

ISSN 0204-3440

К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

Журнал Международного общественного Движения "К Здоровью через Культуру"
Основан в 1995 г.

3

1997

Journal of the World Health Culture Organization

TO HEALTH VIA CULTURE

Истоки

ДХАММАПАДА*

В богатейшей сокровищнице буддийской литературы прекрасной жемчужиной является Дхаммапада, составная, но вполне самостоятельная часть знаменитого буддийского Канона Типитака — свода законов, поучений, правил, предписаний, психологических трактатов.

Дхаммапада — написанный на языке пали сборник изречений Будды, излагающий основные принципы морально-этической концепции раннего буддизма. Название состоит из двух слов: дхамма — учение, закон, правило, обычай, добродетель и пада — путь, средство, основа, слово. Этот шедевр буддийской философской литературы, относящийся к IV—III вв. до н.э., состоит из 26 глав. Каждая из необычайно изящных сутр представляет со-

бою законченный лаконичный афоризм, поражающий своею образностью и многоплановостью.

Содержание Дхаммапады очень ёмко. Здесь трактуются вопросы о мысли, о мудрости и глупости, о зле и скверне, о мире, о счастье, о желании и др.

Дхаммапада учит необходимости упорной борьбы за духовную чистоту человека, необходимости постоянных его усилий на пути к просветлению, к достижению высоких нравственных, духовных идеалов.

Предлагаем вниманию читателей журнала "К Здоровью через Культуру" фрагменты Дхаммапады — учебника жизни, кредо буддийской мудрости. Они необходимы для осознанного освоения теоретических и практических аспектов Учения Культуры Здоровья.

* Печатается по изданию: Дхаммапада. Перевод В.Н.Топорова. Ответственный редактор Ю.Н.Рерих — М., 1960.

У энергичного, полного мыслей, действующего осмотрительно, ограничивающего себя, серьёзного, у того, чьи дела чисты и кто живёт, следуя дхамме,— у того возрастает слава.

Пусть мудрец усилием, серьёзностью, самоограничением и воздержанием сотворит остров, который нельзя сокрушить потоком.

Когда мудрый серьёзностью прогонит легкомыслие, он, беспечальный, подымаясь на вершины мудрости, смотрит на большое печалью человечество, как стоящий на горе на стоящего на равнине, как мудрый на глупого.

Что бы не сделал враг врагу или же ненавистник ненавистнику, ложно направленная мысль может сделать ещё худшее.

Что бы ни сделали мать, отец или какой другой родственник, истинно направленная мысль может сделать ещё лучшее.

Хорошо сказанное слово человека, который ему не следует, столь же бесплодно, как и прекрасный цветок с приятной окраской, но лишенный аромата.

Хорошо сказанное слово человека, следующего ему, плодоносно, как прекрасный цветок с приятной окраской и благоухающий.

Мара не находит тропы тех, кто благороден, кто живёт исполненный серьёзности и кто свободен благодаря совершенному знанию.

Как на куче мусора, выброшенного на большую дорогу, может вырасти лотос, сладкопахнувший и радующий ум, так ученик поистине просветлённого выделяется мудростью среди слепых посредственностей, среди существ, подобных мусору.

Глупец, который знает свою глупость, тем самым уже мудр, а глупец, мнящий себя мудрым, воистину, как говорится, “глупец”.

Если глупец связан с мудрым даже всю свою жизнь, он знает дхамму не больше, чем ложка — вкус похлёбки.

Если хотя бы мгновение умный связан с мудрым, быстро знакомится он с дхаммой, как язык со вкусом похлёбки.

Пока зло не созреет, глупец считает его подобным мёду. Когда же зло созреет, тогда глупец предаётся горю.

“Пусть думают и миряне, и отшельники, что это сделано мной. Пусть они зависят от меня во всех делах”, — таково намерение глупца; его желание и гордость возрастают.

Ибо одно средство ведёт к приобретению богатства, другое — к Нирване. Зная же это, бхикшу, ученик Будды, не возрадуется почестям, но возлюбит одиночество.

Если кто увидит мудреца, указывающего недостатки и упрекающего за них, пусть он

следует за таким мудрецом, как за указывающим сокровище. Лучше, а не хуже будет тому, кто следует за таким.

Пусть он советует, поучает и удерживает от зла. Он ведь приятен доброму и неприятен злему.

Пусть никто не соединяется с плохими друзьями, пусть никто не соединяется с низкими людьми. Привяжитесь к хорошим друзьям, привяжитесь к благородным людям.

Строители каналов пускают воду, лучники подчиняют себе стрелу, плотники подчиняют себе дерево, мудрецы смиряют самих себя.

Как крепкая скала не может быть сдвинута ветром, так мудрецы непоколебимы среди хулений и похвал.

Немногие среди людей достигают противоположного берега. Остальные же люди только суетятся на здешнем берегу.

Те же люди, которые, действительно, следуют дхамме, когда дхамма хорошо возведена, достигнут противоположного берега, минуя царство смерти, хотя его и трудно избежать.

Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой — величайший победитель в битве.

Поистине, победа над собой человека, живущего в постоянном самоограничении, смирившего себя, лучше, чем победа над другими людьми.

Один день жизни умудрённого и самоуглублённого лучше столетнего существования невежественного и распущенного человека.

Один день жизни обладающего кипучей энергией лучше столетнего существования ленивого и лишённого энергии человека.

Если даже человек сделал зло, пусть он не делает его снова и снова, пусть не строит на нём свои намерения. Накопление зла — горестно.

Если даже человек сделал добро, пусть он делает его снова и снова, пусть строит на нём свои намерения. Накопление добра — радостно.

Ни с кем не говори грубо; те, с кем ты говорил грубо, ответят тебе тем же. Ведь раздражённая речь — неприятна, и возмездие может коснуться тебя.

Взгляни на сей изукрашенный образ, на тело, полное изъянов, составленное из частей, болезненное, исполненное многих мыслей, в которых нет ни определённости, ни постоянства.

Изношено это тело, гнездо болезней, брэнное; эта гнилостная груда разлагается, ибо жизнь имеет концом — смерть.

Из костей сделана эта крепость, плотью и кровью оштукатурена; старость и смерть, обман и лицемерие заложены в ней.

Идите, смотрите на сей мир, подобный пёстрой царской колеснице! Там, где барахтаются глупцы, у мудрого нет привязанности.

Неделание зла, достижение добра, очищение своего ума — вот учение просветлённых.

Выдержка, долготерпение — высший аскетизм, высшая Нирвана,— говорят просветлённые,— ибо причиняющий вред другим — не отшельник, обижающий другого — не аскет.

Здоровье — величайшая победа; удовлетворение — величайшее богатство; доверие — лучший из родственников; Нирвана — величайшее благо. .

Исполненного добродетели и проникательности, стойкого в дхамме, говорящего правду, исполняющего свой долг — такого считает народ приятным.

Добрые дела встречают добродетельного человека, ушедшего из этого мира в другой, как родственники — своего близкого при его возвращении.

И не было, и не будет, и теперь нет человека, который достоин только порицания или только похвалы.

Остерегайся грехов тела, будь сдержан во всём, что касается тела; избавившись от грехов тела, будь безгрешен телом.

Остерегайся грехов слова, будь сдержан во всём, что касается слова; избавившись от грехов слова, будь безгрешен словом.

Остерегайся грехов ума, будь сдержан во всём, что касается ума; избавившись от грехов ума, будь безгрешен умом.

Постепенно, мало-помалу, время от времени, мудрец должен стряхивать с себя грязь, как серебряных дел мастер — с серебра.

Писание загрязняется, если его не повторять; дома загрязняются, если за ними не следить; красота загрязняется ленью; легкомыслие у бдительного — грязь.

Но грязнее всего грязь невежества, худшая грязь; избавившись от этой грязи, вы, о бхикшу, будьте свободными от грязи!

В небе нет пути; нет отшельника вне нас. Люди находят радость в иллюзиях, Татхагаты свободны от иллюзий.

Не потому он мудр, что много говорит. Спокойного, свободного от ненависти, не знающего страха называют "мудрым".

Кто не встаёт, когда время вставать; кто исполнен лени, несмотря на молодость и силу; у кого решимость и мысль подавлены, — тот, беспечный и ленивый, не найдёт пути к мудрости.

Внимательный к слову, вполне смиривший свой ум, пусть он не делает ничего дурного телом, пусть он очистит эти три пути действия, пусть он достигнет тропы, указанной мудрецами.

Если отказ от маленького счастьяца позволяет увидеть большое счастье, пусть мудрый откажется от маленького счастьяца, размышляя о большом счастье.

Тот, кто ищет себе счастье, причиняя страдания другим, запутавшись в тенётах ненависти, не освобождается от ненависти.

Ведь что должно быть сделано, откладывается; что не нужно делать, наоборот, делается. У таких беспечных и заносчивых увеличиваются желания.

Ученики Гаутамы, наделённые великой бдительностью, всегда бодрствуют. И днём и ночью, всё время их мысль устремлена к Будде.

Ученики Гаутамы, наделённые великой бдительностью, всегда бодрствуют. И днём и ночью, всё время их мысль устремлена к Дхамме.

Ученики Гаутамы, наделённые великой бдительностью, всегда бодрствуют. И днём и ночью, всё время их мысль устремлена к Сангхе.

Как пограничный город, охраняемый изнутри и снаружи, так охраняй себя. Не упускай

же времени, ибо упустившие время предаются печали, обречённые на жизнь в преисподней.

Придерживающиеся ложных взглядов, стыдящиеся того, чего не должно стыдиться, и не стыдящиеся того, что постыдно, такие люди идут дурной тропой.

Придерживающиеся правильных взглядов, знающие, что зло — зло, а незло — незло, эти люди идут хорошей тропой.

Этот ум бродил прежде, блуждая, как ему хочется, как ему нравится, как ему угодно. Теперь я его полностью сдержу, как погонщик — взбесившегося слона.

Радуйтесь серьёзности, охраняйте свой ум! Выбирайтесь с плохого пути, как слон, застрявший в грязи.

Добродетель приятна вплоть до старости; приятна стойкая вера; приятно достижение мудрости; приятно воздержание от зла.

Люди, гонимые желанием, бегают вокруг, как бегают перепуганный заяц. Связанные путами и узами, они снова и снова в течение долгого времени возвращаются к страданию.

Сдержанность зрения — хороша, сдержанность слуха — хороша, сдержанность обоняния — хороша, сдержанность языка — хороша.

Сдержанность тела — хороша, сдержанность речи — хороша, сдержанность мысли

— хороша, сдержанность во всём — хороша. Бхикшу, сдержанный во всём, освобождается от всех печалей.

Бхикшу называют спокойным, если его тело спокойно, речь спокойна, ум спокоен, если он сосредоточен и отказался от мирских благ.

Сам себя побуждай, сам себя проверяй. Такой бхикшу, следящий за собой, сосредоточенный, будет счастливо жить.

Я называю брахманом того, кто размышляет, свободен от страстей, спокоен, кто делает своё дело, преодолевает желания, кто достиг высшего блага.

Тот, кто отбросил зло, зовётся брахманом; тот, живёт в покое,— отшельником; отбросивший свою грязь называется "очистившимся".

Я называю брахманом того, кто, не будучи виноватым, сносит упрёки, наказания, заточение, у кого терпение — сила, а сила — войско.

Я называю брахманом того, кто свободен от гнева, соблюдает свои обязанности, добродетелен и лишён похоти, кто сдержан, и для кого это тело — последнее.

Я называю брахманом того, кто достиг высшего блага, кто знает правый путь и ложный путь, мудреца, чьи знания глубоки.

Я называю брахманом того, кто среди взволнованных остаётся невзволнованным, среди поднимающих палку — спокойным, среди привязанных к миру — свободным от привязанностей.

Я называю брахманом того, кто преодолел эту грязную, трудную дорогу, сансару, обман, кто переплыл и достиг другого берега, кто вдумчив, свободен от желаний и лишён сомнений, не имеет привязанностей и спокоен.

Я называю брахманом того, кто знает своё прежнее существование и видит небо и преисподнюю; кто, будучи мудрецом, исполненным совершенного знания, достиг уничтожения рождений; кто совершил всё, что возможно совершить.