

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. В первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Какую бы буддийскую практику вы ни выполняли, какое бы учение вы ни получали, очень важно вначале порождать правильную мотивацию, и в конце также очень важно посвящать заслуги благу всех живых существ. В середине очень важна однонаправленная концентрация, когда вы не позволяете своему уму блуждать здесь и там, эти моменты очень важны. Однонаправленная концентрация возникает благодаря шести осознаниям. Если у вас нет этих шести осознаний, тогда вы не сможете полностью сфокусировать свой ум на получаемом учении, ваш ум будет думать, что есть что-то более важное, чем это, и будет блуждать здесь и там. Если у вас есть шесть осознаний, то вы понимаете, что в вашей жизни нет ничего более важного, чем получение учения и укрощение ума.

Первое осознание – это осознание себя как больного человека, оно очень важно. С безначальных времен и по сей день, мы страдаем от определенной болезни, и сама собой эта болезнь не исчезнет. Если мы не исцелимся от нее, то она будет сохраняться с нами жизнь за жизнью. Это болезнь омрачений. Вам надо понимать, что из всех болезней самая ужасная болезнь – это болезнь омрачений. В тибетской медицине говорится, что все физические заболевания возникают также из-за этой болезни омрачений. Все эпидемии, опасные заболевания возникают из-за болезни омрачений. Вам очень важно понимать, что первое осознание – это осознание себя больным человеком, страдающим от болезни омрачений.

Второе – осознание Будды как достоверного существа. Когда вы верите в то, что Будда является достоверным существом, вам гораздо легче поверить в его учение, с такой верой вам будет гораздо легче следовать тому, чему учит Будда. Вам будет проще применять учение. Если у вас возникают трудности с применением учения, то это означает, что у вас нет сильной веры в Будду. В тексте «Праманаварттика» объясняется, что Будда является достоверным существом. Если вы знаете это учение, то это очень хорошо, если нет, то сохраняйте веру в то, что Будда – это достоверное существо. Также на основе учения по четырем благородным истинам, которое вы получаете, вы можете понять, что Будда является достоверным существом.

Третье осознание – это осознание Духовного Наставника, того Учителя, у которого вы получаете учение, как святого существа или как представителя Будды. Это очень важно. Четвертое осознание – это осознание учения Дхармы как лекарства. Пятое осознание – это желание искренне применять учение для того, чтобы исцелиться от болезни омрачений. Шестое осознание – стремление развивать благие качества своего ума ради сохранения учения на нашей планете, ради блага других, с этой целью вы получаете учение.

Если у вас сохраняются эти шесть осознаний, то во время получения учения вы будете сохранять однонаправленную концентрацию, поскольку будете понимать, что нет ничего более важного, чем это. То учение, которое вы сейчас получите, это учение по четырем благородным истинам, которые являются позвоночником всего учения Будды.

Мы обсуждаем четыре благородные истины с точки зрения их сущности. Рассматривая четыре благородные истины с точки зрения их сущности, мы подошли к рассмотрению второй благородной истины – благородной истины источника страдания. В прошлый раз я объяснил вам, что означает двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. Это учение о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, которое передавал Будда, демонстрирует нам эволюцию нашей жизни и эволюцию сансары. Также оно раскрывает для нас источник наших страданий. В прошлые времена в нашем мире многие мыслители исследовали то, в чем же состоит источник наших страданий. Многие мыслители в прошлом думали, что источник наших страданий – это бедность. Также многие люди верят

в то, что источник проблем – это бедность и слишком много усилий прикладывают к материальному развитию. Сейчас мы достигли высокого уровня материального развития, но все равно все проблемы до сих пор не решены. Иногда сейчас из-за такого уровня развития у людей возникает еще больше проблем и наступает депрессия. Теперь уже люди начинают задумываться, а подлинная это теория или нет?

В буддизме говорится, что источник всех наших проблем – это неведение. В особенности в двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения показывается, что первое звено, источник всех сансарических проблем – это неведение. Что же является самой мощной буддийской практикой? Самая мощная буддийская практика – это сделать себя мудрым человеком, это самая главная практика. Вам нужно стараться делать себя день ото дня все мудрее и мудрее посредством получения учения, это ваша главная практика. Чем мудрее вы будете становиться, тем все слабее и слабее будет ваше неведение. По мере того как ваше неведение будет становиться все слабее и слабее, все меньше и меньше, соответственно этому источник ваших проблем будет становиться все меньше и меньше. Чем больше возрастет ваша мудрость, тем большим станет источник вашего счастья.

Поэтому в буддизме основной упор делается не на начитывании мантр, не на том, чтобы ходить в храмы и не на том, чтобы просить кого-то другого помолиться за вас. Главный упор делается на то, чтобы сделать себя мудрым человеком. Поэтому Его Святейшество Далай-лама часто говорит о том, что учения Будды вам не нужно хранить на алтаре, не складывайте тексты сутр на алтарь и не делайте им подношения, а открывайте эти тексты, читайте их, делайте себя более мудрыми. В этом главная цель учения Будды. Чтобы сделать себя мудрее, получайте учение.

В прошлый раз я вам подчеркнул, что если рассматривать двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, то нужно рассматривать ее с точки зрения четырех ветвей. Это ввергающая ветвь, ввергаемая ветвь, осуществляющая ветвь и осуществляемая ветвь. Ввергающая ветвь – это потенциал всего счастья и страдания. Потенциальная причина всех страданий и всего счастья – это ввергающая ветвь. Когда причины встречаются с условиями и уже начинают материализовываться, здесь говорится об осуществляющей и осуществляемой ветвях. Среди двенадцати звеньев цепи взаимозависимого возникновения в прошлый раз я рассказал вам о том, какие звенья относятся к омрачениям, какие относятся к карме, и какие относятся к страданиям.

Из двенадцати звеньев цепи взаимозависимого возникновения первое, восьмое и девятое звенья – это омрачения. Первое, неведение, – это омрачение. Восьмое, влечение, – это тоже омрачение. Влечение – это привязанность, это когда вы думаете, что если обретете этот сансарический объект, то он сделает вас счастливым, вы станете счастливым. Объект в действительности не является объектом счастья, но вы думаете, что если заполучите этот объект, то станете счастливыми – вот это извращенное сознание и есть привязанность. Не любое желание заполучить что-то является привязанностью. Например, если вы желаете обрести безупречно здоровое состояние ума, то это желание, но это не привязанность, потому что ваше желание направлено на настоящий объект счастья – ум, полностью свободный от омрачений. Это настоящий объект счастья. Будда говорил, что только нирвана – это настоящий покой, поэтому если вы устремлены к нирване, то это не является извращенным сознанием, а в отношении всего остального это неверное представление, когда вы то, что не является объектом счастья, считаете объектом счастья.

Цепляние, что это такое? Цепляние – это тоже привязанность, но более высокое состояние привязанности. Как я приводил вам пример, если вы встречаете какую-то одежду, хотите как-то заполучить ее, то это является привязанностью. Далее, когда вы смотрите на нее все

больше и больше, думаете о ее хороших качествах, то у вас возникает мысль, что вам обязательно надо заполучить эту одежду, что без нее вы будете несчастливы – вот это является цеплянием. Цепляние – это когда появляется мысль: я должен обрести этот объект. Вот эти влечение и цепляние становятся для нас главными условиями, из-за которых мы возвращаемся в сансаре.

Из этих двенадцати звеньев цепи взаимозависимого возникновения два звена – это кармические отпечатки. Какие именно? Васубандху говорил, что второе звено – карма и десятое звено – существование – это кармические отпечатки. Второе звено двенадцатизвенной цепи – это карма, но здесь в большей степени это относится к кармическим отпечаткам. Потому что карма – это действие и после его завершения в следующий же миг оно уже не существует. А что существует в следующий миг? Это отпечаток, оставленный действием, кармой. Здесь второе звено двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения относится к кармическим отпечаткам.

Десятое звено – это существование. Что означает существование? Существование – это тоже кармические отпечатки, и когда они уже встретились с условиями и почти проявились, это называется существованием. Например, вы можете рассмотреть сухие семена. Сухие семена – это как второе звено, кармические отпечатки. Далее, если вы семя сажаете в почву, когда оно уже встретилось с условиями, такими как вода и уже почти начало прорасти, это можно сравнить с существованием.

Из этих двенадцати звеньев цепи взаимозависимого возникновения мы рассмотрели три звена – это омрачения, далее два звена, которые относятся к карме, остальные семь звеньев – это страдание. Эти семь – результат, они относятся только к благородной истине страдания. Пять звеньев: три омрачения и два – кармические отпечатки – это благородная истина источника страдания. Из двенадцати звеньев цепи взаимозависимого возникновения пять звеньев относятся к благородной истине источника страдания и семь – к благородной истине страдания. Если вы исследуете эти пять звеньев, то увидите, что они тоже являются результатом предыдущих омрачений. Поскольку они являются результатом предыдущих омрачений, то они тоже являются и благородной истиной страдания.

Это можно рассматривать на примере отца, сына и сына этого сына. Один из них является отцом для своего сына и при этом сыном для своего отца. Эти пять звеньев являются причиной последующей благородной истины страдания, но также являются результатом предшествующей благородной истины источника страдания. В этом примере один человек может одновременно являться и отцом и сыном по отношению к двум другим людям, но по отношению к какому-то одному человеку, если сказать, что кто-то другой одновременно и отец и сын, то здесь есть противоречие. В отношении пяти звеньев цепи взаимозависимого возникновения нет противоречия, они являются благородной истиной источника страдания для последующей за ними благородной истины страдания, и в свою очередь они также являются результатом предшествующей благородной истины источника страдания. Это то, что я объяснял вам в прошлый раз, теперь немного это повторю, чтобы вы не забыли.

Вам также нужно очень хорошо помнить двенадцать звеньев цепи взаимозависимого возникновения, среди которых первое – неведение. Вам нужно очень точно помнить эти звенья, чтобы знать, как правильно медитировать, и я вам объясню, как правильно медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Это одна из моих любимых медитаций, очень полезная. Для того чтобы медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения нет такой уж необходимости сидеть в строгой позе. Даже когда вы куда-то едете, вы можете в этот момент обдумывать эту тему, и это может стать очень эффективной медитацией. Если вы медитируете о том, как

вращаетесь в сансаре по этой схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то развиваете отречение. Если вы медитируете о том, как другие страдают в сансаре по этой схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то в вас порождается сострадание, и это может стать невероятно мощным состраданием.

Мой Духовный Наставник Пананг Римпоче рассказывал историю об одном йогине, который по завершении медитации увидел мертвую птицу и взял ее себе в руки. Он взял эту птицу, смотрел на нее и не мог остановить слез, поскольку в этот момент он думал о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения этой птицы. У этой птицы есть природа будды, если бы эта птица искала счастье внутри, то могла бы достичь бесконечного счастья. Но из-за неведения, из-за представления о том, что есть какой-то самосуший внешний мир, самосущее «я», она искала счастья где-то снаружи, летала здесь и там, и, в конце концов, не обрела ничего. Из-за неведения она создала так много негативной кармы, и эти кармические отпечатки остались у нее в уме. Из-за кармических отпечатков появилась имя и форма. Из-за имени и формы возникли опоры чувственного восприятия. Из-за опор чувственного восприятия возникло соприкосновение. Из-за соприкосновения появились ощущения. Из-за этих ощущений, когда ощущения были немного приятными, то появлялась привязанность к ним, а если ощущения были неприятными, возникало сильное желание избавиться от объекта страданий, сильная привязанность к тому, чтобы освободиться от этого. Из-за этого цепляние становилось сильнее. Это становилось условием для проявления кармических отпечатков и далее возникало существование. Из-за этого существования птица сейчас умерла, но снова рождается под контролем омрачений. Рождение под контролем омрачений – это природа страданий. Это рождение под контролем омрачений вновь начинается со страданий и заканчивается также страданием. Далее происходит старение и умирание. Эта двенадцатизвенная цепь продолжает вращаться, из трех возникают два, из двух возникают семь, из семи снова возникают три и таким образом, это сансарическое существование по циклу продолжается снова и снова. С безначальных времен и до сих пор эта птица вращалась по такой схеме, и до тех пор, пока она не устранила неведение, она будет продолжать вращаться по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Так он держал эту птицу на руках и плакал. Такое сострадание было подлинным состраданием.

Когда вы порождаете сострадание, желаете живым существам избавиться от страданий, то вы желаете им избавиться не только от временных страданий, но также от всепроникающего страдания и от причин страданий, от омрачений – это подлинное буддийское сострадание. Если кто-то ломает себе ногу, и вы испытываете такое сострадание, как желание ему избавиться от боли, такое почувствовать может любой, такое сострадание может испытать даже животное, это не является великим состраданием. Поэтому Шантидева говорил, что если человек не может чего-то пожелать себе, то как же он сможет пожелать этого другим? Это означает, что те, кто не может пожелать себе освободиться от всепроникающего страдания и его причин – от неведения и омрачений, как же они смогут пожелать этого другим?

Что касается такого постоянного желания живым существам избавиться от всепроникающего страдания и его причин – омрачений, то такое желание все время есть только у бодхисаттв. Поэтому Шантидева в руководстве к пути бодхисаттвы, в «Бодхичарьяаватаре», говорил о том, что такое драгоценное состояние ума, как желание живым существам избавиться от всепроникающего страдания и его причин – омрачений есть только у бодхисаттв, у кого же еще может породиться такое состояние ума? У Индры и Брахмы нет такого желания, такого великого состояния ума. То, что у них может быть, это желание помочь живым существам освободиться от временных страданий. Шантидева далее говорил, что у отца и матери также нет такого состояния ума. Поэтому, если по отношению

к такому бодхисаттве вы хотя бы на миг испытаете гнев, то создадите причину – гореть в аду целую кальпу.

Каким образом медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения? Различают четыре разных способа медитации на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Эти четыре разных способа медитации на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения делают упор на четыре благородные истины. Если вы медитируете в прямой последовательности на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения с точки зрения омрачений или загрязнения, то так вы делаете упор на благородной истине страдания. Если вы медитируете на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения в обратной последовательности с точки зрения омраченности, то вы делаете упор на благородной истине источника страдания. Далее, когда вы медитируете в прямой последовательности на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения с точки зрения очищения, то вы делаете упор на благородной истине пресечения. Когда вы медитируете на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения в обратной последовательности с точки зрения очищения, то вы делаете упор на благородной истине пути.

Сейчас я расскажу вам о том, каким образом медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, делая упор на четырех благородных истинах. Если вы будете знать, как проводить такую медитацию, то куда бы вы ни отправились, вы будете очень счастливы, поскольку будете знать, каким образом создавать для себя причины счастья. День ото дня эта медитация на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения будет делать вас все мудрее и мудрее. Тогда вы поймете, что все ваши мирские способы обретения счастья и устранения проблем – это очень-очень примитивные, бедные методы решения проблем и обретения счастья. Тогда постепенно в вашем уме начнут происходить перемены.

Тогда вы сможете научиться тому, как в трудных ситуациях сохранять умиротворение и спокойствие ума. Какая бы трудность ни возникла в вашей жизни, вы никогда не падете духом. Напротив, эти трудности сделают вас сильными. Например, если металл вы накаляете в огне, то этот металл становится прочнее. Таким же образом, если у вас есть понимание такой Дхармы – двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то в этом случае при встрече с мирскими проблемами эти проблемы не сокрушат вас, а наоборот ваш ум станет еще сильнее. Например, если вы бросите на землю сдутый мяч, то он просто упадет. Если бы бросаете о землю хорошо надутый мяч, то в этом случае насколько сильно вы его бросите, настолько же он подпрыгнет вверх.

Точно также обыватели, не имеющие знания Дхармы, подобны такому сдутому мячу. Эти люди, когда встречаются с какими-то проблемами, страданиями, превращаются в совершенно других людей. Они полностью падают духом, иногда даже совершают самоубийство. А те, кто обладает знанием Дхармы, кто обдумывает Дхарму, медитирует на нее, эти люди подобны хорошо накачанному мячу. Если таких людей швырять вниз, они подпрыгнут вверх. Таким образом, все плохие условия превращаются в развитие ума, благодаря Дхарме. Поэтому внимательно слушайте учение о том, как медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, и даже если у вас не будет полных знаний, то это учение появится на сайте в библиотеке, скачайте его и вы можете слушать его снова и снова.

Такое учение по четырем благородным истинам, по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения недостаточно послушать один или два раза, вам нужно слушать его снова и снова. По мере такого слушания вы будете видеть то, что в первый раз

ваше понимание этого учения было очень слабым, потом оно стало лучше, а позже оно будет становиться все лучше и лучше. Я сам, когда получаю учение по четырем благородным истинам и по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения у Его Святейшества Далай-ламы, вижу то, что в первый раз, когда я слушал это учение, я совершенно его не понимал, далее, когда слышал его во второй раз, я понимал его очень плохо. Поэтому каждый раз у вас будет возникать такое ощущение, что вы слышите совершенно новое учение. Вы можете слышать те же самые слова, но при этом сможете понять смысл гораздо глубже.

Каким образом медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения в прямой последовательности с точки зрения омраченности? Здесь вы думаете об эволюции ваших страданий, каким образом возникают ваши страдания, основной упор в этом случае делается на благородной истине страдания. В конце у вас должно возникнуть понимание того, что такое всепроникающее страдание и должно породиться сильное желание – как было бы хорошо освободиться от этого всепроникающего страдания! Всепроникающее страдание – это страдание от рождения. Мы не думаем, что страдание от рождения – это страдание. Мы считаем страданием болезнь, старение, смерть, но мастера Кадампа говорили, что страдание от рождения – это самое ужасное страдание. Когда вы рождаетесь под контролем омрачений, то в этот момент вы обретаете основу для всех страданий. Из-за такого рождения под контролем омрачений все остальные страдания у вас должны будут возникнуть. Мы говорим о таких страданиях, как страдания болезни, старости, смерти, от встречи с нежеланным и так далее, вы никак не сможете избежать этих страданий. Вы сможете избежать их только в том случае, если не родитесь под контролем омрачений. Поэтому нужно видеть ваше всепроникающее страдание, страдание от рождения под контролем омрачений как самый худший вид страдания, это гораздо хуже, чем боль в вашем теле.

Панчен-лама говорил, что страдание страданий знают даже животные. Поэтому они насколько могут, стараются освободиться от этого страдания страданий. Например, птицы знают, что скоро наступят холода, поэтому заблаговременно стараются сделать свое гнездо теплее. Об этом знают даже животные. Далее Панчен-лама говорил, что страдание перемен знают даже небуддисты. Страдание перемен – это временное счастье и они знают, что, в конце концов, это то, что превратится в страдание. Все наше мирское временное счастье в конце превратится в страдание, такова природа. Мы, обыватели, не знаем этого. Вместо того чтобы решать проблемы, мы гонимся за страданием перемен. Небуддисты посредством развития шаматхи стараются освободиться от этого страдания перемен, поскольку знают, что страдание перемен – это страдательная природа, и в конце это заканчивается большими проблемами. Все наше мирское счастье, в конце концов, заканчивается расставанием, депрессией, страданием, потому что это страдание перемен.

Панчен-лама говорил о том, что только объяснение всепроникающего страдания является уникальной особенностью для буддизма, в других религиях это не объясняется. В буддизме говорится, что до тех пор, пока есть всепроникающее страдание, ваши другие страдания не будут полностью устранены. Поэтому вначале самое важное – распознать всепроникающее страдание. Медитируя на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, вам нужно развить сильное понимание того, что всепроникающее страдание – это настоящая страдательная природа. Как было бы хорошо избавиться от этого страдания, от рождения под контролем омрачений!

Чтобы освободиться от рождения под контролем омрачений, вам нужно освободить свой ум от омрачений. Это означает, что вы будете рождаться по собственному выбору, и это освобождение, это настоящая свобода. В буддизме говорится, что если вы рождаетесь под

контролем омрачений, то теряете самую главную свою свободу, свое фундаментальное право. Вы можете сказать, если вас лишают свободы слова, что у вас нет свободы слова, но даже если у вас есть эта свобода, то это ничего особо не меняет. Что особенного в свободе слова?

В буддизме говорится, что сейчас у нас нет свободы, определять – когда нам умереть и где нам родиться. Мы полностью под контролем омрачений умираем и точно также под полным контролем омрачений мы рождаемся, и в этом страдательная природа. Это самая худшая критическая ситуация нашей жизни. Из-за этой дебютной ошибки возникают все страдания, мы никогда не можем полностью решить всех наших проблем, все время возникают новые проблемы. Поэтому породите сильное чувство отречения: «Пусть я смогу освободиться от всепроникающего страдания и его причин, то есть омрачений!» Тогда благодаря медитации на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения у вас в уме породится отречение.

Как вам нужно медитировать? В позе медитации. Не сейчас. Кто-то сразу же захотел сесть в позу медитации. Если вы можете медитировать в позе для медитации, то это очень хорошо, а если нет, то можете просто анализировать эту тему, это аналитическая медитация. Первое звено – неведение. Неведение – это извращенное состояние ума, в настоящий момент из-за неведения мы подобны слепым людям. Если мы слепы, если мы не видим дороги, то постоянно падаем в ямы и спотыкаемся, не видим своего пути. Слепота опасна, но неведение гораздо более опасно. Извращенное сознание, цепляние за такой образ существования феноменов, который полностью противоположен их действительному образу существования – это неведение.

Мы цепляемся не только за феномены, но и за свое «я» как за такое самосущее, это тоже неведение. Из-за такого цепляния за «я» как за самосущее, возникает привязанность к «я». Эта привязанность к своему «я» называется эгоистичным умом, которое является очень опасным состоянием ума. Этот эгоистичный ум делит живых существ на три категории. Если какие-то существа немного полезны для этого «я», то оно сразу же относит их к категории друзей. Если какие-то живые существа немного вредят этому «я», то они сразу же попадают в категорию врагов. А те, кто не вредит и не помогает, относятся к категории посторонних, нейтральных. У этого эгоистичного ума к категории существ, которые являются друзьями, возникает сильная привязанность, он не хочет расставаться с ними. По отношению к категории врагов возникает гнев, отвращение. Те, кто относится к категории посторонних, ими мы просто пренебрегаем. Из-за этого омрачения у нас разгораются как пламя.

Тхогме Зангпо говорил о том, что по отношению к врагам у нас гнев вспыхивает как огонь, по отношению к друзьям привязанность течет как река. Когда появляются такие омрачения, они не исчезают бесследно, они оставляют отпечаток в уме, и это то, что является вторым звеном двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то есть кармическим отпечатком. Будда в отношении кармы говорил, что она определена. Первая характеристика кармы – это то, что карма определена. Позитивная карма обязательно, определена приведет к позитивному результату, а негативная карма обязательно даст негативный результат. Сколько бы ни прошло времени, как говорил Будда, кармические отпечатки никогда не исчезают, они все время будут храниться и не исчезнут до тех пор, пока не дадут результата.

Почему так происходит? Потому что кармические отпечатки остаются в уме, который является очень прочным, надежным, он все время продолжает существовать. Если бы кармические отпечатки оставались в каких-то других материальных объектах, то когда бы

исчезали эти материальные объекты, исчезали бы также и кармические отпечатки. Например, компакт-диск. Если вы записываете на компакт-диск какую-то информацию, то эта информация хранится до тех пор, пока не исчезнет этот компакт-диск. Этот компакт-диск – материальный объект, и как только он разобьется, расколется на части, эта информация исчезнет.

Но кармические отпечатки остаются в уме, а ум является очень прочным, он никогда не исчезает, он все время продолжает существовать. У нашего ума нет начала, он существует с безначальных времен, и всегда будет продолжать существовать, даже после того, как мы станем буддой. Поэтому Будда говорил о том, что все кармические отпечатки хранятся в уме и могут пройти миллиарды и миллиарды лет, но они не исчезнут. Однажды встретившись с условиями, они обязательно приведут к результату.

Третье звено – это ум с кармическими отпечатками. Сознание с кармическими отпечатками делится на два подвида. Это сознание периода причины и сознание периода плода. Сознание периода причины – это когда кармические отпечатки откладываются в уме, и вот это сознание, которое принимает на себя эти кармические отпечатки – это сознание периода причины. Позже, когда эти кармические отпечатки встретятся с условиями и проявятся, приведут к результату, то сознание, которое будет переживать этот результат, будет являться сознанием периода плода. Думайте следующим образом.

Четвертое звено – это имя и форма. Из-за того, что кармические отпечатки хранятся в уме, когда они встречаются с условиями, возникает имя и форма. Что такое имя? Из наших пяти совокупностей четыре совокупности, за исключением формы, относятся к имени, это имя. Форма – это совокупность формы. Эти пять совокупностей – объектная основа для обозначения «я» или собрания нашего «я». В прошлый раз я подробно рассказывал вам о том, что такое пять совокупностей и сейчас повторять не буду. Когда мы говорим «имя и форма», то в действительности мы говорим о том, что возникли пять совокупностей.

Из-за этих имени и формы возникают опоры чувственного восприятия. Благодаря опорам чувственного восприятия возникает соприкосновение. Из-за соприкосновения возникает ощущение. Из-за приятного, хорошего ощущения возникает привязанность к этому ощущению. Если возникает какое-то плохое, неприятное ощущение, то возникает привязанность к тому, чтобы освободиться от этого неприятного ощущения. Из-за этого ощущения снова возникают омрачения. Там уже есть неведение, без неведения не сможет возникнуть привязанность, на основе неведения далее возникает привязанность. Влечение и цепляние – это два омрачения, которые являются главными условиями для появления следующего существования.

Вам нужно рассматривать двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения в пределах трех жизней. Вам нужно сказать, что ваше неведение предыдущей жизни создало карму, отпечатки этой кармы остались в сознании. Эти три звена относятся к предыдущей жизни. Из-за этого в этой жизни появились пять совокупностей – имя и форма. Далее основы чувственного восприятия, соприкосновение, из-за этого возникло ощущение. Из-за этого ощущения, поскольку все время в качестве основы сохраняется неведение, то возникает привязанность, то есть влечение и все другие омрачения. Неведение является основой привязанности, а из-за привязанности возникает гнев.

Как я комментировал для вас изображение, на котором показаны рисунки, относящиеся к двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, в центре этого изображения, в центре круга изображаются трое животных. Из пасти свиньи выходит петух, из клюва петуха выползает змея, а из пасти змеи – снова свинья. Эти три омрачения поддерживают

друг друга и укрепляют цикл сансары. Из-за неведения возникает привязанность, а из-за привязанности возникает гнев. Например, собака привязывается к мясу. Если в этом случае вы прикоснетесь к этому мясу, то собака сразу же разозлится и укусит вас. У любых живых существ, если вы как-то коснетесь их объектов привязанности, лицо сразу же покраснеет, они превратятся в демонов. Здесь очень ясно, что гнев возникает из-за привязанности. Далее из гнева тоже возникает неведение. Каким образом? Когда люди начинают злиться, то становятся на сто процентов глупыми. Когда люди привязываются, то глупеют на восемьдесят процентов, но если возникает гнев, то они становятся глупыми на все сто процентов. Например, ремонт часов. Если кто-то с привязанностью хочет починить часы, то захочет их отремонтировать очень быстро, но привязанность будет мешать отремонтировать часы. Один доктор говорил, что если он проводит операцию для какого-то другого человека, то его руки не трясутся, он может прооперировать безупречно. Но если ему придется делать операцию собственной дочери, то у него будут дрожать руки, он не сможет ее прооперировать. Ему мешает привязанность, из-за привязанности он не сможет, как полагается, прооперировать свою дочь. Вы можете увидеть, что даже если говорить об операциях или ремонте часов, в первую очередь может помешать привязанность.

Далее, если вы не можете нормально отремонтировать часы, вы начинаете злиться. Происходит то, что вы на сто процентов становитесь глупыми. Каким образом? Что происходит? Вы просто берете часы и бросаете их на землю. Случай становится полностью безнадежным. Это очень ясный механизм, который показывает, что из-за гнева вы на сто процентов становитесь глупыми. Из-за гнева у вас возникает высокий уровень глупости, из-за этого становится еще сильнее ваше неведение, оно уже представляет собой не только цепляние за самобытие, но также у вас пропадает всякое представление о том, как обрести временное счастье. У вас не остается даже элементарного представления о том, как обрести временное счастье. Таким образом, вы возвращаетесь в сансаре.

В этой жизни влечение и цепляние, которые возникают в момент смерти, становятся условиями для проявления одной из ввергающей карм. Когда происходит встреча с условиями, то эта ввергающая карма становится существованием. Здесь обязательно эти влечение и цепляние должны возникнуть прямо в момент смерти, они могут проявиться еще незадолго до смерти, и стать условиями для проявления одной из ввергающих карм, которая начнет почти проявляться. Далее в момент смерти, когда эти условия будут становиться все сильнее и сильнее, возникнет существование, это десятое звено.

Далее одиннадцатое звено – это рождение под контролем омрачений, это уже ваша следующая жизнь. Вы умираете под контролем омрачений, поскольку из-за возникновения влечения и цепляния у вас проявилась одна из ввергающих карм, они стали для нее условием, из-за этого у вас далее возникает рождение под контролем омрачений. Вот это рождение под контролем омрачений является всепроникающим страданием. Вам нужно сказать, что это то, что является фундаментальной основой для всех будущих страданий. До тех пор, пока не будет пресечено это всепроникающее страдание, рождение под контролем омрачений, страдания никогда не закончатся. Далее из-за рождения под контролем омрачений в вашей следующей жизни происходит старение и умирание. В двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения двенадцатое звено – старение и умирание возникает из-за рождения под контролем омрачений. Вы не сможете ничего сделать со страданиями от старения и умирания, если ничего не сделаете со страданием от рождения под контролем омрачений. Страдания от старения, страдания от болезни все время будут возникать из-за того, что у вас имело место рождение под контролем омрачений, то есть появилось всепроникающее страдание.

Будда, когда был принцем, продемонстрировал то, что открыл эти страдания. Он был принцем, но царь очень боялся, что принц сбежит из дворца, и не позволял ему этого. Однажды Будда попросил у своего отца разрешения погулять за пределами дворца, на улице, царь дал ему это разрешение и распорядился, чтобы на улице принцу не встречались больные или старые люди, чтобы встречались только молодые. Будда поехал в колеснице. По дороге он где-то вдалеке увидел больного человека. Он спросил своего друга-возничего: кто этот человек? Тот ответил, что это больной человек. Будда спросил: все ли заболевают? Возничий ответил, что все заболевают. Так у Будды появился один хороший вопрос. Нас, когда мы видим больных людей, это не наталкивает ни на какие вопросы. Но у Будды, поскольку он был очень мудрым, когда он увидел больного человека, сразу возник серьезный вопрос. Он задал вопрос: все ли заболеют? И получил ответ, что в один день все заболеют. Тогда у Будды возник вопрос: почему никто ничего не делает? Что нужно сделать, чтобы решить эту проблему, пока не поздно? У нас не возникает такой вопрос. Пока у нас ничего не болит, мы сидим спокойно, едим все подряд, а когда заболит, мы уже ничего не едим. Это открывает наши глаза, в истории жизни Будды каждая ситуация – это учение для нас.

Когда принц отправился во второй раз за пределы своего дворца, он увидел одного старого человека. С махаянской точки зрения этот принц уже был Буддой, и Будда явил себя специально в виде принца для того, чтобы совершить двенадцать деяний, и чтобы продемонстрировать людям страдательную природу сансары. Принц увидел старого человека и спросил: кто это? Возничий ответил, что это старый человек. Принц спросил: все ли должны стать такими? Тот ответил, что да, рано или поздно мы все станем такими. Будда понял, что в конце все заканчивается ужасной катастрофой. На третий раз, когда Будда также гулял за пределами дворца, он увидел одного умершего человека, он спросил у возничего: что это за человек? Здесь принц увидел, как четыре человека несут гроб с мертвецом, и возничий сказал, что это мертвое тело, которое сейчас люди несут для кремации. Принц Будда спросил: все ли будут вынуждены пройти через это, то есть рано или поздно умереть? Тот ответил, что да. Будда сказал возничему сразу же возвращаться обратно. Принц подумал: «Сейчас я здесь пребываю в иллюзии, но рано или поздно возникнут все эти страдания, и поскольку есть страдания, то должен существовать и метод преодоления всех этих страданий. В настоящий момент я ничего не делаю, просто пребываю в иллюзии временного счастья, полностью потерялся в этом временном счастье, но, тем не менее, однажды я буду вынужден заболеть, состарюсь и умру, и никак не готовиться к этому – это очень не мудро. Должен существовать метод решения этих проблем».

Он обратился к отцу с просьбой, сказал, что хочет вступить на духовный путь для того, чтобы обрести метод решения всех этих проблем, поскольку мирские методы не могут решить эти проблемы. Здесь упор делается на благородной истине страдания. Благородная истина страдания возникает из-за рождения под контролем омрачений – одиннадцатого звена. Будда понял, что рождение под контролем омрачений – это всепроникающее страдание, и без устранения этого вида страдания все эти проблемы устранить будет невозможно. Устранив омрачения из своего ума, вы уже умрете не под контролем омрачений, а по собственному выбору. Это настоящая свобода. Тогда вы уже родитесь не под контролем омрачений, а под контролем сострадания, это уже то, что называется нирваной. Когда вы обретаете полный контроль над рождением и смертью – это настоящее счастье, вам нужно сказать себе, что вы не расслабитесь до тех пор, пока не достигнете этого. Будда медитировал в течение шести лет под деревом бодхи для того, чтобы полностью избавить свой ум от омрачений и обрести полный контроль над рождением и смертью.

Эти двенадцать деяний Будды указывают нам путь, то, каким образом можно решить свои проблемы. Когда вы медитируете на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения в прямой последовательности с точки зрения омраченности, то вы большой упор делаете на том, чтобы понять, что рождение под контролем омрачений – это настоящая природа страданий. Из-за этого возникает старение и умирание без контроля, а это катастрофа, из-за чего далее снова возникает рождение под контролем омрачений. Таким образом, двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, смерть и рождение под контролем омрачений продолжают возникать циклически. Это то, что называется сансара, на тибетском это звучит как «курва». «Курва» означает циклическое существование, рождение и смерть под контролем омрачений, это то, что называется циклическим существованием.

После того, как вы проведете такую аналитическую медитацию, вам нужно однонаправленно сосредоточиться на понимании того, что рождение под контролем омрачений – это всепроникающее страдание и это нечто ужасное, и как было бы хорошо освободиться от этого рождения под контролем омрачений! Пусть я смогу освободиться от этого всепроникающего страдания, это основа для всех остальных страданий. Таким образом, пребывайте с этим сильным отречением, желанием освободиться от этого всепроникающего страдания и его причин. Затем, когда это чувство постепенно начнет угасать, вновь проведите аналитическую медитацию и снова разожгите это чувство. Как вы это делаете? Например, в отношении гнева, сначала вы обдумываете какие-то положения, у вас усиливается гнев, вы пребываете с этим гневом, затем, когда он ослабевает, вы снова начинаете думать на эти темы, и у вас вновь гнев становится сильнее. Вы иногда делаете медитацию на гнев всю ночь. Вы выполняете отличную медитацию.

Можно говорить о привязанности, что у вас появляется сильная привязанность, а если она начинает ослабевать, то вы снова начинаете обдумывать какие-то темы, усиливающие эту привязанность, она у вас порождается с новой силой, и вы тоже всю ночь не можете заснуть. Если бы вы точно также поступали в отношении двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то всю вашу ночь у вас в уме сохранялось бы сильное отречение, и это было бы просто невероятно. Если бы вы среди ночи потеряли это чувство, то продолжили бы размышления. Тогда бы вы быстро достигли состояния будды.

Шестой Далай-лама был очень высоко реализованным мастером, но при этом вел себя как обычный человек. Шестой Далай-лама был мирянином, но при этом он был очень высоко реализованным, он знал, что если у него будет супруга, то она родит ему ребенка, и этот ребенок поможет защитить Тибет от китайского вторжения. Шестой Далай-лама давно знал об этом. Но тибетцы совершили ошибку. Люди убили супругу шестого Далай-ламы, та была беременна. Они вспороли ей живот и увидели, что в ее животе ребенок был в ваджрной позе, в действительности это была эманация Ваджрапани. Шестой Далай-лама был очень огорчен и убежал из Лхасы.

Шестой Далай-лама писал поэмы, стихи. В одном из четверостиший он написал, что если бы мой ум, так же, как он устремляется к моей подруге, устремился к Дхарме, то я бы мог стать буддой очень быстро. Тем самым Далай-лама подчеркивал, что наш ум устремляется к объектам омрачений, но если бы он точно также устремлялся к темам Дхармы, то мы бы достигли реализаций очень быстро. Почему это происходит? Потому что наш глупый ум те объекты, которые не являются объектами счастья, считает настоящими объектами счастья и постоянно устремляется к ним, думая, что обретет счастье таким образом. Если вы будете правильно медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, то тогда поймете, что нирвана – это настоящее счастье. Тогда ваш ум спонтанно устремится к достижению нирваны, и всех остальных реализаций, в том числе и достижения состояния

будды, вы сможете добиться гораздо быстрее. Косвенно он говорил, что для достижения состояния будды совершенно необходимо отречение, тогда вы сможете стать буддой очень быстро. В каждой песне Шестого Далай-ламы заключен очень глубокий смысл.

Теперь, каким образом медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения в обратной последовательности с точки зрения омраченности? Двенадцатое звено двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения – это старение и умирание. Каким образом возникает страдание от старения и умирания? О пресечении мы будем говорить, когда будем рассматривать эту цепь с точки зрения очищения. Страдание от старения и умирания возникает из-за страдания от рождения под контролем омрачений. Одиннадцатое звено – это страдание от рождения под контролем омрачений возникает из-за десятого звена – существования. Такое существование было бы невозможно, если бы не было влечения и цепляния. Эти влечение и цепляние являются условиями – сухие кармические семена они превращают в существование. Цепляние возникает из-за влечения, влечение возникает из-за ощущений. Ощущение возникает из-за соприкосновения. Соприкосновение возникает из-за опор чувственного восприятия. Органы чувств возникают из-за имени и формы, из-за пяти совокупностей. Из-за того, что рождается пять совокупностей под контролем омрачений, возникают и органы чувств. Из-за чего возникают эти пять совокупностей, как они рождаются под контролем омрачений? Это возникает из-за третьего звена – сознания с отпечатками. Откуда берется ум с кармическими отпечатками? Он возникает из-за кармы. Откуда берется карма? Она возникает из-за неведения. Здесь вы видите, что неведение – корень всех ваших страданий.

Негативная карма возникает из-за омрачений. Омрачения возникают из-за эгоистичного ума. Если вы посмотрите, откуда возникает эгоистичный ум, то он возникает из-за неведения, из-за цепляния за себя и за феномены как за самосущие. Вы цепляетесь за себя и за феномены как за самосущие, то есть существующие противоположным образом тому, как они на самом деле существуют. Это то, что называется неведение. Итак, в конце концов, я понял, что источник всех моих страданий – это неведение.

Здесь породите сильное желание: как было бы хорошо мне избавиться не только от всепроникающего страдания, но и от причины всепроникающего страдания, от его источника – от неведения! Отречение – это не только желание избавиться от всепроникающего страдания, это желание избавиться от всепроникающего страдания и его причины или источника этого всепроникающего страдания, то есть от неведения. Здесь породите очень сильное желание: пусть я смогу освободиться не только от всепроникающего страдания, но и от его причин – омрачений и неведения. Пребывайте с сильным осознанием того, что до тех пор, пока сохраняются эти неведение и омрачения, страдания все время будут продолжаться. Думайте, что так я никогда не смогу решить своих проблем. Я смогу решить свои проблемы только в том случае, если освобожу свой ум от неведения. Пусть я смогу достичь такого состояния ума, которое будет свободно от неведения и омрачений, это будет безупречным счастьем!

Это медитация на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения в обратной последовательности с точки зрения омраченности. Здесь вы начинаете видеть то, что ваши омрачения и неведение являются самой главной причиной всех ваших страданий. Тогда вы уже не будете бояться ничего другого, будете бояться только своих омрачений. Тогда вам вообще будет неинтересно, что люди думают, что люди говорят. У вас будет только один интерес: чем сейчас занят мой ум? Если ваш ум неправильно действует, это опасно. Что делают другие люди, для вас большой опасности не представляет. Самое страшное, что могут сделать другие люди, – они могут забрать ваши деньги, или обмануть вас, и вы

останетесь без дома. Но все равно, пока у вас есть драгоценная человеческая жизнь, вы будете продолжать практику. Невозможно, чтобы другие люди ввергли вас в низшие миры.

Поэтому бойтесь самих себя, если ваш ум находится под контролем омрачений, то это самое опасное, тогда вы являетесь врагом самим себе. В этом случае вы вредите себе просто невероятно, а другие не могут вам навредить, это невозможно. Как другие могут вам навредить? Они могут вас ударить, что-то забрать, но они не могут ввергнуть вас в низшие миры, это невозможно. Они не могут создать в вашем уме отпечатки негативной кармы, это тоже невозможно. Главную причину страданий создаете только вы сами, другие не могут их создать.

Другие – это боги, наги и демоны, они могут лишь создать немного условий для проявления вашего страдания или счастья. Они не могут создать настоящих причин вашего счастья и настоящих причин ваших страданий, это невозможно. Поэтому подумайте: «Мое неведение – это самое опасное, и я хотел бы освободиться от неведения и омрачений». Поэтому мастера Кадампа говорили: «Помните о доброте живых существ, смотрите позитивно на всех, кто практикует Дхарму, и уничтожьте врага, который пребывает внутри вас, главный враг – это неведение, цепляние за «я» как за самосущее».