

Его Святейшество Далай-лама Страданий рассеивать тьму

// Визит Далай-ламы в Туву. "...Страданий рассеивать тьму...". - Кызыл: Новости Тувы, 1995. - 128 с.

Я БУДУ МОЛИТЬСЯ ЗА ВАС

Прежде всего, я хотел бы передать свои наилучшие пожелания народу Тувы как буддийский друг этого народа. Сегодня вы предоставили мне возможность освятить новый Государственный флаг Тувы, и я очень счастлив этой возможности. Я буду молиться, чтобы под этим новым флагом в Туве развивались демократия, свобода, процветание всего народа, чтобы вы сумели устранить как препятствия и трудности в вашей мирской жизни, так и научившись пользоваться методом и мудростью буддизма достигли состояния будды. В этом будет состоять моя молитва за тувинский народ.

Сегодня в своей речи Президент республики упомянул о тех трагедиях, которые происходили в Туве. Мне было очень печально слышать это. Мы, тибетцы, тоже прошли через эти трагедии. Народ Тибета и сейчас не имеет той свободы, которую получили вы. Вы сегодня свободны и можете свободно изучать буддийское учение, практиковать и воскрешать его, восстанавливая ваши монастыри. И я очень рад видеть, что, несмотря на те десятилетия подавления религии, которые здесь были, сам тот факт, что столько народу пришло сюда, показывает, что в ваших сердцах религия осталась жива. То, что на протяжении многих десятилетий наши связи были прерваны, не помешало сохраниться в ваших сердцах глубокой связи с тибетским народом и тибетской культурой. И я надеюсь, что теперь, когда вы получили свободу, мы сможем укрепить и воскресить это.

В таких местах Российской Федерации, как Бурятия и Калмыкия, народ испытывает искреннее желание восстановить свою национальную культуру, существенной характеристикой которой является буддийское учение. Сейчас то же самое происходит и в Туве. Я очень рад этому. Ведь, как и у тибетцев, у тувинцев важная часть национальной культуры представлена буддийским учением. И поэтому, если мы, тибетцы, можем как-то способствовать восстановлению национальной культуры Тувы, восстановлению буддийской культуры Тувы, мы сделаем все от нас зависящее, чтобы вам помочь. Мы рассматриваем это как нашу священную обязанность, как наш долг.

XX век в истории человечества занимает особое место. Именно в XX столетии мы стали свидетелями колоссального научного и материального прогресса. Но также случалось много трагедий, были опасные эксперименты с ядерным оружием - и не только это. Особенно в этой части мира возникло много враждебных сил, разрушавших учение Будды. Теперь, когда XX столетие заканчивается и приближается XXI век, мы входим в этот век обогащенные опытом XX века и расширив свой кругозор. Теперь для большинства людей становится понятным, что один материальный прогресс не может дать прочного счастья, что необходимо и духовное развитие. И это признается все большими массами людей. Все большее значение в мире получают такие методы политической деятельности, как ненасилие. Все больший интерес проявляется в мире к буддийскому учению. И я рад, что сейчас мы дошли до такой фазы нашего развития.

Тибетские религия и культура, сутью которых является учение Будды, распространялись все дальше и дальше на север. Через Индию они попали в Тибет, вслед за Тибетом - в Монголию, затем еще севернее - в эти места. Буддизм не только дает возможность человеку научиться доброму отношению друг к другу, но также способствует развитию мира во всем мире, учит охранять окружающую среду. А это очень актуально для нас сегодня.

Если кто-то спросит, в чем же состоит сущность буддийского учения, то в двух словах

на это можно было бы ответить следующим образом. Сущность буддийского учения составляют две вещи. Это философское воззрение, в основе которого лежит концепция взаимозависимого происхождения, и праведное поведение, то есть ненасилие. Что такое ненасилие? Практиковать ненасилие - это значит стараться всемерно помогать всем живым существам. Если вы не можете помогать, то хотя бы не вредите. Все, кто хочет следовать учению Будды, должны знать эти вещи.

В последнее время в вашей стране, особенно в Туве, произошло много перемен. Старая тоталитарная система рухнула, установилась новая система, но она еще не приобрела твердости и силы. Сейчас, в этот переходный период для вашей страны, конечно, народ испытывает много трудностей и тягот. И в это время очень важно не терять решимости и терпения. Важно сохранять мужество и твердо верить, что, несмотря на все сложности, вы достигнете того, к чему стремитесь. И я хотел бы особенно подчеркнуть, что в такой период всем вам нужно быть более терпимыми друг к другу и постараться сейчас на время оставить мелкие разногласия, которые могут существовать между вами, и сосредоточить силы на достижение главной цели. Когда вы решите главные проблемы, стоящие перед вашим обществом, мелкие проблемы будет решить значительно легче. Разумеется, вы сами знаете, как вам решать проблемы, стоящие перед вашим обществом, но мне очень хотелось дать вам такой совет.

ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ ДЕСЯТИ ДУРНЫХ ДЕЛ

Хотя мы встречаемся с вами сейчас впервые, но у вашего и нашего народа одна культура, одна вера. И поэтому наши отношения очень глубокие и давние. Сегодня я чувствую большое волнение при встрече с вами и вижу глубокие чувства и в ваших глазах.

Я очень рад, что есть некоторые благоприятные знаки моего прибытия сюда. Вообще в буддизме мы не придаем большого значения приметам и благим знакам, но мне было приятно, что, когда мы приземлились в Шагонаре и зашли в храм, первым священным текстом, который я взял в руки, оказалась "Алмазная сутра". Когда мы приземлились в Чадаанском хурээ пять минут назад, у одного человека в руках был священный текст. И это тоже оказалась "Алмазная сутра". Это знаменательное совпадение.

Почему это так? Текст, про который я говорю, относится к классу сутр праджняпарамиты, то есть запредельной мудрости. Среди сутр запредельной мудрости есть очень разные тексты. Название этой сутры переводится как "неразрушимая".

Что же собой представляют сутры запредельной мудрости? Есть два вида существующего - внешнее, материальное, и то, что относится к сознанию, нематериальное. Элемент, который мы можем назвать умом, душой, сознанием, чем-то напоминает внешний элемент - оба они бесконечные и неразрушимые.

У нашего сознания существует способность познавать разные вещи. Если мы будем развивать эту способность, то, в конечном счете, мы сможем достичь такой способности познания, которая станет безграничной, и мы сможем познавать все существующее. Такой ум, который способен познавать все существующее, называется всеведущим.

Согласно сутрам праджняпарамиты для достижения такого ума и нужно постигать эти сутры. По учению сутр праджняпарамиты, ум или сознание, постигающее истинную природу, таковость объектов, является истинным умом. Постичь таковость объектов - это значит устранить ошибки сознания. Кто сумеет достичь такого сознания, тот постигнет подлинную природу вещей.

В таком сознании, которое постигает таковость вещей или пустоту всего сущего, отсутствуют какие-либо фантазии. Чтобы привести пример, я могу вам объяснить одно место из "Алмазной сутры". Там говорится, что есть в мире добро и зло. Но если мы захотим понять что есть зло, то правильно проанализировав мы не найдем зла как

такового. А когда мы увидим, что не нашли зла, тогда поймем что такое зло. Вот так строятся сутры запредельной мудрости.

Когда мы приходим к такому состоянию ума, в котором отсутствуют мысленные фантазии, то понимаем, что все вещи зависят от причин и условий, то есть зависят друг от друга. Когда мы видим, что не существует независимой ни от чего сущности явлений, то понимаем, что все зависит от причин и условий. Если все зависит от причин и условий, то независимой сущности явлений нет. Здесь одно объясняется через другое. В этом и состоит учение о пустоте. Оно является уникальной особенностью буддийского учения.

Когда мы понимаем, что все явления лишены независимой ни от чего сущности, то есть пусты от нее, то понимаем, что они происходят в результате действия причин и условий. А когда мы узнаем, что все составляющие человека: его тело, сознание - складываются из причин и условий и не имеют независимой сущности, то поймем, что таким зависимым происхождением объясняется и страдание человека. Познав и устранив причины и условия, мы избавим себя от страданий и достигнем нирваны.

Теперь, когда мы поняли теорию взаимозависимого возникновения, мы должны понять, что наши собственные счастье и несчастье непосредственно зависят от счастья и несчастья других, потому что все зависит друг от друга. Значит, для того, чтобы быть счастливыми, мы должны научиться не вредить другим людям и помогать им.

В этом и состоит правильное поведение. Для правильного поведения мы должны заботиться о благе других и стараться не причинять им вреда. Именно в непричинении вреда и состоит буддийское учение о правильном поведении каждого человека.

Все мы, последователи Будды Шакьямуни, не должны даже помышлять о том, чтобы причинить кому-либо вред. Все наши помыслы должны быть направлены на то, чтобы помогать другим. И если мы будем помогать другим, то будем счастливы сами. Если мы будем вредить другим, то это, в конце концов, откликнется нам самим. Если мы будем помогать другим, то в будущем мы сами получим благо.

Поэтому в вашей повседневной жизни нужно, прежде всего, быть хорошими добрыми людьми. Что значит быть хорошими добрыми людьми? Это значит, воздерживаться от того, чтобы приносить другим вред, и стремиться помогать им. А если конкретизировать, это значит, что вы должны воздерживаться от десяти дурных дел. Среди них три дурных поступка, которые мы совершаем телом, четыре дурных поступка, которые совершаем речью, и три дурных поступка, которые совершаем умом. Если вы сможете воздерживаться от всех десяти дурных деяний, то это очень хорошо, если хотя бы от некоторых из них - хорошо и это, но вы должны стараться постепенно прийти к тому, чтобы воздерживаться от всех десяти. Тот, кто воздерживается от десяти дурных дел, тот совершает десять благих дел.

Вы должны стать хорошими людьми и желать другим добра. Когда вы будете желать другим добра, то сможете и сами обрести как временное, так и вечное счастье в нирване. Если вы будете жить в согласии друг с другом, гармонично, то согласие будет и в обществе, согласие будет и в семье, ваше общество сможет двигаться по пути прогресса и развития. Если же вы будете думать о том, как принести другим зло, то в обществе согласия не будет, начнутся раздоры и какое-то положительное развитие станет невозможным. Поэтому все должны жить в согласии.

Кроме того, я хотел бы добавить, что, насколько мне известно, у вас имеет место пьянство. Это очень плохо. Ведь сам Будда говорил, что нельзя принимать опьяняющие напитки. Поэтому, кто пьет, постарайтесь не пить, а если вы не можете бросить совсем, пейте меньше. Помимо того, что это вредит религии, это разрушает и ваше собственное здоровье.

В буддизме мы совершаем много практик с помощью тела и речи: обходим вокруг

монастырей и священных мест, совершаем поклоны и молитвы. Все это может принести благо и религиозную заслугу. Но все эти вещи могут и не принести благо, если ум человека, который их делает, остается дурным и полным злых мыслей. Поэтому главное в буддизме - это забота о преобразовании ума. Для этого необходимо постижение пустоты.

Я не смог привезти никаких особых подарков, но я хотел бы подарить вам свое учение. Буддийское учение, коротко говоря, состоит в том, что если вы знаете, что вашим недостатком является злость, то постарайтесь уменьшить свою злость. Если вы завидуете другим, постарайтесь уменьшить свою зависть. Если у вас нет желания помогать другим, постарайтесь в себе пробудить такое желание. Все мы должны следовать этим советам Будды. И именно это хотел я вам подарить. Если вы будете следовать тому, что я вам говорю, запомните это и будете хранить в своей душе, тогда цель нашей встречи с вами исполнится.

ЦЕЛЬ ЖИЗНИ

Один огромный вопрос лежит в основе нашего опыта, независимо от того, думаем мы о нем сознательно или нет. Что является целью жизни? Я думал над этим вопросом и хотел бы поделиться своими мыслями в надежде на то, что они могут быть практически полезны для тех, кто о них читает.

Я думаю, что цель жизни - быть счастливым. С момента рождения каждый человек хочет счастья и не хочет страдания. И ни социальные условия, ни образование, ни идеология не влияют на это. Самой сутью нашей жизни мы просто желаем удовлетворенности. И я не знаю, имеет ли вселенная со всеми бесчисленными галактиками, звездами и планетами более глубокое значение или нет, но ясно то, что мы, люди, живущие на этой земле, стоим лицом к задаче сотворения счастливой жизни для нас самих. Поэтому очень важно узнать о причине наивысшего счастья.

Как достичь счастья

Для начала можно разделить все виды счастья и страдания на две основные категории: душевные и физические. Разум оказывает величайшее влияние на большинство из нас. Если мы не серьезно больны и не лишены основных нужд, наше физическое состояние играет второстепенную роль в жизни. Если наше тело удовлетворено, мы практически игнорируем его. Разум, однако, отмечает каждое событие, каким бы маленьким оно ни было. Следовательно, нам следует посвящать наши наиболее серьезные усилия для установления душевного спокойствия.

Из моего личного опыта я понял, что величайшая степень внутреннего спокойствия приходит от развития любви и сострадания.

Чем больше мы заботимся о счастье других, тем больше становится наше собственное чувство благополучия. Развитие близких, добросердечных чувств по отношению к другим автоматически ободряет разум. Это помогает устранять страхи и беспокойства, которые бывают у нас, и придает нам силу справляться с любыми препятствиями, которые неожиданно возникают. Это источник успеха в жизни. До тех пор, пока мы живем в этом мире, мы связаны с проблемами. Если в такие времена мы теряем надежду и опускаем руки, то уменьшаем нашу способность смотреть трудностям в лицо. Если, с другой стороны, мы помним, что каждый из нас испытывает страдания, то это более реалистичная перспектива усилит нашу решительность и способность преодолевать невзгоды. Действительно, при таком отношении каждое новое препятствие можно рассматривать как еще одну ценную возможность совершенствования нашего разума.

Мы можем постепенно стремиться быть более восприимчивыми к чужой беде, развивая подлинное сопереживание к страданиям других и желание избавить их от страданий. В

результате наши собственные спокойствие и внутренняя сила возрастут.

Наша потребность в любви

Потребность в любви заложена в самой основе человеческого существования. Это происходит в результате глубокой взаимозависимости, которая распределена между нами. Личность может быть способной и умелой, но, оставшись в одиночестве, она не выживет. Человек может чувствовать себя сильным и независимым в течение наиболее удачных периодов жизни, в то время как больной человек, или очень маленький, или очень старый должен зависеть от поддержки других.

Взаимозависимость, конечно, это фундаментальный закон природы. Не только высшие формы жизни, но и многие мельчайшие насекомые также являются социальными существами, которые без религии, закона и образования выживают путем взаимного сотрудничества, основанного на врожденном наличии их взаимосвязи. Самый тонкий уровень материального явления также регулируется взаимосвязью. Все явления, от планеты, которую мы населяем, до океанов, облаков, лесов и цветов, окружающих нас, происходят в зависимости от неуловимых образцов энергии. Без присущего им взаимодействия они разрушаются и распадаются.

Наша потребность в любви находится в самой основе нашего существования, так как наше существование сильно зависит от помощи других. Поэтому нам необходимы истинное чувство ответственности и искренняя заинтересованность в благополучии других.

Нам следует подумать над тем, кто мы, люди, в действительности есть. Мы не похожи на сделанные машиной предметы. Если бы мы были просто механическими существами, машины смогли бы сами облегчить все наши страдания и выполнить наши потребности. Однако мы не только материальные существа, и было бы ошибкой соотнести все наши надежды на счастье только на внешнее развитие. Вместо этого нам следует думать о наших корнях и природе, чтобы узнать что нам нужно.

Оставив в стороне сложный вопрос о создании и развитии нашей вселенной, мы можем согласиться, что каждый из нас был рожден у наших родителей. Я считаю, что это произошло не в контексте сексуального желания, а в результате решения родителей иметь ребенка.

Такие решения основаны на ответственности и альтруизме - обязательстве родителей заботиться о ребенке, пока он не сможет заботиться о себе сам. Нужно понять, что любовь родителей непосредственно вовлечена в наше возникновение.

Более того, мы полностью зависимы от заботы матери с самых ранних этапов нашего развития. Согласно некоторым ученым, душевное состояние беременной женщины, будь оно спокойным или взволнованным, имеет прямое физическое воздействие на еще не родившегося ребенка.

Выражение любви также очень важно в момент рождения. Первое, что мы делаем, это сосем молоко из материнской груди. Естественно, мы чувствуем ее совсем близко, и она должна чувствовать любовь к нам, чтобы кормить нас должным образом; если она зла или обижена, то молоко бежит хуже.

Далее идет критический период развития головного мозга с момента рождения и до возраста 3-4 лет, в течение которого физический контакт - самый важный фактор для нормального роста ребенка. Если ребенка не держат на руках, не обнимают, не прижимают к себе или не любят, его развитие будет нарушено и его мозг не созреет должным образом.

Пока ребенок не может существовать без заботы других, любовь является самой важной пищей. Счастье детства, устранение беспокойств и развитие его уверенности в

себе - все это зависит непосредственно от любви.

В наши дни многие дети растут в несчастливых домах. Если они не получают должного внимания, позднее они вряд ли будут любить своих родителей и им трудно будет полюбить.

По мере того, как дети подрастают и идут в школу, их потребность в поддержке может быть встречена учителями. Если учитель не ограничивается академическим образованием, но чувствует ответственность за подготовку студентов к жизни, то его ученики будут уважать его и доверять ему. С другой стороны, предметы, которые ведет учитель, должны правдиво отражать действительность.

Подобным образом, если один болен и его лечит в больнице врач, который проявляет теплые человеческие чувства, то больной чувствует себя легче, и желание врача оказать настоящую заботу целебно само по себе, независимо от степени его технического мастерства.

Даже когда мы вступаем в обычный разговор в каждодневной жизни, если кто-нибудь говорит серьезно, приветливо, мы слушаем с интересом и отвечаем соответственно, общий разговор становится интересным, а тема его не столь важна сама по себе. Если же человек говорит со злобой, мы чувствуем себя неловко и желаем, чтобы разговор поскорей закончился. Таким образом, внимание и уважение других необходимы для нашего счастья.

Недавно я встретил группу ученых в Америке, которые сказали, что процент душевных болезней в их стране очень высокий - около 12 процентов. Во время нашего разговора стало ясно, что главной причиной депрессии был не недостаток материальных благ, а лишение внимания, любви окружающих людей.

Итак, из всего, что я написал, одна вещь кажется мне ясной: со дня рождения потребность любви у нас в крови, осознаем мы это или нет. Даже если любовь исходит от животного или того, кого вы считаете врагом, взрослые и дети будут естественно тяготеть к ней.

Я верю, что ни один человек не рожден свободным от потребности в любви. И это демонстрирует, что человека нельзя определить только как физическое существо, хотя некоторые современные школы пытаются сделать это. И никакой материальный предмет, даже красивый или ценный, не может заставить нас чувствовать себя любимыми, потому что наши глубочайшая идентичность и истинный характер лежат в субъективной природе разума.

Развитие сострадания

Некоторые мои друзья говорили мне, что хотя любовь и сострадание чудесны и хороши, они не очень уместны. Наш мир, говорили они, не место, где такие убеждения имеют большое влияние. Они говорили, что зло и ненависть настолько являются частью человеческой природы, что они всегда будут доминировать над человечеством. Я не согласен.

Мы, люди, существуем в настоящем виде около сотни тысяч лет. Я уверен, что если бы в течение этого времени человеческий разум изначально контролировался бы злом и ненавистью, все наше население уменьшилось бы во много раз. Но сегодня, несмотря на все наши войны, мы находим, что население стало больше, чем когда-либо. Это ясно показывает мне, что любовь и сострадание доминируют в мире. И вот почему неприятные события называются "новостями": сострадательная деятельность является частью ежедневной жизни, она считается сама собой разумеющейся и поэтому в значительной степени игнорируется.

Итак, я обсуждал главным образом душевную пользу сострадания, но оно также

способствует хорошему физическому здоровью. Согласно моему личному опыту, душевная стабильность и физическое состояние непосредственно связаны. Вне сомнения, злость и взволнованность делают нас более впечатлительными и восприимчивыми к болезням. С другой стороны, если разум спокоен и занят положительными мыслями, телу будет нелегко стать жертвой болезни.

Конечно, правда и то, что все мы имеем врожденный эгоизм, который препятствует нашей любви к другим. Мы сознаем, что хотим истинного счастья, и понимаем как хорошо сострадание - но как же развить его? Очевидно, недостаточно только думать о том, что сострадание прекрасно. Мы должны прилагать усилия для его развития, используя все события нашей повседневной жизни для изменения мыслей и поведения.

Прежде всего, мы должны выяснить, что является состраданием. Есть много форм сострадательного чувства, смешанного с желанием и привязанностью. Например, родительская любовь часто ассоциируется с эмоциональными потребностями - это сострадание не полностью. В браке - особенно вначале, когда партнер еще не достаточно хорошо узнал своего партнера - любовь между мужем и женой зависит больше от привязанности, чем от истинной любви. Наше желание может быть таким большим, что очень негативного человека мы начинаем считать хорошим. Такая любовь мотивируется больше личной потребностью, чем истинной заботой о другом.

Истинное сострадание - это не эмоциональный ответ, а твердое обязательство, основанное на причине. Истинные сострадательные отношения не меняются, даже если другие ведут себя негативно.

Конечно, развить такое сострадание совсем нелегко! Для начала обдумаем следующие факты.

Какими бы люди ни были: красивыми и дружелюбными или непривлекательными и нервными - они люди. Все они хотят счастья и не хотят страданий. Их право преодолевать страдания и быть счастливыми одинаково для всех. Теперь, когда вы узнали, что все люди равны в желании счастья и праве на его достижение, вы автоматически почувствовали себя к ним ближе. Так возникает чувство всеобщего альтруизма, и вы развиваете чувство ответственности за других и желание помочь им преодолеть их проблемы.

Позвольте отметить, что наш эгоизм, отчетливая любовь к независимости, основанная на вере в самосущее Я, сильно препятствует нашему состраданию. Действительно, истинное сострадание становится опытным только тогда, когда наше восприятие себя самосущими устранено. Но это не значит, что мы не можем начать прогрессировать сейчас.

Как мы можем начать

Нам следует начать с устранения больших помех в сострадании: злости и ненависти. Как мы знаем, чрезвычайно сильные эмоции могут овладевать нашим разумом. Тем не менее, их можно контролировать.

Для начала полезно понять, ценна или нет злость. Иногда, когда мы подавлены трудной ситуацией, злость, кажется, помогает, принося энергию, уверенность и решительность.

Однако, мы должны внимательно изучить наше душевное состояние. Злость дает большую энергию, но мы не уверены, положительный или отрицательный результат она будет иметь. Энергия злобы всегда ненадежна. Но можно развить равную по силе и находящуюся под контролем энергию, с помощью которой можно держать ситуацию в руках.

Контролируемая энергия приходит не только от сострадательных отношений, но и от

терпения - это наиболее сильные противовесы злости. К сожалению, многие люди рассматривают эти качества как признаки слабости. Я думаю, что эти качества - истинные признаки внутренней силы. Сострадание по природе своей мягко, мирно и приятно.

Вы должны понять, что, хотя ваши враги причиняют вам боль, в конечном счете, они вредят самим себе.

≡

16.03.06