

Автор: геше Лангри Тхангпа
Перевод:
Расшифровка:
Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

Восемь строф для тренировки ума

Исполнившись решимости привести
К высшему благу всех живых существ,
Превосходящих даже Драгоценность исполнения желаний,
Да возлюблю я их навеки.

В какие бы отношения я не вступал с другими,
Я научусь считать себя, низжайшим среди всех
И от всего сердца
Почитать других как высших.

Я научусь во всех делах исследовать свой ум,
И лишь в нем омрачения рождаются,
Опасные и для меня, и для других,
Узрею их и устраню со всей решимостью.

При виде тех существ, чей нрав зловреден,
И тех, кто угнетен страданиями и сквернами,
Да возлюблю их, словно обнаружил
Редчайшее из всех сокровищ.

Когда завистники обходятся со мною дурно,
Злословя, унижая и тому подобное,
Пусть испытаю я муки поражения
И восславлю их победу.

Если тот, кому я помогал
И приносил благо с великой надеждой,
Вдруг нанесет мне тяжкий удар, да сочту его
Лучшим из своих учителей.

Итак, пусть принесу я прямо и косвенно
Благодеяние и счастье всем без исключения
И почтительно приму на себя
Все беды и страдания своих матерей.

Пусть не коснутся всех этих практик
Скверны восьми мирских устремлений.
И пусть я, постигая, что все иллюзорно,
Вырвусь из пут привязанностей.

«Этот короткий текст, написанный геше Лангри Тхангпа (1054-1123), известен как «Восемь строф для тренировки ума». Этот труд побудил геше Чекаву (1101-1175) отправиться на поиски живого держателя традиции преобразования ума. Я впервые услышал объяснение этих стихов еще в Лхасе, будучи маленьким мальчиком, и с тех пор их ежедневное чтение входит в мою личную практику.» Тензин Гьяцо, Его Святейшество Далай-лама XIV.

Автор: Его Святейшество Далай-лама XIV
Перевод:
Расшифровка:
Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

Восемь строф для тренировки ума Комментарий

Комментарий дан в *Ламаистском Буддийском монастыре Америки*, Вашингтон, штат Нью-Джерси.

Я очень счастлив посетить один из самых старых тибетских буддийских центров в Америке, и мне бы хотелось, чтобы мои теплые слова приветствия достигли всех пришедших сюда и особенно американцев калмыцкого происхождения, которые по сравнению с нами, тибетцами, являются более давними беженцами. Долгие столетия существовали крепкие связи между тибетским и монгольским народами, благодаря чему тибетский буддизм стал буддизмом Монголии. Современные монголы изучают буддийскую религию на тибетском языке и молятся в основном по-тибетски, в то время как мое собственное имя - Далай - дал монгольский военный вождь. Таким образом, Далай-лама тесно связан с монгольским народом.

Под ярким солнцем в этом прекрасном парке собрались люди, говорящие на множестве языков, носящие одежду разных стилей и, может быть, принадлежащие нескольким вероисповеданиям. Однако все мы человеческие существа в равной мере. Мы все врожденно думаем о «Я», все хотим счастья и не желаем страданий. И те, кто пришел с фотокамерами для съемок, и монахи, сидящие передо мной, и все те, кто стоят и сидят в качестве слушателей, разделяют мою мысль: "Пусть я буду счастлив и пусть минует меня беда". Наши жизни протекают с этой мыслью, являющейся соприродной нашим умам.

Далее, мы все равно обладаем правом обрести счастье и избежать страданий. Каждый из нас по-своему убежден, какая из этих многочисленных духовных техник, служащих этому, наилучшая и соответствует его жизни. Когда мы изучаем и определяем природу счастья, искомого нами, и страдания, избегаемого нами, мы находим множество различных форм этих феноменов. Но по большому счету они распадаются на два типа:

- физические удовольствие и боль
- ментальные наслаждение и страдание.

Материальный прогресс служит для достижения того счастья и облегчения того страдания, которые зависят от тела. Но на самом деле трудно устранить все беды внешними средствами и в связи с этим получить полное удовлетворение. Отсюда происходит большая разница между поисками счастья посредством внешних вещей и его поисками путем внутреннего духовного развития. Более того, даже если бы основное страдание было одинаковым, а не двояким, то и тогда существовало бы огромное различие между тем, как мы переживаем его, и тем умственным и психическим расстройством, которое вызывается страданием в зависимости от отношения к нему. Значит, наш ментальный подход весьма важен для устройства наших жизней.

Многие религии дают предписания и советы о том, как привести в порядок наше ментальное строение, и они все без исключения заняты тем, чтобы сделать ум более миролюбивым, дисциплинированным и нравственным. Таким образом, сущность всех религий одинакова, несмотря на значительные расхождения в философских вопросах. Пришлось бы спорить без конца, если бы мы сосредоточились лишь на различиях в философии. Много более полезным и ценным должно расцениваться стремление выполнять в повседневной жизни предписания творить добро, о которых мы слышали в любой религии.

В некотором смысле религиозный практик по-настоящему является солдатом, вовлеченным в поединок. С какими же врагами он или она сражаются? С внутренними. Невежество, злость, привязанность и гордыня - вот истинные враги. Они не вне, но внутри нас, и с ними необходимо бороться оружием мудрости и сосредоточенности. Мудрость - это пули, и снаряды; сосредоточение, т.е. однонаправленное пребывание ума, - это орудие для стрельбы ими. Когда мы сражаемся с внешним врагом, неизбежны повреждения и страдания, и точно так же - когда мы боремся внутренне, неизбежны внутренние боль и лишения. Значит, религия есть дело сугубо внутреннее, а религиозные предписания должны творить духовное совершенствование.

Подойдем к этому с другой точки зрения. Мы собираемся углубиться во внешнее космическое пространство, опираясь на современные науку и технологию, развитые человеческим разумом. Однако существует множество вопросов, которые подлежат проверке и обдумыванию в отношении природы ума. Является ли она причинно возникшей или нет? Если есть причина, то какова ее субстанциальность, каковы ее сопутствующие условия возникновения, каковы ее следствия и т.д.?

В целях совершенствования сознания создано много предписаний, и среди них важнейшими является любовь и сострадание. Буддийское учение содержит немало тонко разработанных и мощных техник, способных продвинуть ум в направлении к любви и состраданию. Благожелательный ум, доброе сердце, теплые чувства чрезвычайно важны. Если у вас такой хороший ум, то вам всегда с ним будет удобно, а ваши семья, друзья, дети, родители, соседи и другие будут просто счастливы. Если же у вас плохой ум, то все наоборот. В этом кроется причина не сложившихся отношений между государствами, континентами, народами. Таким образом, в человеческом обществе благая воля и доброта - наиболее важные вещи. Они ценны и необходимы для каждой жизни, и они стоят того, чтобы делать усилия по развитию добросердечия.

С любой точки зрения мы все равны в жажде счастья и нежелания страданий. Однако одинокий человек всего лишь, один, тогда как других бесчисленное множество. Следовательно, основываясь на огромной разнице между удовольствием быть счастливым одному и счастливым удовлетворением неисчислимого множества людей, приходим к выводу, что другие более значимы, нежели один. Если одна личность сама по себе не может вынести страдание, то как же его может стерпеть другое существо? Поэтому справедливо использовать одного во благо других, и ошибочно пользоваться другими ради собственных целей.

Применять любые способности тела, речи и ума каждый должен с пользой для других, и необходимо порождать в сознании стремление к доброте, помышляя

устранять чужие страдания и способствовать чужому счастью. Исповедует ли кто-то религию или нет, верит ли кто-то в прошлые и будущие жизни или нет, но нет никого, кто бы не оценил высоко сострадание. С момента рождения за нами ухаживают и нас любят родители. Позже, в конце наших жизней, когда мы придавлены недомоганиями старости, мы вновь во многом полагаемся на доброе сердце и сострадание других. Поскольку и в начале, и в конце наших жизней мы зависим от доброты других, было бы справедливым, если бы между этими двумя периодами мы активно прибегали к чувству доброты в отношении других.

Невзирая на то, кого я встречаю и куда я иду, я непременно даю совет любить человека, держать на сердце только добро. Теперь мне 44 года, и с того момента, как я начал размышлять, я культивирую альтруистический подход. Это сущность религии и сущность буддийского учения.

Нам следует воспринимать это доброе сердце, это человеколюбие в качестве самой основы и внутренней структуры нашей практики, и нам нужно направлять какие бы то ни было добродетельные деяния так, чтобы эта основа увеличивалась все больше и больше. Нам следует тщательно покрывать ею наши умы и так использовать слова и писания, чтобы они напоминали об этой нашей практике. Этим целям служат "Восемь строф, упражняющих ум", созданных учителем школы Кадам-па геше Лангри Тхангпа (1054-1123). Они очень сильно действуют, даже когда вы практикуете лишь на любительском уровне.

**Исполнившись решимости привести
К высшему благу всех живых существ,
Превосходящих даже Драгоценность исполнения желаний,
Да возлюблю я их навеки.**

Никогда в уме не пренебрегайте другими живыми существами. Вы должны относиться к ним как к сокровищу, с помощью которого вы сможете достичь, и временные и конечную цели. Вы должны откровенно их ценить. Других следует рассматривать более дорогими, более важными, чем вы сами. В начале пути, имея в виду живые существа, вы порождаете человеколюбивое намерение высшего просветления. В середине, в связи с живыми существами, вы возвращаете благородство ума все выше и выше и практикуете деяния Пути для того, чтобы обрести просветление. В конце ради живых существ вы становитесь Буддой. Поскольку эти существа являются целью и основой всего этого удивительного развития, постольку они более ценны, чем даже Сокровищница исполнения желаний, к ним всегда 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 если хорошенько познакомится с вещами, казавшимися трудными, то станет легче. Шантидэва сказал: "Нет ничего, чем со временем вы не могли бы пользоваться".

**В какие бы отношения я не вступал с другими,
Я научусь считать себя, низайшим среди всех
И от всего сердца
Почитать других как высших.**

Если вы практикуете любовь, сострадание, и прочее ради вашего собственного блага и ищете счастья для себя, то вы связаны эгоистическими воззрениями, которые не приведут к хорошим результатам. Вам следует скорее выработать человеколюбивую позицию, творя благодеяния для других, и так, 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 противоядие гордыне и вне зависимости от того, кто вы есть, 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 негативные взаимоотношения и увеличиваться общественные беды.

Все это основывается на том, что мы гордимся собой и чувствуем свое превосходство над другими. Наоборот, мы должны быть 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 мухи. Однако, посмотрев с другой стороны, не удивись, что эта слабая низкая муха, постоянно охваченная омрачениями, не занимается религиозными практиками, но она и не вовлечена в плохие действия, совершаемые посредством сложных техник. Со своей стороны, я, существо с большим человеческим потенциалом и изощренным умом, мог бы злоупотребить моими способностями. Значит, если я, обязанный быть практиком, монахом, человеком, развивающим альтруистическое мышление, применяю мои способности неправильным образом, то я гораздо хуже мухи. Такой способ мышления помогает естественным образом.

Однако, ведя себя смиренно, ради противодействия гордыне, вам не следует поддаваться под влияние тех, кто увлеченно занимается ложной практикой. Нужно остановить и расследовать деятельность таких лиц. Кое-кому из них, возможно, стоит дать подходящую отповедь, но делать это нужно учтиво.

**Я научусь во всех делах исследовать свой ум,
И лишь в нем омрачения рождаются,
Опасные и для меня, и для других,
Узрею их и устраню со всей решимостью.**

Если, практикуя человеколюбие, вы не примете мер в отношении ваших буйных чувств, оставив их как есть, то они будут порождать беспокойство, гнев, гордыню и т.п., что станет препятствием 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 испытывал иногда ярость, мы по собственному опыту в состоянии понять, что злость не приносит счастья. Разве есть кто-нибудь, могущий быть счастливым, когда он зол? Что предписывает врач гневному в качестве лекарства? Кто считает, что будучи злым, он станет 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 подпадать 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 поговорка: "Не заводи друзей, которые, возможно, хороши", - так поступать опасно.

Когда у вас начинают возникать плохие чувства, попробуйте думать в обратном направлении, пытайтесь 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: пойдите прогуляться или сосредоточьтесь на вдохе и выдохе.

В чем заключается недостаток порождения вредных чувств? Когда ваш ум оказывается под их влиянием, 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 злостью могут последовать «крепкие» слова и, в конце концов, сильные физические действия, 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 первыми. 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.

При виде тех существ, чей нрав зловреден,
И тех, кто угнетен страданиями и сквернами,
Да возлюблю их, словно обнаружил
Редчайшее из всех сокровищ.

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, поэтому контакт с ними рассматривается в качестве находки драгоценного сокровища.

**Когда завистники обходятся со мною дурно,
Злословя унижая и тому подобное,
Пусть испытаю я муки поражения
И восславлю их победу.**

Хотя в миру считается нормальным 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 ищете 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 несправедной деятельностью. Необходимо прекращать злое деяние, кем-то совершаемое. В одном из своих предыдущих воплощений Будда Шакьямуни родился сострадательным 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 бремя, 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.

**Если тот, кому я помогал
И приносил благо с великой надеждой,
Вдруг нанесет мне тяжкий удар, да сочту его
Лучшим из своих учителей.**

Если вы были очень добры к кому-то 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, если вы станете формировать в себе чувство еще большей доброты к тому лицу. Шантидева 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 совершает 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 обронил 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.

**Итак, пусть принесу я прямо и косвенно
Благоденствие и счастье всем без исключения
И почтительно приму на себя
Все беды и страдания своих матерей.**

В этой строфе говорится о практике «принятия и даяния». 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 существо очень сильно 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 это. 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.

**Пусть не коснутся всех этих практик
Скверны восьми мирских устремлений.
И пусть я, постигая, что все иллюзорно,
Вырвусь из пут привязанности.**

С точки зрения метода эти практики следует выполнять однонаправленно - в альтруистическом поиске блага для других. Вам нельзя поддаваться под влияние восьми мирских дхарм: любования или неприязни, приобретения или потери, восхваления или осуждения, прославления или обесчещивания. 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 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 троица и кажется независимо существующей, но в реальности ее независимое 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 независимое существование, или взирает на само просветление как на нечто с самосущим существованием, то такое воззрение на самосущее 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 независимо, но, скорее, уподобляемо иллюзии, воспринимаемой иначе, чем она есть на самом деле. Значит, их самосущее существование отвергается посредством сопоставления с иллюзией.

Это отрицание самосущего 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 независимо существующими, хотя на самом деле это не так. В силу такой явленности самосущего существования мы воспринимаем вещи таковыми, как они кажутся. По этой причине мы вовлечены в волнения страстей и тем самым страдаем.

К примеру, вы глядите на меня и думаете: "Вот Далай-лама". И вдруг без каких бы то ни было усилий вам кажется, что нечто - 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 существуют 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 самопроизведенными. 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 они 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 самосущее 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», испытывающее наслаждение и боль, 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.

Предположительно, проявления «Я» это 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.

Однако эти вещи являются нам, как если бы они существовали объективно и по их собственному праву. 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 возникновением, 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 является их отсутствие. Поэтому и говорится, что они подобны иллюзии.

Поскольку феномены являются нам путем, отличным от того, который мы открываем при анализе, то 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 иллюзорности вещей, которое есть соединение знания о феноменальном проявлении с проникновением в пустотность их явленного бытия.

Какова же польза от такого проникновения? Наши будоражащие чувства желания, ненависть 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 отсутствия независимого существования всех феноменов. Эта пара 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 приносить 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, излучающее теплоту ежедневно. Такой жизненный принцип оправдан.