

СОКРАЩЕНИЯ

ПАЛИ ПРОИЗНОШЕНИЕ

СКАЧАТЬ ШРИФТЫ

мудита

Учение Будды о бескорыстной радости

Четыре очерка

*Ньянапоника Тера,
Наташа Джексон,
CF Knight
и
LR Oates*

Буддийское издательское общество
Канди • Шри-Ланка

Публикация Колеса № 170

Авторское право © 1983 Буддийское издательское общество

Источник цифровой транскрипции: Буддийское издательское общество

Для бесплатного распространения. Эта работа может быть переиздана, переформатирована, перепечатана и распространена на любом носителе. Тем не менее, любое такое

переиздание и распространение должно быть доступно для общественности на свободной и неограниченной основе, а переводы и другие производные работы должны быть четко обозначены как таковые, и Общество буддийских публикаций должно быть признано первоначальным издателем.

содержание

Введение: возможна ли бескорыстная радость? (Ньянапоника Тхера)

Бескорыстная радость: забыт ая добродетель (Наташа Джексон)

Мудита (CF Knight)

Природа и значение мудиты (Л. Р. Оутс)

Медитативное развитие бескорыстной радости (Достопочтенный Буддхагхоша, пятый век)

Пробужденный, Будда, сказал:

Здесь, о монахи, ученик позволяет своему разуму наполнять одну четверть мира мыслями о бескорыстной радости, а также вторую, третью и четвертую. И таким образом он продолжает наполнять весь обширный мир - вверху, внизу, вокруг, везде и в равной мере - с сердцем бескорыстной радости, изобилующей, увеличивающейся, безмерной, без вражды или недоброжелательности.

Введение: возможна ли бескорыстная радость?

автор: Ньянапоника Тхера

Т он Достоинство *мудита*, ^[1] то есть, находя радость в счастье и успех других, не получила должного внимания ни в экспозициях буддийской этики, или в медитативном развитии четырех возвышенных состояний (*брахма-Вихары*), из которых мудита - одно. Поэтому

было сочтено желательным составить эту небольшую книгу эссе и текстов и упомянуть в этом введении несколько дополнительных черт этой довольно запущенной темы.

Правильно сказано, что человеку относительно легче испытывать сострадание или дружелюбие в ситуациях, которые их требуют, чем лелеять спонтанное чувство общей радости вне узкого круга своей семьи и друзей. По большей части это требует целенаправленных усилий, чтобы отождествить себя с радостями и успехами других. Однако способность делать это имеет психологические корни в природе человека, которые могут быть даже глубже, чем его сострадательные реакции. Во-первых, люди *делают* хотел бы чувствовать себя счастливым (по уважительной причине - или без нее) и предпочел бы это общей печали сострадания. Стационарный характер человека (его «общительность») уже дает ему некоторую близость к общим эмоциям и общему удовольствию, хотя в основном на гораздо более низком уровне, чем то, что нас беспокоит в настоящее время. В человеке (и некоторых животных) также есть не только агрессивный импульс, но и естественная склонность к взаимопомощи и совместным действиям. Более того, счастье заразительно, и из него легко может вырасти бескорыстная радость. Дети охотно отзываются своими улыбками и счастливым настроением на улыбающиеся лица и счастье вокруг них. Хотя дети иногда могут быть довольно ревнивыми и завистливыми, они также могут явно получать от этого удовольствие, когда они осчастливили своего товарища по играм маленьким подарком, а затем они вполне довольны собой. Пусть родители и педагоги мудро поощряют этот потенциал в ребенке. Тогда это семя вполне естественно вырастет в сильное растение у подростка и взрослого, перерастая из импульсивных и простых проявлений в возвышенное состояние бескорыстной радости (*мудита-брахмавихара*). Таким образом, и здесь ребенок может стать «отцом мужчины». Такое воспитание радости с другими, конечно, следует давать не в сухой дидактической манере, а, главным образом, на практике, мягко заставляя ребенка наблюдать, ценить и наслаждаться счастьем и успехом других, а также пытаясь сам творить. немного радости в других. Этому может помочь ознакомление ребенка с примерами бескорыстной жизни и действий, чтобы он с радостью восхищался ими (и это, конечно, не должно ограничиваться историей буддизма). Эта особенность не должна отсутствовать в буддийской молодежной литературе и школьных учебниках для всех возрастных групп. И эту тему следует продолжить в буддийских журналах и литературе для взрослых.

По общему признанию, негативные импульсы в человеке, такие как агрессия, зависть, ревность и т. Д., Гораздо более очевидны, чем его позитивные тенденции к совместному служению, взаимопомощи, бескорыстной радости, щедрой оценке хороших качеств своих собратьев и т. Д. Тем не менее,

поскольку все эти положительные черты определенно присутствуют в человеке (хотя и редко развиваются), вполне реально обратиться к ним, активировать и развивать этот потенциал любыми возможными способами в наших личных отношениях, в образовании и т. Д. «Если бы невозможно было развивать добро, я бы не сказал вам делать это», - сказал Будда. Это действительно позитивная и оптимистическая уверенность.

Если этот потенциал бескорыстной радости широко и методично поощряется и развивается, начиная с буддийского ребенка (или, если на то пошло, с любым ребенком) и продолжая со взрослыми (отдельными людьми и буддийскими группами, включая Сангху), семя мудиты может вырасти в сильное растение, которое расцветет и найдет плоды во многих других добродетелях, как своего рода полезная «цепная реакция»: великодушие, терпимость, щедрость (сердца и кошелька), дружелюбие и сострадание. Когда нарастает бескорыстная радость, многие ядовитые сорняки в человеческом сердце умрут естественной смертью (или, по крайней мере, уменьшатся): ревность и зависть, недоброжелательность в различных степенях и проявлениях, хладнокровие, скупость (также в заботе о другие) и так далее. Бескорыстная радость действительно может

Мы очень хорошо знаем, как зависть и ревность (главные противники бескорыстной радости) могут отравить характер человека, а также социальные отношения на многих уровнях его жизни. Они могут парализовать производительность общества на правительственном, профессиональном, производственном и коммерческом уровнях. Поэтому не следует ли приложить все усилия, чтобы вырастить их противоядие, то есть мудиту?

Muditā также оживит и облагородит благотворительную и социальную работу. В то время как сострадание (*каруна*) является или должно быть источником его вдохновения, бескорыстная радость должна быть его спутником. Мудита предотвратит омрачение сострадательного действия снисходительным и покровительственным отношением, которое часто отталкивает или причиняет боль получателю. Кроме того, когда активное сострадание и бескорыстная радость идут рука об руку, маловероятно, что служение превратится в мертвую рутину, выполняемую безразлично. Безразличие, вялость, скука (все оттенки палийского термина *арати*) считаются «дальними врагами» мудиты. Их можно победить с помощью союза сострадания и бескорыстной радости.

В том, кто дает и помогает, радость, которую он находит в таких действиях, увеличит благословения, дарованные этими благими делами: бескорыстие станет для него все более и более естественным, и такое этическое бескорыстие поможет ему лучше оценить и окончательно осознать центральное учение

Будды о не-я (*анатта*). Он также найдет подтверждение тому, что тот, кто радуется в своем сердце, легче обретет безмятежность сосредоточенного ума. Это действительно великие благословения, которые может даровать возвращение радости вместе с счастьем других!

В наши дни моральные увещания все чаще остаются без внимания, независимо от того, мотивированы они теологически или иначе. Проповедь морали предостерегающим перстом в настоящее время широко не одобряется и отвергается. Этот факт очень беспокоит церкви и педагогов на Западе. Но есть множество указаний на то, что это может более или менее произойти и в буддийских странах Востока, где этика все еще преподается и проповедуется в старом наставительном стиле и в основном в довольно стереотипном и лишенном воображения стиле, с небольшим отсылкой к настоящему. день моральных и социальных проблем. Следовательно, современная молодежь будет все больше ощущать, что подобные «морализаторы» их не касаются. Фактически, в рамках буддийских учений, которые полагаются не на авторитарные заповеди Бога и церкви, а на врожденную способность человека к самоочищению, такое условное представление этики, которое в основном опирается на переутомленные ссылки на Священные Писания, должно казаться совершенно неуместным и окажется все более неэффективным как для молодых, так и для старых. Необходимость в реформе в этой области является неотложной и жизненно важной.

Принимая во внимание эту ситуацию, предыдущие наблюдения подчеркнули тот факт, что такая добродетель, как бескорыстная и альтруистическая радость, имеет свои естественные корни в человеческом сердце и может принести немедленную пользу человеку и обществу. Другими словами, подход к современному изложению буддийской этики должен быть прагматичным и современным, подкрепленным искренним и сердечным человеческим интересом.

В этом беспокойном мире есть много возможностей для мыслей и сострадания; но кажется, что их слишком мало, чтобы разделить радость других. Следовательно, нам необходимо *создавать* новые возможности для *бескорыстной* радости посредством активной практики любящей доброты (*метта*) и сострадания (*каруна*) в делах, словах и медитативных мыслях. Тем не менее, в мире, который никогда не может быть без разочарований и неудач, мы также должны вооружиться *невозмутимостью* (*ипреккхā*), чтобы защитить себя от уныния и чувства разочарования, если мы *столкнемся* с трудностями в наших усилиях по расширению царства бескорыстной радости.

Бескорыстная радость: забытая добродетель

Наташа Джексон

Из *Metta*, The Journal of the Buddhist Federation of Australia, Vol. 12, №2.

Мудита - бескорыстная или сочувствующая радость - одна из наиболее игнорируемых тем во всем диапазоне Дхаммы Будды, вероятно, из-за ее тонкости и богатства скрытых в ней нюансов. Помимо почетного упоминания в контексте Четырех Божественных Пребываний (*брахма-вихара*), немногие комментаторы могут сказать об этом гораздо больше, кроме объяснения, что это означает «сочувственную радость удаче или успеху других». Только один известный писатель, Конзе (« *Буддийская философия в Индии* »), догадался предположить, что *мудита* , то есть сочувствие, является предпосылкой *метты* (любящей доброты) и *каруны*. (Сострадание). Таким образом, он называет признательность одним из компонентов мудиты. Как он прав! Ибо нельзя ценить другого человека, не видя в нем хорошего. Если человек ни в малейшей степени не ценит другого человека, ему будет трудно испытать радость от любого удара удачи или успеха, который может случиться с ним. Стимулировать чувство удовольствия, когда на самом деле ничего не чувствуется, было бы грубейшим лицемерием. Таким образом, мудита неявно подразумевает поиск хорошего в других и умение распознавать то, что есть хорошее, и восхищаться им.

Точно так же, если у кого-то есть человеконенавистнический взгляд на человечество, считающий людей по сути злом и не заслуживающими беспокойства, он, на первый взгляд, не может добиться больших успехов ни в одном из Четырех Божественных Пребываний. Сочувственное отношение к людям означает не идеализацию человека, а, скорее, реалистичную оценку: хотя часто он ошибается и серьезно ошибается, у человека, тем не менее, есть возможность подняться над своей тьмой и невежеством к свету. знаний и даже о несбыточных высотах Нирваны. Без той меры веры и уверенности в человечестве, которые были у самого Будды, практика *метты* и *каруны* невозможна. Таким образом, самый широкий и простой аспект мудиты, как симпатия к человечеству, также является самым основным и важным.

Считать мудиту актуальной только в определенных относительно редких случаях, когда наши друзья и знакомые попадают в какое-то золотое дно, значит фрагментировать ее и делать тривиальной, тем самым упуская из виду основную

матрицу. Это не следует рассматривать как открытие крана, из которого хлынет мудита. В определенном смысле внутри человека должен постоянно течь тихий поток сочувствия и понимания. Хотя, безусловно, это также означает развитие способности участвовать в звездном часе другого человека, причем делать это спонтанно и искренне. Это действительно удручающий факт, что люди гораздо больше готовы сочувствовать чужим несчастьям, чем радоваться им, - психологическая причуда людей, которая вырвала у Монтеня ироническое заявление:

В несчастьях наших друзей есть что-то не слишком неприятное.

Возвращаясь к основной матрице мудиты как сочувствия к человечеству, веры в его потенциал добра и признания его ценности, это именно то, чего не хватает в современном мире. За границей царит что-то вроде космического мрака, а среди некоторых больших слоев людей - чувство пораженчества. Вероятно, сцена в значительной степени окрашена тенью водородной бомбы и различных других ужасных видов оружия разрушения, производством которых, как мы знаем, страны так заняты. В общем, слишком много всего произошло за слишком короткое время. За последние пятьдесят (или тридцать?) лет было сделано больше научных и технологических открытий, чем за предыдущие пятьсот лет, и общий результат на данный момент приносит сомнительную пользу человечеству в целом, хотя и имеет неоценимое значение для новых миллионеров, которым удалось задействовать растущую экономику. Электроэнергетика и атомная энергетика, впечатляющее развитие коммуникаций, транспорта и промышленности привели к появлению таких негативных побочных продуктов, как перенаселение, растущая урбанизация в колоссальные концентрированные центры, такие как Токио, Нью-Йорк и Лондон (и даже Сидней и Мельбурн), что, в свою очередь, привело к другим печальным результатам, как физическим, так и психологическим: загрязнение промышленными отходами, разрушение природных ресурсов; индивидуальная десоциализация, отчуждение, стресс, о чем свидетельствуют данные о преступности, склонность к наркотикам, расстройства характера, чувство бессмысленности жизни, рост преступности, бессмысленная деструктивность (верный симптом разочарования и не прожитой жизни), отчаяние , самоубийство. Мы знаем, что такие болезни всегда существовали в обществе и, вероятно, они всегда будут в какой-то степени, но пугает нынешняя ситуация тем, что они коварно увеличиваются, несмотря на то, что многие люди, особенно молодежь, еще никогда не было так хорошо. В действительности человек чувствует себя более незащищенным, чем когда-либо, более неуверенным и потеряннным. Наблюдая за этими симптомами, многие люди во всем мире пришли к выводу, что человек вступил в период морального упадка и распада, и что человечество стало

настолько развращенным, что его уже нельзя искупить или вспомнить. Такой взгляд всегда был характерен для старости. Мы можем с некоторой долей удовольствия прочесть строки: но в нынешней ситуации пугает то, что они коварно растут, несмотря на то, что многим людям, особенно молодежи, никогда не было так хорошо. В действительности человек чувствует себя более незащищенным, чем когда-либо, более неуверенным и потерянным. Наблюдая за этими симптомами, многие люди во всем мире пришли к выводу, что человек вступил в период морального упадка и распада, и что человечество стало настолько развращенным, что его уже нельзя искупить или вспомнить. Такой взгляд всегда был характерен для старости. Мы можем с некоторой долей удовольствия прочесть строки: но в нынешней ситуации пугает то, что они коварно растут, несмотря на то, что многим людям, особенно молодежи, никогда не было так хорошо. В действительности человек чувствует себя более незащищенным, чем когда-либо, более неуверенным и потерянным. Наблюдая за этими симптомами, многие люди во всем мире пришли к выводу, что человек вступил в период морального упадка и распада, и что человечество стало настолько развращенным, что его уже нельзя искупить или вспомнить. Такой взгляд всегда был характерен для старости. Мы можем с некоторой долей удовольствия прочесть строки: многие люди во всем мире пришли к выводу, что человек подошел к периоду морального упадка и распада и что человечество стало настолько развращенным, что его невозможно ни искупить, ни отозвать. Такой взгляд всегда был характерен для старости. Мы можем с некоторой долей удовольствия прочесть строки:

С кем я говорю сегодня?

Братья злы,
Друзья сегодня не по любви.

С кем я говорю сегодня?

Вороватые сердца,
Каждый забирает имущество ближнего.

С кем я говорю сегодня?

Гибнет нежный человек, Всюду
дерзкий ходит ...

С кем я говорю сегодня?

Когда человек возбуждает гнев своим злым поведением,
Он доводит всех людей до веселья, хотя его
беззакония злы ...

Вышеупомянутое наставление было составлено в Древнем Египте во времена Среднего Царства, тысячи лет назад, но это слова, которые слышит каждое поколение.

В периоды кризисов и переходных периодов существует склонность вызывать в уме фантазии о предыдущем золотом веке, когда люди имели безупречное достоинство и жизнь велась в соответствии с благородными добродетелями. Но мы вполне можем спросить, когда и где была такая эпоха? Если бы люди, которые придерживаются таких причудливых представлений, прочитали историю, они бы поняли, что такая вера примерно так же верна, как и то, что когда-либо было время, «когда цветы цвели вечно, а возлюбленные всегда были правдой», как говорят старики. песня. Древняя история и Средневековье определенно ЗАКОНЧИЛИСЬ с точки зрения морали. Не возвращаясь так далеко назад, всего на пару сотен лет, Смоллетт написал об Англии восемнадцатого века:

Торговля и производство процветали до такой степени, какой никогда не был известен на этом острове; но это преимущество сопровождалось непреодолимой волной роскоши и излишеств, хлынувшей через все слои населения, ломая все границы гражданской политики и открывая путь распутству и безнравственности. Автомагистрали кишели грабежами и убийствами; города кишели жестокими приверженцами разврата, несдержанности и распутства.

В девятнадцатом веке (относительно недавно) Вордсворт писал:

Самый богатый человек среди нас - лучший:
Никакое величие ни в природе, ни в книге не
радует нас. Изнасилование, скупость, расходы,
Это идолопоклонство; и мы их обожаем.
Нет больше простой жизни и высокого мышления;
Ушла домашняя красота старого доброго дела
, наша страшная невинность,
И чистая религия дышит домашними законами.

И Джеймс Хемминг, современный писатель в своей книге «*Индивидуальная мораль*»:

Лондон девятнадцатого века часто сотрясали разрушительные выходки неформально организованных хулиганских банд молодых аристократов. Эти молодые хулиганы, бездельничавшие дни напролет, проводили ночи, избивая людей, громя кофейные киоски, тревожив женщин и тому подобное - баксов, коринфян и всех их подражателей и прихлебателей. Такие банды следовали,

несколько менее жестоко, традициям гнусных мохоков, терроризировавших Лондон восемнадцатого века.

Сексуальные приличия? Еще раз процитируем Хемминга:

Бордели в девятнадцатом веке были крупным бизнесом, и законы, запрещающие жить на аморальные заработки женщин, после нескольких отказов в парламенте, не попали в свод законов до 1885 года.

Но это было в Англии, самой прогрессивной стране Европы. Нет никаких свидетельств того, что условия на континенте были лучше.

Понятно, что спустя двадцать пять лет после Второй мировой войны мы все еще потрясены воспоминаниями о нацистских газовых камерах и геноциде, который был их целью. Это ни в коем случае не единичный случай геноцида. История свидетельствует о подобных случаях разрушительной ненависти, завершившихся массовыми убийствами. Альбигойцы были истреблены до человека, а в 1572 году во время резни в канун Св. Варфоломея были убиты тысячи гугенотов, Папа Григорий XIII приказал разжечь костры и чеканить медаль в честь празднования! Идея об оправданности массового уничтожения идеологических врагов была старой еще во времена Ветхого Завета. Саулу было велено:

Теперь пойди и порази Амалика, и совершенно истреби все, что у них есть, и не щади его; но убейте и мужчину и женщину, младенца и грудного ребенка, вола и овцу, верблюда и осла.

Все вышеизложенное не предназначено как апологетика, оправдывающая насилие, кровопролития или индивидуальные или коллективные акты аморальности, а просто развеивает миф о том, что когда-либо существовала предшествующая идиллическая фаза, когда человек мог сказать с некоторой видимостью правды:

Бог в Его Небесах
И все в порядке с миром.

Итак, давайте навсегда похороним веру в то, что в прошлом люди были правдивее, добрее, праведнее и в целом более достойными, чем сегодня. Давайте устроим этому романтическому произведению достойные похороны. Наши предки и предки были не лучше нас, и мы определенно не хуже, чем они. Во многих отношениях мы значительно улучшились по сравнению с нашими предками. На самом деле, был достигнут большой прогресс, учитывая, что рабство сохранялось в Англии до 1772 года, в Америке до 1863 года, а крепостное право в России до 1861 года. во многих человеческих обществах больше осознанности, доброты и

чувствительности, чем когда-либо прежде. Сегодня, когда в стране происходит национальная катастрофа огромного масштаба, в некоторой степени. Такое расширяющееся расширение человеческого сознания раньше считалось утопическим идеалом и невозможно.

Когда в прошлом совершались акты геноцида, люди просто соглашались с этим: вот и все, и с этим ничего нельзя было поделать. В наше время нацистские газовые камеры взбунтовали весь мир, в конце концов поднялся против отвратительной болезни фашизма и разгромил его, даже если для этого потребовалось объединенной мощи союзных сил пять лет ожесточенного конфликта.

Однако в прошлом все без исключения люди забирали. Сегодня они этого не делают - они протестуют, они демонстрируют, они поднимают шум. Они стали ясными, потому что осознали, что величайшее зло из всех - не бедность, расизм или война, а бессилие. Естественно, такая неожиданная демонстрация интереса к общественным делам ставит в неловкое положение правительства, привыкшие к инертному и послушному населению, и есть некоторые тоскливые разговоры со стороны приверженцев «молчаливого большинства», но имеющиеся признаки указывают на то, что «молчаливое большинство», скорее всего, превратится в молчаливое меньшинство перед лицом таких неотложных проблем, как перенаселение и разрушение природных ресурсов, которые, если их не остановить, в обозримом будущем сделают землю непригодной для жизни. Тем не менее,

Так что, далекие от подавленности и подавленности по поводу человечества, мы должны полны надежды и полны сил. Было бы бесконечно больше поводов для тревоги и отчаяния, если бы людьми можно было манипулировать так же легко, как овцами или просто апатичными. Споры и беспокойство во всем мире связаны с принципами, по которым мы должны руководствоваться своей жизнью, борьбой за ценности, отличные от мотива прибыли, за пути и средства, которые сделают возможным более тесное сотрудничество между людьми и народами, а также за моральную зрелость. в совладании с новыми полномочиями и обязанностями человека. Люди обсуждают, спорят, ходатайствуют, протестуют, демонстрируют свое сочувствие, сострадание и любовь к человечеству. Очень трудно провести различие между тремя или точно определить линию разграничения, где заканчивается одно и начинается другое, потому что они безграничны. Есть, конечно,

Дост. Ньянапоника резюмировал взаимозависимость Четырех Божественных Пребываний в следующей цитате:

Любовь придает невозмутимости самоотверженность,
безграничность и даже пыл ...

Сострадание охраняет невозмутимость от впадения в холодное безразличие и удерживает его от праздной или эгоистичной изоляции. До тех пор, пока невозмутимость не достигнет совершенства, сострадание побуждает его снова и снова вступать на поля битвы этого мира.

Сочувственная радость придает невозмутимости мягкую безмятежность, которая смягчает его суровый вид. Это божественная улыбка на лице Просветленного.

- Из четырех возвышенных состояний в Колесе № 6.

мудита

от CF Knight

Из Metta, Vol. 12, №2

Особенностью Будда-Дхаммы является познание пар противоположностей в обучении, чтобы выйти за их пределы. Метод Будды для тренировки и развития ума заключался в том, чтобы учить, сначала определяя нездоровые или неумелые мысли, слова, поступки или практики, которые характеризуют многие человеческие склонности, а затем выдвигать их противоположности здорового или умелого характера как достижение, которое необходимо достичь. искали для уничтожения их обоих, в конце концов, когда даже добро должно быть оставлено позади, так же как и зло; когда даже Плот Дхаммы должен быть оставлен - *после* пересечения потока самсары. Проблема многих неразумных людей заключается в их желании покинуть Плот Дхаммы *до того*, как достигнув дальнейшего берега. Метод Будды по разъяснению отрицательных и положительных, пассивных и динамических аспектов поведения как в абстрактных, так и в конкретных терминах, очевидно, состоит в том, чтобы создать осознание того, что нужно искать и развивать.

Основное невежество, присущее буддизму, - это не столько отрицание истины, сколько неспособность ее понять. Это как бы «слепое пятно» в нашем восприятии, сродни физическому повреждению участка мозга или нервной системы, которое приводит к нарушению зрения или движений. Другими словами, глубина нашего невежества может быть измерена тем, что мы этого не осознаем.

Вот почему так необходимо, чтобы мы видели и осознавали свои недостатки и недостатки, если мы хотим их искоренить. Также важно помнить о «возникшем добре», возвращать и

развивать его до совершенства. Осознание нашего несовершенства - это начало мудрости - первый свет, озаряющий тьму нашего невежества. Пока мы в блаженном неведении о нездоровых состояниях ума внутри себя, такие состояния будут продолжать процветать, и их корни будут уходить глубже в наше существо. Точно так же и в наших отношениях с другими людьми невоспринимаемое зло будет повторяться бессознательно и неузнаваемо, создавая для нас кумулятивное несчастное будущее в соответствии с каузальным законом кармы.

Имея дело с мудитой или альтруистической радостью, мы снова в некоторой степени разочарованы неадекватностью переводов слов «брахма-вихара» или «*анпаманья*» - первое как «возвышенная или божественная обитель», а второе как «безграничное состояние». Трудно свести любой из этих терминов к современной идиоме. Эти четыре характеристики сгруппированы под этими терминами: любящая доброта, сострадание, альтруистическая радость и невозмутимость, распространенные на универсальное применение. В своем совершенстве они «возвышенны» и «безграничны», и чтобы в них «обитали», как говорят о «обитании в мире», мы оставим все как есть.

Как и в случае со всеми совершенствами, эти четыре желательные характеристики являются противоядием от ядов их противоположных недостатков, и здесь уместно признание их противоположностей. О мудите было сказано или написано меньше, чем о трех других из этих четырех характеристик, возможно, опять же из-за ее несколько неуклюжего перевода. В то время как любящая доброта и сострадание объективны, обращение ко всем живым существам, мудита и невозмутимость являются субъективными или личными в их применении.

Поначалу может показаться странным, пока мы критически не исследуем источник, говорить либо об эгоистичной, либо о бескорыстной радости. Радость - это эмоциональный экстаз, возникающий из удовольствия. Это что-то очень личное. Хотя мы можем и делимся своими удовольствиями до некоторой степени с другими, их результирующее влияние на различных личностей будет варьироваться в столь же широких пределах, как и личности. Иногда то, что может вызвать у нас восторженную радость, когда мы делимся, может вызвать у другого положительное отвращение.

Подходящим примером этого может быть реакционное воздействие определенной музыки на людей с разными вкусами. В то время как некоторые представители современного поколения нередко буквально падают в обморок от экстаза под влиянием комбинации диссонирующих и диссонирующих нот и аккордов, другие находят их совсем не интересными или приятными. Здесь мы видим то, что можно было бы назвать «эгоистической радостью» со стороны

участников, тех, кто вынужден страдать от самого нежелательного участия. Тем не менее, внутри группы, наслаждающейся этим, есть взаимность восторга, счастья и восторга между артистами и развлекателями. Таким образом, на первый взгляд, мы могли бы сказать, что это не сам феномен радости, который эгоистичен или альтруистичен по своей природе, но время, место и обстоятельства должны рассматриваться по отношению друг к другу.

Однако, чтобы внести мудиту в рамки Будда-Дхаммы, нам нужно глубже погрузиться в необходимость культивирования этого совершенства. Какие противоположности можно устранить при его возвращении?

Мы никогда не устаем утверждать взаимозависимость каждого аспекта Будда-Дхаммы, независимо от того, какой именно аспект обсуждается. Мы уже заявляли, что незнание - это несостоятельность восприятия, и это правда, что жадность и ненависть действительно возникают из-за невосприятия их источника и последующих результатов; что в основе лежит желание, порожденное невежеством, и что цель Будда-Дхаммы - устранить влечение. Именно жажда порождает ревность, зависть, жадность, алчность и жадность во всех ее проявлениях. Здесь мудита, когда практикуется и развивается, становится «возвышенным» и «безграничным» состоянием ума, в котором нужно «пребывать» в качестве корректирующей характеристики для их устранения.

Одним из наиболее часто используемых Буддой сравнений было сравнение с огнем. Иногда разрушительное качество огня сравнивали с разрушительной природой страстей. В других случаях на пути к святости следовало подражать пылкой природе огня. Огонь в своем бесконтрольном существовании представляет собой разрушительную опасность. Под контролем это одно из величайших благ и благословений человека. В любом случае это была движущая сила, с которой нужно считаться, всегда активная, мощная и энергичная.

Три корня зла - жадность, ненависть и заблуждение - также известны как «три огня». Однажды Будда и его группа монахов на время остановились на Гая-Хед, горе недалеко от города Гая. Со своей возвышенности они наблюдали за одним из больших пожаров, время от времени опустошавшим сельскую местность. Это вдохновило на то, что известно как «Огненная проповедь», которая является третьей записанной проповедью, произнесенной Буддой после его Просветления и в начале его долгого служения. Для Будды мир сансары был подобен пылающим равнинам внизу: «Все горит, - сказал Будда, - горит огнем страсти, пламенем ненависти, огнем глупости». (Вин I 34)

Именно эти три огня вызывают ревность, зависть, алчность, алчность и жадность. Стремление к собственности, стремление к чувственным удовольствиям, завистливый успех других, ненависть, порожденная чужими достижениями, одиозное сравнение более высокого статуса по сравнению с нашими

скромными обстоятельствами - все это «огонь», который горит внутри нас. к нашей гибели.

Теперь очевидно, почему мудрота является такой важной характеристикой, которую нужно развивать. Когда мы можем рассматривать успех других с тем же хладнокровием, и в той же степени, как хотелось бы расширить *Метта* и *Каруна* -loving доброта и сострадание к тем , кто страдает от горя и страдания, печаль и скорбь, печаль и траур, то мы начинают практиковать мудроте и находятся в процессе искоренения жадности и жажды. Развиваясь еще дальше, мы можем достичь стадии делиться с другими своей радостью обладания, своими финансовыми или социальными успехами, их возвышением до государственных или государственных должностей или получением ими титулов и почетных наград. Таким образом мудрота противодействует всякого рода тщеславию, и ее рост и развитие сдерживают хватку жажды.

Пока мы не разовьем в себе эту субъективную характеристику, как мы можем развить объективные характеристики *метты* и *каруны*? Накопленная собственность, результат нашей жадности, может доставить нам удовольствие и счастье скупца, злорадствующего над своим золотым запасом. Счастье, рожденное совместными удовольствиями, совместной любовью, общим имуществом, совместным удовольствием от чужого успеха, превзойдет скудное эгоистичное счастье скупца.

Бескорыстная радость умножается по мере расширения ее применения, не говоря уже о очищающем воздействии на нашу жизнь.

В переводе *Висуддхимагги* Буддхагхоши *Шанамоли* он использует слово «радость» для мудиты со сноской: «Мудрота - радость - как одна из божественных обетов всегда используется для выражения радости успеху других». Буддхагхоша иллюстрирует это словами: «Видя или слыша о дорогом человеке, который счастлив, весел и рад, радость может быть пробуждена таким образом:« Это существо действительно радуется. Как хорошо! Как хорошо! Подобно тому, как он был бы рад видеть дорогого и любимого человека, он наполняет радостью все существо ».

В «Анализе шестеричного чувственного поля» (MN 137) Будда говорит о шести радостях, связанных с отречением. Хотя такие радости по своей природе субъективны, они лишены какой-либо примеси эгоистического стремления, которая могла бы вызвать язвы ревности, зависти, жадности или жадности. Эти радости возникают при осознании непостоянства материальных форм, звуков, запахов, вкусов, прикосновений и состояний ума, а также от отказа от привязанности к ним.

Природа и значение мудиты

автор *LR Oates*

Из *Metta*, Vol. 12, №2

Альтруистическая радость - это одно из четырех «возвышенных состояний» ума - дружелюбие, сострадание, альтруистическая радость и невозмутимость, - которые вместе образуют одну родственную группу среди различных духовных или физических упражнений, обычно описываемых как медитация или созерцание. Все они имеют своей общей целью достижение душевного покоя или невозмутимости, что, в свою очередь, предназначено для развития освобождающего прозрения. «Неподвижный разум, как стоячая вода, дает ясное отражение того, что находится перед ним». Вот почему эта конкретная серия заканчивается невозмутимостью, но путь, по которому она достигается в этом случае, отличается от того, который пройден для большинства других тем, используемых в качестве фокуса для концентрации.

Другие, такие как медитация на дыхание, на смерть, на визуальные объекты (*касина*) или на Будду, Доктрину и Орден Просветленного, полностью связаны с самосовершенствованием медитирующего. Большинство этих тем абстрактны или неодоушевлены, в то время как Будда и Орден (в строгом смысле, применимом здесь) превзошли любую нашу силу, чтобы помочь или помешать им. Итак, единственный человек, которого затрагивают эти формы обучения, - это медитатор. Несомненно, чтобы воодушевить тех, кто борется этими средствами со своими внутренними слабостями или конфликтами, был произнесен следующий стих Дхаммапады:

Пусть никто не пренебрегает своими собственными задачами, даже если они велики; пусть он, осознав свою задачу, посвятит себя этой задаче. (166 дхп)

Но если бы это была вся история, было бы трудно, чтобы такое самосовершенствование, в свою очередь, послужило основой для свободы от зависимости от Я-концепции, которая является главной характеристикой развития инсайта. В самом деле, именно признание опасностей самовлюбленности или самодовольства, которые могут возникнуть в этой часто острой борьбе за самодисциплину, побудило более радикальных представителей школы буддизма Чистой Земли отказаться от самосовершенствования. в пользу менее требовательного пути опоры на преобразующую милость Будды. Но культивирование «возвышенных состояний» представляет собой менее радикальную форму компенсации, которая, хотя и совместима с другими практиками,

Отправной точкой здесь, конечно же, является этический план практики щедрости на практике (*дана*), которая, чтобы стать интериоризованной и, таким образом, выйти за рамки простой внешней формы, должна быть основана на отношении дружелюбия (*метта*). для всех существ без различия. Поскольку это мировоззрение подразумевает признание того, что все существа подвержены радостям и печали, как и мы, оно находит естественное развитие в сочувствии, то есть сострадании, к их печали и радости в их благословениях.

Первое из них кажется намного легче достижимым, поскольку можно испытывать сострадание к страданию даже при отсутствии какого-либо позитивного дружелюбия к больному, тогда как искренне разделить радость другого можно только при наличии некоторого элемента истинного присутствия привязанности или дружелюбия. Возможно, поэтому при гораздо более низком уровне чувствительности освещение новостей так сильно сосредоточено на преступлениях и бедствиях, которые, возможно, вызывают больше интереса, чем более счастливые события и дела. Если последнее вообще вызовет интерес, скорее всего, будет приправлено завистью или цинизмом.

Подлинная радость благополучия других требует не только некоторого элемента привязанности; это требует, чтобы это было достаточно высокого порядка. Многие из того, что выдается за любовь, на самом деле направлено на простое эмоциональное удовлетворение со стороны любовника, для которого «возлюбленный» является не более чем опорой для разыгрывания какой-то драмы, удовлетворяющей чисто субъективную потребность - собственные потребности возлюбленного относились менее серьезно. В самом деле, даже если не учитывать прямую коммерциализацию, определенная привычка торговаться с привязанностями кажется широко распространенной, когда кто-то начинает обращать на нее внимание.

В свете этого способность испытывать искреннюю радость от счастья другого человека, равную удовлетворенности своим собственным, представляет собой поистине «возвышенное состояние». Поэтому неудивительно, что в истории буддизма, который систематически культивировал это отношение, возникло стремление делиться с другими не только своими материальными ресурсами, но и духовными ресурсами, описываемыми как заслуги. Это стремление достаточно естественно следует из основной теории относительно того, что такое заслуга. Заслуга - это накопление тенденций, возникающих в результате просветленных дел, которые, согласно закону моральной причинности (закон кармы), способствуют будущему счастью деятеля.

Здесь он радостен, потом рад, в обоих мирах радуется добродетель. «Я сделал добро» - вот мысль, которая делает его

счастливым. Еще больше его радость, когда он входит в состояние блаженства.

Если деятель все еще находится в состоянии, в котором возможны только чисто личные формы удовлетворения, плоды заслуг могут принять только эту форму. Но предположим, что он любит даже одно существо так сильно, что, если это существо находится в каком-то состоянии лишения, он может быть счастлив только путем улучшения его участи, тогда заслуга, которая ему причитается, может иметь эффект, только если принесет ему пользу. через благосостояние другого. Чем шире распространяется его альтруизм, так что чисто личные удовольствия больше не удовлетворяют его в достаточной степени, тем шире должен быть диапазон выгод, которые его собственные заслуги должны были бы принести другим, если они должны выполнить свою определенную функцию - приносить ему счастье. В то же время его альтруистические наклонности гарантируют, что он будет иметь гораздо больше заслуг перед ним, поэтому его ресурсы будут иметь тенденцию становиться соизмеримыми с устремлениями.

Да буду я облегчением скорбей всех существ и божественным лекарством для тех, кто страдает от болезней. Да буду я их благодетелем и миротворцем, пока все их телесные недуги и душевные невзгоды не исчезнут.

Западные буддисты иногда возражают против принципа разделения или передачи заслуг, который так сильно подчеркивается в буддизме Махаяны (хотя и не неизвестен в практиках Тхеравадина) из-за поверхностного сходства с христианской доктриной искупления, которую они отвергают. Но вытекающие из этого принципы на самом деле не идентичны, поскольку христианская доктрина основана на существенном различии между ролями Создателя и сотворенного, в то время как буддийское разделение заслуг возникает из комбинации определения заслуг и природы альтруизма. радость.

Это имеет и другое значение, поскольку предполагает, что освобождение будет происходить из понимания пустоты самооценки, то есть пробуждения к пустоте понятий «я» и «мое» в терминах окончательного правда. На этом уровне определение «мое» применительно к заслугам будет окончательно признано неприменимым, как и в случае любого другого предполагаемого владения. Это уже было ясно изложено в одной из самых ранних бесед Будды «Знаки не-я», в которой он учил своих первых пяти учеников созерцать каждый из пяти компонентов личности в терминах: «Это не мое. ; это не я; это не я ». Четвертый из этих компонентов - совокупность умственных склонностей или действий, которые включают заслуги и недостатки. Даже на более низком уровне, чем уровень совершенного прозрения, можно видеть, что наши дела не являются исключительно нашими, потому что никто не действует в полной изоляции, так что каждое действие

включает в себя какой-либо стимул или возможность, возникающие в результате деятельности других. С другой стороны, слишком настойчивое настаивание на индивидуальной природе заслуг может только препятствовать окончательному пробуждению к Не-Я.

Это также имеет некоторое отношение к причине, по которой дружелюбие, сострадание и альтруистическая радость считаются ведущими к невозмутимости, не подразумевающей безразличия к радостям и горестям других. В отсутствие такого заключения попеременное разделение радостей и печали, подобных этим эмоциям, возникающим по собственной инициативе, было бы столь же бесконечным, как и мировые циклы, преодолеть которые является буддийское стремление. Цель «божественных состояний» состоит в том, чтобы стремящийся, который в процессе достигает роли Бодхисаттвы в двустороннем сочувствии с другими, через совершенное разделение их радостей и печалей, был в состоянии излучать им стабильность, что, в свою очередь, поможет им меньше зависеть от собственных эмоциональных превратностей. Таким образом, он и они освобождаются вместе, поддерживая друг друга.

Медитативное развитие бескорыстной радости

пользователя Ven. Буддхагхоша (пятый век)

Из "Пути очищения" (Висуддхимагга)

Тот, кто начинает развитие бескорыстной радости, не должен начинать с горячо любимого человека, нейтрального человека или враждебного человека. Ибо не тот факт, что человек горячо любим, делает его непосредственной причиной развития бескорыстной радости и, тем более, нейтральным или враждебным человеком. Люди противоположного пола и мертвые не подходят для этой медитации.

Однако очень близкий друг может быть подходящим объектом. Тот, кого в комментариях называют нежным товарищем; ибо он всегда в радостном настроении: сначала смеется, а потом говорит. Он должен быть первым, кто проникнется бескорыстной радостью. Или, увидев или услышав о том, что дорогой человек счастлив, весел и радостен, бескорыстная радость может быть пробуждена таким образом: «Это существо, воистину, счастливо! Как хорошо, как хорошо! »

Именно об этом говорится в «Вибханге»: «И как бхикшу живет, проникая в одно направление, а его сердце наполняется бескорыстной радостью? Подобно тому, как он будет рад видеть дорогого и любимого человека, он наполняет все существо бескорыстной радостью» (Вибханга 274).

Но если его любящий друг или близкий человек был счастлив в прошлом, но теперь ему не повезло и не повезло, то бескорыстную радость все же можно пробудить, вспоминая свое прошлое счастье; или ожидая, что он снова будет счастлив и успешен в будущем.

Вызвав таким образом бескорыстную радость по отношению к дорогому человеку, медитирующий может затем направить ее к нейтральному, а затем - к враждебному.

Но если в нем возникает негодование по отношению к враждебному, ему следует заставить его утихнуть так же, как описано в разделе «Изложение любящей доброты».

Затем он должен разрушить преграды посредством беспристрастности по отношению к четверым, то есть к этим трем и к себе самому. И, развивая знак (или остаточный образ, полученный в сосредоточении), развивая и неоднократно практикуя его, он должен увеличить поглощение до трех- или (согласно разделению Абхидхаммы) четырехкратной джханы.

Далее, универсальность (в этой медитации) следует понимать так же, как сказано в отношении любящей доброты. Он состоит из:

(а) Неуточненное распространение этими пятью способами:

«Пусть все существа ... все дышащие предметы ... все существа ... все люди ... все те, у кого есть личность, будут свободны от вражды, недугов и тревог и будут жить счастливо!»

(b) Определенное распространение этими семью способами:

«Пусть все женщины... все мужчины... все Благородные... все не Благородные... все божества... все люди... все в состояниях страдания (в нижних мирах) будут свободны от вражды и т. Д.»

(c) Направленное проникновение этими десятью способами:

«Пусть все существа (все дышащие существа и т. Д.; все женщины и т. Д.) В восточном направлении... в западном направлении... северном... южном направлении... в промежуточном восточном, западном, северном и южном направлении... в нисходящем направлении ... В восходящем направлении быть свободным от вражды и т. Д. »

Эта универсальность успешна только у того, чей ум достиг погружения (джхана).

Когда этот медитатор развивает в уме освобождение бескорыстной радости посредством любого из этих видов погружения, он получает эти одиннадцать преимуществ: он спит в комфорте, просыпается в комфорте и не видит зловещих снов, он дорог людям, дорог тем, кто не хочет. человеческие

существа, божества охраняют его, огонь, яд и оружие не действуют на него, его ум легко концентрируется, выражение его лица безмятежно, он умирает без сознания, если он не проникает выше, он переродится в Мире Брахмы (A v 342).

Ноты

1. Обычно проявляется бескорыстной, сочувствующей или альтруистической радостью.