

108 DHAMMA SIMILES

Venerable Ajahn Chah

*Translated from the Thai by
Thanissaro Bhikkhu*

108 МЕТАФОР О ДХАММЕ

Достопочтенный Аджан Чаа

*Перевод с тайского:
Достопочтенный Тханиссаро Бхиккху*

108 метафор о Дхамме / Аджан Чаа

Перевод с тайского на английский:

© Дост. Тханиссаро Бхиккху

Перевод с английского Павла Цветкова, Дениса Науменко

ТОЛЬКО ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Эта книга может быть скопирована или перепечатана без разрешения правообладателя только для бесплатного распространения. В противном случае все права защищены.

Эта и другие публикации в большинстве случаев возможны благодаря индивидуальным и групповым пожертвованиям на издание буддийской литературы. За помощь в подготовке этой книги мы выражаем свою благодарность всем, кто к ней причастен, и особенно Катаññит — группу практикующих из Малайзии, Сингапура и Австралии, а также группу практикующих в России.

Подробную информацию можно получить по адресу: *Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.*

Тхеравада в России, тайская лесная традиция, линия Аджана Чаа: www.forestsangha.ru, e-mail: epilester@gmail.com.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	12
Ваш настоящий дом	16
В океан	17
Подземные воды	18
Всё это прямо здесь	19
Корни	20
Слоны, волю и водяные буйволы	21
Утерянный кошелёк	23
Листья	24
Кусок льда	25
Тележные колеса и колея	26
Дети, пули	27
Змеиный хвост	29
Повелитель смерти	31

Начало — это конец	32
Цветная вода	34
Сирота	35
Почему мы ощущаем тяжесть	36
Подкожная инъекция	38
Мясо, застрявшее у вас в зубах	40
Ворошить гнездо красных муравьёв	41
Смертельная жажда	42
Лягушка на крючке	44
Такое ощущение, что у вас просто короткая рука	46
Терновый шип	47
Гав! Гав! Гав!	48
Собака на куче неочищенного риса	50
Чесотка	51
Личинки	53
Реки	55
Одинокий путь	56
Курица и утка	57
Несолёная соль	59
Тащить камень	61

Заноза	63
Нащупываю рыбу	65
Плевательница	67
Кожура и скорлупа	69
Занимаясь математикой	71
Разбитый стакан	73
Сбор манго	75
Соль	76
Перевернутый таз	77
Дырявый таз	78
Вода в бочке	79
Шаблон	80
Лоза	82
Чашка с грязной водой	83
Ваш внутренний диктофон	85
Воздушные шары	86
Не будьте хуже буйвола	87
Сердце — само себе учитель	88
Вода и масло	89
Условные и настоящие монахи	91
Сначала работа, потом зарплата	92

Изготовление столов и стульев	93
Многоножка	94
Подметание	96
Посадка перца	97
Дорога к монастырю	98
Лекарство	99
Трение палочек для добычи огня	100
Ключ к медитации	102
Жар и холод	103
Против течения	104
Кошка	105
Поедая сахарный тростник	106
Ограда	107
В форме круга	109
Пожары и наводнения	111
Поставить стакан	112
Отравленный банан	113
Учиться или идти в бой	114
Рука	115
Нож	117
Написанные слова	118

Падение с дерева	119
Учимся писать	121
Ребёнок и взрослый	122
Палка	123
Написание картины	124
Любимая еда	125
Ловля ящерицы	126
Капли воды, струи воды	128
Выпас водяного буйвола	129
Побить буйвола	130
Обучение ребёнка	131
Стандартная форма	132
Высеивание риса	133
Обучение ребёнка (2)	134
Озорной ребёнок	135
Проводы родственника	136
Не прекращайте наблюдать	138
Приём посетителей	140
Курица в клетке	142
Жить с коброй	143
Оставить кобру в покое	144

Упавшие манго	145
Печь для обжига	146
Паук	148
Дикие куры	151
Обезьяны	154
Дерево само себя наклоняет	157
Подъём тяжестей	158
Вода в бутылке и вода в источнике	159
Неподвижно текущая вода	160
Бревно в протоке	161
Волны, разбивающиеся о берег	162
Пила	163

...Дхамма просто такова. У неё ничего нет,
поэтому она выражает себя метафорами.

Она не круглая, но и не имеет углов.

Такое сравнение — это единственный
способ познакомиться с ней.

Поняв это, вы поймёте Дхамму.

Не думайте, что Дхамма далека от вас.

Она здесь, рядом с вами. Это всё о вас.

Присмотритесь. Сейчас вы счастливы, через минуту
грустите, затем вы довольны, после чего начинаете
на кого-то злиться, ненавидеть его. Это всё Дхамма...

Аджан Чаа

Предисловие

Достопочтенный Аджан Чаа был мастером в использовании метких и необычных метафор при объяснении Дхаммы. Пользуясь простыми и яркими образами, он мог сделать абстрактную мысль чёткой. Иногда он представлял значение образа таким способом, который предполагал много уровней значения, тем самым предлагая пищу для развития мысли. Другими словами, некоторые из его метафор предлагали ответы, тогда как другие вызвали вопросы.

После смерти Аджана Чаа несколько собраний метафор были составлены из его лекций о Дхамме. Данный перевод главным образом основан на сборнике, составленном в первые годы этого десятилетия одним из его тайских студентов, Аджаном Янди. Я говорю «главным образом», потому что внёс сюда следующие изменения.

Три метафоры из оригинального сборника были заменены тремя другими, взятыми из лекции «Разочарован тем, что вам нравится»: «Бутилированная вода, роднико-

вая вода», «Забор» и «В форме круга». Две из этих трёх изначальных метафор были слишком велики по сравнению с остальными в сборнике. Третья представляла собой скорее исторический, чем практический интерес.

Одна изначальная метафора «Капли воды, струи воды» включает несколько дополнительных предложений из речи о Дхамме, в которой она появилась.

Названия некоторых метафор были изменены для наиболее успешного перевода на английский.

Порядок метафор был изменён таким образом, чтобы обеспечить более органичное чувство целостности и потока.

Аджан Янди составил тот сборник прямо с записей разговоров с Аджаном Чаа с минимальным редактированием, и я пытался последовать его примеру, делая настолько точный и полный перевод, насколько это было возможно. «Неотполированный» характер некоторых метафор является той отличительной чертой, которая показывает неожиданные слои значений, делая их такими провокационными. И я надеюсь, что данному английскому переводу удастся передать это качество, которое заставляет задумываться.

Несколько человек просмотрели оригинальную рукопись и дали полезные рекомендации по её улучшению. В частности, я хотел бы поблагодарить Аджана Пасанно, Майкла Золла и Джинджер Ватханасомбат.

Пусть все те, кто читает этот перевод, поймут изначальное намерение Аджана Чаа объяснить Дхамму таким простым и наглядным образом.

Тханиссаро Бхиккху

*Монастырь Метта,
октябрь 2007 г.*

108 метафор о Дхамме

Ваш настоящий дом

Дом, в котором вы живёте, не является вашим настоящим домом. Это ваше условное жилище, ваш дом в этом мире. Ваш истинный дом — это состояние умиротворения, внутреннего мира. Будда приглашает нас построить свой собственный дом через отпускание, до тех пор пока мы не достигнем внутреннего умиротворения.

В океан

Потоки, реки и озёра, стекая в океан, в итоге становятся одинаково синими и солёными. Так же и с людьми: не важно, кто они и откуда, но когда они достигают потока Дхаммы, это одна и та же Дхамма.

Подземные воды

Будда — это Дхамма, Дхамма — это Будда. Дхамма, которую Будда обрёл при Пробуждении, всегда была в мире. Она не исчезала. Это как с грунтовыми водами. Любой, кто копает колодец до уровня грунтовых вод, увидит воду. Человек не создаёт воду. Всё, что он делает, — это прикладывает усилия к тому, чтобы выкопать колодец такой глубины, которой хватит для достижения уже имеющейся там воды.

Таким же образом, обладая какой-либо мудростью, мы поймём, что совсем недалеко от Будды. Прямо сейчас мы сидим напротив него. Каждый раз, постигая Дхамму, мы видим Будду. Тот, кто намерен постоянно практиковать Дхамму, в каком бы положении он ни был — стоя, сидя или при ходьбе, определённо услышит Дхамму Будды.

Всё это прямо здесь

Будда — это Дхамма, Дхамма — это Будда. Будда не унёс с собой знание, которое он обрёл в результате Пробуждения. Он оставил его здесь. Проще говоря, это как со школьными учителями. Люди не рождаются учителями. Для того чтобы стать учителем, работать в учебном заведении и получать зарплату, человек должен пройти специальную школу подготовки учителей. Пройдёт время, и учитель отойдёт от дел. Но в каком-то смысле можно сказать, что учителя не умирают. Качества, которые делают людей учителями, остаются. Так же и с Буддой. *Благородные истины*, которые сделали его Буддой, до сих пор остаются здесь. Они никуда не исчезают.

Корни

Мы как дерево с корнями, основанием и стволом. Каждый лист, каждая ветвь зависят от корней, которые поглощают питательные вещества из почвы и направляют их на то, чтобы питать дерево.

Наше тело, а также наши слова и поступки, наши органы зрения, слуха, наше обоняние, способность ощущать вкус, наши чувства похожи на ветви, листья и ствол. Ум, подобно корням, поглощает питательные вещества и по стволу направляет их вверх к ветвям и листьям, чтобы они цвели и приносили плоды.

Слоны, волы и водяные буйволы

Хорошая тренировка ума — полезное занятие. Это можно видеть даже на примере рабочих слонов и домашнего скота, такого как волы или водяные буйволы. Прежде чем мы сможем заставить их работать, нам необходимо их обучить. Только когда они хорошо обучены, мы можем использовать их силу, применяя её в различных целях. Всем вам это известно.

Хорошо обученный ум обладает большей ценностью. Посмотрите на Будду и его благородных учеников. Из обычных людей они стали благородными, уважаемыми во всём мире людьми. И пользу, которую они нам принесли, мы вряд ли сможем как следует оценить. Всё это стало возможным благодаря тому, что они хорошо тренировали свой ум.

Хорошо обученный ум полезен в любой сфере деятельности. Он позволяет нам выполнять свою работу с бдительностью. Он делает нас разумными,

а не импульсивными, и даёт нам возможность испытать счастье, соответствующее нашей жизненной позиции.

Утерянный кошелёк

Это как в случае, когда, выйдя из дома, вы потеряли свой кошелёк. Он выпал у вас из кармана и остался лежать где-то на дороге. Но пока вы этого не обнаружили, вы чувствуете себя спокойно, потому что ещё не знаете реальное значение этого вида спокойствия. Этот вид спокойствия означает, что в будущем вы испытаете беспокойство. Когда вы наконец обнаружите, что вообще-то потеряли свои деньги, — в этот момент вы и расстроитесь, столкнувшись с этим лицом к лицу.

То же самое относится и к нашим дурным и хорошим поступкам. Будда учил нас тому, чтобы мы знакомились с этими вещами. Если мы с ними не знакомы, у нас не будет никакого понимания, что правильно, а что нет, что хорошо, а что плохо.

Листья

Находясь в тихом безветренном лесу, мы замечаем, что листья на деревьях неподвижны. Когда же налетает ветер, листья начинают шелестеть.

С умом дела обстоят так же, как и с листьями. Вступая в контакт с объектом, он колеблется в соответствии со своей природой. Чем меньше вы знаете о Дхамме, тем сильнее колеблется ваш ум. Переживая удовольствие, он умирает от него. Переживая боль, он умирает от неё. И это так и будет продолжаться.

Кусок льда

Если вы оставите большой кусок льда на открытом солнце, то увидите, что он будет таять таким же образом, каким стареет наше тело: понемногу, постепенно. Через несколько минут или часов он полностью растает. Это называется *кхайя-вайя* — увядание, разрушение.

Распад обусловленных, состоящих из частей вещей продолжается долгое время, с тех пор как появился мир. Рождаясь, мы приобретаем эти вещи. Мы никуда их не выкидываем. Когда мы рождаемся, мы переносим болезни, старение и смерть. Мы собираем всё это в одно и то же время.

Посмотрите, как стареет наше тело. Стареет каждая его часть. Стареют волосы на голове, волосы на теле, стареют ногти на руках и ногах, стареет кожа. Что бы это ни было — всё это увядает в соответствии со своей природой.

Тележные колеса и колея

Круг перерождения подобен колесу телеги. Когда буйвол, впряжённый в повозку, тянет её без остановки, следы колёс будут постоянно перекрывать следы копыт. Колеса повозки не удлинённые, но круглые. Можно сказать, что они удлинённые, но их удлинённость круглая. Мы видим их округлость, но не видим их длины. Пока буйвол тянет, колеса повозки вращаются без остановки.

Наступает день, когда буйвол останавливается. Он устал. Он сбрасывает своё ярмо. И затем он идёт своим путём, а повозка катится своим. Её колёса останавливаются сами собой. Если вы оставите их на долгое время, то они распадутся на элементы земли, воды, ветра и снова превратятся в траву и грязь.

То же самое и с людьми, которые все ещё создают *камму*: они не идут к выходу. Люди, говорящие правду, не идут к выходу. Люди с неверными взглядами не идут к выходу.

Дети, пули

Оружие стреляет своими «детьми» — пулями. Они летят вовне. Мы «стреляем» своими детьми внутрь, прямо в сердце (ум). Когда они радуют нас, они способны порадовать, тронуть наше сердце. Когда они ведут себя плохо, они способны ранить нас прямо в сердце*.

Наши дети напрямую связаны с каммой. Бывают дети хорошие, бывают плохие, но и хорошие и плохие дети — все одинаковы.

Понаблюдайте — что с происходит с нами, когда они рождаются? Если происходит так, что кто-то из наших детей заболевает полиомиелитом и становится калекой, мы любим его больше других. Уходя из дома, мы говорим старшим: «Заботься о своей маленькой сестре. Заботься о ней, потому что мы любим её».

* В оригинальном тексте это буквально звучит так: «Когда они хорошие, мы получаем пулю в сердце. Когда они плохие, мы получаем пулю в сердце». — *Прим. пер.*

Находясь на пороге смерти, мы говорим: «Заботься о ней. Береги моего ребёнка».

У неё мало сил, и поэтому вы любите её ещё сильнее.

Змеиный хвост

Мы, люди, не хотим страдать. Мы вообще не хотим ничего, кроме удовольствий. Но на самом деле удовольствие — это не что иное, как тонкое страдание. Боль — это явное страдание. Проще говоря, страдание и удовольствие подобны змее. Голова змеи — это страдание, а хвост — удовольствие. В голове у змеи присутствует яд. У неё во рту содержится яд. Если вы окажетесь рядом с её головой, то она вас укусит. Если вы схватите её за хвост, это может показаться более безопасным, но если вы будете держать его, не отпуская, то змея может развернуться и точно так же вас укусить. Это потому, что как голова, так и хвост принадлежат одной и той же змее.

У грусти и счастья одни и те же родители — жажда и заблуждение. Вот почему бывают случаи, когда вы счастливы, но при этом у вас присутствует какое-то беспокойство и вам как-то не по себе. Это происходит даже тогда, когда вы обладаете такими привлекательными вещами, как материальная выгода,

награды, статус. Получая все эти вещи, вы становитесь счастливыми, но ваш ум на самом деле не пребывает в умиротворённом состоянии. Это происходит потому, что у вас есть скрытое ощущение, что вы их потеряете. Вы боитесь, что они исчезнут. Этот страх мешает вам находиться в умиротворённом состоянии. Иногда вы действительно теряете эти вещи, что влечёт за собой страдания. Это означает, что, хотя эти вещи и приятны, страдание произрастает из удовольствия. Просто мы этого не осознаём. Это как со змеей: если, схватив её за хвост, мы её не отпускаем, она может развернуться и укусить нас.

Итак, голова змеи и её хвост, зло и добро — образуют круг, который продолжает вращаться. Вот почему удовольствие и боль, хорошее и плохое не являются Путём.

Повелитель смерти

Мы живём подобно курице, которая не знает, что происходит. Утром она выводит своих цыплят поклевать зерна. Вечером она возвращается спать в курятник. А на следующее утро всё повторяется. Каждый день её владелец разбрасывает для неё зёрна, но курица не знает, для чего он её кормит. Она и её хозяин думают по-разному.

Владелец думает: «Сколько она весит?» Тем временем курица поглощена едой. Когда хозяин поднимает её, чтобы взвесить, курица думает, что таким образом он проявляет к ней свою привязанность.

Так же и мы не понимаем, что происходит: откуда мы, сколько нам осталось жить, куда мы пойдём, кто нас там примет. Мы этого совсем не знаем.

Повелитель смерти похож на такого хозяина курицы. Мы не знаем, когда он нас схватит, потому что мы слишком заняты, поглощены. Мы поглощены приятными видами, звуками, запахами, вкусами, тактильными ощущениями и мыслями. У нас нет понимания того, что мы стареем и что всего этого уже достаточно.

Начало — это конец

Знаете ли вы, что, родившись, вы уже мертвы? Старение и смерть — это одно и то же. Это как с деревом. Одна из его частей — это корневое основание, другая его часть — крона. Там, где есть начало, есть и завершение. Где есть завершение, там будет и начало. Если нет начала, то нет и завершения. Где присутствует завершение, там должно быть начало. Не бывает завершения без начала. Таково положение вещей.

Когда человек умирает, мы грустим и расстраиваемся — это выглядит немного забавно. Мы сидим и плачем, скорбя о разных вещах. Но это заблуждение. Это всего лишь заблуждение. Когда человек умирает, мы рыдаем и плачем. И так продолжается с незапамятных времён. Мы не останавливаемся для того, чтобы внимательно изучить данное положение вещей. Извините за то, что я это говорю, но мне кажется, что вместо того, чтобы оплакивать смерть кого-то, лучше плакать, когда он рождается.

У нас же всё задом наперёд. Когда ребёнок рождается, люди смеются и излучают радость. Но на самом деле рождение — это смерть. Смерть — это рождение. Начало — это конец; конец — это начало.

Цветная вода

Наше сердце в своём обычном состоянии похоже на дождевую воду, которая, будучи обычной водой, чиста и прозрачна. Если добавить в воду жёлтую или зелёную краску, то её цвет станет соответственно жёлтым или зелёным.

То же самое и с нашим умом. Когда он встречается с объектом, который ему нравится, он счастлив. Когда он встречается с объектом, который ему не нравится, он становится мрачным, и ему некомфортно, подобно тому как вода становится жёлтой или зелёной при добавлении в неё жёлтой или зелёной краски. Ум продолжает менять свой цвет.

Сирота

Наш ум, когда за ним никто не присматривает, похож на ребёнка без заботливых родителей. Он как ребёнок-сирота, лишённый защиты. Человек страдает, если чувствует, что лишился защитника, и то же самое происходит с умом. Если он не обучен, если его взгляды не приведены в соответствие с правильными взглядами, то его ждёт много трудностей.

Почему мы ощущаем тяжесть

Когда страдание возникает, вам следует понимать, что это страдание, и видеть, от чего оно возникает. Увидите ли вы что-нибудь? Когда мы смотрим на вещи обычным образом, то страданий нет. Например, сейчас мы сидим здесь и чувствуем себя легко и непринуждённо. Но в какой-то момент нам вдруг понадобилась вот эта плевательница, и мы её подняли. Вещи изменились. До того, как мы подняли плевательницу, всё было другим. Когда мы поднимали плевательницу, то ощутили, что нас сильно потянуло вниз. У этого есть своя причина. Мы ощутили тяжесть, потому что поднимали эту плевательницу, не так ли? Если этого не делать, то ничего и не произойдёт. Если её не поднимать, мы будем ощущать лёгкость.

Итак, какая здесь причина и какой результат? Всё, что вам нужно делать, — так это просто наблюдать за подобными вещами, и тогда вы их постигнете. Вам не нужно идти куда-то и этому учиться. Цеп-

ление к чему-либо и есть причина страдания. Когда мы отпускаем, тогда прекращается и какое-либо страдание.

Подкожная инъекция

...Таково страдание. Обычное страдание — это одно, а страдание, выходящее за пределы обычного, — это нечто другое. Обычная боль этого тела, то есть те болезненные ощущения, которые возникают, когда вы стоите, сидите, лежите, — всё это обычные страдания, страдания тела. Будда испытывал подобные чувства. Он испытывал разного рода удовольствия и различные виды боли, но он понимал, что они были обычными. Все эти обычные радости и страдания он смог успокоить потому, что понял их. Он понял, что обычное страдание было просто таким, каким оно было. Оно не было таким уж и сильным. Вместо этого он продолжал следить за появлением того страдания, которое выходит за рамки обычного.

Это можно сравнить с ситуацией, когда мы больны и идём к врачу на укол. Игла для подкожных инъекций вводится через кожу в плоть. Это немного больно, но это нечто обычное. Ничего страшного. Все ощущают укол подобным образом. Страдание, выходящее

за пределы обычного, — это страдание *упаданы*, или цепляния. Это всё равно, что окунуть иглу шприца в яд и воткнуть её в тело. Это уже не просто обычная боль, не просто обычное страдание. Оно достаточно болезненное для того, чтобы вас убить.

Мясо, застрявшее у вас в зубах

Чувственное желание — это нечто, от чего трудно убежать. Оно ничем не отличается от той ситуации, когда при употреблении в пищу мяса его кусочек застревает у вас в зубах. Как же это неприятно! Не дожидаясь окончания приёма пищи, вы ощущаете острую необходимость взять зубочистку и извлечь этот кусочек из зубов. Как только это происходит, вы чувствуете облегчение и не хотите больше есть это мясо. Но когда в следующий раз вам опять попадается мясо, то другой кусочек застревает в ваших зубах. Вы извлекаете и его — и опять чувствуете облегчение. Вот и всё, что нужно знать о чувственном желании: оно не более чем кусочек мяса, застрявший у вас между зубов. Вы чувствуете возбуждение и беспокойство, а затем любимым подходящим способом избавляетесь от него и чувствуете облегчение. Но затем вы не замечаете, как весь процесс повторяется снова. Это безумие.

Ворошить гнездо красных муравьёв

Чувственность похожа на то, как ворошат палкой в гнезде красных муравьёв. Чем больше мы тыкаем в него палкой, тем больше красных муравьёв падает на нас — на наше лицо, глаза... Они жгут наши уши и глаза, но мы не видим негативных сторон производимых нами действий. И всё приходит в порядок, когда мы начинаем видеть. Поймите, что, пока вы не увидите негативных сторон всех этих вещей, вы никогда от них не освободитесь.

Смертельная жажда

Это как с человеком, который после долгого путешествия очень хочет пить. Он просит воды, но человек, у которого есть вода, говорит ему: «Если желаете, то вы можете попить этой воды. У неё прекрасный цвет, запах и аромат, однако она отравлена, и я хочу, чтобы вы это знали. Вы можете, выпив её, отравиться и умереть или мучиться от нестерпимой боли». Но испытывающий жажду человек не слушает, потому что он очень хочет пить.

Или как в ситуации с пациентом, только что перенёвшим операцию. Несмотря на строгий запрет врачей, он просит воду, чтобы утолить жажду.

Подобным образом обстоят дела с человеком, который мучим жаждой чувственности: он жаждет зрительных образов, жаждет звуков, запахов, вкусов, то есть всего того, что содержит яд.

Будда говорит нам, что зрительные образы, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения и идеи полны яда. Это ловушки. Но мы его не слушаем. Как не слу-

шает предупреждений мучимый жаждой человек: его жажда очень велика! Ему не важно, какими неприятностями или какой болью это в итоге обернётся. Всё, чего он просит, — это вода. Ему неважно, умрёт ли он после того, когда выпьет её, или будет страдать от нестерпимой боли. Едва касаясь стакана, он начинает пить. Человек, жаждущий чувственности, «пьёт» зрительные образы, «пьёт» звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения и «пьёт» идеи. Они кажутся ему восхитительными, поэтому он их «пьёт» и «пьёт». Он не может остановиться. Он будет их «пить» до тех пор, пока не умрёт, застигнутый на месте преступления, прямо посреди чувственности.

Лягушка на крючке

Животные, которых поймали в капканы и силки, страдают. Их поймали, они крепко-накрепко зажаты капканом. Всё, что они могут сделать, — это ожидать охотника, который высвободит их из ловушки и заберёт с собой. У птицы, пойманной в силок, верёвка плотно стягивает шею, и, как бы она ни боролась, она не может высвободиться. Она бьётся в отчаянии, мечется из стороны в сторону, но её усилия бесполезны. Всё, что она может сделать, — это ждать охотника. С приходом охотника для неё всё окончено. Это *Мара*. Птицы боятся его, все животные его боятся, потому что они не могут от него убежать.

Наши ловушки — это объекты видения, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения и идеи. Они связывают нас. Когда мы привязаны к объектам видения, звукам, запахам, вкусам, тактильным ощущениям и идеям, то мы как рыба на крючке, ждущая прихода рыбака. Как бы мы ни боролись, нам от него не уйти. На самом деле мы даже хуже, чем рыба на крючке. Мы

больше похожи на лягушку на крючке, потому что, когда лягушка глотает крючок, она проглатывает его до самой кишки. Когда же рыба глотает крючок, то он остаётся только в полости её рта.

Такое ощущение, что у вас просто короткая рука

Учения Будды очень прямые, ясные и простые, но в тоже время трудны для новичков, и начинающим практику их не так просто постичь. Это как в ситуации с норой: сотни, тысячи людей жалуются на то, что она глубока, потому что не могут дотянуться до её дна. И вряд ли кто-нибудь из них признает, что проблема в том, что у него короткая рука.

Будда учил нас отказываться от любой формы зла, от совершения любых недобродетельных деяний. Мы же пропускаем эту часть и переходим непосредственно к накоплению заслуг, не отказываясь при этом от совершения неблагих проступков. Это то же самое, что жаловаться на то, что нора очень глубокая. Однако мало тех, кто говорит, что в действительности у него просто короткая рука.

Терновый шип

Вещи просто такие, какие они есть. Сами по себе они не приносят нам страданий. Это как с терновым шипом. Причиняет ли нам страдания острый терновый шип? Нет. Это просто шип. Сам по себе он не приносит никому страданий. Но если мы на него наступим, то тут же ощутим страдания.

Почему мы страдаем? Потому что мы на него наступили. Итак, страдание исходит от нас самих.

Гав! Гав! Гав!

Как-то раз я дал одной собаке рис. Она не смогла его съесть целиком и поэтому легла рядом с миской и стала за ней наблюдать. Она была настолько сыта, что не могла больше есть, но лежала рядом с остатками своей еды и никуда от неё не отходила. Собаку одолевали лень и сонливость, но время от времени она окидывала взглядом свою миску. Когда другие собаки — не важно, были они маленькие или большие, — подходили к миске, она на них рычала. Когда к рису подходили цыплята, она на них лаяла: «Гав-гав-гав!» Живот собаки был настолько полон, что готов был лопнуть, но она никому не позволяла притронуться к своей еде. Она была скупа и эгоистична.

Люди могут вести себя таким же образом. И если они не знают Дхамму, если они не понимают свои обязанности перед начальством и своими подчинёнными, если их умы одолевают омрачения в виде жадности, гнева и заблуждения, то, даже обладая большим богатством, они будут скупыми и эгоистичными. Они

не знают, как всем этим делиться. Им даже трудно сделать пожертвование бедным детям или старикам, которым нечего есть. Я размышлял над этим, и меня поразило, насколько такие люди похожи на самых обыкновенных животных. У них напрочь отсутствуют человеческие добродетели. Будда называл таких людей *манусса-тираччано* — «люди, которые подобны животным». Они именно такие и есть. Это происходит из-за того, что им не хватает доброжелательности, сострадания, сопереживающей радости и равенности.

Собака на куче неочищенного риса

...Это как собака, лежащая на куче неочищенного риса. У неё в животе бурлит, и она лежит и думает: «Где бы мне раздобыть что-нибудь поесть?» Её желудок просит есть, и она вскакивает с кучи риса и отправляется на поиски какого-нибудь мусора.

Там, в той куче, осталась еда, но она этого не замечает. Собака не видит рис. Она не может есть неочищенный рис.

Знание существует, но для того, чтобы его понять, мы должны его практиковать. Мы бестолковы, подобно собаке, которая лежит на куче неочищенного риса. Это очень печально. Вот он, съедобный рис, но он скрыт шелухой — точно так же, как наше освобождение: вот оно, здесь, но оно скрыто нашими предположениями.

Чесотка

Будда как-то спросил у монахов: «Монахи, вы видели шакала, который бегал здесь вечером? Вы его заметили? Так вот, он постоянно испытывал страдания, когда стоял, когда бегал туда-сюда, когда сидел, когда лежал. Даже когда он залез в дупло дерева, то и там тоже страдал. Войдя в пещеру, он чувствовал себя не в своей тарелке. Он страдал, потому что думал: „Стоять здесь как-то некомфортно, сидеть и лежать тоже. Этот куст какой-то не такой. Дупло в этом дереве нехорошее. Эта пещера никуда не годится“. Поэтому он всё время продолжал бегать. Вообще-то у этого шакала была чесотка. Он испытывает дискомфорт не из-за куста, дупла или пещеры и не от того, что сидит, стоит или лежит. Это всё из-за этой чесотки».

У вас, монахи, всё то же самое. Ваше ощущение дискомфорта проистекает из неверных взглядов. Вы цепляетесь за представления, которые «отравлены», и поэтому испытываете мучения. Вы не сдерживаете своих чувств и вините в этом какие-то вещи.

Вы не осознаёте, что происходит внутри вас. Когда вы останавливаетесь здесь, в Ват Нонг Па Понге, то вы страдаете. Вы едете в Америку и там страдаете. Вы едете в Лондон — и там всё то же самое. Вы приходите в Ват Бунг Вай и страдаете. Вы посещаете различные филиалы этого монастыря и страдаете. Куда бы вы ни пошли, вы страдаете. Это происходит из-за неверных взглядов, которые всё ещё есть внутри вас. Ваши взгляды ошибочны, и вы цепляетесь за эти «отравленные» представления, которые гнездятся в ваших сердцах. Куда бы вы ни направились, вы везде страдаете. Вы как тот шакал.

Как только вы избавитесь от своей чесотки, вы сможете чувствовать себя спокойно в любом месте, куда бы вы ни отправились. Вам будет спокойно на открытом воздухе, спокойно в дикой природе. Я часто над этим размышляю и продолжаю вас этому учить, потому что этот момент Дхаммы очень полезен.

Личинки

Когда в наших сердцах появляется *правильное понимание*, когда мы начинаем придерживаться правильных взглядов, то, где бы мы не находились, мы сможем чувствовать себя спокойно. Нам бывает не по себе именно потому, что мы всё ещё придерживаемся ложных взглядов, неправильного понимания, придерживаемся отравленных идей. Придерживаться их — всё равно что быть личинкой. Личинка живёт в чём-то отвратительном, в грязи, и её пища тоже отвратительна. Эти нечистоты вообще не годятся для того, чтобы быть пищей, но личинку, кажется, они устраивают. Попробуйте взять палочку и вытащить с её помощью личинку из отходов, которыми она питается, и посмотрите, что из этого выйдет. Она будет отчаянно извиваться, стремясь вернуться в свои нечистоты. Только там она почувствует себя комфортно.

То же самое и с вами, монахи и *саманеры*. Вы всё ещё придерживаетесь неверных взглядов. Учителя наставляют вас, как взрастить правильные взгляды,

но их советы кажутся вам бесполезными. Вы всё время бежите обратно к своей куче нечистот. Правильные воззрения не кажутся вам правильными, потому что вы привыкли к этим нечистотам. Пока личинка не видит грязи в том месте, где живёт, она не сможет из неё выбраться и покинуть её. То же самое и с нами. Пока мы не видим отрицательных сторон, недостатков этих вещей, мы не можем от них избавиться. Всё это затрудняет нашу практику.

Реки

Здесь можно привести сравнение с реками, которые стекают в низины. Они текут вниз в соответствии со своей природой. Все реки текут вниз, будь это река Аюттхая или река Мун. Ни одна из них не течёт вверх. Таково положение вещей.

Предположим, что человек, у которого неверное, ошибочное мышление, стоит на берегу реки и смотрит, как её течение стремительно несётся вниз. И вот ему захотелось, чтобы река начала течь в обратном направлении. Такое желание причинит ему страдание. Он не найдёт себе покоя. Что бы он ни делал: сидел, стоял, шёл, лежал — он не найдёт покоя. Почему? Потому, что у него неверное мышление.

Одинокий путь

Что бы ни было у нас на уме, если наши аргументы и доводы ещё недостаточно хороши, мы не сможем их отпустить. Выражаясь другими словами, можно сказать, что существует две стороны: эта и та. Люди, как правило, ходят по этой стороне или по той стороне. Почти никто не ходит посередине. Это одинокий путь. Когда есть любовь, мы идём по пути любви. Когда есть ненависть, мы идём по пути ненависти. Пытаться идти путём отпускания любви и ненависти значит идти одиноким путём. Однако мы не хотим следовать по нему.

Курица и утка

Два человека видят утку с курицей. Одному из них хочется, чтобы курица оказалась уткой, а утка — курицей. Он может ждать такого превращения хоть до конца своей жизни, но оно не произойдёт! Если этот человек не изменит свои желания, он обречён на страдания. Другой человек понимает, что курица — это курица, а утка — это утка. У него с этим нет никаких проблем. Когда у вас есть правильное понимание, страданий не будет.

Так же и здесь. *Аничча* — это непостоянные вещи, но мы хотим, чтобы они были постоянными. Нам грустно из-за того, что они непостоянны. Тот, кто видит, что непостоянные вещи просто непостоянны, может быть спокоен. У него нет никаких проблем.

С самого своего рождения мы бежим от правды. Мы не хотим, чтобы вещи были такими, какие есть, но и никак не можем повлиять на такое положение вещей. Они просто такие, какие есть. Они не могут быть другими. Это всё равно, что пытаться сделать

из утки курицу. Утка никогда не станет курицей. Как и курица никогда не станет уткой просто потому, что она — курица. Тот, кто желает изменить такое положение вещей, будет вынужден страдать. Но если вы понимаете: «Ага, вот как на самом деле обстоят дела!» — то вы становитесь сильнее, потому что, как бы вы ни старались, вы не сможете сделать своё тело постоянным или долговечным.

Несолёная соль

Однажды ко мне пришёл монах. Он сказал, что практикует медитацию, и попросил, чтобы я позволил ему жить в моём монастыре. Он поинтересовался тем, как мы практикуем, и я сказал ему следующее: «Если вы останетесь здесь жить, вам нельзя будет хранить в этом месте какие-либо вещи или деньги. Я соблюдаю *винаю*».

Тогда он сказал, что практикует непривязанность.

Я сказал ему, что не понимаю, что он имеет в виду.

В ответ он спросил: «Если я пользуюсь деньгами, не привязываясь к ним, можно мне здесь остаться?»

Я ответил: «Конечно. Если у вас получается есть соль так, чтобы не чувствовать её солёного вкуса, то вы можете остаться. Но если вы утверждаете, что не привязаны, просто потому, что не хотите соблюдать эти надоедливые правила, тогда вам придётся здесь нелегко. И всё-таки, если вы можете есть соль, не ощутив её вкуса, я вам поверю. Вы действительно могли бы съесть полпуда соли, не почувствовав её солёного

вкуса? Непривязанность — это не то, что вы под ней понимаете или что вы о ней говорите. Рассуждая подобным образом, вы не сможете здесь жить».

И тогда он ушёл.

Тащить камень

Говоря про «отпускание», можно представить себе, как мы несём тяжёлый камень. Когда мы его несём, нас сгибает под его тяжестью. Не зная, что с ним делать, мы продолжаем его тащить. Когда кто-то предлагает нам его оставить, мы думаем: «А ведь если я это сделаю, у меня ничего не останется». Поэтому мы продолжаем его нести. Мы не хотим от него избавиться.

Даже если кто-то скажет нам: «Слушай, ну выкинь ты его. Без него тебе будет таким-то образом хорошо, и ты получишь такую-то выгоду». Но мы всё ещё не хотим от него избавиться, так как боимся, что у нас больше ничего не останется. И поэтому продолжаем его тащить. Так продолжается до тех пор, пока мы не устанем до такой степени, что у нас больше не будет сил его нести. И лишь тогда мы его отпустим.

Только когда мы избавляемся от этого груза, к нам приходит понимание отпускания. Мы ощущаем

лёгкость. Мы понимаем, каким тяжёлым был этот груз. Но пока мы его несли, мы вообще не знали, насколько полезным может быть отпущение.

Заноза

Будда учит нас искать освобождение посредством различающей мудрости. Здесь для сравнения можно привести такую ситуацию, когда в нашу ногу попала крошечная заноза или колючка. Во время ходьбы то место, в которое попала заноза, иногда болит, а иногда мы не замечаем боли. Вот мы задели им пень или кочку — и почувствовали боль. Тогда мы начинаем ощупывать стопу в поисках этой занозы. Так и не найдя её, через какое-то время мы оставляем это занятие. Пройдя ещё немного, мы натываемся носком ботинка на шишку, и заноза снова причиняет нам боль. И так продолжается снова и снова. Почему? Потому что заноза или колючка всё ещё сидит в нашей ноге. Она ещё не вышла наружу. Боль время от времени возвращается. Чувствуя боль, мы снова пытаемся нащупать эту занозу, но опять не находим её и поэтому оставляем всё как есть. Через некоторое время это место снова болит, и мы снова ощущаем в своей ноге занозу. Так происходит снова и снова. Когда возникает боль,

нам необходимо определить, что это такое. Не следует её просто отпустить, так как заноза снова даст о себе знать, и мы скажем: «Ну вот! Этот проклятый шип всё ещё там!»

Вместе с появлением боли приходит и желание вытащить эту колючку. Если этого не сделать, боль будет возвращаться снова и снова. И всё это время у нас будет желание извлечь эту колючку. В конце концов настанет такой день, когда мы решим во что бы то ни стало от неё избавиться, так как она причиняет нам боль.

Наша решимость вкладывать энергию в практику должна быть именно такой. Везде, где есть помехи, где есть дискомфорт, мы должны исследовать вещи сразу, решать проблему на месте. Необходимо вытащить колючку из ноги сразу после того, как она туда попала.

Нащупывающая рыбу

...Ваша работа не принесёт никаких результатов до тех пор, пока вы не видите достаточно опасности в этих вещах, чтобы их отпустить, — пока вы не видите награды, которая вас ожидает в случае отпуска. Это всё равно что играть с этими опасными штуками, царапая их ногтями. Когда же мы ясно видим их недостатки, видим те награды, которые приходят от их отпуска, мы восклицаем: «Ого!»

Здесь в качестве примера можно привести ловлю рыбы при помощи корзины. Вы держите корзину в воде до тех пор, пока не почувствуете, что в неё что-то попало. Вы слышите определённые звуки, как что-то бьётся о стенку корзины. Вы думаете, что это рыба, но, засунув руку в корзину и схватив добычу, понимаете, что это нечто другое. Это какой-то другой водный обитатель. Ваши глаза не видят, что это такое. Какая-то часть вас думает, что это, возможно, угорь, а другая — что это змея. Отпустив на волю угря, вы бы потом пожалели. Но если вы держите в своей руке

змею и не отпускаете её, то она вас укусит. Понимаете? Вы колеблетесь потому, что у вас нет полной ясности. Ваше желание настолько сильно, что вы цепляетесь за него, надеясь, что вам попался угорь. Вытаскивая свою добычу из воды, вы видите на задней части её шеи узор и тут же разжимаете руку. Здесь нет никого, кто бы мог сказать: «Это змея! Отпусти! Отпусти!» Никто вам этого не говорит. Ум говорит это сам себе, и он делает это ещё более доходчиво, чем это смог бы сделать кто-то ещё. Почему так происходит? Потому что вы видите опасность: змея может укусить. Ум не нуждается в том, чтобы ему это кто-то сказал. Если вы натренируете его так, чтобы он это понял, он не будет цепляться.

Плевательница

Если объяснить смысл *анатты* простыми словами, то она означает «не-я». Но *анатта* зависит от ощущения себя, она зависит от чувства *атта*. Вот почему существует *анатта*. К тому же, это ещё и правильная *анатта*. Без *атты* не появится и *анатта*. Например, в вашем доме нет вот этой плевательницы, и, следовательно, вам до неё нет никакого дела. Она может треснуть, сломаться, или её украдут воры, но всё это не беспокоит ваше сердце, так как для беспокойства нет ни причин, ни условий. Почему? Потому что в вашем доме нет плевательницы.

Появление плевательницы порождает в вас чувство самости. Когда она ломается, это чувство бьёт по вам. Когда она теряется, оно также бьёт по вам — потому что у этой плевательницы теперь другой владелец. Это называется *атта*. Это её состояние. Что касается состояния *анатты*, оно означает, что в вашем доме нет плевательницы. Следовательно, у вас нет такого состояния ума, которое будет следить за этой вещью

и защищать её. У вас нет страха, что её украдут воры. Таких состояний больше нет.

Эти вещи называются явлениями состояния (*sabha-va-dhamma*). Существуют причины и условия, но они просто есть, вот и всё.

Кожура и скорлупа

Я приведу вам простое сравнение. Предположим, вы купили на рынке банан или кокосовый орех и несёте его домой. По пути кто-то спрашивает вас, зачем вы купили этот банан.

— Я купил его, чтобы съесть.

— А вам обязательно есть его кожуру?

— Нет.

— Я вам не верю. Если вы не собираетесь есть кожуру, тогда зачем вы её тоже несёте домой?

Или, предположим, что вы купили кокосовый орех:

— Куда вы несёте этот орех?

— Я несу его домой, чтобы с его помощью приготовить карри.

— А скорлупу ореха вы тоже используете в приготовлении своего блюда?

— Нет.

— Зачем же тогда вы её несёте?

Итак, как вы ответите на этот вопрос?

Благодаря стремлению. Без стремления вы не сможете развить искусность, различающую мудрость.

Так происходит, когда мы прилагаем усилие в нашей медитации. Даже если мы делаем это через отпускание, это подобно банану или кокосу: зачем вы несёте кожуру или скорлупу? Потому что ещё не пришло время выбросить эту оболочку. Она всё ещё защищает внутреннюю плоть. Ещё не пришло время выбросить скорлупу, поэтому вы её пока оставляете.

То же самое и с нашей практикой: предположения (гипотезы) и освобождение должны быть точно также смешаны друг с другом, как скорлупа кокосового ореха смешана с оболочкой и плотью. Поэтому вы несёте всё это вместе. Ну и что с того, если нас заподозрят в том, что мы едим кокосовую скорлупу? Мы-то знаем, что делаем.

Занимаясь математикой

Дхамму можно сравнить с математикой. В математике присутствуют такие действия, как умножение, деление, сложение и вычитание. Понимая это, мы сможем быть разумными. Мы знаем, что у вещей есть своё время и место. Когда нужно вычитать — мы вычитаем, когда умножать — умножаем, когда делить — делим, когда складывать — складываем. Если мы будем всё время только умножать, то наши сердца не выдержат такой тяжести. Говоря другими словами, у нас не будет понимания достаточности. Отсутствие понимания достаточности означает отсутствие понимания того, что мы стареем.

У того, у кого есть понимание старения, можно назвать человеком, обладающим чувством достаточности. Когда в нашей жизни нам чего-то достаточно, это может сопровождаться словами «хорошо, этого хватит». Когда чего-то не хватает, слово «хорошо» не прозвучит, потому что мы продолжаем чего-то желать. Мы никогда ничего не выбрасывали, ничего

не отпускали, ничего не оставляли. Мы всегда только брали. Если мы сможем сказать «хорошо», то мы успокоимся, нам будет легко. Этого хватит, достаточно.

Разбитый стакан

Вы можете сказать: «Смотри, не разбей мой стакан!» Но вы не сможете уберечь что-то хрупкое от повреждения. Если оно не разобьётся сейчас, это произойдёт позже. Если это сделаете не вы — это сделает кто-то другой. Если эту вещь не разобьёт человек — это сделает курица! Будда говорит, что нам следует это принять. Он проник в суть вещей до самого конца, чтобы увидеть, что этот стакан уже разбит. Он хочет, чтобы мы знали, что стакан, который пока ещё цел, уже разбит. Будда говорит вам, что, когда вы берёте стакан, наливаете в него воду, пьёте из него и ставите его на стол, вам нужно видеть, что он уже разбит. Понимаете? Таково было его понимание. В целом стакане он видел разбитый. Когда его условия будут исчерпаны, он разобьётся. Развивайте такое отношение. Для этой цели используйте стакан, наблюдайте за ним. И вот однажды этот стакан выскользнет из вашей руки — и «бах»! Но это не проблема. Почему это не проблема? Потому что вы видели его разбитым ещё до того, как он разбился. Понимаете?

Но люди обычно говорят: «Я так аккуратно обращался с этим стаканом. Я не позволял ему упасть». Но через какое-то время его опрокинет собака, и вы будете на неё сердиться. Если его разобьёт ваш ребёнок, на него вы тоже рассердитесь. Вы рассердитесь на любого, кто его разобьёт, потому что вы «закупорили» себя таким образом, что не позволяете «воде течь». Вы построили плотину без водосброса. Единственное, что может произойти с такой плотиной, — это то, что она прорвётся, верно? Если вы строите плотину, вам также необходимо сделать водосброс. Когда вода поднимется до определённого уровня, она может безопасно отводиться в сторону. Когда её уровень поднимается до предельно допустимого, она выливается через водосброс. Вам необходим такой водосброс. Видение непостоянства — это водосброс Будды. Глядя на вещи подобным образом, вы будете спокойны. Такова практика Дхаммы.

Сбор манго

Для того чтобы сбить манго, которое висит на дереве на высоте пяти метров, мы не можем использовать десятиметровую палку. Она слишком длинная. Мы также не сможем использовать двухметровую палку, так как она слишком короткая.

Не считайте, что человеку, обладающему докторской степенью, легко практиковать Дхамму из-за того, что он много знает. Не думайте так. Иногда люди с докторской степенью слишком «длинные».

Соль

Если вы делаете заслуги ради того, чтобы положить конец страданию, то вместе с этим вам следует развивать благие качества ума. Без них у вас не будет мудрости. Саму по себе заслугу можно сравнить с сырой рыбой или мясом. Если свежее мясо просто оставить на столе, оно испортится. Но его можно засолить, и в таком виде оно будет храниться долго. Или же мясо не испортится, если его положить в холодильник.

Перевернутый таз

Как только мы прекратим совершать неблагие поступки, творить зло, тогда, если даже накапливать небольшие заслуги, всё ещё есть надежда на то, что наши *совершенства (rāgamī)* будут в полной мере расти. Сравним это с тазом, который стоит под открытым небом: даже если в него попадают лишь немногие капли дождя, всё равно существует вероятность того, что он рано или поздно наполнится.

Но если мы создаём заслуги, не отказываясь при этом от совершения чего-то неблагого, — это всё равно что оставить этот таз перевернутым. Когда пойдёт дождь, его капли также будут падать на дно таза, но только с обратной стороны. Так вода никогда не наполнит таз.

Дырявый таз

Если причинять зло, а затем пытаться «устранить течь», совершая добро, — это то же самое, что заткнуть дыру на дне кастрюли и наполнить её водой. Или, например, заткнуть дыру на дне таза и налить в него воду. Дно кастрюли и дно таза находятся не в лучшем состоянии. Наш отказ от зла ещё далёк от совершенства. Если вы нальёте туда воду, она всё равно просочится наружу, и таз опустеет. Даже если весь день лить в него воду, она всё равно будет понемногу просачиваться. В итоге таз останется без воды. Вы не получите от него того, чего хотели.

Вода в бочке

Когда в наших сердцах нет зла, все беды исчезают. Благодаря заботе о себе у нас возникает ощущение спокойствия. Ум становится добродетельным. Успокаиваясь, он обретает сосредоточение. Когда ум спокоен, он начинает расцветать в мудрости. Мы знаем, как сделать его ясным и ярким. Мы отпускаем всё, что является злом. Мы убираем всё, что неправильно. Мы созерцаем вещи и убираем, отпускаем их.

Это как с водой в бочке. Зачерпнув полный ковш воды, мы выливаем его из бочки. Зачерпните ещё один ковш и продолжайте таким образом опорожнять бочку. Через какое-то время она опустеет. Ум, который начинает практиковать, подобен этой бочке.

Но не видеть вещи подобным образом — всё равно что наполнить бочку водой, а затем опорожнить её, затем снова наполнить и снова опорожнить. Заслуга, зло, заслуга, зло, правильно, неправильно, правильно, неправильно, хорошо, плохо, хорошо, плохо.... В какой-то момент мы расслаблены, а затем снова страдаем.

Шаблон

Вас, школьных учителей, можно сравнить с шаблоном, по которому происходит формирование людей. По этой причине вам следует обратить свой взгляд на Дхамму и практиковать её. Ведите себя так, чтобы являться примером для других. Вы подобны слепкам для изготовления амулетов Будды. Вы когда-нибудь видели их? Изготавливают только один слепок, в котором очень тщательно вырезают лицо, брови, подбородок. Для того чтобы амулеты Будды, которые делают при помощи этого слепка, вышли красивыми, все детали должны быть выполнены аккуратно и всё должно быть на своих местах. Благодаря одному такому хорошему слепку все они получаются действительно красивыми.

То же самое и со школьными учителями, которые являются образцами для своих учеников и для людей в целом. Вам следует сделать себя красивыми с точки зрения личных качеств хорошего учителя. Вы всегда должны следовать этической дисциплине и являть со-

бой образец наставника и лидера. Откажитесь от всех форм опьянения и неумелого поведения. Постарайтесь восстановить высокие нравственные стандарты. Будьте хорошим примером для детей.

Лоза

Дети — как виноградная лоза. Где бы ни проросла лоза, ей нужно найти дерево, чтобы на него взобраться. Если одно дерево находится в 15 сантиметрах от неё, а другое — в 10 метрах, то, как вы думаете, к какому дереву она потянется? Она обовьёт ближайшее из них. Скорее всего, лоза не потянется к тому дереву, которое растёт в десяти метрах от неё. Это слишком далеко.

Точно так же и школьные учителя — это люди, которые находятся ближе всех к своим ученикам. Скорее всего, дети выберут их в качестве примера для подражания. Поэтому очень важно, чтобы у вас, школьных учителей, были хорошие манеры и высокие стандарты поведения. Вам нужно чётко знать, что вам следует делать, а чего стоит избегать. Дети должны это видеть. Не ограничивайтесь лишь одними устными наставлениями. То, как вы стоите, как вы сидите, как ходите, — используйте в своём обучении каждое движение, каждое слово. Дети последуют вашему примеру, потому что они схватывают всё на лету. Дети быстрее взрослых.

Чашка с грязной водой

Многие из тех, кто приходит сюда, занимают высокое положение в обществе и имеют определённые мнения о себе, о практике медитации, об учении Будды. Некоторые из этих людей — успешные коммерсанты, у кого-то есть учёная степень. Есть среди них правительственные чиновники, учителя. Их умы полны представлений о самых разных вещах. Они слишком умны, чтобы слушать других. Это как с водой в чашке. Пока чашка наполнена грязной водой, она бесполезна. Её можно будет использовать только после того, когда вы выльете из неё грязную воду. Прежде чем вы станете способны учиться, вам необходимо очистить свой ум от взглядов.

Наша практика выходит как за пределы сообразительности, так и за пределы глупости. Если вы думаете: «Я умён», «Я богат», «Я очень важен», «Я хорошо понимаю все учения Будды», то вам никогда не увидеть истину *анатты*, или «не-я». У вас не будет ничего, кроме личности — «меня» и «моего».

Но учение Будды — это отказ от личности. Это пустота. Это свобода от страданий. Это полное прекращение. Это *ниббана*.

Ваш внутренний магнитофон

По поводу учений, которые я дал вам сегодня: если после прослушивания бесед о Дхамме ваш ум стал пустым и спокойным, это хорошо. Не нужно ничего запоминать. Кому-то из вас это покажется странным. Если вы успокоите свой ум, а затем позволите пройти мимо всему тому, что вы слышите, просто пройти мимо, то в тот момент, когда вы созерцаете, вы подобны магнитофону. Каждый раз, когда он подобным образом открыт и таким вот образом включён, всё в порядке. Не бойтесь, что ничего не случится. Каждый раз, когда вы открываете свой магнитофон, включаете его, всё оказывается прямо здесь, на своих местах.

Внешние магнитофоны могут выйти из строя. После того как вы их купите, они могут выйти из строя. Но в вашем внутреннем записывающем устройстве всё идёт прямо к сердцу, и вы восклицаете: «О, это по-настоящему прекрасно!» Оно всё время там, и оно не расходует ваши батарейки.

Воздушные шарики

Во времена Будды были люди, которые постигали высший уровень Дхаммы благодаря тому, что слушали беседы о ней. Они были быстрыми. Это как с воздушным шариком. Воздух в воздушном шаре обладает центробежным потенциалом. Если слегка прикоснуться к шарiku иглой, воздух сразу же вырвется наружу.

Здесь то же самое. Когда вы слушаете Дхамму тем способом, который соответствует вашим предрасположенностям, это кардинальным образом переворачивает все ваши взгляды. Так вы можете проникнуть в истинную Дхамму.

Не будьте хуже буйвола

Буйвол, который долго тащит нагруженную повозку, будет ускорять свой шаг по мере того, как солнце склоняется к горизонту. Он хочет поскорее добраться до места назначения. Буйвол тоскует по своему дому. Чем старше мы, люди, становимся, тем больше мы подвержены болезням, тем ближе мы к смерти, тем больше мы нуждаемся в практике. Вы не можете сделать старость и болезнь предлогом для того, чтобы не практиковать, иначе вы будете хуже буйвола.

Сердце — само себе учитель

Все мы здесь похожи. Мы практически ничем не отличаемся друг от друга. Сейчас у нас нет учителя, и если вы собираетесь пробудиться к Дхамме, то сердце (ум) должно обучать себя само. Если оно не обучает себя, то, как бы старательно ни обучали вас другие люди, оно не будет внимать, оно не будет понимать. Само сердце должно быть учителем.

Нам очень трудно видеть самих себя. Это трудно. Подумайте об этом. Все мы совершали дурные поступки. Теперь, когда мы состарились, нам необходимо остановиться. Сделайте своё сердце светлее. Совершайте меньше дурных поступков. Только это — и больше ничего. Это всё, что есть. Направьте свой ум в сторону добродетели.

Вода и масло

Вода отличается от масла точно так же, как умные люди отличаются от глупых. Будда жил в окружении различных видимых образов, звуков, запахов, вкусов, тактильных ощущений и идей, но он был *арахантом* и поэтому видел, что все эти вещи — «просто то, что есть»* и не более того. Он начал отпускать с того момента, как он увидел, постиг, что сердце (ум) является просто тем, чем оно является, всего лишь сердцем и не более того. Мысли являются всего лишь мыслями и не более того. Он не смешивал всё это вместе.

Если вы способны размышлять подобным образом, если вы способны ощущать подобным образом, у вас получится держать эти вещи отдельно. Мысли

* *Татхата*: «таковость» — знание, что все вещи просто таковы, не такие или иные, что они свободны от дуализма. Вещи таковы, какими они являются (непостоянные, неудовлетворительные и безличные) вне зависимости от наших симпатий или антипатий, предположений и убеждений, надежд и воспоминаний — *Прим. пер.*

и ощущения — на одной стороне, сердце — на другой, точно так же, как вода и масло в одной бутылке остаются отдельными друг от друга.

Условные и настоящие монахи

После того как вы получили монашеское посвящение в учение Будды, вы должны стать монахом. Но ведь вы ещё не настоящий монах. Вы выглядите как монах: бритая голова, жёлтые одежды. Вы монах на условном уровне.

Это можно сравнить с тем, как обстругивают деревянную заготовку, изготавливают лепнину из цемента или отливают из бронзы для того, чтобы сделать условного Будду. Это не настоящий Будда.

Те, у кого в сердцах все ещё присутствуют жадность, гнев и неведение, — всё ещё являются монахами только на условном уровне. Все эти омрачения удерживают нас взаперти в состояниях становления и рождения. Из-за гнева, жадности и неведения мы не можем достичь умиротворения. Если вы очистите своё сердце от гнева, жадности и неведения, то обретёте чистоту и непорочность. Вы придёте к подлинному монашеству, что означает быть монахом в своём сердце.

Сначала работа, потом зарплата

Некоторые люди приходят практиковать только ради того, чтобы получать одни лишь удовольствия. Но откуда появляется удовольствие? Какова его причина? Все формы удовольствия происходят из боли. Только если есть боль, может быть удовольствие. Чем бы мы ни занимались, мы сначала должны поработать, а потом получить зарплату, не так ли? Мы должны поработать в поле, прежде чем у нас появится рис. Сначала всё должно пройти через боль и страдания.

Изготовление столов и стульев

Очищать ум и приводить его в умиротворённое состояние — хорошо, но это сложно. Вам следует начать с внешних проявлений — ваших действий на уровне речи и тела — и продвигаться внутрь. Путь, ведущий к чистоте, к развитию созерцательности, поможет вам очиститься от злобы, жадности и неведения. Трудность заключается в том, что вам нужно проявлять самообладание, практиковать воздержанность и самоконтроль. Но почему это так трудно?

Это подобно тому, как для того, чтобы сделать стол или стул, необходимо подвергнуть обработке древесину. Это сложно, но что с того, что это сложно? Древесина должна пройти через этот процесс. Для того, чтобы получить стол или стул, мы должны пройти через тяжёлые и грубые этапы.

Так же и с нами. Нам следует стать умелыми там, где мы ещё не умелы, стать безупречными там, где мы ещё не добились совершенства, компетентными в том, чего мы ещё не знаем.

Многоножка

Когда многие из нас живут вместе, то в том случае, если наши воззрения верны и находятся в согласии друг с другом, нам легко практиковать. Когда все мы одинаково желаем покорить свою гордыню, отказаться от неё, то мы поднимаемся на уровень Будды, Дхаммы и Сангхи. Не говорите, что монастырь, в котором большое количество монахов, мешает вашей практике. Монастырь — это что-то вроде многоножки. У многоножки много ног. Когда вы смотрите на неё, то вы думаете, что она точно запутается в своих многочисленных ногах. Но она ходит. Она ходит туда-сюда, и при этом у неё не возникает никакая путаница. Она обладает своим ритмом, своим порядком.

То же самое и с учением Будды. Если вы практикуете как ученик, как последователь Будды, то это легко. Другими словами, это не трудно, когда вы практикуете должным образом, искренне, практикуете ради освобождения от страданий и практикуете правиль-

но. Даже если нас сотни, тысячи, сколько бы нас ни было — это не имеет значения. Все мы можем войти в один и тот же поток.

Подметание

Распорядок даёт нам много энергии. В каком бы месте монастыря вы ни находились, в своём вы *кути** или в чужом, если вы увидели грязь или беспорядок — приберитесь. Вы делаете это не для кого-то. Необязательно производить на других впечатление своей работой. Вы делаете это ради собственной практики. Когда мы подметаем наши куты, подметаем наши здания, мы как бы выметаем из своего сердца всю грязь, так как в этот момент занимаемся практикой. Я хочу, чтобы в сердце каждого из нас было такое отношение. Тогда нам не нужно будет просить чьего-то согласия или сотрудничества. Всё это уже будет там.

* *Куты* — монашеский домик в Таиланде — *Прим. пер.*

Посадка перца

Будда, наш наставник, говорил, что обстоятельства складываются независимо от нас, что всё идёт свои чередом. Даже усердно практикуя и прилагая множество усилий, мы не сможем контролировать свой прогресс в практике, будет ли он быстрым или медленным. Это как в ситуации с посадкой перца. Растение само знает, что ему делать. Если нам хочется, чтобы оно росло быстрее, то здесь нам следует распознавать это как проделки неведения. Если нам хочется как-то замедлить этот процесс, то это обусловлено всё тем же неведением. Только когда мы по-настоящему посадили растение, только тогда мы сможем получить нужный нам плод.

Когда мы сажаем перец, то нам следует выкопать ямку, поливать и удобрять растение, а также оберегать его от вредителей. И это всё. Вот то, что зависит от нас, от нашей убеждённости. Но то, появятся плоды перца или нет, зависит не от нас, а от самого растения. Мы не можем заставить его расти.

Дорога к монастырю

Нравственность, сосредоточение и мудрость — это то, что Будда называл «путём». Путь — это не какая-то религия, на самом деле Будда хотел не этого. Путь — это дорога, по которой мы идём.

Это похоже на ваше путешествие из Бангкока в монастырь Ват Нон Па Понг. Сама по себе ведущая сюда дорога вас не привлекала. Вы лишь хотели добраться до монастыря. Но дорога была необходима для того, чтобы сюда попасть. Дорога сюда — это ещё не монастырь. Это лишь дорога, по которой вам нужно пройти, чтобы в него попасть.

Нравственность, сосредоточение и мудрость — это путь к покою, к умиротворению, в котором мы действительно нуждаемся.

Лекарство

...Это как пузырёк с лекарством от лихорадки, прописанный пациенту. Снаружи этого пузырька наклеена этикетка с описанием различных заболеваний, для лечения которых применяется это лекарство. А само лекарство, исцеляющее от болезней, находится внутри пузырька. Если больной потратит всё своё время на чтение этикетки, то он не извлечёт никакой пользы от самого лекарства, пусть даже он прочтёт её сто или тысячу раз. Всё закончится тем, что перед смертью он устроит большой скандал, жалуясь на то, какой плохой доктор, и на то, что лекарство, несмотря на надпись на этикетке, не помогает от болезни. А ведь он даже не открыл крышку от пузырька, чтобы принять это снадобье.

Трение палочек для добычи огня

Практика похожа на то, как трут палочки с целью добыть огонь. Один человек услышал, как кто-то сказал: «Возьмите две бамбуковые щепки, трите их друг о друга — и вы получите огонь». Итак, он берёт две бамбуковых щепки и трёт одну о другую. Но его сердце нетерпеливо. Едва потеряв палочки, он уже ждёт появления огня. Его сердце торопится побыстрее развести огонь, но пламя всё никак не появляется. Человека одолевает лень, и он останавливается, чтобы передохнуть. Затем он ещё немного трёт палочки и снова делает перерыв на отдых. Весь накопленный жар тут же исчезает, так как его попытки добыть огонь постоянно прерываются.

В усталости самой по себе нет ничего плохого. Но если продолжать в том же духе, останавливаясь каждый раз, когда хочется передохнуть, то в работу вмешается лень. Процесс добычи огня потеряет свою непрерывность. Человек решит, что подобным обра-

зом нельзя добыть огонь, и в конце концов сдастся, не желая продолжать. И вот он уже прекратил свои попытки, после чего заявляет: «Огня нет. Его невозможно добыть таким способом. Огня не будет, я пытался».

Ключ к медитации

Практику можно сравнить с ключом. Это ключ медитации. Неважно, с замком какого типа мы имеем дело, потому что ключ от него всё равно в наших руках. Мы не беспокоимся о том, насколько прочным может оказаться замок, так как сможем достигнуть своей цели, просто повернув ключ. Но если от замка нет ключа, то мы не сможем достичь цели и открыть сундук, достав из него то, что в нём находится.

Жар и холод

Здесь можно привести сравнение с огнём. Где бы ни горел огонь, где бы ни присутствовал сильный жар — там же он и гаснет. Охлаждайте жар прямо в том месте, где он появляется. Подобно этому *ниббана* находится там же, где и *сансара* (круговорот блужданий). *Сансара* и *ниббана* находятся в одном и том же месте. Так же, как жар и холод находятся в одном месте: холод кроется там, где горячо. Когда становится жарко, холод исчезает. Когда исчезает холод, становится жарко...

Против течения

Практиковать — значит идти против течения, против тенденций нашего сердца, против потока омрачений. Движение вверх по течению, против потока, непременно будет трудным. Грести против течения тяжело. Развивать благие качества ума и добродетель достаточно сложно, так как у нас, у людей, есть омрачения. Мы не желаем заниматься таким развитием. Мы не хотим лишних забот. Нам не хочется развивать стойкость, выносливость. Мы вообще хотим, чтобы обстоятельства складывались в соответствии с нашими желаниями. Как вода: она течёт по своему определённому руслу. Легко позволить обстоятельствам течь, подобно воде, но это не есть практика. Занимаясь практикой, нам следует преодолевать сопротивление. Вам следует противостоять омрачениям, противостоять своему сердцу, заставляя его трудиться, развивать выносливость. Вот тогда ваша практика будет идти против течения.

Кошка

Омрачения можно сравнить с кошками. Если давать кошке какую-то еду каждый раз, когда она просит, она будет возвращаться к вам всё чаще и чаще. Но однажды настанет такой день, когда вы её не покормите, и она вас поцарапает. Итак, вы не обязаны её кормить. Она будет мяукать и мяукать, но если вы не будете её кормить в течение дня или двух, она перестанет к вам приходить.

То же самое и с омрачениями. Если вы их не будете подкармливать, они вас не будут беспокоить. Тогда ваш ум успокоится и станет умиротворённым.

Поедая сахарный тростник

Вы когда-нибудь пробовали сахарный тростник? Что вы чувствуете, когда начинаете его есть с верхушки и заканчиваете основанием? Чем ближе вы подходите к основанию, тем слаще он становится. В конце концов, когда до основания тростника остаётся всего пара сантиметров, вам жаль его выбрасывать. Он уже выглядит как огрызок, муравьи съели бы его с удовольствием, но вы им этого не позволяете.

Пусть такой же будет и ваша практика. Практикуйте Дхамму подобно тому, как вы поедаете сахарный тростник.

Ограда

Что касается практики, то начните её с развития выносливости, а затем наблюдайте. Наблюдайте свои действия, их начало и конец. Наблюдайте, чем вы заняты. Что бы ни возникало, Будда советовал, чтобы мы осознавали всё происходящее вокруг. Он советовал, чтобы мы знали всё вокруг нас, всё возникающее и приходящее с любой стороны. Если мы осознаём всё вокруг нас, то мы видим всё, что возникает. Если что-то правильное — мы это знаем. Если что-то дурное — мы и это знаем. Мы знаем счастье, знаем удовольствие. Мы знаем всё вокруг.

Но наши умы пока ещё не способны наблюдать всё вокруг. Мы знаем только одну сторону и при этом оставляем другую не охваченной. Это можно сравнить с тем, как устанавливают только часть ограды вокруг поля или дома. Если огородить лишь одну сторону, воры проберутся с другой — с той, которая не закрыта. Почему так происходит? Причина в том, что мы не закрыли вход. Мы не достроили забор. И поэтому нет

ничего удивительного в том, что воры пробираются через эту брешь. Итак, мы продолжаем наблюдение, мы постоянно достраиваем эту ограду.

Возвести ограду — это означает установить осознанность и постоянно быть бдительным. Если нам это удастся, то Дхамма никуда не уйдёт, а возникнет прямо здесь. Хорошее и плохое — Дхамма, которую нам следует увидеть и познать, проявляется прямо здесь и сейчас.

В форме круга

Не думайте, что практика заключается в том, чтобы сидеть на полу или ходить взад и вперёд. Не думайте так. Медитация — это просто практика. Проводите ли вы церемонию, сидите ли здесь и слушаете меня, покидаете ли это место — продолжайте практику в своём сердце. Будьте бдительны; различайте, что правильно, а что нет.

Не стоит считать, что правильная практика заключается в соблюдении аскезы лишь на время сезона дождей, после чего вы можете её оставить. Это неверный подход. Так мы не достигнем уравновешенности. Нашу практику можно сравнить с расчисткой поля. Мы пропалываем, пропалываем, а затем чувствуем усталость и останавливаемся. Отложив тяпку в сторону, мы уходим, а спустя месяц или два возвращаемся на поле. К этому времени трава выросла выше уровня пней. Если мы попытаемся расчистить территорию, которую до этого уже пропалывали, нам предстоит проделать слишком большую работу.

Ачан Ман однажды сказал, что мы должны придать своей практике форму круга. У окружности нет конца. Продолжайте в том же духе. Беспреданно развивайте свою практику. Я слушал его и думал: «Что я буду делать после того, когда закончу слушать эту проповедь?»

Ответ такой: ваша бдительность должна быть вне времени, на языке пали — *akāliko*. Убедитесь, что ум постоянно знает и видит, что правильно, а что нет.

Пожары и наводнения

Будда учил, что именно такими являются тело и ум. Такими они и останутся. По-другому и быть не может. Другими словами, сначала они возникают, после чего стареют, болеют и однажды умирают. Такова истина, бабушка*, и сейчас вы её переживаете. Это благородная истина. Поэтому смотрите с мудростью, чтобы видеть эту истину, вот и всё.

Даже если ваш дом сгорит в огне или его затопит вода, пусть всё это произойдёт только с вашим домом. Если происходит пожар, не позволяйте ему сжечь ваше сердце. Если происходит потоп, не позволяйте ему затопить ваше сердце. Пусть он затопит только дом.

Пусть сгорит один лишь дом, который не принадлежит вашему телу. А что касается вашего сердца, то пусть оно успокоится, ибо сейчас самое подходящее время. Пришло время отпустить.

* Аджан Чаа адресует эти слова пожилой женщине.

Поставить стакан

Практикуйте отпускание. Не держитесь. А если вы всё-таки держитесь, не делайте это слишком сильно. Вы понимаете, что означает «не держаться»? Вот, к примеру, стакан — мы берём его в руки для того, чтобы рассмотреть. Рассмотрев его как следует, мы ставим его на место. Это называется «не держаться». Или, другими словами, это называется «держаться, но не очень сильно». Мы держимся за вещи, чтобы их рассмотреть и изучить, а затем возвращаем их на место, оставаясь в полном покое.

Отравленный банан

Когда мне было девять, я ушёл жить в монастырь, где стал саманерой (монахом-послушником). Я пытался непрестанно практиковать, но в те дни ещё мало что понимал. Лишь после полного посвящения в монахи ко мне пришло понимание. Ого! Я увидел опасность во всём. Я смотрел на чувственность, с которой живут люди, и вместо того, чтобы видеть во всём этом удовольствие, я видел это больше как страдание. Это как с бананом: когда мы его едим, он приятен и сладок. Мы знаем, что он сладкий на вкус. Но если мы знаем, что его кто-то отравил, то нам уже всё равно, сладкий он или нет. Мы знаем, что если мы его съедим, нас ждёт смерть, не так ли? Я всегда придерживался таких взглядов. Начиная принимать пищу, я всегда видел подмешанный в неё яд. Вот как я поддерживал свою практику, оставаясь монахом все эти долгие годы. Как только вы увидите все эти вещи, еда больше не будет вашим искушением.

УЧИТЬСЯ ИЛИ ИДТИ В БОЙ

Есть такие учёные монахи, которые слишком много времени уделяют исследованию и изучению текстов Канона. Я говорю им, чтобы они попробовали позаниматься медитацией. Всё дело в том, что в своей учёбе вы руководствуетесь текстами, но когда вы отправляетесь в бой, вам необходимо отложить их в сторону. Пытаясь сражаться «по учебнику», вы не сможете противостать врагу. Когда всё принимает серьёзный оборот, вам необходимо выйти за рамки таких текстов.

Рука

Между теми, кто изучает тексты, и теми, кто практикует Дхамму, существует недопонимание. Первые говорят, что монахи, занятые одной лишь практикой медитации, рассуждают, исходя исключительно из своих воззрений. Но такие утверждения не имеют под собой никаких оснований.

На самом деле существует такой способ, при котором обе стороны сходятся во мнении, что помогает нам лучше понимать суть вещей. Это как с внешней и внутренней сторонами ладони. Если вытянуть руку перед собой, то кажется, что внутренняя сторона ладони исчезла. Но в действительности она никуда не делась, её просто не видно. Точно так же, когда вы поворачиваете руку внутренней стороной ладони вверх, исчезает её внешняя сторона. Но и она никуда не исчезла. Она внизу.

Помните об этом, когда вы размышляете о своей практике. Если вам кажется, что ваша практика стала слабее, то в этом случае вы прекращаете обучение

и возлагаете все надежды на получение результатов. Но, как бы усердно вы ни изучали Дхамму, вам её не понять до тех пор, пока вы не будете обладать знанием, соответствующим истине. Поняв истинную природу Дхаммы, вы начнёте отпускать. Это означает готовность отбросить привязанности и больше ни за что не цепляться. Или, если вы ещё за что-то держитесь, постепенно ваша хватка будет становиться всё слабее и слабее.

В этом разница между практикой и обучением.

Нож

Тренировка, направленная на то, чтобы сделать сильнее тело, и тренировка, направленная на укрепление ума, — это, по сути, одно и то же, разница лишь в методах. При физической тренировке вам следует двигать разными частями тела, а тренируя ум, вы останавливаете его и успокаиваете, как в случае с практикой сосредоточения. Попробуйте сделать так, чтобы ум всё отпустил. Не позволяйте ему думать о том, или этом, или о чём-то ещё. Постарайтесь, чтобы он сосредоточился на одном объекте. Тогда он окрепнет, и это приведёт к появлению мудрости. Это как с хорошо заточенным ножом: если резать им всё подряд — траву, камни, кирпичи, то лезвие быстро затупится.

Написанные слова

Остановитесь. Отложите в сторону свои академические знания. Не заводите здесь такие разговоры, связанные с ними. Вам не следует приносить сюда все эти знания. Здесь у нас знания другого, нового, типа. Когда что-то действительно возникает, оно не похоже на все эти знания.

Это как написать слово «жадность». Жадность, возникшая в сердце, не имеет ничего общего с написанным словом. Так же обстоят дела и с гневом: когда вы пишете на доске слово «гнев» — это одно. Это всего лишь набор букв. Но когда он возникает в вашем сердце, это происходит так быстро, что вы не успеваете что-либо прочитать. Он мгновенно возникает в сердце. Это важно. Это очень важно.

Падение с дерева

...То же самое и с взаимозависимым возникновением. «Из неведения как необходимого условия возникают волевые процессы конструирования (*saṅkhārā*). Из процессов конструирования как необходимого условия возникает сознание. Из сознания как необходимого условия возникает *имя-и-форма*». Мы это выучили и запомнили. Да, Будда выделил эти вещи таким образом, чтобы наставлять учеников. Но в действительности эти вещи появляются слишком быстро, и у нас нет никакой возможности их посчитать.

Это как падение с вершины дерева: бац! — и мы уже на земле. Мы не знаем, через какие ветки мы пролетели. В тот момент, когда ум встречается с приятным объектом, когда он имеет дело с тем, что ему нравится, он тут же к нему притягивается. Он не отличает промежуточные звенья. Они следуют одно за другим так, как об этом сказано в писаниях, но они также и выходят за рамки писаний. Ум не отмечает: «Здесь неведение. Здесь *процессы конструирования*. Здесь сознание. Здесь

имя-и-форма». У всего этого нет каких-то знаков, чтобы вы могли их прочесть. Это как упасть с дерева. Будда детально разбирает мгновения ума, но я использую сравнение с падением с дерева. Когда вы срываетесь с дерева — бац! — вы не замечаете, сколько метров и сантиметров вы пролетели. Всё, что вы знаете, — это то, что вы упали на землю и испытываете боль.

Учимся писать

Удостоверьтесь, что вы практикуете каждый день. Когда вам лень, продолжайте заниматься практикой. Когда в вас есть усердие, продолжайте практиковать. Практикуйте Дхамму днём и ночью. Когда ум спокоен, продолжайте свою практику. Когда ум беспокоен, продолжайте её. Это как в детстве, когда вы учились писать. Сначала буквы выглядели не очень красиво. Их очертания были слишком растянутыми, а «ножки» — слишком длинными. Вы писали «по-детски». Однако со временем, из-за того что вы тренировались, буквы стали выглядеть лучше.

Ребёнок и взрослый

Сосредоточение и мудрость должны идти вместе. На первом этапе благодаря различным практикам сосредоточения ваш ум будет становиться тихим и спокойным. Он будет сохранять спокойствие только тогда, когда вы сидите с закрытыми глазами. Это успокоение. Вам необходимо опираться на сосредоточение как на фундамент, что в итоге приведёт к появлению мудрости и прозрения. И тогда ваш ум будет оставаться спокойным независимо от того, сидите вы с закрытыми глазами или идёте по шумной городской улице.

Например, когда-то вы были ребёнком. Теперь вы взрослый. Ребёнок и взрослый — это один и тот же человек. Таким же образом можно было бы сказать, что сосредоточение и прозрение — это разные вещи. Или как еда и экскременты: вы можете сказать, что это одно и то же, но, посмотрев под другим углом, вы можете сказать, что между ними есть разница.

Палка

Медитацию можно сравнить с палкой. Прозрение находится на одном конце палки, а успокоение (*samatha*) — на другом. Когда вы поднимаете палку, вы поднимаете один её конец или оба? Если поднять палку, то в этом случае поднимутся и оба её конца. Вне зависимости от того, идёт речь о прозрении или об успокоении, и то и другое является качествами одного и того же ума.

Написание картины

Успех в практике связан с мудростью различения: в медитации прозрения наш ум пребывает вместе с мудростью. У некоторых людей эта способность проявляется сама по себе, для этого им не приходится много трудиться. Людям, обладающим мудростью, не нужно прикладывать большие усилия. Сосредоточение напоминает работу художника. Вы смотрите на какой-то объект и познаёте его. Вы постигаете его до тех пор, пока данный объект как следует не утвердится в вашем сердце (уме). Вы можете написать картину, пользуясь тем, что запечатлелось в сердце. У вас нет необходимости сидеть прямо перед объектом и рисовать с натуры. Но тот, кто ещё не постиг этот объект, вынужден сидеть перед ним и делать его наброски до тех пор, пока он не запечатлется в его сердце. Если вы обладаете мудростью, вам не нужно сидеть и делать зарисовки. Вы смотрите, познаёте и сразу можете писать. Именно так.

Любимая еда

Медитация сосредоточения не приведёт к бесстрастию и устранению беспокойства, если объект медитации не соответствует вашему характеру. Объект, соответствующий вашему характеру, — это то, о чём вы часто думаете. Обычно мы не придаём этому значения, но нам следует замечать такие вещи, чтобы это приносило нам пользу. Здесь можно привести пример со столом, который сервирован различными деликатесами. Вы пробуете блюда из разных тарелок и сами знаете, что вам нравится, а что нет. О тех блюдах, которые вам понравились, вы скажете, что они вкуснее остальных. Здесь я говорю о еде, но вы можете сравнить это с вашей медитацией. Вам подойдёт любой объект для медитации, который соответствует вашему характеру.

Ловля ящерицы

Для того чтобы сосредоточить свой ум на объекте медитации, чтобы «схватить» его, вам следует познакомиться со своим умом, а также со своими объектами медитации. Это похоже на то, как люди ловят ящерицу. Представим, что ящерица находится внутри термитника, в котором есть шесть отверстий. Несколько человек перекрывают пять из них, оставляя ей лишь один выход. Затем они сидят и наблюдают за тем отверстием, которое осталось открытым. И когда ящерица выползет наружу, они смогут её поймать.

Сосредоточьтесь на уме таким же способом. Закройте глаза, уши, нос, язык, «закройте» своё тело и оставьте открытым только ваш ум. Другими словами, проявите сдержанность в своих чувствах и сосредоточьтесь только на своём уме.

Медитация похожа на то, как люди ловят ящерицу. Чтобы знать, что происходит, вы сосредоточиваете свой ум на дыхании, будучи при этом осознанными и внимательными. Что бы вы ни делали, сохраняйте

при этом бдительность. В этот момент в уме возникает ощущение, что вы осознанны и внимательны к тому, что делаете. Именно это чувство и делает вас осознанными.

Капли воды, струи воды

Начните с созерцания своего ума. Постоянно помните о соблюдении пяти правил нравственного поведения. Если вы допустили ошибку, остановитесь, вернитесь и начните заново. Возможно, вы собьётесь с пути и совершите ещё одну ошибку. Каждый раз, осознав это, возвращайтесь назад и начинайте всё сначала.

Ваша осознанность будет становиться всё менее прерывистой, подобно воде, которая льётся из чайника. Если слегка наклонить чайник, вода будет капать: кап... кап... кап... Её поток будет прерывистым. Если наклонить чайник ещё больше, капли учащаются: кап-кап-кап. Если мы продолжим наклонять чайник, капли исчезнут и вода превратится в непрерывный поток. Мы уже не увидим капель, но они никуда не исчезли. Просто вода капает настолько быстро, что капли превратились в один сплошной поток воды. Они стали настолько частыми, что вышли за пределы частотности. Они все слились в одну струю воды.

Выпас водяного буйвола

...Так же и с практикой. Тот, кто следит за своим умом, тот, чья осознанность следит за умом, избежит западни Мары.

Это как пасти водяного буйвола:

Первое — ростки риса.

Второе — сам буйвол.

Третье — хозяин буйвола.

Буйвол хочет съесть рисовые ростки и стебли. Эти стебли — то, что он хочет есть. Ум похож на такого буйвола. Объекты ума можно сравнить с рисовыми стеблями. Осознанность можно сравнить с хозяином буйвола. Когда мы пасём буйвола, нам необходимо следить за ним, чтобы убедиться, что он не ест стебли риса. Мы оставляем его не привязанным, но стараемся за ним присматривать. Если он подберётся близко к посевам риса, мы окрикнуем его, и, услышав нас, он отступит. Но особо не успокаивайтесь. По крайней мере не засыпайте в полдень. Стоит вам вздремнуть — будьте уверены, что весь рис исчезнет.

Побить буйвола

Ум можно сравнить с буйволом. Его объекты — с ростками риса. Осознанность — с его хозяином. Как вы пасёте буйвола? Вы предоставляете ему свободу, но в то же время стараетесь за ним присматривать. Когда он приближается к рисовому полю, вы окрикиваете его. Буйвол слышит вас и отступает. Но не стоит успокаиваться. Если буйвол упрям и не желает слушаться, нужно найти тяжёлую палку и как следует его побить.

Обучение ребёнка

Итак, нам было сказано выполнять эту практику в положении сидя. Это такая практика, которую мы выполняем сидя. Сядьте и наблюдайте. Прекрасное расположение духа будет смешиваться с плохим настроением в соответствии с их природой. Не стоит просто так хвалить, поощрять или ругать и наказывать свой ум. Для этого вам следует обладать чувством места и времени. Когда придёт время похвалить свой ум, сделайте это в меру, не балуйте его. Здесь будет уместным сравнение с тем, как необходимо обучать ребёнка. Иногда вам нужно отшлёпать его. Возьмите небольшой прутик и отшлёпайте его. Без этого невозможно обойтись. Другими словами, время от времени его необходимо наказывать.

Но вам нельзя всё время его наказывать. Если так поступать, то ребёнок просто запутается. Но и если вы будете его постоянно радовать, постоянно его вознаграждать, то таким образом он ничего не добьётся.

Стандартная форма

Стандартное положение тела для практики сосредоточения — это когда вы сидите со скрещёнными ногами, правая нога располагается поверх левой, а правая рука лежит на левой. Сидеть следует прямо. Кто-то скажет, что, раз вы практикуете сидя в таком положении, а также выполняете медитацию при ходьбе, то, возможно, вы сможете практиковать и сидя на коленях. Это верно, но пока вы ещё только начинающие ученики. Когда вы учитесь писать, вначале вам предстоит научиться писать все буквы, очень аккуратно выводя каждую их часть. Научившись разбирать свой почерк, вы можете писать хоть каракулями, если того пожелаете. В этом нет ничего дурного. Но сначала вам следует усвоить стандартную форму.

Высеивание риса

Сядьте и наблюдайте за своим дыханием. Будьте расслаблены и спокойны, но не позволяйте себе отвлекаться. Если вы отвлеклись, остановитесь. Посмотрите, где сейчас ваш ум и почему он отвлёкся. Найдите его и верните обратно. Заставьте его следовать за дыханием, и однажды вы столкнётесь с чем-то хорошим. Но не прекращайте делать то, что вы делаете. Делайте это, не ожидая ничего взамен, будто ничего не должно произойти. Вы не знаете, кто это делает, но вы продолжаете этим заниматься. Это как взять рис из амбара и посеять его в поле. Посев риса выглядит так, словно вы его выкидываете. Вы разбрасываете рис по земле так, словно вам до него нет никакого дела. Но в итоге он прорастает и превращается в ростки. Вы высаживаете эти ростки в поле, а взамен получаете рис для еды. Вот как всё это происходит.

Обучение ребёнка (2)

Бывает, что с дыханием возникают проблемы. Иногда оно слишком длинное, иногда слишком короткое, и это приводит вас в исступление. Так происходит потому, что вы слишком сильно на нём фиксируете свой ум, вы его слишком стесняете. Это как обучать ребёнка сидеть. Станет ли он способным, если вы будете его всё время бить? Так вы слишком сильно его контролируете. Здесь то же самое. Подумайте вот о чём: когда вы идёте из дома в свой сад или на работу, почему вас не раздражает ваше дыхание? Потому что вы не сдерживаете его. Вы позволяете дыханию заниматься своим делом. Боли в разных частях тела возникают из-за того, что вы слишком сильно сосредотачиваете на них свой ум.

Озорной ребёнок

Здесь можно привести сравнение с проделками озорного ребёнка. Своими забавами он раздражает нас до тех пор, пока мы на него не накричим и не отшлёпаем его. Нам следует понять, что это просто его природа. Поняв это, вы сможете позволить ребёнку играть в свои игры. Ваши беспокойство и раздражение исчезнут, потому что вы готовы принять его природу. Вот как изменяются ваши чувства в отношении этой проблемы.

Когда мы принимаем природу вещей, мы можем отпустить их, оставить их в покое. Наш ум может быть невозмутимым и умиротворённым. Это означает, что у нас есть правильное понимание. Мы обрели правильное воззрение. На этом заканчиваются все неразрешённые проблемы.

Проводы родственника

Наблюдайте за дыханием. Сосредоточьтесь на дыхании. Соберите на нём весь свой ум. Иначе говоря, пусть ваш ум осознаёт дыхание в настоящем моменте. Нет никакой нужды в том, чтобы осознавать множество объектов. Сосредоточьтесь на том, к чему склоняется ум, пусть он становится всё более и более утончённым. Снова и снова продолжайте этим заниматься, до тех пор пока ощущение дыхания не станет очень тонким, а ум — невероятно бдительным.

Боль, возникающая в разных частях тела, будет постепенно уменьшаться, будет стихать. В конце концов вы будете наблюдать за своим дыханием как за родственником, который приехал вас навестить. Вот вы идёте вместе с ним на автобусную станцию или на причал, провожая его в обратный путь. Вы сопровождаете своего родственника до автобуса или корабля. Как только на транспортном средстве заведут двигатель, оно отправится в путь, а вы останетесь сто-

ять, наблюдая за тем, как оно удаляется. И когда ваш родственник уедет, вы вернётесь домой.

То же самое и с наблюдением за дыханием. Когда дыхание грубое, мы знаем, что оно такое. Когда оно утончённое, мы знаем об этом. По мере того как оно становится всё более и более утончённым, мы продолжаем следить, наблюдать, делая его податливее, мы следуем за ним, делая его всё более и более бдительным, мы позволяем дыханию становиться всё более и более утончённым. Со временем дыхание станет настолько тонким, что вдохи и выдохи исчезнут. Останется лишь чувство «пробуждённости».

Не прекращайте наблюдать

Если вы хоть на минуту утратили памятование, то на эту минуту вы стали безумными. Если вы теряете осознанность на две минуты, вы на эти две минуты становитесь безумными. Если это продолжалось полдня, вы полдня были подобно безумцу. Вот так.

Памятование (осознанность) означает удерживание чего-то в уме. Когда вы что-либо делаете или говорите, вам следует помнить о необходимости быть бдительными. Когда вы что-то делаете, вы бдительны к тому, чем вы занимаетесь.

Такое памятование можно сравнить с тем, как если бы вы что-то продавали в своём доме. Вы следите за товаром, за людьми, которые приходят, чтобы его купить, и за ворами, которые хотят его украсть. Непрерывно наблюдая, вы будете знать, кто и зачем пришёл. Когда вы вооружены подобным образом или, говоря другими словами, когда вы ведёте наблюдение, то воры, завидев вас, не посмеют навредить вам.

То же самое и с объектами вашего ума. Когда вы осознанны и бдительны, они не смогут с вами ничего поделать. Вы знаете, что какой-то привлекательный объект, как, например, вот этот, не сможет бесконечно удерживать вас в хорошем настроении. Он не постоянен и может исчезнуть в любое мгновение. Так зачем же вам за него держаться? Сказать о чём-то «Это мне не нравится» тоже будет не совсем верно. Объекты, которые вам не нравятся, просто-напросто пустотны, вот и всё. И таким вот образом мы продолжаем себя обучать, мы поддерживаем своё памятование, мы постоянно наблюдаем за собой: днём, ночью, всё время.

Приём посетителей

Сделайте свой ум бодрствующим и осознанным. Наблюдайте за ним. Если «кто-то» «придёт в гости», укажите «ему» на выход. «Гостям»* здесь негде присесть, потому что у вас есть только одно место. Старайтесь здесь сидеть и весь день «принимать этих посетителей». Именно это подразумевается под словом «буддхо». Со всей решимостью сохраняйте присутствие. Поддерживайте осознанность, чтобы постоянно наблюдать за умом. Пока вы здесь сидите, все эти «посетители», навещавшие вас с тех пор, когда вы были совсем маленькими, снова придут именно сюда, в то место, где звучит «буддхо».

Что касается «гостей», «посетителей», которые гуляют неподалёку и которые «сооружают» какие-то вещи, то позвольте им заниматься своими делами. Тот аспект

* Под «гостями» или «посетителями» автор подразумевает объекты органов чувств: образы, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения, а также объекты ума. — *Прим. пер.*

ума, который их сопровождает, называется «четасика». Какими бы ни были эти «гости» и куда бы они ни направлялись — кого это волнует? Знакомьтесь только с теми «посетителями», которые пришли к вам и захотели остаться. У вас есть только одно место для «приёма гостей», и поэтому вы всё время предоставляете его лишь одному «посетителю». Другим здесь негде «разместиться». Теперь они не смогут «присесть», когда придут сюда, чтобы «пообщаться». Всякий раз, когда бы они ни «приходили», они будут наткаться на «сидящего» здесь «наблюдателя», который никогда отсюда не уходит. Сколько ещё раз они «придут», если всё, что им нужно, — это «поговорить» с вами? Вы узнаете их всех — всех тех, кто посещал вас с того момента, когда вы впервые стали их осознавать. Все они «придут в гости».

Курица в клетке

Когда осознанность и ум, который принимает ответственность, объединяются, возникает чувство особого рода. Если ум готов к покою, он будет заключён в спокойном месте, как курица, которую поместили в клетку. Курица не может покинуть клетку, но может ходить внутри неё взад и вперёд. Она ходит взад и вперёд, и в этом нет ничего плохого, так как она находится в клетке. Мы используем осознанность для того, чтобы ум был умиротворённым, и поэтому его чувства в этом спокойном месте не могут нас потревожить. Другими словами, когда ум чувствует, когда он думает, позвольте ему делать это в покое. Это нормально, в этом нет проблемы.

Жить с коброй

Помните вот о чём: все объекты ума, независимо от того, нравятся они вам или нет, подобны ядовитым кобрам. Если они нападут на вас и укусят, вы можете умереть. Объекты похожи на кобр со смертельным ядом. Объекты, которые нам нравятся, содержат много яда. В объектах, которые нам не нравятся, полно яда. Они могут лишить ум свободы. Они могут сбить его с пути Дхаммы Будды.

Оставить кобру в покое

Объекты и настроения ума подобны кобрам со смертельным ядом. Когда кобре ничего не мешает, она направляется туда, куда её зовёт природа. Даже если у неё есть яд, она этого не показывает. Для нас она не представляет какой-либо опасности, так как мы не подходим к ней близко. Кобра ползёт своей дорогой по своим змеиным делам.

Если вы умны, то вы всё оставляете, отпускаете. Вы отпускаете хорошие вещи и оставляете плохие вещи. Вы оставляете то, что вам нравится, так же, как вы оставляете в покое ядовитую кобру, позволив ей ползти своей дорогой. Даже если у неё и есть яд, она проползёт мимо.

Упавшие манго

Когда вы спокойны, пользуйтесь этим состоянием для того, чтобы созерцать виды, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения и идеи, которые вступают в контакт с вашими органами чувств. Созерцайте их, независимо от того, хорошие они или плохие, радостные или грустные. Представьте, что какой-то человек залез на манговое дерево и трясёт с него плоды. А мы тем временем стоим рядом с этим деревом и подбираем их. Мы не трогаем испорченные плоды, а берём только хорошие. Это не требует усилий, так как для этого нам не пришлось лезть на дерево. Мы просто подбираем то, что упало на землю.

Печь для обжига

Постарайтесь сами отчётливо увидеть в себе те вещи, которые называются *паччатам* (*paccatam*)*. Независимо от того, какой внешний объект вступает в контакт с одним из ваших органов чувств, он всегда будет *паччатам*. Давайте приведём понятный пример. Для наглядности рассмотрим процесс обжига угля или кирпича. Вы когда-нибудь видели печь для обжига? Пламя в ней разводят примерно в метре от её выводящего дымохода, и печь сама втягивает в себя дым и огонь. Обратите внимание на этот пример, так как он наглядно иллюстрирует тот принцип, который мы хотим описать. В печи для обжига, которая сложена с соблюдением технических требований, вы разводите огонь примерно в метре или полутора метрах от её дымохода. Дым поднимается вверх, и печь полностью его поглощает. Жар входит в печь и не выходит наружу, накапливаясь в ней. Оставаясь внутри, он очень

* **Paccattam* — «самостоятельно, индивидуально».

быстро обжигает уголь или кирпич. Так происходит процесс обжига.

То же самое происходит с чувствами того человека, который практикует: у него есть ощущение, что всё «втягивается» в правильное понимание. Глаз видит формы, ухо слышит звуки, нос воспринимает запахи, язык чувствует вкус — и всё это втягивается в правильное понимание. В этом случае будет происходить такой контакт, который будет постоянно давать начало, породить мудрость.

Паук

Наблюдая за пауками, я получил хороший наглядный пример. Паук ткёт из своей паутины сеть. Он растягивает свою паутину в различных открытых местах и проёмах. Однажды я сидел и наблюдал за таким пауком. Он повесил свою паутину подобно киноэкрану. Сделав это, паук тихо свернулся клубочком прямо в её центре. Он не бегал вокруг. Как только муха или другое насекомое попадали в его сеть, она начинала вибрировать. Почувствовав вибрацию, паук выбегал со своего места и ловил насекомое, чтобы его съесть. Закончив с едой, он возвращался на своё место в центре сети. Неважно, что попадало в его сеть, — пчела или какое-то другое насекомое. Как только сеть начинала дрожать, паук выбегал за своей добычей. А затем он каждый раз возвращался на своё место, чтобы тихо ожидать в центре сети, там, где никто не мог его заметить.

Увидев то, каким образом действует паук, я пришёл к следующему пониманию. Шесть чувственных

сфер — это глаза, уши, нос, язык, тело и ум. Ум остаётся в середине. Глаза, уши, нос, язык и тело «разнесены» подобно сети. Чувственные объекты похожи на насекомых. Как только объекты восприятия (видимые объекты, звуки, запахи, вкусы и тактильные ощущения) входят в контакт с глазами, ушами, носом, языком и телом, ум об этом мгновенно узнаёт. Все эти объекты начинают «вибрировать» прямо в уме. Этого достаточно, чтобы возникло понимание.

Мы можем жить, свернувшись внутри, точно так же, как паук, который свернулся в центре своей паутины. У нас нет необходимости куда-то идти. Когда «насекомые» попадают в сеть, вибрация доходит до сердца (ума). Узнав об этом, мы выходим и ловим этих «насекомых». Затем мы возвращаемся к своему первоначальному месту.

Знания, которые вы получили в результате наблюдения за пауком, можно применить и к своему уму. С ним будет то же самое. В то время, когда ум видит непостоянство, страдание и безличность, он широко открыт. Счастье ему больше не принадлежит, как не принадлежит и страдание, поскольку он их ясно

видит. Это вполне понятно. Что бы вы ни делали, вы остаётесь в лёгкости и покое. Вы ни в чём больше не нуждаетесь. И в этом случае вашу практику медитации ожидает только прогресс и успех.

Дикие куры

Я приведу вам простое сравнение. Это как с дикими курами. Мы все знаем, что такое дикие куры. В мире нет других таких животных, которые так настороженно ведут себя по отношению к человеку. Впервые приехав в этот лес, я приручил диких кур. Я наблюдал за ними, и они меня многому научили.

Сначала только одна из них появлялась рядом со мной в то время, когда я занимался медитацией при ходьбе. Когда она приближалась, я не смотрел в её направлении. Что бы она ни делала, я не смотрел в её сторону. Я не совершал никаких движений, которые могли бы её встревожить. Через какое-то время я стал останавливаться и пытаться на неё посмотреть. Стоило моему взгляду коснуться курицы, как она тут же убегала. Когда я отводил взгляд в сторону, она снова начинала копать в грязи в поисках еды. Но каждый раз, когда я на неё смотрел, она тут же убегала.

Через какое-то время, вероятно, она заметила, насколько я был спокоен, и ослабила свою бдительность.

Но как только я бросал в её сторону немного риса, она убегала. Мне было всё равно, я просто продолжал бросать ей зёрна. Через какое-то время она вернулась, но не осмелилась поклевать рис, так как пока ещё не знала, что это такое. Она думала, что я собираюсь убить её, чтобы сделать из неё блюдо с карри. Но мне было всё равно, ела она или нет.

Прошло ещё какое-то время, и она начала копаться в том месте, куда я бросал зёрна. Возможно, она стала догадываться, что это такое. На следующий день курица вернулась в то же место и снова поклевала зёрна. Когда они закончились, я бросил ей ещё немного, и она снова убежала. Я продолжал это делать снова и снова. В конце концов курица стала отбегать совсем недалеко, а затем она снова возвращалась и принималась за еду. Вот когда к ней пришло понимание.

Сначала курица воспринимала рис как врага, потому что не знала, что это такое. У неё не было ясного понимания. Именно поэтому она всё время убегала. Но, становясь постепенно ручной, она однажды вернулась для того, чтобы посмотреть, что такое рис на самом деле. Именно тогда она поняла: «Это рис (еда).

Это не враг. Это не опасно». И с тех пор дикие куры приходят сюда клевать рис.

Вот так дикие куры преподали мне урок. Мы такие же, как они. Зрительные образы, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения и идеи — это средства, позволяющие нам познать Дхамму. Они дают уроки всем, кто практикует. Если мы увидим их ясно и отчётливо в соответствии с истиной, мы поймём, что они такие, какие они есть в действительности. Если мы не увидим их ясно, они навсегда останутся нашими врагами, и мы всё время будем от них убегать.

Обезьяны

Позвольте привести вам один пример. Предположим, что у вас дома есть ручная обезьяна. Она не может усидеть на месте. Ей нравится прыгать и хватать всё подряд. Этим животным свойственно такое поведение. И вот вы пришли в монастырь. Здесь у нас тоже есть обезьяна, и ей тоже не сидится на месте. Она также повсюду прыгает, хватается за вещи, но это вас не раздражает, так ведь? Почему? Потому что у вас уже была обезьяна. Вы знаете, какой она бывает. «То животное, что у меня дома, похоже на ваше, которое в монастыре. Ваша обезьяна точно такая же, как и моя, они одинаковые». После знакомства всего лишь с одной обезьяной, сколько провинций вы бы потом ни посетили, сколько бы вы ни увидели там этих существ, они уже не будут вас раздражать, верно? Так поступает тот, кто понимает обезьян.

Научившись понимать этих животных, мы уже никогда ими не станем. Если вы их не понимаете, то, увидев обезьяну, вы сами становитесь ей, верно? Видя, как

она хватается за всё подряд, вы думаете: «Ах, ты!» Вы злитесь и раздражаетесь: «Вот ведь проклятая обезьяна!» Так поступает тот, кто их не понимает.

Тот, кто научился понимать этих животных, видит, что тот примат, который находится у вас дома, и тот, который в монастыре, — это одна и та же обезьяна. Так почему же они вас раздражают? Чтобы сохранять спокойствие, вам достаточно понимать, что такова природа этих существ. Когда обезьяна бежит, это делает только она. Сами же вы при этом не становитесь обезьяной. Вы спокойны. Вас не раздражает, когда она прыгает вокруг. Почему? Потому что вы понимаете обезьяну, благодаря чему сами не становитесь ей. Раздражение возникает тогда, когда вы её не понимаете. В эти моменты вы сами становитесь обезьяной. Вы это понимаете? Вот как можно успокоить всё это раздражение.

Когда мы наблюдаем и познаём объекты восприятия, происходит так, что некоторые из них нам приятны, а некоторые нет. Ну, и что с того? Таковы эти объекты. Они такие, какие есть, так же, как и эти обезьяны. Все обезьяны — это одна и та же обезьяна. Мы постигаем

объекты восприятия. Иногда они приятны, иногда нет. Мы должны познакомиться с ними. Познакомившись с ними, мы их отпускаем. Объекты восприятия непостоянны. Все они непостоянны, приносят страдание и безличны. Вот каким образом мы продолжаем на них смотреть. Когда глаз, ухо, нос, язык, тело и ум распознают возникающие объекты, мы знаем их, так же как мы видим обезьян. Эта обезьяна похожа на ту, что дома. Такое понимание даёт нам чувство умиротворения.

Дерево само себя наклоняет

Жажда и желание ведут нас к страданию. Но если мы созерцаем, наше созерцание опирается на эту жажду. Оно созерцает жажду, притягивает эту жажду, встряхивает её, и в итоге она сама по себе уменьшается или вовсе уходит.

Это похоже на дерево. Кто-нибудь говорит дереву, что ему делать? Кто-нибудь даёт ему какие-то подсказки? Вы не можете сказать дереву, что ему делать. Вы не можете заставить его что-либо делать. Но оно само наклоняется и само себя тянет вниз. Когда вы смотрите на вещи подобным образом, вы видите Дхамму.

Подъём тяжестей

Бдительность и памятование можно сравнить с двумя людьми, которые поднимают тяжёлое бревно. За ними наблюдает третий человек, и когда он видит, что бревно тяжёлое, то приходит им на помощь. Он не может не помочь, когда оно действительно тяжёлое. Он обязан помочь. Третий человек, который здесь помогает, — это мудрость распознавания. Она не заставит себя ждать. Когда присутствуют бдительность и памятование, мудрость должна вмешаться и присоединиться к ним.

Вода в бутылке и вода в источнике

Это как налить кому-нибудь воды из бутылки и дать ему её попить. Как только он закончит пить, ему придётся вернуться и попросить ещё, потому что это вода из бутылки, а не прямо из источника. Это бутилированная вода. Но если вы покажете ему, где находится источник, и скажете, чтобы он брал воду из него, то он сможет сидеть там и пить сколько ему угодно. Он больше не будет просить у вас воду, потому что источник не иссякает.

То же самое происходит, когда мы видим непостоянство, страдание и безличность. Это глубокое понимание, потому что мы действительно знаем, мы знаем всё до конца. Обычные знания не дают понимания всего пути. Если мы знаем весь путь, то он никогда не утратит новизны и свежести. Что бы ни возникло, у нас по отношению к этому будет правильное знание, что всё непостоянно. Нас постоянно будет сопровождать правильное знание.

Неподвижно текущая вода

Вы когда-нибудь видели струящуюся, текущую воду? А видели ли вы неподвижную воду? Если ваш ум спокоен, он похож на «неподвижно текущую» воду. Вы когда-нибудь видели воду, текущую неподвижно? То-то же! Вы видели либо текущую воду, либо неподвижную воду. Вы никогда не видели неподвижно текущей воды. Ваш ум неподвижен, тем не менее в нём присутствует мудрость, и это происходит прямо здесь, куда вас не может привести обычное мышление. Когда вы наблюдаете за своим умом, он будет похож на текущую воду, но, несмотря на это, он также будет неподвижным. Ум выглядит неподвижным, и при этом кажется, как будто он течёт, поэтому я и называю, и сравниваю его с «неподвижно текущей» водой. Вот на что похож ум, когда вы за ним наблюдаете. Вот где может возникнуть мудрость.

Бревно в протоке

Здесь можно привести такой пример. Представьте, что кто-то спилил дерево и бросил его в протоку — плыть по течению. Если его не съедят черви, если оно не сгниёт, не разобьется и не застрянет на одном из берегов, то это бревно будет продолжать плыть вниз по течению. Я уверен, что в конце концов оно достигнет океана.

С нами то же самое. Если мы практикуем в соответствии с *Путём* досточтимого Будды, если мы идём тем *Путём*, которому он учил, если мы следуем течению, то нам необходимо избегать двух вещей. Что это за вещи? Будда сказал, что практикующие медитацию должны избегать двух крайностей. Первая — это потворство чувственным желаниям. Вторая — это самоистязание. Это два берега реки или протоки. Бревно, плывущее по течению реки, — это наш ум.

Волны, разбивающиеся о берег

В умственном напряжении и страдании нет чего-то устойчивого. Они непостоянны. Помните об этом. Когда они возникают, мы прямо здесь и сейчас, в настоящем моменте их осознаём и отпускаем. Со временем эта сила ума сможет видеть всё больше и больше. Когда она обретёт большую устойчивость, то станет способна очень быстро пресекать омрачения. Со временем всё, что будет возникать прямо здесь и сейчас, тут же будет исчезать, подобно набегающим на берег морским волнам. Достигнув берега, они тут же теряют силу и исчезают. Приходит новая волна, и она тоже растворяется. Она не может выйти за пределы берега. Непостоянство, стресс, напряжение и безличность — это берег моря. Что же касается чувственных объектов, которые возникают, то это всё, что у них есть.

Пила

...Но когда ум всё видит и знает, он не держится за Дхамму, не несёт её с собой. Это как с пилой — она нужна для того, чтобы спилить дерево. Когда дерево спилено и вся его последующая обработка закончена, её убирают. Пила больше не нужна. Пила — это Дхамма. Дхамма необходима нам для того, чтобы следовать по *Пути*, ведущему к осуществлению высшей цели. Когда работа сделана, мы откладываем Дхамму в сторону. Как и в случае с пилой при обработке дерева — с её помощью отпиливают одну часть, потом другую. Когда заканчивают пилить, её убирают. В этом случае пила — это просто пила, а дерево — это просто дерево. Это называется достижением точки останова, такого момента, который действительно важен. Это окончание заготовки дров. У нас достаточно топлива, нам больше не нужно пилить, и поэтому мы убираем пилу в сторону.

108 МЕТАФОР О ДХАММЕ

Достопочтенный Аджан Чаа

Перевод с тайского на английский:

© *Дост. Тханиссаро Бхиккху*

Перевод с английского *Павла Цветкова, Дениса Науменко*

Оригинал-макет и вёрстка: *Сергей Гуков*

Фото для обложки: *Анастасия Гукова*

ТОЛЬКО ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Формат 84 x 108 / 32. Бумага офсетная.

Гарнитура Linux Libertine, Oranienbaum.

Подписано в печать 26.05.2022. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 7,18. Тираж 500 экз.

Отпечатано в ПАО «Т8 Издательские Технологии»

109316, Москва, Волгоградский проспект,

дом 42, корпус 5; тел. 8-495-221-89-80