

Восемь строф, упражняющих ум filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Восемь строф, упражняющих ум. Лекция Далай Ламы XIV.

1 строфа

С решимостью сотворить
Наивысшее благодеяние для живущих,
Которое превосходит даже дарение сокровища – предмета
желаний,
я научу их владеть верховной драгоценностью.

Никогда в уме не пренебрегайте другими живыми существами. Вам должно относиться к ним как к сокровищу, с помощью которого вы сможете достичь, и временные и конечную цели, вам должно откровенно ими любоваться. Других следует рассматривать более дорогими, более важными, чем вы сами.

В начальной стадии, имея в виду живые существа, вы порождаете человеколюбивое намерение высшего просветления.

В средней стадии в связи с живыми существами вы возвышаете благородство ума все выше и выше и практикуете деяния Пути для того, чтобы обрести просветление.

В конечной стадии ради живых существ вы вступаете в буддство. Поскольку эти существа являются целью и основой всего этого удивительного развития, постольку они более ценны, чем даже дарованная сокровищница – предмет желаний, и всегда к ним нужно относиться с уважением, добротой и любовью.

Вы, наверное, думаете: "Мой ум переполнен страстями. Разве я в состоянии совершить такое?" Да, ум действует по привычке. К чему мы не привыкли, то находим трудным. Но хорошенько ознакомьтесь с вещами, казавшимися трудными, – и станет легче. Шантидева в "Промышлении практикой бодхисаттвами" сказал: "Нет ничего, чем со временем вы не могли бы пользоваться".

2 строфа

В какие бы отношения я не вступал с другими, я буду учиться
думать о себе, как о самом низком среди всех,
И уважительно держаться с другими, являющимися Высшее
С точки зрения глубин моего сердца.

Если вы практикуете любовь, сострадание, и прочее ради вашего собственного блага и ищете счастья для себя, то вы повязаны эгоистическими воззрениями, которые не приведут к хорошим результатам. Вам следует скорее выработать человеколюбивую позицию, творя благодеяния другим, и чтобы это шло из самых глубин вашего сердца.

Гордыня, которой вы ласкаете себя, ваше взирание на себя как на высшего, а на других как на низших – вот главное препятствие воспитанию альтруистического отношения, почитания и любви к другим. Таким образом, важно опираться на противоположные гордыне и вне зависимости от того, кто вы еси, считать себя ниже других. Если вы займете скромное положение, то ваши собственные хорошие качества возрастут. В то же время, когда вы исполнены гордости, путь к счастью закрыт. Вы станете завидовать другим, злиться на них, взирать на них так, что будут, возникать неприятные взаимоотношения и увеличиваться общественные беды.

Все это основывается на ложных доводах о том, что мы гордимся собой и чувствуем свое превосходство над другими. Наоборот, мы горды прямо противоположным, радуясь благим качествам других и хуля свои плохие. Посмотрите, к примеру, на эту муху, жужжащую вокруг меня. С одной точки зрения, я человек, монах и, конечно, много-много важнее столь маленькой

Восемь строф, упражняющих ум filosoff.org
мухи. Однако, посмотрев с другой стороны, не удивисься, что эта слабая низкая муха, постоянно охваченная омрачением, не занимается религиозными упражнениями, но она и не вовлечена в плохие действия, совершаемые посредством сложных техник. Со своей стороны, я, существо с большим человеческим потенциалом и изоощренным умом, мог бы злоупотребить моими способностями. Значит, если я, обязанный быть практиком, монахом, человеком, развивающим альтруистические чаяния, применяю мои способности неправильным образом, то я емь гораздо хуже мухи. Такой способ размышлений помогает сам по себе.

Однако глядя на себя смиренно ради противодействия гордыне, вам не следует поддавать под влияние тех, кто увлеченно занимается ложной практикой. Нужно остановить и расследовать деятельность таких лиц. Хотя кое-кому из них, возможно, стоит дать подходящую отповедь, но делать это должно учтиво.

3 строфа

Совершая действия, я буду учиться проникать в мое сознание,
И покуда страсти возникают,
Подвергая опасности меня и других,
Буду непреклонно встречать и отвращать их.

Если, практикуя такое человеколюбие, вы не примете мер в отношении ваших буйных чувств, оставив их, как они и даны, то они будут порождать беспокойство, гнев, гордыню и т. п., что явится препонами в развитии альтруизма. Таким образом, вам не следует поддаваться их проявлениям, а наоборот, опираясь на противоядие, немедленно прекратить их.

Как уже говорилось, злоба, гордыня, завистливое соперничество и т. д. – суть наши настоящие враги. Наше поле сражения не вне нас, но внутри. Поскольку нет никого, кто бы не испытал иногда ярость, мы по собственному опыту в состоянии понять, что злость не вырастит урожай счастья. Разве есть кто-нибудь, могущий быть счастливым, когда он зол? Что предписывает врач гневному в качестве лекарства? Кто считает, что будучи злым, вы станете более счастливым? Следовательно, нельзя позволить возникнуть этим страстям. Хотя и есть кое-кто, не придающий значения вашей собственной жизни, но если вы из-за этого станете поддавать под влияние своего гнева, то вы, возможно, придете к желанию совершить самоубийство.

Устанавливая различные типы тревожащих эмоций, не надо думать, когда некоторые из них начинают проявляться лишь в слабой форме, что все еще в норме. Потому что они будут становиться все сильнее и сильнее, как то случается с домом, загорающимся от малого огня. Есть тибетская пословица: "Не заводи друзей, которые, возможно, хороши", – так поступать опасно.

Когда у вас начинают возникать плохие чувства, попробуйте думать в обратном направлении, пытаясь вызвать в себе противоположные побуждения. Например, если у вас появляется желание, задумайтесь об уродстве или сосредоточьте ваше внимание на теле, или обратите его на чувство. Когда вы в гневе, вызывайте в себе любовь, когда вы горды, думайте о 12-членной цепи взаимозависимого происхождения или о подразделении индивидуума на различные составляющие. Основным противоядием всем этим несовершенным состояниям является мудрость постижения пустоты, которая будет обсуждаться в последней строфе.

При возникновении страсти самое важное состоит в том, чтобы быстро переключиться на подходящее противодействие, остановить полностью проявление страсти до того, как она начнет расширять сферу своего влияния. Однако если вы не сможете сделать так, то, по крайней мере, попытайтесь отвлечь ваш ум от будоражащих эмоций: подите прогуляться или сосредоточьтесь на вдохе и выдохе.

В чем заключается недостаток порождения вредных чувств? Когда ваш ум оказывается под влиянием их, то вы не только не в состоянии вести себя правильно тогда-то и там-то, но и вынуждены совершать плохие телесные и словесные действия, которые причинят страдания в будущем. Например, за

Восемь строф, упражняющих ум filosoff.org
злостью могут последовать неистовые слова и, в конце концов, сильные физические деяния, которые причинят вред другим. Такие действия создают в сознании предрасположенности, которые в будущем принесут страдания. Об этом сказано: "Если вы хотите знать, как вы поступали в прошлом, то взгляните на ваше нынешнее тело; если вы хотите знать, что с вами случится в будущем, то понаблюдайте за тем, чем сейчас занят ваш ум".

Буддийская теория деяний и их следствий означает, что данное наше тело и положение в целом созданы нашими предыдущими действиями, а наше будущее счастье и страдание пребывают ныне в наших собственных руках. Поскольку мы хотим счастья и не желаем страдания, и поскольку добродетельные деяния ведут к счастью, а недобродетельные – к страданию, постольку нам следует отказаться от последних и заняться творением первых. Хотя за несколько дней невозможно полностью осуществить избавление от недобродетельных поступков и воспринять добродетель, но постепенно вы сможете привыкнуть к этому и развить вашу практику до более высоких уровней.

4 строфа

Я буду учиться любить злонамеренные существа
И те, что придавлены большими грехами и страданиями,
Как если бы я нашел драгоценное
Сокровище, которое найти чрезвычайно трудно.

Когда вы встречаете зловредных лиц или тех, у кого неприятные тяжкие недуги или другие проблемы, то вам не нужно ни отвергать их, ни проводить границу между ними и вами, как будто они чужие, но побыстрее вызвать в себе особо сильное чувство любви к ним и относиться как к близким. В прошлом в Тибете те, кто занимался такого рода упражнениями ума, брали на себя обязанность ухаживать за прокаженными больными, как то делают сегодня христианские монахи и другие. Поскольку в отношении именно таких лиц вы сможете развивать альтруистическое намерение к просветлению, а также терпение и добровольное принятие на себя страданий, постольку вступление с ними в контакт рассматривается в качестве находки драгоценного сокровища.

5 строфа

Когда другие из зависти обращаются со мной плохо,
Оскорбляют, бранятся и прочее,
Тогда я буду учиться все терять
И отдавать им победу.

Хотя в мире вполне годится строго ответить тому, кто неоправданно и безосновательно обвиняет вас, это не подходит для практики человеколюбия ради просветления. Неправильно отвечать сурово, до тех пор пока нет особой надобности. Если кто-то из зависти или неприязни обращается с вами плохо, обвиняет или даже бьет вас физически, то прежде чем наносить ответный удар такого же рода, вам следует потерпеть поражение и позволить другим праздновать победу. Разве это кажется нереальным? Такой тип практики действительно весьма труден, но его придется выполнять тем, кто целенаправленно ищет способ развития альтруистического сознания.

Это не значит, что в буддийской религии вы все время только и делаете, что терпите поражения и намеренно ищите себе низкий жизненный статус. Задача этой практики состоит в достижении великого плода за счет малых потерь. Если обстоятельства таковы, что великий результат не получен посредством малых потерь, то вы вправе без ненависти, но с состраданием ответить более эмоционально.

Например, одно из 46 предписаний обета бодхисаттвы заключается в том, чтобы отвечать подходящим образом и останавливать того, кто занимается

Восемь строф, упражняющих ум filosoff.org
неправедной деятельностью. Необходимо прекращать злое деяние, совершаемое кем-то еще. В одном из своих предыдущих воплощений Шакьямуни Будда родился жалостливым капитаном. На его корабле находилось 500 торговцев, и среди них был некто, задумавший убить остальных 499 и завладеть всеми, их товарами. Капитан неоднократно пытался убедить этого человека не творить такое зло, то тот не менял свой замысел. Капитан испытывал сострадание к тем 499 людям, которые ходили под угрозой быть убитыми, и он хотел спасти их жизни. Но он также сострадал и человеку, намеревавшемуся умертвить их, который, поступив так, накопил бы очень плохую карму. При отсутствии других способов остановить преступника, капитан решил, что будет лучше принять на себя кармическое ярмо, убив этого человека для того, чтобы уберечь его карму от последствий за убиение 499 лиц. И он убил этого потенциального палача.

По причине сострадательного побуждения этот капитан получил великую заслугу за такое деяние, хотя им и было совершено убийство. Вот пример той деятельности, которую должно предпринимать бодхисаттве в качестве соответствующего шага, чтобы остановить чей-то злой поступок.

6 строфа

Когда тот, кому я помогал с большой надеждой,
Беспричинно и очень подло вредит мне,
Тогда я буду учиться считать эту личность
В качестве высшего духовного руководителя.

Если вы к кому-то были очень добры и много помогали, ему, по правде говоря, следует отплатить вам добротой. Если же вместо проявления доброты человек ведет себя неблагородно, выказывает к вам плохое отношение и т. д., то эти обстоятельства очень печальны. Но имейте в виду, что для практики человеколюбия они очень полезны, когда вы станете вызывать в себе чувство еще большей доброты к тому лицу. Шантидева в сочинении "Промышление практикой бодхисаттвами" сказал, что тот, кто ведет себя с вами подобно врагу, есть самый лучший из учителей. Под влиянием духовного учителя вы сможете выработать понимание терпимости, но у вас не будет возможности испытать свое совершенство в терпимости на практике; ее действительное выполнение произойдет, когда вы столкнетесь с врагом.

Для того чтобы совершенствовать настоящие и беспристрастные любовь и сострадание, вы должны развивать терпимость, а для этого требуется практика. Значит, каждому, занимающемуся альтруизмом, следует думать о врагах как о самых лучших духовных учителях, относиться к ним с добротой, смотреть на них с уважением.

Необязательно кому-то испытывать добрые побуждения в отношении вас для того, чтобы у вас возникло чувство почтения и нежной любви. К примеру, учения, которые мы стремимся постичь, о подлинном прекращении страданий и т. п., вовсе не имеют никакой мотивации, и тем не менее мы их любим, ценим и очень высоко уважаем. Таким образом, нет разницы в наличии или отсутствии побуждения, когда нечто может быть полезным для воспитания добрых качеств и накопления добродетели. Желание вредить есть основание при определении того, является ли некто врагом или нет. Например, врач, делая операцию, может причинить нам боль, но поскольку он совершил это, желая помочь нам, мы не принимаем его за врага. Только в отношении тех, кто жаждет доставить нам ущерб, т. е. врагов, мы можем по-настоящему испытывать нашу терпимость. Следовательно, враг абсолютно необходим, ибо отношение к нашему учителю не позволяет сделать из него врага.

Есть тибетский рассказ о парне, который, совершая обход вокруг храма, увидел человека, сидящего в медитативной позе. Он спросил медитирующего, что тот делает, и получил ответ: "Я совершенствую терпимость". Парень бросил что-то очень грубое по поводу медитирующего, а тот тут же свирепо ему ответил. Это произошло потому, что хотя он и развивал терпимость, но никогда не встречался ни с кем, кто бы вредил ему или говорил с ним плохо; он не имел возможности практиковать терпимость. А для этого самым лучшим из всех обстоятельств является наличие врага. По этой причине всякий, занимающийся практикой бодхисаттв, должен относиться к врагу с огромным

почтением.

Без терпимости и без терпения вы не сможете развивать подлинное сострадание. Обычно к состраданию подмешивается привязанность, и из-за этого чрезвычайно трудно чувствовать сострадание к своему врагу. Вы должны работать над развитием подлинных любви и сострадания, распространяющихся даже на врагов, на тех, кто движим желанием вредить вам. Для этого вам нужен опыт обращения с врагами.

Самый сложный период в жизни каждого предоставляет наилучшую возможность приобрести настоящий опыт и внутреннюю силу. Если ваша жизнь проходит очень легко, вы станете мягким а через преодоление самых трагических обстоятельств вы сможете развить внутреннюю силу, мужество встречаться с ними лицом к лицу, не выказывая эмоций. Кто учит этому? Только не ваш друг и не ваш учитель, а именно ваш враг.

7 строфа

Одним словом, я буду учиться предлагать каждому без
исключений

Прямо и опосредованно всяческую помощь и счастье,
А также почтительно принимать на себя
Все беды и страдания моих матерей.

В этой строфе говорится о практике даяния и принятия на себя. Любовь к даянию составляет ваше счастье и доставляет счастье другим, сострадая же, вы принимаете на себя страдания других и те причины, которые их вызывают. Вот эти два главных начала бодхисаттвы: сострадание, заключающееся в заботе о чужих страданиях, и любовь, представляющая собой жажду счастья для других. Когда, упражняя эти два начала, вы подойдете к людям, которые явно претерпевают страдания, вам следует практиковать даяние и возложить на себя их ношу, размышляя так: "Это лицо очень тяжело страдает и, хотя желает обрести счастье и облегчить боль, не знает, как отказаться от недобродетельной и приступить к добродетельной практике, поэтому он (или она) лишены счастья. Я принимаю на себя страдания этой личности и отдаю ей все мое счастье". Хотя могут быть и исключительные личности, которые действительно в состоянии сделать это физически, но это весьма трудно. Большинство из нас могут лишь вообразить, что они выполняют его. Однако умственное проведение этой практики по устранению страданий у других людей и принятию их тягот на самого себя является необычайно полезным для внутреннего роста, а также способствует укреплению решимости совершить это в реальной жизни. Такое упражнение проводится во время наблюдения за дыханием: вдыхаете чужую боль, а выдыхаете свое счастье, мысленно направляя его другим.

8 строфа

я буду учиться беречь все эти практики,
Не загрязненные пятнами восьми мирских концепций,
И постижению всех феноменов через уподобление иллюзии,
Дабы освободиться от оков привязанности.

С точки зрения метода эти практики следует выполнять однонаправленно – в альтруистическом поиске блага для других. Вам нельзя подпадать под влияние восьми мирских поведенческих отношений: любования или неприязни, приобретения или потери, восхваления или осуждения, прославления или обесценивания. Если эти практики осуществляются с помышлением о собственной значимости и с побуждением заставить других думать, что вы человек верующий, или для того, чтобы прославиться и т. д., то занятия не будут чистыми и начнут загрязняться мирскими интересами. Добродетель же есть то, что полностью служит благу других.

Последняя часть строфы касается фактора мудрости. Вам следует заниматься этой практикой с точки зрения того, кто знает, что само сострадание, его объекты и тот, кто его культивирует, похожи на трюки иллюзиониста: они лишь выглядят действительно существующими, но таковыми не являются. Для того чтобы понять, что эти три составляющих сострадательного деяния подобны иллюзии, необходимо знать, что хотя эта триада и кажется присущей существующей, но в реальности ее присущее существование пусто.

Например, если некто трудится с человеколюбивым намерением над тем, чтобы стать просветленным, и взирает на себя как на существующего самостоятельно, или взирает на лиц, стремящихся к просветлению, как на имеющих присущее существование, или взирает на само просветление как на нечто с присущим существованием, то такое воззрение на присущее существование фактически мешало бы медитирующему достичь просветления. Вместо этого, когда вы испытываете альтруистические помыслы, нужно смотреть на себя следующим образом: просветление, искомое вами и всеми прочими живыми существами, просветлению которых вы стремитесь содействовать, не является существующим присуще, но, скорее, уподобляемо иллюзии, воспринимаемой иначе, чем она есть на самом деле. Значит, их присущее существование отвергается посредством сопоставления с иллюзией.

Это отрицание присущего существования не одно и то же со случаем, когда устраняется нечто, существующее формально. Предпочтительнее, если вы определяете несуществующим то, что никогда не существовал. Из-за нашего невежества феномены кажутся присуще существующими, хотя на самом деле это не так. В силу такой явленности присущего существования мы воспринимаем вещи таковыми, как они кажутся. По этой причине мы вовлечены в треволения страстей и тем самым пропадаем. К примеру, вы глядите на меня и думаете: "Вот Далай Лама". И вдруг без каких бы то ни было усилий вам кажется, что ваш ум – это и есть Далай Лама, отделенный не только от его тела, но и не зависимый даже от его ума. Или вы рассматриваете самого себя. Допустим, ваше имя Давид, и мы говорим: "Тело Давида. Ум Давида". Это только кажется, что вы тот Давид, который обладает умом и телом. Но в действительности нет ни ума, ни тела, которыми обладает Давид. Мы говорим, что Далай Лама – монах, человек, тибетец. Разве нам не кажется, что мы высказываемся так не в отношении его тела или его ума, но в отношении чего-то, существующего независимо?

Люди суть по-настоящему только благодаря имени, в силу обозначения. Однако когда они являются нашим сознанием, они не кажутся существующими лишь благодаря именам и названиям, а как бы данными самостоятельно, способными создавать сами себя, быть самоучрежденными. Хотя фактически феномены не существуют ни в себе, ни сами по себе, так как они зависимы от чего-то еще в своем существовании, но нам являются как бы независимыми.

Если бы вещи существовали в действительности так, как они кажутся, т. е. столь же конкретно, тогда после рассмотрения и изучения их это присущее существование должно было бы становиться яснее и очевиднее. Однако когда вы пытаетесь определить объект, вы не можете отыскать его при тщательном анализе. Например, на условном уровне есть Я, подлежащее наслаждению и боли, накапливающее карму и т. д., но когда мы проверим это Я аналитически, то не сможем найти его. Каков бы ни был феномен – внутренний или внешний, собственно тело или другой тип явлений, – когда мы пытаемся открыть умом, что же это такое, мы не в состоянии ничего обозначить соответствующим образом.

Предположительного, проявления Я суть проявления ума и тела, но когда мы разделяем это на ум и тело, а затем пытаемся взглянуть на Я, то ничего не видим. В целом же тело характеризуется в зависимости от собрания его частей, но если вы разделите тело на части, то вы его не сможете уже увидеть.

Даже большинство тончайших частичек нашего тела имеет стороны и потому – части. Если бы было нечто несоставное, оно могло бы быть независимым, но нет ничего несоставного, без частей. Более того, все существует в зависимости от своих частей и обозначается в зависимости от них, в чем и состоит основа его определения – в силе знаково-понятийной природы. Но при аналитическом разложении все исчезает. Нет целого в отдельности от его частей.

Восемь строф, упражняющих ум filosoff.org

Однако эти вещи являются нам, как если бы они существовали объективно и по их собственному праву, и таким образом возникает различие между способом появления вещей в нашем сознании и способом их действительного бытия, т. е. способом нашего видения их при аналитическом разложении. Если бы они существовали в соответствии именно с их кажущимся самостоятельным установлением, то этот вид бытия должен был бы становиться все яснее и яснее, когда мы его исследуем. Но наш собственный опыт не позволяет нам прийти к такому решению, так как результатом нашего аналитического поиска этих вещей есть их отсутствие. Поэтому и говорится, что они подобны иллюзии.

Поскольку феномены являются нам путем, отличным от того, который мы открываем при разложении, постольку это доказывает, что их конкретное появление обязано заблуждению наших умов. После того как вы поймете, что феномены, кажущиеся существующими сами по себе, пусты в своем явленном бытии, к вам придет постижение призрачности вещей, кое есть соединение знания о феноменальном проявлении с проникновением в пустотность их явленного бытия.

Какова же польза от такого проникновения? Наши будоражащие чувства желания, ненависти и т. д. возникают по той причине, что мы переносим на феномены добро и зло, в действительности существующие вне их. Например, когда мы очень злы или страстны, у нас в это время возникает сильное ощущение благоприятности или неблагоприятности в отношении объекта внимания. Но позже, когда эти чувства спокойно улягутся, и мы взглянем на тот же самый объект, то сами найдем наше прежнее восприятие смешным. Польза или содействие мудрости состоит в том, что она предохраняет нас от переноса на объекты добра и зла, в действительности существующих вне их, и тем самым мы становимся способными прекратить желание и ненависть.

Значит, двумя частями этой единой практики являются метод и мудрость. Метод есть постоянное использование альтруистических позиций любви и сострадания, а мудрость есть понимание неприсущего существования всех феноменов. Эта двоица должна действовать в единстве.

Я произношу эти строфы каждый день и, когда сталкиваюсь с трудными обстоятельствами, раздумываю над их смыслом. Мне это помогает. Полагаю, что они могут оказать помощь и другим, как и то, что мною здесь растолковано. Если это помогает вашему уму, то практикуйте. Если нет, то, не оспаривая, оставьте их в покое. Дхарма, или доктрина, не предмет спора. Эти учения, провозглашенные великими мастерами, призваны служить людям, а не для того, чтобы они ругались из-за них. Если бы я, будучи буддистом, ссорился с верующим в другую религию, то, думаю, явись сюда сегодня Будда, он бы распек меня за это. Эта доктрина должна привносить смирение в нашу собственную ментальную целостность.

В заключение, моя просьба, мой призыв к вам: стремитесь как можно больше развивать сострадание, любовь и уважение к другим, разделяйте страдания других, проявляйте большую заботу о благе других, становитесь менее эгоистичными. Верите ли вы в Бога или нет, в Будду или нет – это не имеет значения. Важно иметь доброе сердце, сердце, лучащееся теплотой ежедневно. Такой жизненный принцип оправдан.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!