозможно, отдайте часть. А если сложно даже это, отломите хотя бы кусочек хлеба и отдайте. Поступайте в соответствии с вашим потенциалом.

Мой Духовный Наставник говорил мне: «Читать мантры хорошо, но если ты сделаешь одного человека счастливым, заслуги от этого будут невероятны. Если бы можно было их взвесить, пожалуй, десять слонов оказались бы легче. Такое внутреннее богатство ты накапливаешь в этом случае».

Встречаясь с людьми, каждый раз старайтесь сделать их счастливыми. Если с таким настроем вы станете готовить еду, то приготовите действительно вкусное блюдо. А когда готовите и при этом с раздражением думаете о том, как кто-то неправильно поступил, вы можете порезать палец. В итоге вам будет больно, а еда получится невкусной. Готовить еду с желанием накормить и порадовать свою семью или убираться дома, чтобы всем было комфортно и приятно, — это тоже буддийская практика. Все, что вы делаете, может стать буддийской практикой, если ваша мотивация — принести пользу людям или доставить им удовольствие. Иногда нам кажется, что подобные вещи не имеют отношения к практике буддизма. На самом деле именно такая практика обладает наибольшей силой.

Когда вы разговариваете с кем-то, следите, чтобы ваши слова были приятны, открывали людям глаза. Разговаривать с такими мыслями — тоже буддийская практика. Большинство людей, встретившись с друзьями, открывают рот только для того, чтобы излить оттуда яд: «Я такой умный! Я купил такую одежду! Твоя машина не очень хороша, моя гораздо лучше». Такие слова — проявление больного ума. Какая разница, кто ездит на «Мерседесе», а кто на «Жигулях»? Кому захочется это слушать? Самое главное, каков человек внутри, здоровый ли у него образ мыслей. Человек с больным телом и нездоровым умом даже в «Мерседесе» не будет смотреться красиво. Тот, кто имеет здоровый ум, даже если, подобно Миларепе, ходит пешком, производит гораздо лучшее впечатление.

Миларепа говорил: «Как только обретается стабильность в уме, то для меня смена четырех времен года — это учение. Когда я вижу поток реки, для меня это учение. И все, что я вижу, для меня учение. Поэтому мне не нужны книги, написанные чернилами. Все, что я вижу, для меня учение». Так и живите в своей повседневной жизни. Не думайте только о себе, думайте с точки зрения других людей, и тогда естественным образом у вас будет меньше омрачений.

Ваша практика — радовать людей, делать их счастливыми. Ничего страшного, если у вас немного денег, просто радуйте других — это ваша практика. Улыбайтесь людям, хорошо с ними разговаривайте. Если вы видите, что кто-то упал духом, поговорите с ним мягко, чтобы его настроение поднялось. Это ваша практика. Это и называется нравственностью.

Обычно как вы поступаете? Улыбаетесь тому, кто вам полезен: начальнику, мэру города, старшему по бизнесу. Даете им визитки: «Позвоните мне». Но запомните: они вам никогда не позвонят! Зачем им это надо? А вам, наоборот, нужно выбирать в собеседники не мэра города, а человека, с которым никто не разговаривает и который упал духом. Если вы настоящий мой ученик, идите именно к таким людям. Такой человек для вас драгоценность, исполняющая желание. И бодхисаттвы, видя тех страдающих людей как драгоценность, исполняющую желания, делают для них что-то хорошее и накапливают огромные заслуги. Если человек испытывает сильную жажду, и вы даете ему стакан воды, это весомые заслуги. Если вы поговорите с тем, кто одинок и жаждет общения, вы тоже накопите заслуги. Такие поступки и есть свидетельство следования моему пути. Если в этом вы будете немного похожи на меня, я буду гордиться.

Я ленивый человек, но такую практику я делаю. Мои Духовные Наставники — Его Святейшество Далай-лама, Пананг Ринпоче — все время заботятся о счастье других людей. Я хочу вести себя точно так, как Его Святейшество Далай-лама, но это невозможно, это очень высокий уровень. Он не только очень добр, но имеет огромный энтузиазм. Он просыпается рано утром, в три-четыре часа, выполняет практику. Причем он каждый день живет в таком ритме, даже если путешествует. Когда я вижу такой пример, я понимаю, что я очень слабый практик. Но когда я смотрю на вас, то чуть-чуть горжусь, что я относительно хороший практик. Все познается в сравнении.

Итак, я говорил о том, что нравственность помощи другим очень важна.

* 1. **Отказ от концепций**

Шестое благоприятное условие — это отказ от таких концепций, как привязанность и прочее. Все негативные концепции должны быть выброшены из вашего ума. Если вы позволите им завладеть вашим умом, вам будет очень трудно развить шаматху. И тогда, несмотря на пребывание в затворничестве, ваш интерес к развитию шаматхи будет падать, а привязанности, желания — расти. Вы не будете удовлетворены тем, что имеете, а в итоге вообще не сможете завершить затворничество.

На этот счет есть поучительная история. Один человек лежал под деревом. Он был очень спокоен, богат, ему хватало того, что он имел, поэтому в уме его был покой. Он был доволен своим положением. Но неожиданно у него в уме возникла мысль: «Я недостаточно богат». И за этой концепцией потянулась цепочка других. Когда ваши концепции тянут за собой цепочки других концепций, вы не можете уснуть, все время прокручиваете эти мысли в голове. Тот человек сказал: «Действительно, если я не стану самым богатым в своей деревне, я не буду счастлив». И сразу возникла следующая мысль: «А как мне стать самым богатым в деревне?» В уме этого человека возникло очень много глупых планов на этот счет. Но в тот момент он не осознавал, что эти планы глупы. Они казались ему очень умными, стоящими. Он остановился на идее срубить все деревья в своем лесу, распахать там поле, вырастить хороший урожай и, продав его, стать самым богатым в деревне. Негативные концепции не давали ему покоя, он уже не мог спокойно лежать и отдыхать, а должен был что-то делать, чтобы осуществить свой план. Эти мысли подтолкнули его попросить у соседа топор. Кстати, точно так же, если во время затворничества по шаматхе вашим умом завладеют негативные концепции, они не дадут вам спокойно сидеть, вы будете вынуждены выйти из своего ретритного домика и что-то предпринять.

Итак, у него не оставалось другого выбора. Ему пришлось одолжить топор, начать рубить деревья. Когда он пришел вернуть топор, соседи ужинали, ему было неудобно их беспокоить. Он оставил топор возле их двери. Но кто-то украл его. На следующее утро сосед пришел к нему и попросил вернуть топор. Услышав, что человек уже вернул топор, сосед обвинил его во лжи. У них произошла ссора. В это время пришла жена этого человека и начала ругать его. Когда все обрушились на него с руганью, он сбежал из дома.

Он пришел в лес и увидел там Будду, медитирующего под деревом. Он посмотрел на Будду и подумал: «Вот этот человек кажется таким счастливым». В этот момент Будда кивнул ему и сказал:

— Да, мне здесь очень спокойно.

— Почему тебе так спокойно, а у меня нет покоя?

— Да потому что я не хочу стать самым богатым человеком в деревне. Поскольку у меня нет желания стать самым богатым человеком в деревне, мне не надо выращивать богатый урожай. Поскольку мне не надо выращивать богатый урожай, мне не приходится рубить деревья. А раз я не рублю деревья, мне нет нужды просить топор у соседа. Поскольку я не брал у соседа топор, я его не потерял. Поскольку я его не потерял, сосед со мной не поссорился. И поскольку у меня нет жены, жена меня не ругала. Поэтому я очень счастлив и спокоен.

Этот человек был потрясен, он подумал: «Надо же, он читает все мои мысли! Может быть, он Будда?!» Он задал другой вопрос:

— Пожалуйста, расскажи мне, как стать счастливым.

Будда ответил:

— Если хочешь быть счастливым, ты должен создавать причины счастья. Если ты не хочешь страдать, ты должен устранить причины страдания.

Будда начал давать ему учение о законе кармы. Будда не стал сразу же давать ему посвящение и не сделал из него практика тантры. Первое, что он сделал, — дал ему учение о карме.

Поэтому не позволяйте концепциям овладевать вашим сознанием во время затворничества, они не дадут вам спокойно медитировать, они обязательно заставят вас заняться чем-то другим, а вы придумаете этому оправдание. Вы скажете: «Мне нужно практиковать бодхичитту!» Из-за ваших концепций вы не сможете оставаться в затворничестве, вы выйдете наружу и в качестве практики бодхичитты начнете носить людям воду. И когда люди будут спрашивать: «А как же твое затворничество по шаматхе?» — вы ответите: «Сейчас я прекратил практиковать шаматху, я практикую бодхичитту». А когда вы устанете помогать людям, то скажете: «Все, я прекращаю свою практику бодхичитты и опять возвращаюсь к практике шаматхи». Вы сделаете это потому, что устанете от людей и решите от них немного отдохнуть в индивидуальном затворничестве по шаматхе. Это неправильно. Это ваше эго под видом практики Дхармы обманывает вас. Если уж вы решили развивать шаматху, однонаправленно занимайтесь только шаматхой. И никаких оправданий здесь быть не должно. Не переключайте свое внимание ни на что другое, даже под благовидным предлогом.

Если во время затворничества у вас возникает привязанность, она должна быть словно написана на воде, а не высечена на камне. Письмена на воде сразу же исчезают. Если же высечь что-то на камне, эта надпись сохранится надолго. Как же вы можете сделать свою привязанность подобной надписи на воде, а не надписи на камне? Для этого существует специальная техника. Наша привязанность усиливается, потому что мы следуем за своими концепциями, а это порождает новые концепции. За возникновением привязанности следует множество концепций. Вы перебираете в уме свойства желанного объекта, и от рассмотрения всех этих приятных качеств привязанность усиливается. Вы уже начинаете думать: «У меня этого нет, а как бы я был счастлив, если бы у меня это было!» Тогда ваша привязанность становится высеченной в камне. И поскольку за ней следует множество других концепций, вы уже не можете оставаться на одном месте. Привязанность нельзя задавить, она обязательно опять поднимет голову.

Но как же сделать привязанность подобной надписи на воде? Когда она возникает, взгляните на ее природу, но не следуйте, не бегите за этой привязанностью. Такие техники объясняются в учениях махамудры и дзогчена, они очень полезны. Итак, когда возникает привязанность, просто смотрите на ее природу как постороннее, незаинтересованное лицо. Смотрите на нее со стороны, не пытайтесь ее отвергнуть, но и не следуйте за ней, и тогда она исчезнет. Пока же вы продолжаете следовать за концепциями, цепляться за них, волны концепций будут возникать снова и снова. Остановить их вы не сможете. Когда же у вас возникает вдохновение к развитию шаматхи, следуйте за этим вдохновением, тогда оно будет усиливаться. Я вам рассказываю важную технику медитации. Для тех, кто действительно хочет развить шаматху, это наставление очень полезно.

Итак, в первую очередь не позволяйте негативным концепциям порождаться в уме, а если они уже возникли, не следуйте за ними. Когда ваш ум вернется в нейтральное состояние, возродите вдохновение к развитию шаматхи и поддерживайте, укрепляйте его. Тогда у вас постоянно будет энтузиазм к развитию шаматхи, а пребывание в затворничестве будет приносить вам удовольствие.

1. *Дакини* — просветленные существа, защитницы и охранительницы Дхармы, спутницы *даков* (*идамов*). Являются одним из объектов прибежища в Ваджраяне, олицетворяют мудрость (*идамы* — метод). [↑](#footnote-ref-0)
2. Буддийская практика, выполняемая без принятия прибежища, обета бодхичитты в ее начале и без традиционного посвящения заслуг на благо всех живых существ в конце, вообще не может считаться практикой Махаяны или Ваджраяны. [↑](#footnote-ref-1)