

Чокъи Нима Ринпоче

Субботняя лекция

20 марта 2004 Бодха, Непал

Восемь строф тренировки сознания Комментарий на текст Лхантангпа Дордже Сенге

Я хотел бы поговорить с вами о священной Дхарме.

Священная Дхарма помогает вам сделать сознание мягким и мирным; она улучшит ваше сознание, поможет вам дальше улучшаться. Для нас будет полезно, если мы сможем поменять нашу мотивацию на такие мысли: "Я буду слушать Дхарму, я буду размышлять о Дхарме, и я буду медитировать согласно Дхарме, чтобы принести пользу всем живым существам!" Если у нас есть такая хорошая мотивация и мы применяем это - изменение мотивации на хорошую, это делает нас более мирными.

Сегодня я поговорю о Восьми стихах тренировки сознания, которым учил мастер Лхантангпа Дордже Сенге старой школы Кадампа. Он был современником [Миларепы](#).

У главного ученика Миларепы - [Гампопы](#), было несколько учителей из школы Кадампа. Эти учителя были образцами для подражания совершенной практики - их умы были в совершенстве добры, сострадательны, бессамостны и не запятнаны эгоистичными эмоциями. Иными словами, они были чистыми практикующими.

Один из тех мастеров и написал этот текст, "восемь строф для тренировки сознания". Я подумал, что если я прочитаю и прокомментирую его для вас, это будет полезно.

У многих из тех ранних практикующих была цель просто жить в пещере или под прикрытием скал - лишь для того, чтобы жить просто. Они отказались от концепций обладания деньгами, едой и т.д. Они ели лишь то, что доставалось. Они питались, как бедные люди, носили одежды, как у бедняков, отказались от славы, счастья, денег и мирских удовольствий.

1. "Да смогу я обладать таким отношением ко всем живым существам: относиться к ним как к более высшему, чем исполняющая желания драгоценность, так, чтобы я смог достичь высшей цели - пусть я всегда смогу относиться к ним как к божествам."

Когда говорится "Да смогу" - мы в самом деле подразумеваем не только "я", но и всех других духовно практикующих, так что, возможно, лучше сказать "Да сможем мы...". "Отношение ко всем живым существам" означает не только человечество, но всех людей, животных, лошадей, овец, горных оленей, а также хищников, змей, насекомых - пусть они отвратительны, пусть они красивы, пусть мы можем их видеть, пусть не можем - [имеются в виду] ВСЕ живые существа. Все живые существа были нашими матерями в [прошлых жизнях](#). [Будда](#) также сказал: "Нет ни одного живого существа, которое не было бы нашей матерью."

Что касается "всех живых существ", "живые" означает тех, кто может понимать и воспринимать. "Все живые существа" вкратце подразумевает друзей, врагов,

нейтральных существ и незнакомцев.

Под друзьями мы понимаем тех, кто вам помогает. Враги - это те, кто мешает, вредит вам. Нейтральные и незнакомые существа - между друзьями и врагами. Так что "все живые существа" охватывает всех без каких-либо исключений.

Да смогу я относиться к ним лучше, чем к исполняющей желания драгоценности. В давние времена такие исполняющие желания драгоценности предположительно существовали. Вы можете верить или не верить в это. Но вместо этого древнего примера давайте используем самый большой бриллиант. Самый большой бриллиант очень редок, очень дорог, его очень трудно обрести. Если вы обретёте его, это будет чрезвычайно ценно.

Рассматривайте каждое живое существо как нечто более высокое, чем исполняющая желания драгоценность! Как сокровище, каждое из которых выше, чем исполняющая желания драгоценность. У вас должно быть такое отношение к каждому живому существу!

Такое отношение должно быть у вас постоянно. Вы не должны быть когда-то хорошими, когда-то нет - однако все живые существа должны быть ПОСТОЯННО дороги нам. Да будет ваше сознание неизменно в этом отношении.

Это был первый стих.

2. "Да смогу я - с кем бы в компании ни находился - относиться к себе как к младшему по чину и с искренней позицией ценить других выше, чем себя."

Не важно, где мы - в любой ситуации, в любом месте - с кем бы мы ни были, что бы мы ни делали, например - говорили бы - нам не следует думать "я лучше", но оставить возможность открыть, что "весьма вероятно, что другой умнее, добрее и терпеливее, чем я."

Считайте это возможным - вместо того, чтобы думать "я лучше!" и считайте так не поверхностно, а искренне.

Таков второй стих.

3. "В моих повседневных делах, когда мимолётные негативные мысли и эмоции движутся в моём сознании, и я намерен сделать что-то гадкое себе или окружающим - да смогу я немедленно исправить это!"

Во всех повседневных делах - когда мы идём, сидим, лежим, разговариваем, беседуем - да смогу я структурировать своё сознание - что бы ни происходило, движения в сознании - я буду смотреть за ними и видеть, если всплывает что-то негативное, или если я хочу сказать что-то гадкое, и т.д...

Всё это только лишь создало бы негативные чувства, поэтому убедитесь, что вы не делаете это! Немедленно исправьте! Даже ОДНО плохое слово, ОДНА плохая мысль создаёт множество страданий. Поэтому немедленно исправьте.

"Немедленно" означает сразу, а не потихоньку. Когда вы собираетесь сделать что-то отвратительное своими телом, речью или умом, исправьте (предотвратите) немедленно. "Ах, можно я подожду?" - нет, так не пойдёт!

Сделайте это немедленно - сразу!

Точно также, как в примере, когда загорается что-то важное для вас - например, ваши волосы, одежда, тело. Вы не будете ждать, чтобы погасить огонь, когда загорается что-то ценное для вас. Также и здесь: примите решение, что "я БУДУ немедленно это улучшать."

Таков третий стих.

4. "Когда я вижу, что у другого существа плохой характер, отвратительный характер, что оно мучается из-за сильных вредоносных действий и страданий; да буду я ценить его как будто нашел рудник с драгоценными"

камнями, которые трудно найти."

Существо "с вредоносным, плохим характером" означает, кого-то с большим количеством негативных эмоций, такими, как привязанность, страстное желание, зависть, соперничество, недалёкость (*close-mindedness*), гордость. Всё это приносит вред и создаёт множество проблем и, следовательно, множество страданий.

Такое существо иногда может быть очень настойчивым, однако, вместо того, чтобы пытаться избежать его, отойдя, нужно относиться к нему как к [чему-то] очень, очень ценному, прямо как к руднику сокровищ - чем больше вы добываете руды, тем больше вы найдёте. Если вы разрабатываете рудник, то вы откроете всё больше ценного.

Такой человек подобен тому, кто отравлен алкоголем, кто не может контролировать свой разум и слова; все дурные слова и действия исходят из сознания таких людей. К такому человеку нужно относиться как к другу - не отпихивайте его! Они нуждаются в помощи больше, чем другие. Поймите, что вы МОЖЕТЕ протянуть руку помощи. Думайте об этом так.

В том, чтобы найти такого человека, есть ценность - мы можем отправиться по пути [Бодхисаттвы](#). У вас есть замечательная возможность быть более терпимым с таким человеком. Трудно быть терпимым. Здесь у вас есть возможность быть добрым, упорным, вы можете практиковать все качества Бодхисаттвы, [шесть парамит](#) и т.п.

У вас есть чудесный шанс проявить эти качества и продвинуться в практике. Следовательно, это подобно руднику с сокровищами. Это очень отличается от желания избежать такого человека, очень далеко от такого образа мыслей: "неприятно быть рядом с таким". Это - не Тренировка ума! Это противоположно тренировке ума!

Таков пятый стих.

Когда кто-то неожиданно (например, вы никогда не ожидали такого от такого-то человека, от кого-то, кто помогал вам в прошлом, например, это может быть близкий родственник или друг - это может быть не один человек, а много)

6. "Когда кто-то неожиданно действует необоснованно и причиняет мне вред, пусть я смогу относиться к нему как к высочайшему духовному наставнику"

Но не только необоснованно - у вас могут быть сомнения "может быть, я что-то натворил?" Когда кого-то уносят негативные эмоции, это - шанс для вас, чтобы относиться терпеливо к такому человеку. Относитесь к живым существам как к вашим духовным учителям. Сказано, что "Будда и живые существа одинаково добры, когда помогают вам продвигаться по пути к Просветлению".

Считайте своими духовными наставниками даже тех, кто без причины наносит вам вред.

Таков шестой стих.

7. "Вкратце: Как прямо, так и косвенно, я отдам всё моим матерям - помощницам. Я буду отдавать всю пользу и хорошее состояние моим матерям - живым существам - ВСЕГДА, и да смогу я принять весь вред и страдания ото всех моих матерей втихомолку на себя".

Вкратце, как прямо так и косвенно, да смогу я пожертвовать всё хорошее состояние и пользу моим матерям - живым существам. "Вся польза" означает также и причины, которые суть любящая доброта, сострадание, а также воззрение пустоты и [Бодхичитта](#).

Пусть я смогу отдать всё это моим матерям - живым существам - всё хорошее состояние - счастье, блаженство, всё совершенное, что бывает - как временно,

так и абсолютно, то есть, Просветление. Да смогу я предоставить это другим живым существам непосредственно, или, если я не в состоянии сделать это, тогда косвенным образом я буду желать, чтобы я смог сделать это в будущем. Что бы ни вредило моим матерям - живым существам, негативные эмоции, болезни, страдания, ... Пусть я возьму все их страдания на себя. Могу ли я сделать это непосредственно или нет - в таком случае косвенно, посредством желая смочь это в будущем.

"Втихомолку" означает, что нам не следует показывать себя как первоклассных Бодхисаттв. Это противоречило бы тренировке ума. Нет нужды говорить [о ваших добрых делах], нет нужды демонстрировать, какой вы хороший Бодхисаттва. Просто делайте это тихо. Незачем кому-либо знать об этом. Хорошие дела хороши сами по себе, нет такого, чтобы они стали хорошими оттого, что их видят другие и оценивают как "хорошие".

Когда у меня случаются промахи, пусть другие видят их. Когда у меня возникают плохие мысли - пусть о них узнают. Незачем их прятать. Но вам следует прятать ваши хорошие качества [такие, как прозорливость], нет нужды в том, чтобы другие о них знали. Это - одно из основных обязательств тренировки ума.

Однако, может иметь место противоположное: мы можем не настолько хорошо практиковать, но нам хочется демонстрировать мельчайшие [положительные] качества, которые у нас могут быть. Мы говорим о них каждому, широко их провозглашаем. Но если у нас есть существенные недостатки, мы прячем их из всех сил!

Мы любим устраивать большие шоу из наших положительных качеств и прятать отрицательные. Более того, мы не упускаем ни единого шанса, чтобы указать на негативные качества других. А если появляется возможность раскрыть чьи-то хорошие качества, мы умаляем их.

Всё это из-за того, что мы позволяем ревности управлять нашим сознанием.

Настоящий, подлинный практикующий прячет его/её хорошие качества, держит их при себе. Хорошие качества, такие, как сострадание, Бодхичитта, чудесные способности, проницательность, и т.д. - их следует держать при себе.

Таков седьмой стих.

8. "Во всех этих (стихах) пусть я никогда не покроюсь грязью восьми мирских недостатков / отношений, но вместо того да смогу я осознать, что всё - это просто иллюзия и быть свободным ото всех оков привязанности."

Во всех этих (предыдущих семи стихах) да смогу я никогда не покрываться / запятнаться восемью мирскими мыслями.

Пусть я не буду практиковать ни один из способов тренировки ума просто для того, чтобы стать известным, популярным, чтобы меня хвалили, для того, чтобы извлечь выгоду, или получить что-то для себя.

Но пусть я увижу всё как просто иллюзию. Всё ЯВЛЯЕТСЯ иллюзией! Но обычно мы видим всё противоположным образом - как прочное, настоящее, реальное. Но когда мы смотрим и проверяем, то обнаруживаем, что всё **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** подобно магическому экрану.

Все явления ненадежны, нестабильны, подобны сну. Проявляющееся пусто, пустота проявляется. Но мы цепляемся за двойственность и реальность.

Возьмите желание освободиться от этого.

Я могу избавиться от привязанности к [идее о том, что] всё реально, постоянно, к двойственности, к концепциям, таким, как "является" или "не является" - всякая уверенность суть оковы!

Освободившись от уз, человек освобождается от негативных эмоций, от кармы,

от мыслей, от страданий, от двойственности.

Так заканчиваются слова Владыки Лхангтангпы, чьё имя Ваджрный лев.

Это очень хорошо. Думаю, это переведено на английский. Найдите этот перевод и прочитайте его! Но нехорошо лишь прочитать его и ничего потом не делать по нему. Вам нужно прочитать и использовать его!

<...>

Один или два вопроса.

Ученик: По поводу невозвращения гнева. Когда я себя чувствую сильным, когда мне хорошо, это легко. Но когда я слишком устал...

Ринпоче: Хорошее настроение, плохое настроение - это нормально!

Когда кто-то не выспался или когда кто-то голоден, или когда его беспокоят другие, человек пребывает в плохом настроении. Из-за плохих обстоятельств человек чувствует себя плохо и физически, и морально. Когда у кого-то опущена энергия, настроение нехорошее. Особенно у женщин, один раз в месяц (смех)

Ученик: С моей подругой случилось такое: она пытается принимать критику, пытается делать это правильно и принимать её. Но один человек ругался на неё и сказал: "Почему ты позволяешь тем-то и тем-то делать так? Позволяешь всем плохо обращаться с тобой? Когда ты позволяешь ему делать это, он просто продолжит заниматься этим! Ты должна что-то сказать!"

Ринпоче: Правильно - и неправильно. Правильно потому, что она тренирует своё сознание. Но неправильно оттого, что тот человек плохо со всеми обращается, это неправильно. Нам нужно использовать искусные способы, чтобы помочь. Мы должны заботиться и любить с умом!

Когда сказать, как сказать...

Вы видите людей, которые не ладят - один слаб, подчиняется, другой слишком настырный. Это обычная проблема. Что делать? Если вы скажете "ты не прав!" прямо, иногда это будет хорошо. Но иногда вы можете всё ухудшить, и тот человек будет причинять другому больше вреда, вы усугубите проблему! Следовательно, необходимо знать, что мы должны любить, заботиться и решать проблемы очень разумными методами!

Да, это проблема, и немалая. Иногда это очень большая проблема. Так что прилагайте усилия с любовью, заботой и умом.

Ученик: Если при наказании бьют молодых монахов: как это согласуется с этим учением?

Ринпоче: В прошлом, да. Но [наказывали] не только монахов. По всему миру били детей. Иногда учителя использовали маленькие линейки. Я сам получил подобный опыт от британского учителя. "Покажи свои руки!" и БАХ - БАХ - БАХ. "Вот твоё наказание!" Дело было в том, что я поначалу не воспринимал алфавит - АВС. Тогда учитель попробовал другой способ и учил меня Ах, Ба, Ка, Да - тогда это стало легко и я легко воспринял это сразу - это было также, как на Тибетском. Ах - для А, Ба - для В, Ка - для С, Да...

Очень здорово! Очень здорово! Я почти дал ей сдачи - моя тренировка сознания была очень плохой.

В наши дни всё более цивилизованно. Но сейчас детей бьют по уму - деньгами, образованием - также? Не также!

Ученик: Почему мы должны прятать хорошие качества?

Ринпоче: Потому, что мы можем возгордиться. Мы, которые стоим на пути, можем возгордиться, когда показываем свои хорошие качества. И такая демонстрация также может вводить в заблуждение окружающих.

Например: Может быть, у вас есть способность творить чудеса, читать умы - но

таков ваш предел. Однако другие, когда видят, что вы этим занимаетесь, видят гораздо больше, и думают, что вы - очень, очень особенный, они начинают верить в вас и доверять вам. Однако в действительности ваши качества очень ограничены! Видеть мысли и показывать чудеса - вовсе не такое большое дело!

Поэтому многие практикующие прячут свои хорошие качества и показывают плохие.

Например, однажды одного учителя из школы Кадампа пригласили на обед. Ему предложили цампа, и он поел. Потом хозяева вышли из комнаты, учитель этот не наелся, он самостоятельно поел ещё без спроса. Он подумал: "Я поел ещё без спроса. Это неправильно!" Поэтому он стал кричать "Эй, здесь вор! Посмотрите, что я делаю!" Это может показаться нам шуткой, однако тренировка ума очень конкретна, подробна, изысканна. Поэтому даже это он видел как проступок. С одной стороны, невелика беда - ему сказали ешь, он ел. Но он смотрел за своим отношением.

Хорошо?

Спасибо. Сегодня я задержался, и у монахов была пуджа. Другая комната недостаточно велика и я слышал, что некоторые могут не поместиться, и многим было слишком жарко, слишком тесно, и почти убежали.

Поэтому я чувствовал себя неважно. Я повторял то, что говорят Будды и Бодхисаттвы и вы пришли слушать это, так что вы кое что получили. Сегодня мы начали поздно, однако вы были терпеливы. Это хорошо!

Бывает хорошее терпение, плохое терпение, полезное терпение, бесполезное терпение. Однако ваше терпение сегодня было полезным. Огромное вам спасибо!!!

<...>