

Четыре Благородные Истины

Аджан Сумедхо

**Москва
2013**

Только для бесплатного распространения.

Издания Амаравати предназначены для бесплатного распространения. В большинстве случаев это возможно благодаря индивидуальным или групповым пожертвованиям, направленным на издание буддийской литературы.

Подробную информацию можно получить по адресу, приведенному ниже.

Сабба данам Дхамма данам джинати
Дар Дхармы превосходит все прочие дары

© Amaravati Publications 1992
Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
England

Перевод с английского:
Алексея Романова
Данила Осипчука

Оформление обложки
Константина Комочина

Оглавление

| | |
|--|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 5 |
| ВВЕДЕНИЕ. | 6 |
| ПЕРВАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА | 13 |
| СТАДАНИЕ И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О «Я» | 16 |
| ОТРИЦАНИЕ СТРАДАНИЯ | 18 |
| НРАВСТВЕННОСТЬ И СОСТРАДАНИЕ | 20 |
| ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАДАНИЯ | 22 |
| ПРИЯТНОЕ И НЕПРИЯТНОЕ | 25 |
| ПРОЗРЕНИЕ ПОСРЕДИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ | 28 |
| ВТОРАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА | 32 |
| ТРИ ВИДА ЖАЖДЫ | 34 |
| ЦЕПЛЯНИЕ — ЭТО СТРАДАНИЕ | 37 |
| ОТПУСКАНИЕ | 39 |
| ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ | 42 |
| ТРЕТЬЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА | 44 |
| ИСТИНА НЕПОСТОЯНСТВА | 47 |
| ПОДВЕРЖЕННОСТЬ СМЕРТИ И ПРЕКРАЩЕНИЕ | 50 |
| НЕ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ВОЗНИКНОВЕНИЮ | 52 |
| РЕАЛИЗАЦИЯ | 56 |
| ЧЕТВЕРТАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА | 59 |
| ПРАВИЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ | 61 |
| ПРАВИЛЬНОЕ УСТРЕМЛЕНИЕ | 66 |
| ПРАВИЛЬНАЯ РЕЧЬ, ПРАВИЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, | 70 |
| ПРАВИЛЬНЫЕ СРЕДСТВА К СУЩЕСТВОВАНИЮ. | 70 |
| ПРАВИЛЬНОЕ УСИЛИЕ, ПРАВИЛЬНОЕ ПАМЯТОВАНИЕ, | 73 |
| ПРАВИЛЬНОЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ. | 73 |
| АСПЕКТЫ МЕДИТАЦИИ | 75 |
| РАЦИОНАЛЬНОСТЬ И ЭМОЦИИ | 77 |
| РЕАЛЬНОСТЬ КАК ОНА ЕСТЬ | 79 |
| ГАРМОНИЯ | 82 |
| ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ КАК УЧЕНИЕ О РЕФЛЕКСИИ | 84 |
| ГЛОССАРИЙ БУДДИЙСКИХ ТЕРМИНОВ | 87 |

ПРИГОРОШНЯ ЛИСТЬЕВ

Однажды Благословенный проживал в палисандровой роще, неподалеку от города Касамби. Взяв несколько листьев, он обратился к монахам: «Как вы думаете, монахи, чего больше — листьев у меня в руке, или листьев в лесу на деревьях?»

«Листьев, подобранных Благословенным, немного, о Господин, тех же, что в лесу, гораздо больше.»

«Точно так же, монахи, во многие вещи я проник непосредственным пониманием, и о немногих я рассказал вам.

Почему я не рассказал вам о многих вещах? Потому что, они не несут пользы, не дают развития в святой жизни, не ведут к бесстрастию, затуханию, оставлению, успокоению, прямому знанию, просветлению, Ниббанае. Поэтому, я не рассказал вам о них. И о чем я рассказал вам? Вот страдание, вот причина страдания, вот исчезновение страдания, вот путь, ведущий к исчезновению страдания. Об этом я рассказал вам. Почему я рассказал вам об этом? Потому что, это несет пользу и развитие в святой жизни, ведет к бесстрастию, затуханию, оставлению, успокоению, прямому знанию, просветлению, Ниббанае. Так что, монахи, пусть будет ваше задание таким: Вот страдание, вот причина страдания, вот исчезновение страдания, вот путь, ведущий к исчезновению страдания.

[Samyutta Nikaya, LVI, 31]

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта небольшая книга является редакцией собрания лекций, прочитанных достопочтенным Аджаном Сумедхо на основную тему учения Будды: что тяготы человеческого существования могут быть превзойдены с помощью духовных средств.

Это учение передается как Четыре Благородные Истины Будды, впервые разъясненные в 528 до н.э. в Оленьем Парке Сарана у Варанаси и с той поры живущие в мире буддизма.

Достопочтенный Аджан Сумедхо является бхиккху (монах, живущий на подаяние) в традиции буддизма Тхеравада. Он принял пострижение в Таиланде в 1966 году и обучался там, в течение 10 лет. В настоящее время он является аббатом буддийского центра Амаравати, а также учителем и духовным наставником многих бхиккху, буддийских монахинь и мирян.

Эта книга увидела свет благодаря добровольным усилиям и пожертвованиям многих людей ради блага других.

Примечание к Тексту:

Впервые Четыре Благородные Истины были даны в рассуждении (*sutta*) с названием *Dhammacakkappavattana Sutta* (Дхаммачаккапаваттана сутта) — буквально «рассуждение, приводящее в движение колесницу учения». Выдержки из этой сутты цитируются в начале каждой из глав, описывающих Четыре Истины. Выше приведена ссылка на место в собрании писаний, где может быть найдено это рассуждение. Однако, тема Четырех Благородных Истин встречается в писаниях множество раз, как например в цитате, приведенной в начале введения.

ВВЕДЕНИЕ.

И мне и вам так долго приходилось странствовать и скитаться внутри этого круга из-за того, что мы не открыли для себя, не прозрели в четыре истины.

И в какие именно четыре?

Вот они: Благородная Истина Страдания, Благородная Истина Происхождения Страдания, Благородная Истина Прекращения Страдания, Благородная Истина Пути Ведущего к Прекращению Страдания.

[Digha Nikaya, Sutta 16]

Dhammacakkappavattana Sutta — наставление Будды о четырех Благородных Истинах, была моим основным пособием по практике в течение многих лет. Это учение использовалось у нас в монастыре в Таиланде. Школа буддизма Тхеравада полагает эту сутту квинтэссенцией учения Будды. Одна только эта сутта содержит все необходимое для понимания Дхаммы и пробуждения.

Dhammacakkappavattana Sutta считается первой проповедью Будды после его просветления, но иногда мне нравится думать, что первая его проповедь имела место, когда он встретил отшельника, следуя по дороге в Варанаси. После своего просветления в Бодх-гайя Будда подумал: «Насколько же это тонкое учение. Вряд ли я смогу выразить в словах открытое мной, так что я не возьмусь учить. Я просто останусь сидеть под деревом Бодхи до конца жизни».

По мне это очень привлекательная идея — просто все оставить, уйти жить в одиночестве и не иметь дела с трудностями

присущими жизни в обществе. В то время, когда Будда размышлял об этом, к нему явился Брахма Сахампати, божество — создатель мира в индуизме, и убедил его, что ему нужно идти и учить других. Брахма Сахампати убедил Будду, что есть существа, которые смогут понять, существа у которых лишь немного пыли в глазах. То есть, учение Будды предназначалось тем, у кого было только немного пыли в глазах. Я уверен, что он не считал, что оно станет массовым и популярным движением.

После явления Брахмы Сахампати Будда следовал из Бодх-Гайя в Варанаси, и ему встретился отшельник, на которого произвел впечатление его сияющий облик. Отшельник спросил: «Что ты познал?» и Будда ответил: «Я — совершенно и полностью просветленный, Арахант, Будда».

Мне нравится думать, что это и была первая его проповедь. Она потерпела неудачу, так как слушающий подумал, что Будда слишком усердствовал в практике и переоценивает себя. Я уверен, что если бы к нам обратились с такими словами, наша реакция была бы похожей. Что бы вы делали, если бы я заявил «я — совершенно просветлен»?

На самом деле, утверждение Будды было верным и очень точным наставлением. Это учение совершенно, но люди не в состоянии его понять. Они склонны понимать его неправильно, как нечто, что идет из эго, так как люди постоянно смотрят на все с позиции эго. Утверждение «я — совершенно просветлен» может выглядеть как проявление самомнения, но, с другой стороны, разве оно не полностью трансцендентально? Данное утверждение «я — Будда, совершенно просветленный» является интересной темой для обдумывания, так как в нем понятие «я» и высшие достижения или реализации связаны между собой. Как бы то ни было, результатом первой проповеди Будды являлось то, что слушатель его не понял и ушел прочь.

Позднее Будда встретил в Оленьей Роще Варанаси пятерых своих бывших сподвижников. Все пятеро искренне посвятили себя строгой аскезе. В Будде они разочаровались, так как считали, что он перестал серьезно относиться к собственной практике.

Это произошло из-за того, что Будда перед пробуждением начал понимать, что строгая аскеза никак не приближает его к состоянию просветления, и перестал ей следовать. Пятеро друзей считали, что он не особо утруждается: может быть, они видели, как он ел молочный рис, что примерно то же самое, что сейчас есть мороженое, наверное. Если вы — аскет и вы видите монаха с мороженым, вы можете потерять веру в него, потому что считаете, что монахи должны есть суп из крапивы. Если бы вы были истинным ценителем аскезы и увидели меня за блюдом с мороженым, у вас бы более не осталось веры в Аджана Сумедхо. Так работает человеческий ум: мы склонны восхищаться яркими подвигами самоистязания и ограничения. Потеряв в него веру, эти пятеро друзей или учеников оставили Будду, тем самым предоставив ему возможность сесть под дерево Бодхи и достичь просветления.

Позднее, когда они снова увидели Будду в Оленьей Роще Варанаси, они сначала подумали: «Мы уже знаем, что он из себя представляет. Зачем тратить на него время?». Но когда он подошел ближе, они почувствовали в нем нечто особенное. Они встали, уступив ему место, и он прочел свою проповедь о Четырех Благородных Истинах.

На этот раз вместо «я — просветленный» он сказал: «Существует страдание. У страдания есть причина. Есть прекращение страдания. Существует путь к прекращению страдания». Представленное таким образом, его учение не требовало приятия или отторжения. Если бы он сказал «я — всецело просветленный», мы были бы вынуждены согласиться или не согласиться, или остались бы в недоумении. Мы бы не знали, что нам делать с этим утверждением. Однако, сказав «Существует страдание. У страдания есть причина. Есть прекращение страдания. Существует путь к прекращению страдания» он предложил нечто в качестве пищи для размышления: «Что ты имеешь в виду? Что ты подразумеваешь под страданием, его причиной, прекращением и путем к его прекращению?»

И мы начинаем его обдумывать, размышлять над ним. С утверждением «я — полностью просветленный» мы можем лишь

спорить. «В самом ли деле он просветлен? По-моему — нет». Мы бы просто начали спорить, мы не готовы к учению, которое настолько непосредственно. Очевидно, что в первый раз Будда проповедовал человеку, у которого было еще много пыли в глазах, и проповедь не состоялась. И поэтому во второй раз он дал учение о Четырех Благородных Истинах.

Теперь о Четырех Благородных Истинах, они следующие: существует страдание; у страдания есть причина; есть прекращение страдания; существует путь за пределы страдания — Восьмеричный Путь. Каждая из этих Истин имеет три аспекта, то есть всего существует двенадцать прозрений. В школе Тхеравады арахант, достигший совершенства — это тот, кто ясно увидел Четыре Благородные Истины в трех аспектах и двенадцати прозрениях. Слово «арахант» обозначает человека понимающего истину, что прежде всего относится к учению о Четырех Благородных Истинах.

По отношению к Первой Благородной Истине, «страдание существует» — это первое прозрение. В чем оно заключается? Нам не нужно обращать его в нечто великое, это есть простое узнавание: «существует страдание». Это основное понимание. Невежественный человек скажет: «Я страдаю. Я не хочу страдать. Я медитирую и езжу на ретриты для того, чтобы избавиться от страданий, но я продолжаю страдать, а я не хочу страдать. Как мне избежать страданий? Что мне делать, чтобы избавиться от них?». Однако это не есть Первая Благородная Истина. Она не выражается как «я страдаю, и я хочу положить этому конец». Прозрение таково: «страдание существует».

Теперь вы воспринимаете ощущаемые вами боль или страдание не с позиции «оно — мое», а как наблюдение: «существует данное страдание, данная *dukkha*». Оно исходит с позиции знания «Будды, который видит Дхамму». Это прозрение есть простое признание, что данное страдание присутствует, но в нем ничего личного. Это признание — важное прозрение: наблюдая душев-

ную или физическую боль, вы видите в них лишь *dukkha*, а не собственное несчастье, и не реагируете привычным образом.

Второй аспект понимания Первой Благородной Истины следующий: «Страдание необходимо понять». Второй аспект каждой Благородной Истины содержит в себе слово «необходимо»: «это необходимо понять». То есть, второе прозрение заключается в том, что *dukkha* это нечто, что должно быть познано. Мы должны понять *dukkha*, а не просто пытаться от нее избавиться.

Мы можем использовать слово «понять», в значении «выдержать, вынести» (английское слово «understand» — «понимать», состоит из «stand» — «стоять, держаться» и «under» — «под»). Это распространенное слово, хотя в языке пали «понять» означает действительно принять страдание, выдержать и объять его, а не просто реагировать. Встречаясь со страданием в любой форме, физическим или умственным, мы обычно просто реагируем. Но понимание позволяет нам действительно увидеть его, действительно принять, действительно выдержать и объять его. Итак, второй аспект это: «мы должны понять страдание».

Третий аспект понимания Первой Благородной Истины заключается в следующем: «Страдание понято». После того, как вы на самом деле работали со страданием — изучали, принимали и познавали его и предоставляли ему возможность следовать своей природе, тогда появляется третья часть понимания — «страдание понято». То есть, три аспекта Первой Благородной Истины следующие: «страдание существует», «его необходимо понять», «оно понято».

Каждая из Четырех Благородных Истин имеет структуру включающую три аспекта. Сначала идет утверждение, затем предписание и далее — результат практики. Можно понимать их в терминах пали «*pariyatti, patipatti, pativedha*». «*Pariyatti*» означает теорию или положение, «страдание существует». «*Patipatti*» — это практика, непосредственная работа, и «*pativedha*» есть результат практики. Это называется рефлексивной структурой, вы

развиваете свой сознание так, что оно становится глубоко рефлексивным. Ум Будды — это рефлексивный ум, знающий вещи такими, какие они есть.

Мы используем Четыре Благородные Истины как средство для нашего развития. Мы применяем их к обыденным вещам в нашей жизни, к обыденным привязанностям и вовлеченностям ума. С помощью этих истин, мы можем исследовать наши привязанности и обрести знание. Третья Благородная Истина позволяет нам пережить прекращение, конец страдания и следовать Восьмеричному Благородному Пути, пока не наступит понимание. Когда Восьмеричный Благородный Путь полностью развит, человек становится арахантом, он сделал все, что должен был сделать. Хотя оно и выглядит сложно — четыре истины, три аспекта, двенадцать прозрений, на самом деле это довольно просто. Это инструмент, помогающий нам понять страдание и его отсутствие.

В наше время осталось не так уж много буддистов, которые используют Четыре Благородные Истины в буддийском мире, даже в Таиланде. Люди говорят: «А, ну да, Четыре Благородные Истины — это для начинающих». Потом они занимаются всеми техниками випассаны и становятся по-настоящему одержимыми шестнадцатью ступенями, прежде чем прийти к Благородным Истинам. Меня пугает, что в буддийской среде по-настоящему глубокое учение оказалось заброшенным как примитивный буддизм: «Ну, это для совсем детей, для начинающих. Продвинутые курсы — это...». Люди погружаются в сложные теории и идеи, забывая о самом глубоком учении.

Четыре Благородные Истины являются темой рефлексии на всю жизнь. Это не то, что за один ретрит вы поймете Четыре Благородные Истины, три аспекта и двенадцать прозрений, ста-

нете арахантом и затем перейдете к чему-то более продвинутому. Четыре Благородные Истины не настолько просты. Они требуют к себе непрерывного внимания и усердия, и предоставляют предмет для исследования протяжением в жизнь.

ПЕРВАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА

*И что такое Благородная Истина о Страдании?
Рождение — это страдание, старение — страдание, болезнь — страдание,
Расставание с любимыми — это страдание,
Неполучение желаемого — страдание.
Коротко говоря, пять групп привязанностей
есть страдание.*

*Это Благородная Истина о Страдании:
Таковы были видение, понимание, мудрость, свет
и знание вещей, о которых я не слышал прежде.*

Эта Благородная Истина должна быть полностью постигнута через понимание страдания:

*Таковы были видение, понимание, мудрость, свет
и знание вещей, о которых я не слышал прежде.*

Эта Благородная Истина полностью постигнута через полное понимание страдания:

*Таковы были видение, понимание, мудрость, свет
и знание вещей, о которых я не слышал прежде.*

[*Samyutta Nikaya, LVI, 11*]

Первая Благородная Истина и ее три аспекта следующие: «Существует страдание, *dukkha*. *Dukkha* должна быть понята. *Dukkha* была понята».

Это весьма искусное наставление, так как оно выражено простой формулой, которую легко запомнить, и в то же время, оно применимо ко всему, что вы можете пережить или сделать, или помыслить в настоящем, прошлом или будущем.

Страдание или дуккха — это то, что нас всех объединяет. Страдают все и повсюду. Люди страдали в прошлом, в древней

Индии; они страдают в современной Великобритании; и в будущем люди тоже будут страдать... Что у нас общего с королевой Елизаветой? — Мы страдаем. Что у нас общего с бродягой с Чаринг-Кросс? — Страдание. Оно охватывает все слои общества, начиная от самых привилегированных людей и заканчивая самыми нуждающимися и обездоленными, а также всех, кто посередине. Все и повсюду страдают. Это то, что нас связывает, то, что каждый из нас понимает.

Когда мы говорим о людских страданиях, в нас проявляется наша предрасположенность к состраданию. А когда мы говорим о своих убеждениях — о том, что думаю я, или вы думаете о политике и религии, мы можем развязать войну. Помню, около десяти лет назад в Лондоне я видел фильм. Он пытался представить русских как людей, показывая русских женщин с младенцами и русских мужчин отправляющихся вместе с детьми на пикник. Для того времени такое отношение к русским было необычным, поскольку пропаганда на западе, по большей части, делала из них или могучих чудовищ, или бессердечных, подлых людей — вы бы никогда не подумали о них как о человеческих существах. Если вы собираетесь убивать людей, вы должны перестать воспринимать их таковыми. Вы не сможете спокойно убивать, если понимаете, что эти люди страдают точно так же, как и вы. Вы должны считать, что они бессердечные, безнравственные, ничтожные и ничемные, и что лучше будет от них избавиться. Вы должны думать, что они — зло, а избавляться от зла — это хорошо. С таким отношением, вы сможете чувствовать свою правоту, когда будете их бомбить или расстреливать. Если же вы помните о страдании, которое всех нас связывает, вы становитесь совершенно способными делать что-либо подобное.

Первая Благородная Истина — это не какой-то унылый метафизический постулат, утверждающий, что все есть страдание. Заметьте, что есть разница между метафизической доктриной содержащей утверждение об Абсолюте, и Благородной Истиной, которая есть тема рефлексии. Благородная Истина — это истина, которую надо рассматривать, она не абсолютна, она — не

Абсолют. Именно здесь у западных людей часто возникает путаница — они понимают Благородную Истину как метафизическую истину буддизма, но она никогда не являлась этим.

Вы можете понять, что Первая Благородная Истина не абсолютна, поскольку существует Четвертая Благородная Истина — путь прекращения страдания. Вы не можете быть подвержены абсолютному страданию и при этом иметь способ его прекратить, не правда ли? Это бессмыслица. Однако найдутся люди, которые уцепятся за Первую Благородную Истину, утверждая, будто Будда учил, что все есть страдание.

Палийское слово *dukkha* означает «невозможность удовлетворенности» или «неспособность выдержать или противостоять чему-либо», нечто постоянно изменяющееся не может понастоящему удовлетворить нас или сделать нас счастливыми. Таков и чувственный мир, вибрирующий по своей природе. На самом деле, было бы ужасно, если бы мы были удовлетворены чувственным миром — ведь тогда бы мы ничего не искали за его пределами, мы бы просто оставались привязанными к нему. Однако когда в нас пробуждается осознание *dukkha*, мы начинаем искать выход и уже не находимся постоянно в ловушке чувственного сознания.

СТАДАНИЕ И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О «Я»

Важно рассмотреть то, как сформулирована Первая Благородная Истина. Она сформулирована очень четко: «Существует страдание», а не «Я страдаю». Психологически, такой способ рефлексии является гораздо более умелым. Обычно мы истолковываем свое страдание так: «Я действительно страдаю. Я столько страдаю, а я не хочу страдать». Наши умы обусловлены таким способом мышления.

Выражение «я страдаю» всегда передает чувство: «я тот — кто много страдает. Это мое страдание; в моей жизни было много страдания». Затем запускаются процессы, связанные с вашей личностью, вашей памятью. Вы припоминаете, что случилось с вами в детстве... и так далее.

Но заметьте, мы не утверждаем, что есть тот, кто страдает. Когда мы видим, что «существует страдание», это больше не личное страдание. Это не: «Ах, я бедняга, почему я должен столько страдать? Чем я это заслужил? Почему я должен стареть? Почему я должен переживать печаль, боль, горе и отчаяние? Это нечестно! Я не хочу этого. Я хочу всего лишь счастья и уверенности». Такой способ мыслить происходит из неведения, которое все усложняет и приводит к личностным проблемам.

Чтобы отпустить страдание, мы должны принять его в наше сознание. Но в буддийской медитации данное признание осуществляется не с позиций «я страдаю», а скорее как «присутствует страдание», так как мы не пытаемся отождествиться с проблемой, а просто признаем, что она есть. Размышлять с позиций: «Я — злой человек; меня легко рассердить; как бы мне от этого избавиться?» — это неумелый подход, поскольку он активизирует все подспудные допущения о существовании личности, и тогда становится трудно видеть что-либо в перспективе. Все становит-

ся слишком запутанным, поскольку чувство, что это «мои проблемы» или «мои мысли» очень легко вызывает в нас подавление, или осуждение, или порицание себя. Мы склонны цепляться и отождествляться, а не наблюдать и понимать явления таковыми, какие они есть. Когда вы просто признаете, что присутствует данное чувство смятения, что присутствуют данные жадность и злость — это честно отражает то, что есть в данный момент. При этом вы оставляете неявные предположения или, по крайней мере, ослабляете их.

Так что не держитесь за это как за свои личные изъяны, а рассматривайте данные состояния как непостоянные, неудовлетворительные и безличные. Продолжайте наблюдать, рассматривайте их таковыми, какие они есть. У нас есть склонность смотреть на жизнь с ощущением того, что это наши личные проблемы, и что подобное признание — это проявления прямооты и честности. Впоследствии, наша жизнь подтверждает это, так как мы продолжаем действовать исходя из этого ложного допущения. Но и сам этот способ смотреть на жизнь является непостоянным, неудовлетворительным и безличным.

«Существует страдание» — это очень четкое, точное признание того, что прямо сейчас присутствует некоторое ощущение не-счастья. Оно может варьироваться от горя и отчаяния до легкого раздражения — *dukkha* не обязательно означает тяжелые страдания. Не обязательно, чтобы жизнь жестоко обошлась с вами, не обязательно проходить Освенцим или Бельзен, чтобы сказать, что существует страдание. Даже королева Елизавета могла бы сказать: «Существует страдание». Я уверен, она переживала минуты большого горя и отчаяния или, по крайней мере, мгновения раздражения.

Сфера органов чувств — это сфера чувствительности. Это означает, что вы всегда подвержены удовольствию и боли, двойственности сансары. Вы как будто заключены в нечто очень уязвимое, подбирающее все соприкосновения с этим телом и его органами чувств. Это так, как оно есть. Это есть результат рождения на свет.

ОТРИЦАНИЕ СТРАДАНИЯ

Чаще всего мы не хотим осознавать страдание, мы хотим просто избавиться от него. Когда возникает какое-либо раздражение или неудобство, непробужденный человек склонен избавляться от него или подавлять его. Можно понять, почему современное общество так увлечено поиском удовольствий и наслаждений во всем новом, волнующем или романтическом. Мы уделяем больше внимания прелестям и удовольствиям молодости, и в то же время отстраняемся от неприглядной стороны жизни — от старости, болезней, смерти, скуки, отчаяния и уныния. Когда мы оказываемся рядом с чем-то неприятным, мы стремимся уйти туда, где нам нравится. Если нам скучно, мы ищем что-нибудь интересное. Если мы испугались, мы ищем безопасности. Поступать так — совершенно естественно. Мы связаны с этим принципом удовольствия и боли, когда одно нас притягивает, а другое — отталкивает. Поэтому, если ум не пребывает в состоянии целостности и восприимчивости, то он избирателен — он берет то, что ему нравится и старается подавить то, что ему не нравится. Большую часть нашего опыта приходится подавлять, так как многое из того, с чем мы вынуждены иметь дело, в той или иной мере неприятно.

Если возникает нечто неприятное, мы говорим: «Беги!» Если кто-то нам мешает, мы говорим: «Убей!» Эта склонность часто очевидна в действиях наших правительств... Не правда ли, становится страшно, когда задумываешься о том, какие люди стоят во главе государств, ведь они все еще очень невежественны и темны. Но это так, как оно есть. Невежественный ум настроен на истребление: «Это комар — убить его!», «Муравьи занимают помещение — залить их карбофосом!». В Лондоне есть компания под названием «Rent-o-Kil». Не знаю, связана ли

она с британской мафией или чем-то в этом роде, но она специализируется на убийстве вредителей — понимайте слово «вредители» как угодно.

НРАВСТВЕННОСТЬ И СОСТРАДАНИЕ

Именно поэтому мы должны соблюдать такие правила, как «Я буду воздерживаться от намеренного убийства», потому что убивать — это наша инстинктивная природа: если что-то встало на пути — убей. Мы видим такое в животном мире. Мы и сами довольно хищные существа. Мы считаем себя цивилизованными, но наша история чрезвычайно кровава, в самом буквальном смысле. Она есть просто непрекращающаяся бойня и оправдание любой несправедливости по отношению к другим людям, не говоря уж о животных. И в основе всего этого — неведение, человеческий ум которому чужда рефлексия, велит нам уничтожать все, что встало на нашем пути.

Но используя рефлексию, мы меняем это — мы превосходим инстинктивные в своей основе, животные модели поведения. Мы не просто законопослушные марионетки общества, которые боятся убивать из-за страха наказания. Теперь мы, в самом деле, отвечаем за себя. Мы уважаем жизни других существ, даже жизни насекомых и тех, кто нам не нравится. Никто никогда не будет любить комаров или муравьев, но мы в состоянии осмыслить то, что и они имеют право на жизнь. В этом проявляется рефлексия, это не просто реакция «Где средство от насекомых?». Мне тоже не нравились муравьи, ползающие по полу в моей комнате, и моей первой реакцией было «Где средство от насекомых?». Но далее рефлексия показывает, что хоть эти существа и донимают меня, и я предпочел бы, чтобы они исчезли, но у них есть право быть, право существовать. В этом заключается качество рефлексии человеческого ума.

То же самое относится к неприятным состояниям ума. То есть, когда вы испытываете гнев, вы не говорите: «Ну, началось — снова злюсь!», а понимаете: «присутствует гнев». Так же и со

страхом: если вы начинаете рассматривать его как страх своей матери или отца, или страх собаки, или свой страх, — все это превращается в липкую паутину разных существ, в каком-то смысле связанных, в каком-то — нет, и прийти к какому-либо пониманию становится трудно. И все же, страх внутри вот этого существа и страх внутри той ободранной собаки — это одно и то же. «Присутствует страх». Только и всего. Страх, который я испытывал, ничем не отличается от страха, который испытывали другие. И именно в этом мы можем сострадать даже старой ободранной собаке. Мы понимаем, что страх для нее ужасен так же, как и для нас. Если собаку пнуть тяжелым ботинком и вас пнуть тяжелым ботинком, ощущение боли будет одинаковым. Боль — это просто боль, холод — просто холод, злость — просто злость. Это не «моя боль», а «присутствует боль». Таков умелый способ использовать мышление, помогающий видеть явления более ясно, а не укреплять представления о личности. Далее, в результате признания состояния страдания, признания того, что страдание имеет место, приходит второе прозрение Первой Благородной Истины: «Это нужно понять». Страдание нужно исследовать.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАДАНИЯ

Я призываю вас постараться понять *dukkha*: на самом деле взглянуть на свое страдание, быть с ним, принять его. Попробуйте понять его, когда вы ощущаете физическую боль или отчаяние и горе, или ненависть и отвращение — какую бы форму оно ни приняло, какое бы качество ни имело, будь оно крайне сильным или едва ощутимым. Это учение не подразумевает, что чтобы достичь пробуждения вы должны стать крайне и до предела несчастными. Не обязательно, чтобы вас всего лишили или пытали на дыбе. Смысл в том, чтобы рассмотреть страдание, даже если это всего лишь легкое чувство неудовлетворенности, и понять его.

Легко найти козла отпущения для наших трудностей. «Если бы моя мать действительно любила меня или если бы все вокруг были действительно мудрыми и полностью посвятили себя созданию для меня идеальных условий, я не испытывал бы этих эмоциональных проблем». Это просто нелепица! Тем не менее, некоторые люди именно так смотрят на жизнь, полагая, что они несчастны и потеряны из-за того, что с ними несправедливо обошлись. Но когда мы используем формулировку Первой Благородной Истины, даже если мы довольно несчастливы в жизни, мы смотрим не на внешний источник страдания, а на то, что мы создаем вокруг него посредством нашего ума. В этом состоит внутреннее пробуждение человека — пробуждение к Истине о страдании. И это — Благородная Истина, поскольку мы больше не обвиняем других в страдании, которое мы испытываем. Поэтому, по сравнению с другими религиями, буддийский подход довольно-таки уникален, поскольку упор делается на преодолении страдания посредством мудрости и освобождении от заблуждения, а не на достижении некоего блаженного состояния единения с Абсолютом.

Сейчас я не говорю, что другие люди никогда не являются источником нашего раздражения и неудовлетворенности, однако это учение акцентирует внимание на нашем собственном отношении к жизни. Если кто-то к вам плохо относится или умышленно и злонамеренно пытается причинить вам страдание, и вы считаете, что именно этот человек заставляет вас страдать, вы все еще не поняли Первую Благородную Истину. Даже если он выдирает вам ногти или делает еще что-нибудь ужасное, до тех пор, пока вы считаете, что страдаете из-за этого человека, вы не поняли Первую Благородную Истину. Понимать страдание — значит ясно видеть, что наша реакция на человека, выдирающего нам ногти — «я тебя ненавижу»- есть страдание. Само вырывание ногтей — болезненно, но страдание включает, и «я тебя ненавижу», и «как ты можешь со мной так поступать?», и «я никогда тебя не прощу».

Но не ждите, пока вам начнут вырывать ногти, чтобы применить Первую Благородную Истину. Попробуйте начать с малого, например, когда кто-нибудь пренебрегает вами, или груб к вам, или игнорирует вас. Если вы страдаете из-за того, что этот человек вас не уважает или каким-нибудь образом оскорбляет, вы можете поработать с этим. В повседневной жизни часто происходит такое, что мы оказываемся задетыми или расстроенными. Мы можем почувствовать раздражение или злость просто из-за походки или внешнего вида другого человека. По крайней мере, я могу. Иногда вы замечаете, что чувствуете отвращение всего лишь из-за чьей-то походки или из-за то, что люди не делают то, что должны. Из-за подобных вещей можно очень сильно расстраиваться или злиться. На самом деле тот человек не причиняет вам вреда, не совершает с вами ничего такого, вроде вырывания ногтей, но вы все равно страдаете. Если вы не можете наблюдать страдание в таких простых ситуациях, то у вас никогда не хватит героизма сделать это, если вам действительно будут выдирать ногти!

Мы работаем с мелкими неприятностями обычной жизни. Мы смотрим, как нас могут задеть, оскорбить или раздосадовать наши соседи, люди с которыми мы живем, госпожа Тэтчер, поло-

жение вещей или мы сами. Мы знаем, что это страдание следует понять. Мы практикуем, делая страдание настоящим объектом наблюдения и понимания: «вот страдание». Так мы получаем глубокое понимание страдания.

ПРИЯТНОЕ И НЕПРИЯТНОЕ

Мы можем задаться вопросом: куда нас привела эта самоценная гедонистическая погоня за удовольствиями? Она продолжается уже несколько десятилетий, но стало ли человечество в результате счастливее? Кажется, что теперь мы получили право и свободу делать все, что угодно — наркотики, секс, путешествия и так далее — все сойдет, все дозволено, ничто не находится под запретом. Чтобы заработать осуждение, вам придется совершить нечто чрезвычайно непотребное, чрезвычайно жестокое. Но сделала ли нас эта свобода следовать собственными порывам сколько-нибудь более счастливыми, расслабленными и удовлетворенными? На самом деле, она делает нас очень эгоистичными. Мы не думаем о том, как наши действия могут повлиять на других людей. Мы склонны думать только о себе: я и мое счастье, моя свобода, мои права. И мы становимся большим источником неудобств, неприятностей, переживаний и несчастий для окружающих нас людей. Если я считаю, что я могу делать и говорить все, что захочу, даже в ущерб другим, то я являюсь не более чем источником проблем для общества.

Когда появляется чувство «я так хочу» и «я считаю, что должно быть так, а не иначе», и мы стремимся насладиться всеми радостями жизни, мы неизбежно расстраиваемся, потому что жизнь выглядит безнадежной, и все идет наперекосяк. Мы захвачены водворотом жизни, и мечемся охваченные страхом и жадной. И даже когда мы получаем все, чего хотели, мы считаем, что чего-то недостает, что что-то еще не завершено. То есть, даже когда жизнь идет лучше некуда, все равно ощущается страдание — что-то еще предстоит сделать, какие-то сомнения или страх преследуют нас.

Например, мне всегда нравились красивые пейзажи. Во время одного ретрита, который я вел в Швейцарии, меня взяли в пре-

краснейшие горы и там я заметил, что у меня все время было то-скливое чувство от того, что там было так красиво, просто непрерывный поток прекрасных зрелищ. Я ощущал желание удержать все это, стремление непрерывно бодрствовать, чтобы поглотить это все своими глазами. Это просто выматывало! Что же, это была *dukkha*, так ведь?

Я нахожу, что когда я беспечен, пусть, даже если я занимаюсь чем-нибудь совершенно безобидным, вроде разглядывания красивых гор, если я просто тянусь и пытаюсь удержать что-то, это всегда приносит неприятные чувства. Как можно удержать Юнгфрау или Айгер? Максимум, что вы можете сделать — сфотографировать их, попробовать запечатлеть все это на листе бумаги. Это — *dukkha*. Когда вы хотите удержать нечто прекрасное, потому что не хотите с ним расставаться — это страдание.

Быть в ситуации, которая вам не нравится — это тоже страдание. Например, мне никогда не нравилось ездить в лондонском метро. Я сетовал: «Я не хочу спускаться в метро с его ужасными плакатами и темными станциями. Я не хочу утрамбовываться в маленький вагончик подземного поезда». Я находил этот опыт совершенно невыносимым. Но я прислушивался к этому жалующемуся, ноющему голосу — к страданию нежелания быть с чем-то неприятным. Рассмотрев это, я перестал придавать ему значения, и теперь я могу находиться рядом с чем-то неприятным или некрасивым, не страдая по этому поводу. Я понял, что таков порядок вещей и это нормально. Нам не нужно создавать проблем — из пребывания ли на темной станции метро, или из прекрасного пейзажа. Явления такие, какие они есть, и мы способны их различать и принимать в их изменчивости, не цепляясь. Цепляние — это желание удержать то, что нам нравится; желание избежать того, что нам не нравится; или желание получить то, чего у нас нет.

Мы также можем сильно страдать из-за других людей. Помню, в Таиланде я довольно плохо относился к одному из монахов. Он что-нибудь делал, а я думал: «Он не должен так делать», или, когда он что-нибудь говорил — «Он не должен так говорить!». Я все время носил этого монаха в своем уме, и даже когда я шел

в другое место, я продолжал о нем думать. Возникал его образ, и возвращалась все та же реакция: «Помнишь, что он сказал? Помнишь, что он сделал?» и «Он не должен был так говорить, он не должен был так поступать».

Я помню, что встретив такого учителя как Аджан Ча, я хотел, чтобы он был идеальным. Я думал: «О, он превосходный учитель! Превосходный!». Но он делал что-то, что меня расстраивало, и я думал: «Я не хочу, чтобы он делал расстраивающие меня вещи, ведь мне нравится считать, что он замечательный». Это все равно, что сказать: «Аджан Ча, оставайтесь всегда замечательным. Никогда не делайте ничего такого, что может породить негативную мысль в моем уме». То есть даже если вы нашли человека, которого действительно любите и уважаете, в этом все еще есть страдание привязанности. Неизбежно он скажет или сделает то, что вам не понравится, то, что вы не одобрите, у вас возникнут какие-то сомнения — и вы будете страдать.

Как-то раз Ват Па Понг, наш монастырь на северо-востоке Таиланда, посетили несколько американских монахов. Они были настроены очень критично и, как будто ничего кроме недостатков не видели. Они не считали Аджана Ча хорошим учителем, и им не нравился монастырь. Я чувствовал, что из-за того, что они осуждают то, что я люблю, во мне возникают злоба и ненависть. Я негодовал: «Так, если вам не нравится, убирайтесь отсюда. Он лучший учитель в мире, и если вы этого не видите, то просто УХОДИТЕ!». Такой вид привязанности — любовь или преданность — это страдание, ведь когда осуждают то, что вы любите, вы ощущаете гнев и негодование.

ПРОЗРЕНИЕ ПОСРЕДИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Иногда понимание приходит в самый неожиданный момент. Вот что случилось со мной пока я жил в Ват Па Понг. Северо-восточная часть Таиланда с ее низкорослыми лесами и плоскими равнинами — это не самое красивое или привлекательное место в мире; к тому же во время жаркого сезона там становится очень жарко. Перед каждым из дней Упосатхи мы должны были выходить в послеполуденный зной и подметать дорожки от листьев. Нужно было подмести огромную территорию. Мы полдня проводили под палящим солнцем и, истекая потом, сметали листья в кучи самодельными метлами; это входило в круг наших обязанностей. Я не любил это делать. Я думал: «Я не хочу этим заниматься. Я приехал сюда не листья мести; я приехал сюда чтобы достичь пробуждения — и вместо этого меня заставляют сметать листья. Кроме того, здесь жарко, а у меня светлая кожа; в таком климате и рак кожи недолго заработать!»

Так я стоял в один из дней, чувствуя себя совершенно несчастным, и думал: «Что я здесь делаю? Зачем я сюда приехал? Почему я еще здесь?». Я стоял со своей длинной самодельной метлой, абсолютно обессиленный, я жалел себя и ненавидел все вокруг. А потом ко мне подошел Аджан Ча, улыбнулся и сказал: «В Ват Па Понг полно страдания, правда?», и удалился. А я подумал: «Почему он так сказал?» и «Вообще-то тут не настолько плохо». Он заставил меня задуматься: «Так ли уж неприятно мести листья? ... Нет, не особо. Вроде как нейтральная ситуация, мести листья — это еще, куда ни шло... Так ли уж страшно потеть? Неужели это так недостойно и унижительно? Неужели это так плохо, как я себе вообразил? Нет, потеть — это совершенно естественно. И у меня нет рака кожи, и люди в Ват Па Понг очень приятные. Учитель — действительно добрый и мудрый чело-

век. Монахи хорошо ко мне относятся. Миряне кормят меня и... Что же я жалуясь?»

Рассматривая свой непосредственный опыт пребывания там, я размышлял: «Я в норме. Люди меня уважают, хорошо ко мне относятся. Я обучаюсь у хороших людей в очень приятной стране. На самом деле, тут все в порядке, кроме меня самого — я создаю проблему, потому что не хочу потеть и не хочу мести листья». Потом я вдруг очень четко понял. Я вдруг увидел в себе нечто, что постоянно жалуется и осуждает, и не дает мне отдать себя чему-бы то ни было, или вверить себя любой ситуации.

Другой случай, из которого я извлек урок, был связан с обычаем мыть ноги старшим монахам, когда они возвращаются со сбора подаяния. Они босиком обходят деревню и рисовые поля, после этого их ноги становятся грязными. Место для мытья ног было рядом со столовой. Когда возвращался Аджан Ча, все монахи — может быть, двадцать или тридцать, спешили к нему мыть его ноги. Когда я впервые это увидел, я подумал: «Ну, уж нет, я этим заниматься не собираюсь!». На следующий день, едва завидев Аджана Ча, тридцать монахов бросились мыть ему ноги, а я подумал: «Что за ерунда — тридцать монахов моют ноги одному. Я не буду этого делать». На следующий день моя реакция была еще более яростной... тридцать монахов бросились мыть ноги Аджану Ча... и «Хватит с меня, это просто бесит! Тридцать человек моют ноги одному — в жизни не видал ничего глупее. Может быть, он думает, что заслуживает этого? На самом деле это питает его самолюбие, знаете ли. Все эти люди моют ему ноги каждый день, должно быть его эго просто огромно. Никогда этого не сделаю!»

Я начинал накручивать себя, реагировать сверх меры. Я сидел там, чувствуя себя по-настоящему несчастным и злым. Я смотрел на монахов и думал: «Как же глупо они все выглядят. Что я вообще тут делаю?»

Но потом я прислушался к себе и подумал: «Это по-настоящему неприятное состояние ума. А есть ли вообще из-за чего расстраиваться? Меня не заставляют это делать. Все в порядке, нет ничего

плохого в том, что тридцать человек моют ноги одному. Это не безнравственное и не дурное поведение, может быть им это нравится. Может быть, они хотят это делать, может быть поступать так — это нормально... Может и мне следует это делать!». На следующее утро ноги Аджану Ча бросился мыть уже тридцать один монах. После этого проблемы больше не было. Я чувствовал себя замечательно: эта безобразная вещь внутри меня прекратила существование.

Мы способны применять рефлексию по отношению к тому, что вызывает в нас возмущение или злость: действительно ли этим что-то не так, или мы сами создаем *dukkha* вокруг этого? Затем мы начинаем понимать, как мы создаем проблемы себе и окружающим.

Благодаря осознанности мы приобретаем готовность вынести весь опыт жизни во всей его полноте: воодушевление и скуку, надежду и отчаяние, удовольствие и боль, притягательное и отталкивающее, начало и конец, рождение и смерть. Мы готовы принять все целиком в наше сознание, вместо того, чтобы погружаться в приятное и подавлять неприятное. Процесс постижения означает идти на встречу *dukkha*, рассматривать *dukkha*, признавать *dukkha*, узнавать *dukkha* во всех формах. Тогда вы уже не просто привычно реагируете, вовлекаясь или подавляя. И благодаря этому вы можете вынести больше страдания, можете быть более терпеливыми по отношению к нему.

Эти наставления не выходят за пределы нашего опыта. На самом деле, они есть рассмотрение нашего действительного опыта — не каких-то сложных интеллектуальных построений. Итак, прилагайте усилие к развитию, а не просто оставайтесь в колее своих привычек. Как долго вы собираетесь винить себя в абортах или в ошибках, совершенных в прошлом? Надо ли вам посвящать все свое время пережевыванию прошлого, бесконечному обдумыванию и анализу? Некоторые люди становятся именно такими сложными личностями. Если вы просто поглощены своими воспоминаниями, воззрениями и мнениями, вы навсегда застреваете в мирском и не можете его превзойти.

Вы можете освободиться от этого бремени, если вы готовы умело использовать это учение. Скажите себе: «Я не собираюсь ловиться на это, я отказываюсь участвовать в этой игре. Я не поддамся такому настроению». Начните занимать позицию знания: «Я понимаю, что это *dukkha*. В этом есть *dukkha*». По-настоящему важно твердо решиться пойти навстречу страданию и выдержать его. Только при таком изучении, при встрече со страданием лицом к лицу можно надеяться достичь этого глубокого прозрения: «Страдание было понято».

Таковы три аспекта Первой Благородной Истины. Эту формулу мы должны применять, рассматривая нашу жизнь. Всякий раз, когда вы ощущаете страдание, сначала узнайте: «присутствует страдание», затем: «его следует понять», и, наконец: «оно было понято». Такое понимание *dukkha* означает прозрение в Первую Благородную Истину.

ВТОРАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА

*И что такое Благородная Истина
о Происхождении Страдания?*

Это жажда, вызывающая становление и сопровождаемая страстью и наслаждением

*Ищущая того или этого: жажда других миров,
жажда чувственных удовольствий, жажда бытия,
жажда небытия*

И где эта жажда всходит и расцветает?

*Всюду, где что-то кажется приятным и радующим,
там она всходит и расцветает*

*Это Благородная Истина о Происхождении
Страдания:*

*Таковы были видение, понимание, мудрость, свет
и знание вещей, о которых я не слышал прежде.*

*Эта Благородная Истина должна быть полностью
постигнута через оставление источника страдания:*

*Таковы были видение, понимание, мудрость, свет
и знание вещей, о которых я не слышал прежде.*

*Эта Благородная Истина полностью постигнута
через полное оставление источника страдания:*

*Таковы были видение, понимание, мудрость, свет
и знание вещей, о которых я не слышал прежде.*

[Samyutta Nikaya, LVI, 11]

Три аспекта Второй Благородной Истины таковы: «Существует источник страдания — привязанность к жажде. Жажду следует отпустить. Жажда была оставлена».

Вторая Благородная истина гласит, что у страдания есть источник, и что источник страдания — это привязанность к трем

видам желания: к жажде чувственного удовольствия (*kama tanha*), жажде становления (*bhava tanha*) и жажде избавиться от чего-либо (*vibhava tanha*). Такова формулировка второй благородной истины, ее тезис, *pariyatti*. Это то, что является предметом вашего рассмотрения: источник страдания — это привязанность к желанию.

ТРИ ВИДА ЖАЖДЫ

Важно понимать желание или *tanha* на пали. Что же такое желание? Очень просто понять *kama tanha*. Такой вид жажды — это желание чувственных удовольствий, получаемых посредством тела или других органов чувств, а также постоянный поиск чего-либо, стимулирующего или улаждающего ваши чувства — вот это есть *kama tanha*. Вы можете созерцать: что собой представляет жажда удовольствий? Например, вы едите, вы голодны, а еда очень вкусная, и вы можете осознавать ваше желание проглотить следующий кусок. Заметьте чувство, возникающее, когда вы пробуете что-то вкусное, и заметьте, как вам хочется еще. Не принимайте это просто на веру, испытайте сами. Не думайте, что вы уже знаете это, потому что когда-то это было так. Испытайте это во время еды. Попробуйте что-нибудь вкусное, и заметьте что происходит — возникает жажда большего. Это и есть *kama tanha*.

Мы также наблюдаем желание стать кем-либо. Когда есть неведение, тогда в то время, когда мы не озабочены поиском деликатесов или прекрасной музыки, мы можем увязнуть в сфере амбиций и достижений — жажде становления. Нас может захватить это движение поиска счастья, поиска богатства. Или мы можем попытаться придать своей жизни значимость, пытаюсь исправить этот мир. Итак, замечайте это желание стать чем-то другим, чем вы являетесь в данный момент.

Прислушайтесь к *bhava tanha* вашей жизни: «Я хочу заниматься медитацией, чтобы стать свободным от боли. Я хочу стать пробужденным. Я хочу стать монахом или монахиней. Я хочу стать пробужденным, оставаясь мирянином. Я хочу, чтобы у меня были жена, дети и работа. Я хочу наслаждаться миром чувств, не ограничивая себя ни в чем, и заодно — стать пробужденным арахантом.»

Когда мы разочаровываемся в стремлении стать чем-то, появляется желание избавиться от чего-либо. Теперь мы наблюдаем *vibhava tanha*, жажду избавления: «Я хочу избавиться от страдания. Хочу избавиться от злости. Во мне присутствует злость, и я хочу от нее избавиться. Я хочу избавиться от зависти, страха и беспокойства». Отмечайте это как рефлексию о *vibhava tanha*. На самом деле, мы наблюдаем внутри себя то, что хочет избавиться, мы не пытаемся избавиться от *vibhava tanha*. Мы не сопротивляемся стремлению избавиться, но и не поддерживаем его. Вместо этого, мы осознаем: «Это выглядит так, желание избавиться ощущается таким образом. Мне нужно подчинить свою злость. Мне надо уничтожить дьявола, избавиться от жадности, и тогда я стану...». Подобная череда мыслей показывает, что становление и избавление тесно связаны между собой.

Помните, что разделение на эти три категории — *kama tanha*, *bhava tanha* и *vibhava tanha* — это просто удобный способ рассматривать желание. Это не независимые виды жажды, а различные ее аспекты.

Второе прозрение во Вторую Благородную Истину таково: «Жажду следует отпустить». Так в нашу практику приходит отпускание. У вас есть понимание того, что желание следует отпустить, но само это понимание — это не жажда отпускания. Если вам недостает мудрости и глубины рефлексии, вы склонны думать как «я хочу избавиться, я хочу отпустить все желания» — но это лишь очередное проявление жажды. Тем не менее, вы можете созерцать это. Вы можете наблюдать желание избавиться, желание стать или желание испытать приятное чувство. Поняв эти три вида жажды, вы можете отпустить их.

Вторая Благородная Истина не требует, чтобы вы думали таким образом: «У меня много чувственной жажды», или «Я очень тщеславен. Я на самом деле мега-супер «*bhava tanha*» или «Я настоящий нигилист. Все что я хочу — сбежать отсюда. Я настоящий фанатик *vibhava tanha*. Это про меня». Вторая Благородная Истина заключается не в этом. Она не подразумевает самоидентификации с желанием, она говорит о распознавании жажды.

Я провел немало времени, наблюдая, как много в моей практике составлял желание кем-то стать. Например, какая часть моих благих намерений медитирующего монаха заключалась в желании понравиться другим? В какой мере желание одобрения и желание нравиться определяли мои отношения с другими монахами, монахинями и мирянами? Вот она *bhava tanha* — жажда похвалы и успеха. У вас как у монаха может быть *bhava tanha*: желание, чтобы люди все поняли и по достоинству оценили Дхамму. Даже такая уточненная, почти благородная жажда — это *bhava tanha*.

В духовной жизни есть и *vibhava tanha*, которая может выглядеть как нечто очень правильное: «Я хочу истребить и уничтожить все эти омрачения, хочу избавиться от них!». Я внимательно вслушивался в свои мысли: «Хочу избавиться от жажды. Хочу избавиться от злости. Не хочу больше бояться или завидовать. Я хочу быть смелым. Я хочу, чтобы восторг и радость наполнили мое сердце».

Практика Дхаммы состоит не в том, чтобы ненавидеть себя за такие мысли, а в том, чтобы по-настоящему видеть, что все они обусловлены внутри ума. Они непостоянны. Жажда — это не мы сами, а наш способ реагировать в состоянии неведения, пока мы не понимаем Четыре Благородные Истины в их трех аспектах. Мы склонны так реагировать на все. Это нормальные реакции, исходящие из неведения.

Но нам не обязательно продолжать страдать. Мы не являемся безнадежными жертвами жажды. Мы можем оставить жажду следовать своей природе, и через это начать отпускать ее. Жажда омрачает нас и имеет над нами власть лишь до тех пор, пока мы держимся за нее, верим в нее и реагируем на нее.

ЦЕПЛЯНИЕ — ЭТО СТРАДАНИЕ

Обычно мы считаем страдание чувством, но чувство — это не страдание. Цепляние за желание — вот что является страданием. Жажда не является причиной страдания, причина страдания — это цепляние к жажде. Задумайтесь и понаблюдайте, как это утверждение соотносится с вашим личным опытом.

Вам нужно по-настоящему исследовать жажду, и понять, что она собой представляет. Вам нужно знать, что является естественным и необходимым для выживания, а что для выживания необязательно. Мы можем быть весьма идеалистичными, полагая, что даже потребность в пище — это разновидность жажды, которой у нас быть не должно. В этом можно дойти до абсурда. Но Будда не был ни идеалистом, ни моралистом. Он не пытался что-либо осуждать. Он старался пробудить нас к истине, чтобы мы могли все видеть ясно.

Когда присутствуют ясность и способность видеть правильным образом, тогда нет страдания. Вы по-прежнему можете чувствовать голод. Вам по-прежнему необходима пища, но это не обращается в жажду. Пища — это естественная потребность тела. Тело — это не-я. Ему требуется питание, иначе оно ослабнет и умрет. Такова природа тела, в этом нет ничего неправильного. Если мы становимся возвышенно-моралистичными и полагаем, что мы — это наше тело, что голод — наша личная проблема, что нам не следует даже принимать пищу, то это не мудрость, а глупость.

Когда вы действительно видите происхождение страдания, вы понимаете, что проблема состоит в цеплянии к жажде, а не в самой жажде. Цепляться — значит быть обманутым жаждой, думать о ней как о «я» и «мое»: «Эти желания — часть меня, и со мной что-то не так, раз они у меня есть». Или: «Мне не нравится, какой я сейчас. Я должен измениться». Или: «Прежде чем я смогу

стать тем, кем хочу, мне нужно от чего-то избавиться». Все это — жажда. Вы прислушиваетесь к ней с обнаженным вниманием, не называя ее плохой или хорошей, а просто распознавая, чем она является.

ОТПУСКАНИЕ

Если мы наблюдаем желания и прислушиваемся к ним, мы, в самом деле, больше не привязываемся к ним, мы просто позволяем им быть самими собой. Затем мы понимаем, что источник страдания — жажда, можно оставить и отпустить.

Что значит что-либо отпустить? Это значит, что вы оставляете вещи такими, какие они есть. Это не значит, что вы уничтожаете или выбрасываете их. Скорее это отложить их или позволить им быть. Посредством практики отпускания мы осознаем, что существует источник страдания, а именно привязанность к желанию, и понимаем, что нам нужно отпустить эти три вида жажды. Затем мы осознаем, что мы отпустили эти желания, и что привязанности к ним больше нет.

Когда вы замечаете, что привязаны к чему-либо, помните, что «отпускать» — это не значит «избавляться» или «выбрасывать». Если я держу эти часы, а вы говорите «отпусти их», то это не означает «выброси их». Я мог бы подумать, что мне надо их выбросить, потому что я к ним привязан, но это было бы просто желанием избавиться. Обычно мы думаем, что избавиться от предмета — это способ избавиться от привязанности. Но если я способен видеть привязанность — цепляние за часы, я понимаю, что избавляться от них нет смысла: это хорошие часы, они идут точно и их не тяжело носить. Проблема не в часах. Проблема в цеплянии к часам. Так что же мне делать? Отпустить их, отложить в сторону, спокойно положить их без всякого отвращения. Когда понадобится, я могу снова взять их, узнать который час и опять отложить.

Вы можете применить это понимание отпускания к жажде чувственного удовольствия. Предположим, вам хочется развлечься, как следует. Как оставить это желание без неприязни?

Просто распознайте желание, никак не оценивая его. Вы можете ощутить стремление избавиться от него, из-за чувства вины от того, что у вас есть такое дурацкое желание, но просто отложите его в сторону. И затем, когда вы увидите его таким, какое оно есть, вы осознаете, что это всего лишь желание, и вы больше не привязаны к нему.

То есть, всегда надо работать с повседневными ситуациями. Когда вы подавлены и недовольны, именно тот момент, когда вы отказываетесь следовать этим настроениям — это опыт просветления. Если вы понимаете это, вам не обязательно погружаться в море уныния и отчаяния, и барахтаться в нем. Вы можете остановиться, начитавшись не придавать вещам слишком большого значения.

Вам нужно узнать это все на практике, чтобы понять, как отпускать источник страдания. Можно ли отпустить жажду посредством желания отпустить? Что есть то, что действительно отпускает в данный момент? Вам необходимо наблюдать опыт отпускания, по-настоящему исследовать и изучать его, до тех пор, пока не придет понимание. Занимайтесь этим, пока не настанет понимание: «Ага, отпускание, да — теперь я понимаю. Отпускается жажда». Это не значит, что ваше отпускание будет непрерывным, но в какой-то миг вы действительно отпускаете жажду, и делаете это с полным осознанием. Это и есть прозрение. Это то, что называется знанием прозрения. На пали это называется *ñanadassana* или глубокое понимание.

Мое первое прозрение в отпускание было у меня в первый год медитации. Умом я дошел, что нужно все отпустить, и я задумался: «А как отпускать?». Отпустить что-либо не представлялось возможным. Я продолжал размышлять: «Как отпускать?». Потом я сказал себе: «Чтобы отпустить — нужно отпустить. Ну что ж, отпускаю!». Пошли такие мысли: «Я уже отпустил?» и «Как именно отпускать?», «Ну, просто отпусти!»». Я продолжал в таком духе, ощущая все большее раздражение. Но со временем стало понятно, что происходит. Если вы пытаетесь анализировать отпускание в деталях, вы в этом застреваете, потому что все усложняете. Это

не есть нечто, что понимается через слова, это то, что вы действительно делаете. И вот, на мгновение, я просто отпустил и все.

Что касается личных трудностей и вовлеченности, отпускать их — это то же самое. Тут нужно не анализировать и бесконечно раздувать вокруг них проблемы, а осваивать это состояние оставления и отпускания. На первых порах, вы отпускаете, но позднее хватаетесь снова, потому что привычка цепляться очень сильна. Но, по крайней мере, у вас уже есть представление. Даже после того первого опыта отпускания, на мгновение оставив, я снова принялся цепляться, думая: «Я не могу, у меня так много дурных привычек!». Но не верьте этому ноющему и уничтожительному голосу внутри вас. Он совершенно не заслуживает доверия. Все дело только в практике отпускания. Чем лучше вы понимаете, как это делается, тем дольше у вас получается поддерживать состояние непривязанности.

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ

Важно знать момент, когда вы отпустили жажду: когда вы больше не оцениваете и не пытаетесь избавиться от нее, когда вы распознали, что она просто следует своей природе. Когда вы по-настоящему спокойны и умиротворены, вы обнаруживаете, что нет привязанности к чему — бы то ни было. Вы не захвачены стремлением что-то получить или избавиться от чего-либо. Состояние благополучия — это просто знание положения вещей, без ощущения потребности давать им оценку.

Мы постоянно говорим: «Так быть не должно!», «Я не должен быть таким!», «Ты не должен быть таким-то и таким-то!» и так далее. Я уверен, что и я мог бы рассказать вам, какими вам нужно быть, и вы бы могли рассказать мне, каким должен быть я. Мы должны быть добрыми, любящими, щедрыми, чистосердечными, трудолюбивыми, прилежными, мужественными, смелыми и сострадательными. Чтобы так говорить, мне даже не обязательно быть с вами знакомым! Но чтобы действительно вас узнать, я должен быть открытым по отношению к вам, а не исходить из представлений о том, какими должны быть идеальные мужчина или женщина, какими должны быть буддисты или христиане. Какими нам нужно быть мы то знаем.

Наше страдание происходит из привязанности к идеалам и сложностей, которые мы создаем вокруг происходящего. Мы никогда не являемся тем, чем мы должны быть согласно нашим высшим идеалам. Наша жизнь, другие люди, наша страна, мир, в котором мы живем — все это всегда кажется не таким, каким оно должно быть. Мы очень требовательны ко всему и к самим себе: «Я знаю, что должен быть более терпелив, но я просто НЕ МОГУ быть терпеливым!». Слушайте все эти «должен» и «не должен», слушайте эти желания — стремление к приятному, стремление стать кем-то или стремление избавиться от уродливого

и болезненного. Вы как будто слушаете соседа через ограду, который говорит вам: «Хочу вот это, а вот то мне не нравится. Вот это должно быть так, а то должно быть по-другому». В самом деле, выслушайте жалующийся ум, дайте ему место в сознании.

Я долго этим занимался, когда чувствовал себя недовольным или критично настроенным. Я закрывал глаза и начинал думать: «Мне это не нравится, я не хочу этого», «Этот человек не должен себя так вести», «Мир должен быть другим». Я слушал этого придирчивого демона, который все осуждал и осуждал — меня, вас, весь мир. Потом я начинал думать: «Я хочу счастья и комфорта, хочу защищенности, хочу быть любимым!». Я специально думал именно так и прислушивался к этим мыслям, чтобы увидеть в них просто условия, возникающие внутри ума. Итак, пустите все это в свой ум — пробудите все надежды, желания и недовольство. Дайте им место в сознании. Тогда вы познаете жажду, и сможете оставить ее.

Чем больше мы наблюдаем и исследуем цепляние, тем отчетливее проявляется понимание: «Жажду нужно отпустить». Затем, благодаря реальной практике и пониманию отпускания, мы приобретаем третье прозрение во Вторую Благородную Истину: «Жажда была оставлена». Мы, в самом деле, познаем отпускание. Это не теоретическое представление об отпускании, а непосредственное знание. Вы знаете, что отпускание свершилось. В этом состоит вся суть практики.

ТРЕТЬЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА

И что такое Благородная Истина о Прекращении Страдания?

Это полное без всякого остатка затухание и прекращение этой жажды: отказ, оставление, отстранение и отречение от нее.

И где эта жажда оставляется и приводится к исчезновению?

Всюду, где что-то кажется приятным и радующим, там она оставляется и приводится к исчезновению.

Это Благородная Истина о Прекращении Страдания:

Таковы были видение, понимание, мудрость, свет и знание вещей, о которых я не слышал прежде.

Эта Благородная Истина должна быть полностью постигнута через прекращение страдания:

Таковы были видение, понимание, мудрость, свет и знание вещей, о которых я не слышал прежде.

Эта Благородная Истина полностью постигнута через прекращение страдания:

Таковы были видение, понимание, мудрость, свет и знание вещей, о которых я не слышал прежде.

[*Samyutta Nikaya, LVI, 11*]

Третья Благородная Истина в трех ее аспектах такова: «Существует прекращение страдания, прекращение *dukkha*. Прекращение *dukkha* должно быть осуществлено. Прекращение *dukkha* осуществлено».

Вся цель учения Будды заключается в освобождении от заблуждения посредством развития рефлексующего ума. Четыре Благородные Истины — это наставление об отпускинии

посредством исследования, наблюдения — созерцания: «Почему это так? Почему это происходит таким образом?»

Полезно размышлять о таких вещах как, например, почему монахи бреют головы или почему статуи Будды выглядят так, а не иначе. Мы задумываемся. Наш ум не формирует мнения о том, хорошо это или плохо, полезно или бесполезно. Ум настоящему открывается и рассматривает: «Что это означает? Что олицетворяют собой монахи? Почему они носят чашу для подаяния? Почему они не могут иметь денег? Почему они не могут сами выращивать пищу?». Мы размышляем, как такой образ жизни поддерживал традицию, как он позволил передавать ее от основателя, Готамы Будды, до наших дней.

Мы применяем рефлексию, когда мы наблюдаем страдание, наблюдаем природу жажды, когда распознаем, что привязанность к жажде является страданием. Мы тогда приобретаем понимание, позволяющее жажде уйти, и реализуем отсутствие, прекращение страдания. Такое понимание можно приобрести только посредством рефлексии, оно не может прийти благодаря вере. Вы не сможете заставить себя поверить или получить прозрение усилием воли, прозрение приходит через созерцание, через осмысление этих истин. Оно приходит, когда ум восприимчив и открыт учению, слепая вера — это определенно не то, что требуется или рекомендуется. Вместо этого, ум должен быть готов воспринимать, размышлять и рассматривать.

Состояние ума является очень важным — в нем путь к прекращению страдания. Требуется не ум с устоявшимися взглядами и предубеждениями, и считающий, что все уже знает, или ум, принимающий за правду все, что скажут другие люди. Требуется ум открытый Четырем Благородным Истинам, ум, который способен направлять рефлексию на то, что мы видим внутри себя.

Люди редко переживают отсутствие страдания, потому что для этого требуется особого рода готовность — готовность рассматривать и исследовать, выходя за пределы грубого и очевидного. Нужно быть готовым действительно взглянуть на соб-

ственные реакции, увидеть привязанности и рассмотреть: «Как ощущается привязанность?».

Например, ощущаете ли вы себя счастливыми и свободными, если вы привязаны к жажде? Это улучшает настроение или ухудшает? Исследуйте эти вопросы. Если вы обнаружите, что привязанность к жажде освобождает — следуйте такому пониманию. Уцепитесь за все ваши желания и посмотрите, что получится.

В своей практике я убедился, что привязанность к жажде — это страдание. В этом нет никаких сомнений. Я вижу, как много страдания в моей жизни было вызвано привязанностью к материальным вещам, идеям, моему отношению или страхам. Я вижу разнообразные несчастья, которых можно было бы избежать, и которые я причинил сам себе по незнанию. Я вырос в Америке — в стране свободы. Она обещает право быть счастливым, но в действительности предлагает только право быть привязанным ко всему подряд. Америка поощряет ваши попытки стать счастливыми путем приобретения вещей. Но если вы занимаетесь Четырьмя Благородными Истинами, привязанность — это то, что следует осмыслить и понять, и тогда приходит понимание не-привязанности. Это не интеллектуальная точка зрения и не приказ мозга стать непривязанным. Это естественное прозрение в природу не-привязанности и отсутствие страдания.

ИСТИНА НЕПОСТОЯНСТВА

Здесь, в Амаравати, мы декламируем *Dhammacakkappavattana Sutta* в ее традиционной форме. Когда Будда давал эту проповедь о Четырех Благородных Истинах, ее действительно понял только один из пяти слушавших его последователей. Лишь один достиг глубокого понимания. Остальным четверым она скорее понравилась, и они думали: «Несомненно, это очень хорошее учение». Но только один из них — Конданья, в совершенстве понял то, о чем говорил Будда.

Эту проповедь также слушали дэвы. Дэвы — это божественные существа тонких сфер, которые значительно нас превосходят. У них нет грубых тел, подобных нашим телам. Их тела тонко-материальны, а сами они прекрасны, очаровательны и умны. И хоть они и восхитились, когда услышали проповедь, никто из них не пробудился.

Рассказывают, что они были очень рады пробуждению Будды, и что все небеса были наполнены их восторженными восклицаниями, после того как они услышали его учение. Сначала дэвы одного уровня услышали учение, затем они провозгласили его так, что его услышали на следующем уровне, и вскоре все дэвы вплоть до наивысшего мира Брахмы были охвачены ликованием. Шумная радость по поводу того, что Колесо Дхаммы пришло в движение, захватила дэвов и богов. Однако только Конданья — один из пяти последователей, достиг пробуждения, услышав это наставление. В самом конце сутты Будда называет его «*Añña Kondañña*». «*añña*» означает глубокое понимание, то есть «*Añña Kondañña*» значит «Конданья-Который-Знает».

Что же узнал Конданья? За какое понимание Будда похвалил его в конце проповеди? Оно заключалось в следующем: «Все, что подвержено возникновению — подвержено прекращению».

Может быть, это не выглядит как большое знание, но в действительности оно выражает универсальную закономерность: все, что подвержено возникновению — подвержено прекращению, оно непостоянно и безлично. Поэтому не привязывайтесь и не обольщайтесь тем, что появляется и исчезает. Не ищите в том, что возникает, прибежища, где бы вы могли остаться и на которое вы бы могли бы рассчитывать — ведь все эти вещи прекратят существование.

Если вы хотите страдать и тратить жизнь впустую — гоняйтесь за тем, что возникает. Оно приведет вас к концу, к прекращению, а вы не станете ничуть мудрее. Вы будете все так же блуждать в колее своих старых, унылых привычек, и когда вы будете умирать, вы ничего ценного из вашей жизни не вынесете.

Не просто думайте об этом, а действительно наблюдайте: «Все что подвержено возникновению — подвержено прекращению». Применяйте это ко всей жизни, к своему собственному опыту. Тогда вы поймете. Отмечайте: начинается... прекращается. Смотрите на то, как все происходит. Все в этом чувственном мире сводится к возникновению и прекращению, к началу и концу. Безупречное понимание, *samma ditthi*, возможно в этой жизни. Я не знаю, долго ли прожил Конданья после той проповеди Будды, но пробудился он в тот самый момент. Прямо тогда он достиг безупречного понимания.

Я хотел бы подчеркнуть, как важно развивать такой способ рефлексии. Вместо того чтобы просто совершенствоваться в успокоении ума, что, конечно, тоже является частью практики, осознайте, что правильная медитация — это приверженность мудрому исследованию. Она требует отважности и стремления проникнуть в суть вещей — не просто заниматься самоанализом и выносить суждения, почему мы страдаем на личностном уровне, а решительности следовать пути до тех пор, пока не будет достигнуто глубокое понимание. В основе этого безупречного понимания находится принцип возникновения и прекращения. Когда этот закон понят, все воспринимается в соответствии с этим принципом.

«Все, что подвержено возникновению — подвержено прекращению» — это не метафизическое учение. В нем не говорится о высшей реальности — бессмертной реальности. Но если вы по-настоящему глубоко поймете и узнаете, что все, что подвержено возникновению — подвержено прекращению, вы постигнете высшую реальность, неумирающее, бессмертную истину. Это умелое средство достичь этого высшего достижения. Заметьте разницу: само утверждение не метафизично, но оно ведет нас к метафизической реализации.

ПОДВЕРЖЕННОСТЬ СМЕРТИ И ПРЕКРАЩЕНИЕ

Рассмотрение Благородных Истин, подводит нас к проблеме самого человеческого существования. Мы наблюдаем чувство отчужденности и слепой привязанности к сознанию чувств, привязанности к тому, что отдельно от сознания и находится в его фокусе. Вследствие неведения мы привязываемся к жажде чувственных удовольствий. Когда мы отождествляемся с тем, что обречено на смерть, с тем, что неудовлетворительно, эта привязанность и есть страдание.

Все чувственные удовольствия — это смертные удовольствия. Все, что мы видим, слышим, осязаем, пробуем на вкус, все, о чем мы думаем и что мы чувствуем — подвержено смерти. Выходит, когда мы привязаны к смертным чувствам, мы привязаны к смерти. Если мы об этом не думаем или не понимаем этого, мы просто слепо привязаны к смерти, надеясь, что мы можем ее отсрочить. Мы делаем вид, что обретаем счастье с вещами, к которым мы привязаны, но, в итоге, ощущаем только разочарование, огорчение и отчаяние. Возможно, нам удастся стать теми, кем мы хотели, но и это подвержено смерти. Мы снова привязываемся к тому, что обречено на смерть. И так же с жаждой смерти — мы можем быть привязаны к самоубийству или уничтожению, но и сама смерть — очередное смертное условие. К чему бы мы ни привязывались, следуя трем видам жажды — мы привязываемся к смерти, а значит, нас ждут разочарование и отчаяние.

Отчаяние — это смерть ума, депрессия — это своего рода смерть, переживаемая умом. Ум умирает подобно тому, как умирает физическое тело. Состояния ума, качества ума — умирают. Мы называем это отчаянием, скукой, депрессией или тоской. Если мы привязаны, то испытывая скуку, отчаяние, тоску или печаль, мы стремимся к другому возникающему смертному состоянию.

Например, переживая отчаяние, вы думаете: «Хочется кусок шоколадного торта». Ну, вперед! На мгновение вы можете раствориться в сладком, изысканном вкусе этого куска шоколадного торта. В это мгновение происходит становление — вы действительно становитесь этим сладким, изысканным шоколадным вкусом. Но вы не можете удержаться в этом надолго. Вы глотаете, и что остается? Теперь вам приходится переходить к чему-то еще. Это и есть «становление».

Мы ослеплены, захвачены процессом становления в сфере чувств. Но когда мы познаем жажду, воздерживаясь от суждений о красоте или уродстве чувственного, мы начинаем видеть жажду такой, какая она есть. Присутствует знание. Потом, оставляя жажду, вместо того, чтобы цепляться за нее, мы испытываем *nirodha* — прекращение страдания. Это — Третья Благородная Истина, которую мы должны пережить сами. Мы наблюдаем прекращение. Мы говорим: «Происходит прекращение», и когда что-то прекратилось, мы знаем об этом.

НЕ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ВОЗНИКНОВЕНИЮ

Прежде чем вы сможете оставить что-либо, вы должны полностью пустить это в сознание. Наша цель в медитации заключается в том, чтобы умело позволить содержимому подсознания появиться в сознании. Мы позволяем прийти в сознание всему отчаянию, тоске, страху и злости. Бывает, что люди придерживаются слишком высоких нравственных идеалов. Мы можем быть крайне недовольны собой, считая, что мы недостаточно хороши, или из-за того, что мы злимся, хотя мы не должны — и все остальные «должны» и «не должны». Затем мы формируем желание избавиться от плохого, и у такого желания присутствует налет праведности. Кажется правильным избавиться от плохих мыслей, от злости и зависти, потому что хороший человек «не должен быть таким». Так мы создаем чувство вины.

Видя это, мы пускаем в сознание желание стать идеальным и желание избавиться от этих плохих качеств. И поступая так, мы получаем возможность отпустить. То есть, вместо того, чтобы становиться совершенной личностью, вы отпускаете это желание. Остается только чистый ум. Нет необходимости становиться совершенной личностью, потому что чистый ум — это место, где совершенные люди возникают и исчезают.

Прекращение легко понять на уровне интеллекта, но реализовать его бывает довольно трудно, потому что для этого нужно пребывать с тем, что мы находим невыносимым. Например, когда я только начинал медитировать, я считал, что медитация делает меня добрее и счастливее, и я ожидал, что буду испытывать блаженные состояния ума. Но я в жизни не испытывал столько злобы и ненависти, сколько в течение первых двух месяцев. Я думал: «Это ужасно, медитация сделала меня еще хуже». Но потом я задумался, откуда берется столько ненависти и отвращения,

и понял, что большая часть моей жизни заключалась в попытках убежать от всего этого. Когда-то я был запойным читателем. Куда бы я ни шел, я брал с собой книги. Каждый раз, когда ко мне подбирались страх или отвращение, я выхватывал книгу и начинал читать, или закуривал, или жевал что-нибудь. У меня было представление о себе, как о добром человеке, у которого нет ненависти к другим, поэтому малейшие признаки злости или отвращения подавлялись.

Именно поэтому в течение первых месяцев монашества, я отчаянно стремился себя чем-то занять. Я пытался как-то отвлечься, потому что в медитации я начал вспоминать все то, что намеренно старался забыть. В моем сознании продолжали всплывать воспоминания детства и юности. Казалось, я был переполнен злостью и ненавистью. Но что-то внутри меня начало понимать, что я должен все это вытерпеть, поэтому я не сдавался. Вся ненависть и злость, которые подавлялись в течение тридцати лет моей жизни, тогда достигли своего пика, и все это выгорело и прекратилось в ходе медитации. Это был процесс очищения.

Чтобы дать возможность процессу прекращения идти, мы должны быть готовы к страданию. Именно поэтому я подчеркиваю важность терпения. Мы должны открыть свой ум страданию, потому что страдание прекращается через объятие страдания. Если мы замечаем, что физически или умственно страдаем, мы идем навстречу этому страданию. Мы полностью открываемся ему, приветствуем его, сосредотачиваемся на нем, позволяем ему оставаться тем, что оно есть. Это значит, что мы должны быть терпеливыми и переносить тягость этого состояния. Мы должны выдержать скуку, отчаяние, сомнение и страх, чтобы понять, что они подвержены прекращению, а не убежать от них.

До тех пор, пока мы не позволяем явлениям прекращаться, мы лишь создаем новую *kamma*, которая укрепляет наши привычки. Когда нечто возникает, мы цепляемся к нему и умножаемся вокруг этого. Все тогда становится запутанным. Потом это будет повторяться снова и снова на протяжении всей нашей жизни. Мы не можем следовать за своими желаниями и страхами

и рассчитывать, что обретем покой. Мы наблюдаем страх и желание для того, чтобы не быть ими более обманутыми. Прежде чем оставить то, что вводит нас в заблуждение, мы должны познать это. Мы должны узнать желание и страх как непостоянное, неудовлетворительное и безличное. Мы видим и проникаем в них для того, чтобы страдание могло выгореть.

Очень важно не путать прекращение с уничтожением — желанием избавиться от чего-либо появляющегося в уме. Прекращение — это естественное окончание любого возникшего состояния. То есть оно не есть желание! Это не что-то, что мы создаем внутри ума, это — завершение того, что возникло, смерть того, что родилось. Поэтому, прекращение безлично, оно исходит не из чувства «мне надо от этого избавиться», а когда мы позволяем исчезнуть тому, что возникло. Чтобы сделать это, нужно оставить жажду, отпустить ее. Это означает не отвержение или отбрасывание, а оставление и отпускание.

Когда жажда прекращается, вы переживаете *nirodha* — прекращение, пустоту, не-привязанность. *Nirodha* — это синоним Ниббаны. Когда вы отпускаете что-либо и позволяете этому прекратиться, остается покой.

Вы можете пережить этот покой в своей медитации. Когда вы позволяете жажде в вашем уме прекратиться, то, что остается — это глубокое умиротворение. Это подлинный покой, Бессмертное. Когда вы действительно переживаете его, вы постигаете *nirodha sassa*, Истину Прекращения, в которой нет «я», но остаются бдительность и ясность. Подлинное значение блаженства заключается в этом умиротворенном, превосходящем все, сознании.

Если мы препятствуем прекращению, мы, как правило, даже не понимая этого, действуем исходя из наших предположений о себе. Бывает, что пока мы не начнем медитировать, мы не осознаем как много в нашей жизни страха и неуверенности, берущих свое начало в детских переживаниях. Помню, в детстве у меня был очень хороший друг, который вдруг стал ко мне плохо относиться и отвернулся от меня. Я был не в себе в течение несколько месяцев. В моем уме это оставило неизгладимый отпечаток. Позднее,

через медитацию я понял, насколько сильно это небольшое событие повлияло на мои дальнейшие отношения с другими людьми — меня постоянно преследовал страх оказаться отвергнутым. Я даже не задумывался об этом, пока это воспоминание не начало всплывать в моем сознании во время медитации. Рассудок понимает, что нелепо все время думать о трагедиях детства. Но если они продолжают возникать у вас в сознании в среднем возрасте, возможно, они пытаются вам что-то донести о предубеждениях, которые сформировались, когда вы были ребенком.

Когда вы замечаете, что во время медитации всплывают воспоминания или навязчивые страхи, вместо того, чтобы огорчаться или расстраиваться, рассматривайте их как нечто, что нужно принять в сознание, чтобы оставить. Вы можете устроить повседневную жизнь так, чтобы не видеть этих вещей, чтобы возможность их появления была минимальной. Вы можете посвятить себя множеству важных дел и быть постоянно занятым, тогда эти тревоги и безымянные страхи никогда не придут в сознание. Но что происходит, когда вы отпускаете? Желания или навязчивые мысли движутся — движутся к завершению. Все прекращается. И тогда у вас случается понимание, что жажда прекратилась. Это третий аспект Третьей Благородной Истины: прекращение было осуществлено.

РЕАЛИЗАЦИЯ

Это должно быть реализовано. Будда подчеркивал: «Это истина, которую следует реализовать здесь и сейчас». Нам не нужно дожидаться смерти, чтобы узнать, правда ли все это — это учение для живых людей, таких как мы. Каждый из нас должен это реализовать. Я могу рассказывать вам и подбадривать вас, но я не могу заставить вас это осуществить!

Не думайте, что это что-то далекое и за пределами ваших возможностей. Когда мы говорим о Дхамме или об Истине, мы говорим, что это присутствует здесь прямо сейчас, и мы можем это увидеть. Мы можем повернуться к Истине, направиться в ее сторону. Мы можем уделять внимание тому, что происходит здесь и сейчас, в это время и в этом месте. В этом состоит осознанность — быть бдительным и внимательным к тому, что происходит сейчас. Посредством осознанности, мы исследуем ощущение «я» или «мое»: мое тело, мои чувства, мои воспоминания, мои мысли, мои взгляды, мои мнения, мой дом, моя машина и так далее.

У меня была склонность принижать себя, например, думая «я — Сумедхо», я думал о себе в отрицательных терминах: «я ни на что не гожусь». Но послушайте, откуда такие мысли возникают и где они прекращаются? Или: «Я лучше вас, я достиг гораздо большего. Я долго жил Святой Жизнью, так что я наверняка лучше любого из вас!». А ЭТО откуда возникает и где прекращается?

Когда появляются заносчивость, самомнение или самобичевание — что угодно — изучайте это, прислушивайтесь к мысли «я — это...». Будьте внимательны, осознавайте пустое пространство, предшествующее такой мысли. Затем, продумав ее, заметьте промежуток, который следует за ней. Сосредоточьте свое внимание на этой пустоте и посмотрите, как долго вы можете удержи-

вать там внимание. Попробуйте услышать своего рода звенящий звук внутри ума — звук тишины, изначальный звук. Когда вы соберете на нем внимание, спросите себя: «Есть ли в этом какое-либо ощущение «я»?» Вы увидите, что когда вы по-настоящему пусты, тогда присутствуют лишь ясность, бдительность и внимание, и тогда нет «я». Нет чувства «я» или «мое». То есть, я направляюсь к этому состоянию пустоты и созерцаю Дхамму, и думаю: «Все так, как оно есть. Это тело, находящееся здесь, именно такое. Можно его как-то называть, можно не называть, но сейчас оно такое, какое есть. Это не Сумедхо!»

В пустоте не существует буддийского монаха. «Буддийский монах» — это просто условность, соответствующая времени и месту. Когда люди вас хвалят и говорят: «Как замечательно!», вы можете понимать это так, что кто-то произносит хвалу, но не воспринимать это лично. Вы осознаете, что тут нет буддийского монаха, что это просто Таковость. Просто все так, как есть. Если я хочу, чтобы Амаравати был успешным монастырем, и следует большой успех — то я счастлив. Но если ничего не получается, если ни у кого нет интереса, нам нечем платить за электричество, и все разваливается — это крах. Но в действительности Амаравати не существует. Представление о человеке, который является буддийским монахом, или о месте, называемом Амаравати — это лишь условность, это не есть конечная реальность. Прямо сейчас все так, как есть: только так, как оно и должно быть. Когда видишь это место таким, какое оно есть, и когда нет «я», которое в этом участвует, не приходится нести на собственных плечах бремя, связанное со всем этим. Чтобы ни случилось, успех или неудача — это уже не так важно.

В пустоте вещи являются самими собой. Когда мы воспринимаем все таким образом, это не значит, что нам безразличны успех или поражение, или что мы ничем себя не утруждаем. Мы можем уделить себя чему-либо. Мы знаем, что мы в состоянии сделать, мы знаем, что нужно сделать, и что мы можем сделать это правильным образом. Тогда все вокруг становится Дхаммой, тем, как оно есть. Мы делаем что-то, потому что в данное время

и в данном месте это следует сделать, а не потому, что мы следуем личным амбициям или боимся неудачи.

Путь к прекращению страдания — это путь совершенства. Возможно, «совершенство» звучит довольно обескураживающе, ведь мы чувствуем, что мы очень далеки от совершенства. Как индивидуумам, нам удивительно даже осмелиться допустить возможность быть совершенными. Человеческое совершенство — это то, о чем никогда не говорят. Думать о совершенстве применительно к человеку не представляется возможным. Однако арахант — это просто человек, который привел свою жизнь к совершенству, человек, который научился всему, чему нужно через знание основного закона: «Все что подвержено возникновению — подвержено прекращению». Араханту нет нужды знать все обо всем. Что ему нужно — это только знать и полностью понимать этот закон.

Мы применяем мудрость Будды, чтобы видеть Дхамму, видеть истинный порядок вещей. Мы принимаем Прибежище в Сангхе, в том, что избегает зла и совершает добро. Сангха — это одно целое, это сообщество. Это не собрание отдельных личностей или персоналий. Чувство собственной индивидуальности, ощущение себя мужчиной или женщиной — для нас это уже не важно. Это качество Сангхи является прибежищем. В этом заключается единство, и, несмотря на индивидуальность проявлений, наши свершения являются одним и тем же. Пребывая в ясности, внимательности и непривязанности мы реализуем прекращение, и пребываем в пустоте, где все мы сливаемся вместе. В этом нет личности. Люди могут появляться и исчезать в пустоте, но личности при этом нет. Есть только ясность, осознание, покой и чистота.

ЧЕТВЕРТАЯ БЛАГОРОДНАЯ ИСТИНА

И что такое Благородная Истина о Пути Ведущем к Прекращению Страдания?

Это Благородный Восьмеричный Путь, а именно:

Правильный Взгляд, Правильное Намерение, Правильная Речь, Правильное Действие, Правильные Средства к Существованию, Правильное Усилие, Правильное Памятование, Правильное Сосредоточение

Это Благородная Истина о Пути Ведущем к Прекращению Страдания:

Таковы были видение, понимание, мудрость, свет и знание вещей, о которых я не слышал прежде.

Эта Благородная Истина должна быть полностью постигнута через развитие Пути:

Таковы были видение, понимание, мудрость, свет и знание вещей, о которых я не слышал прежде.

Эта Благородная Истина полностью постигнута через развитие Пути:

Таковы были видение, понимание, мудрость, свет и знание вещей, о которых я не слышал прежде.

[Samyutta Nikaya, LVI, 11]

Восьмеричный Путь представляется последовательностью: начинаясь с Правильного (или совершенного) Понимания, *samma ditthi*, он переходит к Правильному (или совершенному) Намерению или Устремлению, *samma sankappa*. Эти два элемента пути группируются в Мудрость (*pañña*). Приверженность нравственности (*sila*) проистекает из *pañña*. Сюда включаются Правильная Речь, Правильное Действие и Правильные Средства к Существованию, также называемые совершенной речью, со-

вершенным действием, и совершенным средствами к существованию (*samma vaca, samma kammanta, samma ajiva*).

Далее у нас идут Правильное Усилие, Правильное Памятование и Правильное Сосредоточение, *samma vayama, samma sati u samma samadhi*, естественно вытекающие из *sila*. Последние три обеспечивают эмоциональную устойчивость. Они относятся к сердцу — к сердцу, которое чисто и свободно от эгоцентризма и корысти. Правильное Усилие, Правильное Памятование и Правильное Сосредоточение делают сердце чистым, свободным от загрязнений и омрачений. Если сердце чистое, то сознание умиротворено. От чистоты сердца происходят Мудрость (*pañña*), или Правильное Понимание и Правильное Устремление. Что возвращает нас к тому, с чего мы начали.

1. Мудрость (*pañña*)

Правильное Понимание (*samma ditthi*)

Правильное Устремление (*samma sankappa*)

2. Нравственность (*sila*)

Правильная Речь (*samma vaca*)

Правильное Действие (*samma kammanta*)

Правильные Средства Существования (*samma ajiva*)

3. Сосредоточение (*samadhi*)

Правильное Усилие (*samma vayama*)

Правильное Памятование (*samma sati*)

Правильное Сосредоточение (*samma samadhi*)

То, что мы перечисляем факторы в определенном порядке, не означает, что их возникновение происходит последовательно — они появляются одновременно. Мы можем обсуждать Восьмеричный Путь и говорить «Сначала у вас идет Правильное Понимание, затем Правильное Устремление, потом...». Но на самом деле, такая форма представления просто учит нас важности принятия ответственности за то, что мы говорим и делаем в нашей жизни.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ

Первым элементом Восьмеричного Пути является Правильное Понимание, возникающие после прозрения в первые три Благородные Истины. Если у вас были эти прозрения, тогда у вас есть и совершенное понимание Дхаммы — понимание, что «все, что подвержено возникновению — подвержено прекращению». И ничего более — это настолько просто. Не требуется много времени, чтобы прочитать «все, что подвержено возникновению — подвержено прекращению» и узнать слова, но для большинства из нас требуется довольно много времени, чтобы по-настоящему понять, что они означают, в их глубинном, а не интеллектуальном смысле.

Выражаясь современным разговорным английским, в действительности прозрение — это понимание нутром, это не просто идея. Это уже не «Я думаю, что я знаю» или «Ну да, это выглядит разумным и понятным. Я согласен с этим. Мне нравится эта мысль». Понимание такого рода все еще исходит из головы, в то время как знание прозрения глубоко. Это настоящее знание, и сомнения более не являются проблемой.

Это глубокое понимание следует из девяти предыдущих прозрений. То есть, существует определенная последовательность, ведущая к Правильному Пониманию действительности, а именно: «Все, что подвержено возникновению — подвержено прекращению и не является «я»». Через Правильное Понимание вы оставляете иллюзию «я» связанного с преходящими обстоятельствами. По-прежнему есть тело, по-прежнему есть чувства и мысли, но они есть только то, что они есть — вы более не полагаете, что вы есть ваше тело, мысли или чувства. Акцентируется то, что «вещи, это не более чем то, что они есть». Мы не пытаемся говорить, что нечто не существует, или что, нечто есть не то, что оно

есть. Вещи — это в точности они сами, и не более того. Но когда мы пребываем в неведении, когда мы не понимаем этих истин, мы склонны считать вещи, нечто большим, чем они есть. Мы верим во всякое и создаем множество проблем вокруг того, что мы переживаем.

Как же много человеческой боли и отчаяния происходит от того лишнего, что рождается из неведения настоящего момента. Грустно осознавать, что несчастье, боль и отчаяние человечества опираются на заблуждение, что отчаяние пусто и бессмысленно. Когда вы видите это, вы начинаете ощущать бесконечное сострадание ко всем живым существам. Как можно ненавидеть кого-то, кто злится или осуждать кого-нибудь, кто пойман в этих путах неведения? Все, что делают люди, они делают из-за неправильного взгляда на вещи.

Когда мы занимаемся медитацией, мы ощущаем покой, определенное успокоение, в котором ум замедляется. Если мы смотрим на что-нибудь, например, на цветок, со спокойным умом, мы видим это таким, какое оно есть. Когда нет цепляния, когда нечего приобретать или выбрасывать, тогда все воспринимаемое нами посредством зрения, слуха и других органов чувств, прекрасно, по-настоящему прекрасно. Мы не ищем недостатков, не сравниваем и не стремимся заполучить это. Мы радуемся окружающей нас красоте, потому что нам не нужно с ней что-то делать. Все в точности так, как оно есть.

Красота напоминает нам о чистоте, истине и о совершенстве. Не нужно думать о ней, как о расставленной нам ловушке: «Эти цветы здесь только для того, чтобы я увлекся и был омрачен» — это настрой старого зануды-медитатора! Если мы смотрим на представителя противоположного пола и у нас чистое сердце, мы ценим красоту, но не испытываем желания прикоснуться или обладать. Мы можем быть рады красоте других, как мужчин, так и женщин, когда нет личного интереса или желания. Есть честность, все является таким, какое оно есть. Это то, что называется освобождением или *vimutti* на языке пали. Мы освобождаемся от пут, которые искажают и портят красоту того, что вокруг нас,

например наших тел. Но наш ум может быть настолько испорчен, негативен, подавлен и одержим вещами, что мы не в состоянии видеть их, такими как они есть. В отсутствие Правильного Понимания, мы смотрим на все сквозь толстые фильтры и завесы, которые со временем утолщаются.

Правильное Понимание развивается посредством рефлексии, с опорой на учение Будды. Сама Дхаммачакапатиаватана сутта является интересным учением для рассмотрения и руководством по рефлексии. Мы можем пользоваться и другими суттами, например, теми, в которых разбирается *paticcasamuppada* (обусловленное возникновение). Это увлекательнейшее учение для рассмотрения. Если вы в состоянии проникать в такие учения, вы можете ясно видеть границу между тем, где вещи являются Дхаммой, и местом, где мы склонны заблуждаться о природе вещей. Поэтому нам требуется установить глубоко осознанное видение действительности. Если есть знание Четырех Благородных Истин, тогда присутствует Дхамма.

Если есть Правильное Понимание, то все воспринимается как Дхамма, например, мы, сидящие здесь. Это — Дхамма. Мы не думаем о данном теле и уме как о личности со всеми взглядами и мнениями, обусловленными мыслями и реакциями, которые мы приобрели, пребывая в неведении. Мы осознаем этот момент: «Это так, как оно есть. Это — Дхамма». Мы приносим в наш ум понимание, что это физическое образование есть просто Дхамма. Это не личность, не «я».

Так же, мы воспринимаем чувствительность этого природного образования как часть Дхаммы, а не относимся к этому персонально: «Я восприимчив» или «Я не восприимчив», «Вы не чувствуете меня. Кто самый чувствительный?», «Почему мы чувствуем боль? Зачем бог создал боль, почему он не создал лишь удовольствие? Почему в мире так много несчастий и страданий? Это несправедливо. Люди умирают, и мы вынуждены расставаться с теми, кого любим. Эта боль ужасна»

Во всем этом нет Дхаммы, не правда ли? Все это взгляд с позиции «я»: «Какой я несчастный. Мне это не нравится. Не хочу, что-

бы это было так. Я хочу уверенности, удовольствий и всего самого лучшего. Несправедливо, что у меня этого нет. Несправедливо, что мои родители не были архатами, когда я пришел в этот мир. Несправедливо, что премьер министром Великобритании никогда не избирают архата. Если бы все было по-честному, в премьер-министры избрали бы архата!»

Я пытаюсь довести ощущение «это неправильно, это несправедливо» до абсурда, чтобы продемонстрировать наши ожидания, что бог должен все нам создать, осчастливить и обезопасить нас. Люди часто так думают, хоть и не говорят вслух. Но когда мы задумываемся, мы видим: «Все так, как оно есть. Боль — такая, приятное — такое. Сознание — вот такое». Мы чувствуем. Мы дышим. Мы имеем устремления.

Когда мы используем качество рефлексии, мы воспринимаем нашу человечность такой, какая она есть. Мы не выплескиваем раздражение на личностном уровне и не виним других, если что-то идет не так, как нам нравится или хочется. Происходит то, что происходит, и мы такие, какие есть. Быть может, вы спросите, почему мы не одинаковые, с одним и тем же гневом, алчностью и неведением, без всевозможных вариантов и комбинаций. Но, хотя мы и можем проследить человеческое существование к общим основам, каждому из нас приходится иметь дело с собственной каммой — с нашими личными наклонностями и одержимостью, которые всегда отличаются качественно и количественно от тех, что есть у других.

Почему мы не можем быть в точности одинаковыми, иметь одно и то же, и выглядеть одинаково — как одно бесполое существо? В таком мире не было бы несправедливости, не было места никаким различиям, все было бы совершенно, и неравенство было бы невозможно. Но, по мере нашего понимания Дхаммы, мы видим, что в мире обусловленного нет и двух одинаковых вещей. Все очень разное, бесконечно разнообразное и переменчивое, и чем более мы стараемся заставить обстоятельства соответствовать нашим представлениям, тем сильнее наше расстройство. Мы пытаемся заставить друг друга и общество следовать нашим

представлениям о том, как все должно быть, но в результате всегда оказываемся обескуражены. Задумываясь, мы понимаем: «Это то, как оно есть», и мир именно таков, каким он и должен быть, и другим он не может быть.

Надо сказать, это не является фаталистическим или негативным заключением. Это не отношение вроде «Оно обстоит так, и с этим ничего нельзя поделать». Это глубоко положительный ответ выражающий приятие течения жизни в ее данности. Даже если что-то не то, что нам хочется, мы это можем принять и извлечь из этого урок.

Мы являемся существами наделенными сознанием, интеллектом и хорошей памятью. У нас есть язык. За последние несколько тысяч лет мы развили способность рассуждать, развили логику и различающий ум. Что нам нужно сделать — это научиться использовать эти способности в качестве инструментов познания Дхаммы, а не как средства персонального обогащения или решения личных проблем. Люди, которые развивают различающий ум, зачастую, в конце концов, обращают его против себя. Они становятся чрезмерно самокритичными или даже начинают себя ненавидеть. Это происходит из-за того, что их способность различать, склонна фокусироваться на том, что что-то не так. В этом вся суть различения: видеть, как одно отличается от другого. Когда вы применяете это к себе, к чему это приводит? К составлению целого списка недостатков и огрехов, создающих впечатление, что вы абсолютно безнадежны.

Когда мы развиваем Правильное Понимание, мы направляем наш ум на рассмотрение и понимание вещей. Также мы пользуемся осознанностью, открываясь тому, что есть. Когда мы рассматриваем все таким образом, мы используем осознанность и мудрость одновременно. То есть, теперь мы используем способность различать с мудростью (*vijja*), а не с неведением (*avijja*). Учение о Четырех Благородных Истинах призвано помочь вам в использовании вашего ума — вашей способности рассматривать, рефлексировать и думать — мудро, а не само-разрушительным, алчным и злым образом.

ПРАВИЛЬНОЕ УСТРЕМЛЕНИЕ

Вторым элементом Восьмеричного Пути является *samṃa saṅkappa*. Иногда это переводится как «Правильная мысль», то есть мышление осуществляемое правильным образом. Но, на самом деле, это в большей степени качество подобное «намерению», «отношению» или «устремлению». Мне нравится употреблять слово «устремление», которое несет в Восьмеричном Пути глубокий смысл — потому что мы и в самом деле устремлены.

Важно понять, что устремление не есть то же самое, что желание. Палийское слово «*tanha*» означает желание проистекающее из неведения, в то время как «*saṅkappa*» — это стремление не основанное на заблуждении. Устремление может казаться нам нечто подобным желанию, поскольку в английском языке мы употребляем слово «желание» для всего, что имеет такую природу — устремление или желание. Вы можете подумать, что устремление — это некий вид *tanha*, то есть жажда стать просветленным (*bhava tanha*), но *samma saṅkappa* проистекает из Правильного Понимания, из способности ясно видеть. Это не есть желание чем-либо становиться, не есть желание стать просветленной личностью. При наличии Правильного Понимания вся эта иллюзия и такой способ мышления не имеет больше смысла.

Устремление — это чувство, намерение, наше отношение или движение внутри нас. Наш дух возвышается, а не падает — это не есть отчаяние! Когда есть Правильное Понимание, мы устремлены к истине, красоте и благу. *Samma ditthi* и *samma saṅkappa* — Правильное Понимание и Правильное Устремление называются *pañña* или мудростью, и они составляют первый из трех разделов Восьмеричного Пути.

Мы можем задуматься о следующем: почему мы продолжаем ощущать неудовлетворенность, даже когда у нас есть все самое

наилучшее? Почему мы не до конца счастливы, даже если у нас есть прекрасный дом, машина, идеальный брак, очаровательные одаренные дети и все остальное, и уж конечно мы не удовлетворены, когда у нас всего это нет! Когда у нас этого нет, мы можем думать «Ну, если бы у меня было все самое лучшее, я был бы счастлив». Но это не так. Земля — это не место где мы можем быть всем довольны, она не создана для этого. Когда мы это осознаем, мы не ждем от планеты Земля, что дарует нам удовлетворение, мы больше не требуем от нее этого.

Пока же мы не осознаем, что наша планета не в состоянии удовлетворить все наши желания, мы продолжаем спрашивать «Почему же ты не можешь сделать меня счастливым, Мать-Земля?» Мы будто младенцы сосущие мать, постоянно пытающиеся получить от нее как можно больше и которые хотят, чтобы она всегда их взращивала, вскармливала, и делала все, чтобы они были довольны.

Если бы мы были всем удовлетворены, мы бы ни о чем не задумывались. Но мы понимаем, что есть нечто большее, чем просто земля у нас под ногами, и есть нечто такое у нас над головой, что мы не до конца понимаем. Мы обладаем стремлением понять жизнь, задумываться о ее смысле. Если вы стремитесь понять смысл жизни, только лишь материальных благ, комфорта и безопасности вам будет недостаточно.

Итак, мы стремимся узнать истину. Вы, может быть, подумаете, что это очередное самонадеянное желание или порыв: «Вы знаете, кто я? Старый малый стремящийся узнать все». Но это стремление существует. Почему оно в нас есть, если это все невозможно? Возьмем, к примеру, понятие истинной реальности. Абсолютная или окончательная истина — это очень утонченная концепция. Идея о Боге, о Бессмертности или бессмертии — это на самом деле очень утонченная мысль. Мы стремимся познать истинную реальность. Наша животная часть не имеет данного устремления, она о нем ничего не знает. Но в каждом из нас есть интуитивная мудрость, которая хочет знать. Она всегда с нами, но мы ее обычно не замечаем, не понимаем ее. Мы склонны от-

брасывать ее и не доверять ей, в особенности это касается современных материалистов. Они просто считают это все фантазией, не имеющей никакого отношения к действительности.

Что касается меня, то я был по-настоящему счастлив, когда осознал, что эта планета не является моим истинным домом. Я всегда это подозревал. Я вспоминаю, как еще маленьким ребенком я думал «Я на самом деле не отсюда». У меня никогда не было особого чувства, что планета Земля — это место, которому я принадлежу. Даже до того, как я стал монахом, я никогда не ощущал себя частью общества. Для некоторых, это может быть просто разновидность нервоза, но это также может быть и интуицией, которая часто проявляется в детях. Когда вы невинны, ваш ум полон интуиции. Ум ребенка посредством интуиции соприкасается с мистическими силами в большей степени, чем ум большинства взрослых. По мере взросления, мы приучаемся думать весьма определенным образом и иметь фиксированные представления о том, что реально, а что — нет. Пока формируется наше эго, общество диктует нам, что реально, а что нереально, что истинно, а что ложно, и мы начинаем воспринимать мир посредством этих фиксированных восприятий. Одна из тех вещей, которые очаровывают нас в детях — это то, что они еще так не делают. Они все еще воспринимают вселенную интуитивным, пока необусловленным умом.

Медитация является способом разобусловить ум, и это помогает нам оставить все фиксированные идеи и восприятия, которые у нас есть. Обычно то, что, в самом деле, реально — упускается из виду, а то, что нереально — получает все наше внимание. Это и есть неведение (*avijja*).

Размышление о нашем человеческом устремлении соединяет нас с чем-то более высоким, чем царство животного мира или планета Земля. Для меня эта связь кажется более реальной, чем идея, что это все, что есть. Что после того, как мы умрем, наши тела сгниют, и на этом все. Когда мы задумываемся о вселенной, в которой живем, мы понимаем, что она необъятна, загадочна и непостижима для нас. Но, когда мы более полагаемся на наш

интуитивный ум, мы можем быть восприимчивы к вещам, о которых мы, может быть, забыли или к которым мы никогда не были открыты — мы становимся открытыми, когда мы оставляем фиксированные, обусловленные реакции.

У нас может быть фиксированное представление о том, что мы являемся личностью, мужчиной или женщиной, англичанином или американцем. Эти вещи могут быть очень реальными для нас, мы можем сильно расстраиваться или злиться из-за них. Мы даже готовы убивать друг друга, из-за этих обусловленных взглядов, за которые мы уцепились, в которые мы верим и никогда не подвергаем сомнению. Без Правильного Понимания и Правильного воззрения, без *райя*, мы никогда не видим истинной природы этих взглядов.

ПРАВИЛЬНАЯ РЕЧЬ, ПРАВИЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ПРАВИЛЬНЫЕ СРЕДСТВА К СУЩЕСТВОВАНИЮ.

Sila, то есть нравственный аспект Восьмеричного Пути, состоит из Правильной Речи, Правильного Действия и Правильных Средств к Существованию, что означает быть ответственным за нашу речь и быть внимательными к тому, что мы совершаем посредством нашего тела. Когда я осознан и внимателен, я произношу то, что уместно в данный момент, и, точно так же, действую или работаю в соответствии со временем и местом.

Мы начинаем осознавать, что мы должны быть внимательны к тому, что мы говорим или делаем, иначе мы постоянно приносим себе вред. Если вы говорите или делаете нечто жестокое или недоброе, всегда следует немедленный результат. Раньше, быть может, вам удавалось обходиться с ложью, переключаясь на что-то другое так, чтобы не думать о ней. На какое-то время вы могли забыть о чем-то, пока оно не возвращалось к вам позднее. Но если вы практикуете *sila*, это выглядит так, что все возвращается немедленно. Даже если я всего лишь преувеличиваю, что-то внутри меня говорит: «Не надо преувеличивать, тебе нужно быть более внимательным». У меня была привычка преувеличивать — это часть нашей культуры, это выглядит совершенно нормально. Но когда ты осознан, эффекты даже самой малой лжи или сплетни проявляются немедленно, так как ты открыт, уязвим и чувствителен. Тогда ты следишь за своими поступками, ты понимаешь, как важно быть ответственным по отношению к тому, что делаешь и говоришь.

Порыв помочь другому — это умелая *dhamma*. Если вы видите, как кто-то упал в обморок, умелая *dhamma* появляется у вас

в уме — «Помоги этому человеку» и вы бросаетесь, чтобы помочь ему оправиться от обморока. Если вы делаете это с пустым умом, то есть не для собственной выгоды, а просто из сострадания и потому что это следует сделать, тогда это просто умелая *dhamma*. Это не персональная *kamma*, она не принадлежит вам. Но если вы делаете это из желания приобрести заслуги или произвести впечатление, или потому что этот человек богат и вы рассчитываете на награду, тогда, хотя и действие является умелым, вы устанавливаете с этим личную связь, и это делает восприятие себя более сильным. Когда мы делаем хорошее следуя мудрости и осознанности, а не неведению — это умелая *dhamma* без личной *kamma*.

Будда создал монашеский орден для того, чтобы мужчины и женщины могли жить совершенной жизнью, которая была бы полностью безупречна. Будучи монахом, вы живете, следуя целой системе правил обучения, называемых дисциплиной Патимокша. Когда вы живете следуя этой дисциплине, даже если вашей речи и действиям недостает осознанности, по крайней мере, они не оставляют глубоких впечатлений. Так как у вас нет денег, то вы и не можете просто взять и пойти куда-нибудь, пока вас не пригласят. У вас обет безбрачия. Так как вы живете на подаяние, вы не убиваете никаких животных. Вы даже не собираете цветов или листьев, и не делаете ничего такого, что нарушало бы естественное течение жизни — вы совершенно безвредны. На самом деле, в Таиланде нам приходилось носить с собой фильтры, чтобы отфильтровывать все живое, что было в воде, вроде комариных личинок. На намеренное убийство чего-либо наложен полный запрет.

Я живу, следуя этому Кодексу уже 25 лет, так что я не совершил никаких по-настоящему тяжелых каммических поступков. Жизнь человека, следующего такой дисциплине, безвредна и полна ответственности. Наверное, самое сложное — это речь. Привычки речи сложнее всего сломить и оставить, но улучшение возможно и здесь. Наблюдая и применяя рефлексия, человек начинает видеть неприятное в глупостях или просто бесцельной болтовне.

Для мирян Правильные Средства к Существованию — это то, что вы развиваете, понимая намерения стоящие за тем, что вы делаете. Вы можете стараться жить, избегая намеренного вреда другим существам и вредных для других способов заработка. Вы можете стараться избегать деятельности, которая увеличивала бы зависимость людей от алкоголя и наркотиков, или угрожала бы экологии планеты.

Итак, эти три — Правильное Действие, Правильная Речь и Правильные Средства к Существованию, следуют из Правильного Понимания или совершенного знания. Мы начинаем ощущать в себе желание жить так, чтобы это было благословением для нашей планеты, или, по крайней мере, не приносило бы ей вреда.

Правильное Понимание и Правильное Устремление оказывают решающее влияние на то, что мы говорим и делаем. То есть из *рай̃на*, или мудрости, следует *sila*: Правильное Действие, Правильная Речь и Правильные Средства к Существованию. *Sila* относится к нашим действиям и речи; посредством *sila* мы ограничиваем сексуальное влечение или жестокие действия тела — мы не используем его для убийства или воровства. Таким образом, *panna* и *sila* совместно действуют, находясь в совершенной гармонии.

ПРАВИЛЬНОЕ УСИЛИЕ, ПРАВИЛЬНОЕ ПАМЯТОВАНИЕ, ПРАВИЛЬНОЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ.

Правильное Усилие, Правильное Памятование и Правильное Сосредоточение относятся к вашему духу, к вашему сердцу. Когда мы говорим о духе, мы указываем в центр грудной клетки, к сердцу. Итак, у нас есть *рай̃на* (голова), *sila* (тело) и *samadhi* (сердце). Вы можете использовать ваше собственное тело как диаграмму, как символ Восьмеричного Пути. Эти три интегрированы между собой, работают на реализацию вместе и поддерживают друг друга подобно треножнику. Ничего из трех не подчиняет, не эксплуатирует или отвергает остального.

Они действуют вместе: мудрость Правильного Понимания и Правильного Намерения, далее нравственность, куда относятся Правильное Действие, Правильная Речь и Правильные Средства к Существованию, и далее Правильное Усилие, Правильное Памятование и Правильное Сосредоточение — уравновешенный ум и душевная безмятежность. Безмятежность заключается в сбалансированности эмоций, поддерживающих одна другую. Они не колеблются вверх и вниз. Присутствует ощущение безмятежности, света. Рассудок, инстинкты и эмоции находятся в полной гармонии, поддерживая друг друга. Они более не конфликтуют и не толкают нас к крайностям, и благодаря этому, мы чувствуем глубокую умиротворенность в нашем уме. Присутствует ощущение легкости и бесстрашия, которые исходят от Восьмеричного Пути — чувство уравновешенности и эмоционального баланса. Мы находимся в состоянии расслабленности, вместо ощущения беспокойства, напряжения и внутреннего конфликта. Присутствуют ясность, умиротворенность, покой и знание. Такое прозрение в Восьмеричный Путь

должно быть развито, это и есть *bhavana*. Мы используем слово *bhavana*, чтобы подчеркнуть в этом аспект развития.

АСПЕКТЫ МЕДИТАЦИИ

Способность ума к рефлексии и эмоциональное равновесие развиваются в результате упражнений в сосредоточении и медитации осознанности. Например, во время ретрита вы можете попробовать уделить один час медитации *samatha*, когда вы просто сосредотачиваете свой ум на одном предмете, скажем, на ощущении дыхания. Вы продолжаете осознавать его и удерживаете его так, что оно на самом деле присутствует в уме непрерывно.

Таким образом, вы обращаетесь к тому, что происходит в вашем собственном теле, а не разбрасываетесь на объекты чувств. Когда у вас нет хоть никакого прибежища внутри вас, вы все время обращены наружу, постоянно поглощены книгами, едой и всеми возможными развлечениями. Однако такое бесконечное блуждание ума очень изнуряет. Так, вместо этого вы следуете практике наблюдения дыхания, что означает, что вы должны отстраниться или не поддаваться склонности искать что-либо вне себя. Вы должны направить внимание на дыхание собственного тела и сосредоточить ум на этом ощущении. Отпустив грубую форму, вы на самом деле становитесь этим ощущением, становитесь самым этим перцептивным образом. Чем бы вы ни были поглощены, на какое-то время вы сами становитесь этим. Когда вы действительно сосредоточены, вы становитесь самым состоянием успокоения. Вы становитесь спокойными. Это то, что называется становлением. Медитация *samatha* — это процесс становления.

Но это успокоение, если вы исследуете его, не есть удовлетворительное успокоение. Поскольку оно опирается на технику, на привязанность и удерживание, на то, что по-прежнему начинается и прекращается, в нем чего-то не хватает. Когда вы становитесь чем-либо, вы можете стать этим только временно, так

как становление подвержено изменениям. Это не есть постоянное состояние. То есть, чем бы вы ни стали, вы перестанете этим быть. Это не есть истинная реальность. Независимо от того, каких высот вы достигли в сосредоточении, оно всегда будет оставаться неудовлетворительным состоянием. Медитация *samatha* приводит ум к определенным очень возвышенным и светлым переживаниям, но все они прекращаются.

Далее, если в течение следующего часа вы упражняетесь в медитации *vipassana*, просто осознавая и отпуская все, принимая неопределенность, тишину и прекращение состояний, в результате вы ощутите скорее умиротворение, а не успокоение. И это умиротворение является совершенным умиротворением. Оно полно. Это не успокоение *samatha* — даже в лучших его проявлениях все равно есть что-то несовершенное и неудовлетворительное. Знание прекращения, когда вы его развили и понимаете все глубже и глубже, приносит вам подлинное умиротворение, не-привязанность, Ниббану.

Итак, *samatha* и *vipassana* представляют собой два разных подхода к медитации. Первый из них заключается в развитии сосредоточения ума на тонких объектах, и в ходе такого сосредоточения самосознание становится утонченным. Но большая утонченность, большой ум и вкус к самому прекрасному делают все грубое невыносимым, из-за привязанности к утонченному. Люди, стремившиеся всю жизнь к утонченности, полны страхов и беспокойств, если более не могут обеспечивать высокого стандарта жизни.

РАЦИОНАЛЬНОСТЬ И ЭМОЦИИ

Если вы любите рациональное мышление и привязаны к идеям и представлениям, вы склонны презирать эмоции. Вы можете заметить эту склонность, если чувствуя эмоции, вы говорите себе: «Нужно это прекратить. Не хочу чувствовать ничего подобного». Вам не нравится чувствовать, поскольку вам доступен своеобразный кайф чистого разума, удовольствие рационального мышления. Уму нравится логичное и управляемое, имеющее смысл. Оно чистое, аккуратное и математически точное — а эмоции беспорядочны, не так ли? Они неточны, не упорядочены, и они легко могут выйти из-под контроля.

Поэтому, эмоциональность зачастую презираема. Она пугает нас. Мужчины, например, часто очень боятся эмоций — мы ведь воспитаны верить, что мужчины не плачут. Во всяком случае, в мое время, когда мы были маленькими, нас учили, что мальчики не плачут, и мы старались жить в соответствии с этими стандартами. Нам говорили «Ты мальчик», и мы старались быть тем, чем нам велели быть наши родители. Социальные стереотипы влияют на наш ум, и мы стесняемся эмоций. Здесь, в Англии, люди обычно стесняются эмоций, и если становишься чуть более эмоциональным, они предполагают, что ты итальянец или еще кто-нибудь.

Если вы очень рациональны и все разложили по полочкам, вы все равно не знаете что делать, когда люди проявляют эмоции. Если кто-то начинает плакать, вы думаете: «И что мне делать?» Может быть, вы скажете: «Не унывай, все в порядке. Все будет нормально, не о чем плакать». Когда вы привязаны к рациональному мышлению, вы склонны разрешать такое логикой, но эмоции не поддаются логике. Часто они реагируют на логику, но ей не поддаются. Эмоции — очень нежная материя, мы

не всегда способны понять, как они работают. Если мы никогда по-настоящему не учились и не пытались понимать, что значит чувствовать жизнь, если мы не позволяли себе быть открытыми и чувствительными, проявления эмоций очень пугают и смущают нас. Мы ничего в них не понимаем, потому что отбросили эту часть себя.

На свой тридцатый день рождения я осознал, что я эмоционально неразвит. Для меня это был важный день рождения. Я осознал, что стал взрослым, зрелым человеком — я больше не чувствовал себя молодым, но, думаю, что в эмоциональном плане мне было около шести лет. Я, в самом деле, был в этой части не очень-то развит. Хотя я и мог поддерживать видимость поведения зрелого человека в обществе, я не всегда себя таковым чувствовал. В моем уме еще оставались неразрешенные чувства и страхи. Стало ясно, что я должен что-то с этим делать, потому что мысль о том, что мне придется прожить всю жизнь в эмоциональном возрасте шести лет, была довольно печальной перспективой.

В нашем обществе многие в этом застревают. Например, американское общество не позволяет развиваться эмоционально, не позволяет взростеть. Оно вообще не видит в этом всем нужды, и поэтому не предлагает никакого обряда посвящения в мужчины. Общество не обеспечивает такого введения в мир взрослых, от вас ждут, что вы всю жизнь остаетесь незрелым. От вас ожидают зрелых действий, но не собственной зрелости. Поэтому и зрелых немного. Эмоции не осмыслены или не разрешены — детские наклонности просто подавлены, а не развиты до состояния зрелости.

Медитация дает шанс достичь эмоциональной зрелости. Совершенной эмоциональной зрелостью были бы *samta vauata*, *samma sati* и *samma samadhi*. Это есть рефлексия — вы не найдете этого ни в одной книге, это для вашего размышления. Совершенную эмоциональную зрелость составляют Правильное Усилие, Правильное Памятование и Правильное Сосредоточение. Она присутствует, если человек не подвластен колебаниям и превратностям, уравновешен, видит ясно и способен быть восприимчивым и чувствительным.

РЕАЛЬНОСТЬ КАК ОНА ЕСТЬ

Когда присутствует Правильное Усилие, тогда есть и спокойное приятие ситуации, а не паника, происходящая от мысли, что это мы должны выправить все, сделать все правильно и решить проблемы всех остальных. Мы делаем все, что в наших силах, но мы также понимаем, что мы не обязаны сделать все или привести все в порядок.

В какой-то момент времени, когда я был в Ват Па Понг с Аджан Ча, я видел, что многое в монастыре было не так. И я пошел к нему и сказал: «Аджан Ча, вот это и это идет не так, вам надо что-то с этим делать». Аджан Ча посмотрел на меня и сказал: «Ох, ты много страдаешь, Сумедхо, много страдаешь. Это изменится». Я подумал — «Ему все равно! Это монастырь, которому он посвятил свою жизнь, а он пускает все коту под хвост!» Но он был прав. Спустя какое-то время все начало меняться и люди, просто через то, что они были со всем этим, начинали понимать, что они делают. Иногда нам надо позволить всему пойти под откос, чтобы люди увидели и почувствовали, что это такое. Уже после этого, мы можем учиться не сползать под откос.

Вы понимаете, о чем я? Иногда ситуации, в которые мы попадаем именно такие. Бывает, что мы ничего не можем поделать и в итоге мы просто предоставляем всему идти своим чередом, и даже когда становится хуже, мы позволяем ситуации ухудшаться. Но это не фатализм или отрицательное отношение, это есть разновидность терпения — иметь готовность перенести что-то, позволить ситуации измениться естественным образом, а не самонадеянно пытаться подпирать и подчищать все из нашего отвращения к беспорядку.

Далее, когда люди нас задевают, мы не обижаемся каждый раз, не расстраиваемся и не мучаемся тем, что случилось, не сокрушаемся по поводу того, что люди говорят или делают. Я знаю одну женщину, которая склонна все преувеличивать. Что-нибудь идет не так и она говорит — «Я совсем разбита» — хотя, все что произошло — это какая-то

маленькая неприятность. Но ее ум раздувает все до такой степени, что эта малость может полностью сломать ее на целый день. Когда наблюдаем такое, мы должны видеть в этом большое несоответствие, потому что пустяки не должны глубоко сокрушать кого-бы то ни было.

Я понял, что я легко обижаюсь, поэтому я взял обет не обижаться. Я заметил, насколько легко было меня задеть пустяками — намеренно или нет. Мы видим, как легко почувствовать себя уязвленным, раненым, оскорбленным, расстроенным или обеспокоенным — как нечто внутри нас всегда пытается быть хорошим, но всегда немного обижается на одно или слегка уязвляется другим.

Применяя рефлексию, мы можем понять, что мир он просто такой, это есть место чувствительности. Мир не будет вас постоянно ублажать, чтобы вы чувствовали себя счастливыми, находящимися в безопасности и пребывали в хорошем настроении. Жизнь полна вещей, которые ранят, задевают, наносят оскорбления и сокрушают. Это есть жизнь. Так происходит. Если кто-то говорит резким тоном, вы это не можете не почувствовать. Затем ваш ум может уцепиться за происходящее и обидеться: «Ох, это по-настоящему задевает, когда она так говорит. Понимаете, ее тон был не такой уж и приятный. Я чувствовал себя уязвленным. Я ей ничего плохого никогда не делал». Спекулирующий ум ведет себя так, не правда ли — вас оскорбили, уязвили или разбили! Но когда вы задумываетесь об этом, вы понимаете, что это не более чем чувствительность.

Когда вы, таким образом, смотрите на вещи, вы не пытаетесь перестать чувствовать. Если с вами разговаривают с недоброй интонацией в голосе, вы не то, чтобы вообще ничего не чувствуете. Мы не пытаемся быть нечувствительными по отношению ко всему. Скорее, мы пытаемся не интерпретировать происходящее неправильным образом, не воспринимать все персонально. Быть эмоционально уравновешенным означает, что люди могут говорить неприятные вам вещи, и вы можете это принять. У вас есть устойчивость и внутренняя сила не обижаться, не сокрушаться и не быть задетым тем, что случается в жизни.

Если вы один из тех, кого постоянно бьет и задевает происходящее в жизни, вам всегда приходится убегать и искать убежища, или окружать себя подобострастными подлизами, которые будут говорить:

- Вы замечательный, Аджан Сумедхо.
- В самом деле, я замечательный?
- Да, это так.
- Вы просто так это говорите, ну скажите.
- Нет, нет, я искренне это говорю.
- Ну, вон тот человек не считает, что я замечательный.
- Ну, он просто тупой!
- Я тоже так подумал.

Это история про новый наряд короля, не правда ли? Вам приходится искать специальное окружение, где все подходит вам, все безопасно и ни в малейшей степени не угрожает вам.

ГАРМОНИЯ

Когда присутствуют Правильное Усилие, Правильное Памятование и Правильная Концентрация, тогда в человеке нет страха. Бесстрашие происходит от того, что нет ничего, чего стоило бы бояться. У человека есть решимость глядеть на происходящее прямо и трактовать его правильно, у человека есть мудрость, чтобы наблюдать и понимать жизнь. В человеке есть уверенность, происходящая из *sila* — сила нравственных принципов и намерения делать хорошее и не делать плохого посредством тела и речи. Таким образом, все в целом входит в единый путь развития. Этот путь совершенен, потому что все в нем способствует и помогает: тело, эмоции (чувствительность восприятия) и рассудок. Все они находятся в совершенной гармонии и поддерживают друг друга.

Если эта гармония отсутствует, природа наших инстинктов может нас далеко завести. Когда нет моральных обязательств, нами овладевают инстинкты. Например, если мы следуем сексуальному влечению вне всяких рамок нравственности, мы запутываемся во всякого рода вещах, вызывающих отвращение к себе. Измены, распушенность, болезни и все это смятение и разрушение, вызванные нашей неспособностью обуздать инстинкты с помощью границ морали.

Мы можем использовать наши интеллектуальные способности, чтобы обманывать и жульничать, не так ли. Но если у нас есть нравственные основы, мы руководствуемся мудростью и *samadhi*, они дают нам эмоциональную устойчивость и силу. Но мы не подавляем чувствительность посредством мудрости. Наше мышление не доминирует над эмоциями и не подавляет нашу эмоциональную сторону. Это то, к чему у нас на западе есть склонность — мы привыкли использовать наше рациональное

мышление и наши идеалы, чтобы подавлять эмоции и доминировать над ними, и поэтому мы потеряли способность чувствовать мир, чувствовать жизнь и самих себя.

Однако, во время практики осознанности медитации *vipassana*, ум полностью открыт и восприимчив, в нем присутствует качество полноты и всеобъемлемости. И, так как ум открыт, он обладает свойством рефлексии. Когда вы концентрируетесь в точку, ваш ум более не способен к рефлексии — он всецело поглощен свойством данного объекта. Качество рефлексии происходит из осознанности, из целостности сознания. Вы не выбираете и не отфильтровываете. Вы просто замечаете, что все, что возникает — исчезает. Вы получаете опыт, что даже если что-то, появляясь, кажется привлекательным, оно изменяется, исчезая. Тогда его привлекательность исчезает, и мы вынуждены искать что-то другое, чтобы быть поглощенными.

Быть человеком означает, что мы должны касаться земли, мы должны принимать ограничения свойственные человеческой форме и планетарной жизни. И если следовать этому, то выход из страдания заключается не в том, чтобы покинуть человеческое существование, находясь в тонких состояниях сознания, а в том, чтобы принять всю полноту миров человека и Брахмы посредством осознанности. Таким образом, Будда указывал на полное освобождение, а не на временный выход через утонченное и прекрасное. Это то, что имеет в виду Будда, когда он указывает путь к Ниббане.

ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ КАК УЧЕНИЕ О РЕФЛЕКСИИ

В Восьмеричном Пути восемь элементов работают как восемь поддерживающих вас ног. Это не «один-два-три-четыре-пять-шесть-семь-восемь» в линейном порядке, это скорее совместное действие. Это не то, что вы вначале развиваете *pañña*, а потом, когда уже у вас есть *pañña*, вы можете развивать *silā*, а когда *silā* развита, у вас тогда будет *samadhi*. Мы привыкли думать таким образом, не так ли: «Сначала должно быть первое, затем — второе и потом — третье». В действительности, становление Восьмеричного Пути это одномоментное переживание, в нем все объединено. Все составляющие участвуют в едином мощном движении. Это не линейный процесс — нам может казаться иначе, так как мы можем мыслить только одну мысль в каждый момент времени.

Все что я говорил о Восьмеричном Пути и Четырех Благородных Истинах — это только рефлексия. Вам по-настоящему важно понять, что я в действительности делаю, используя рефлексию, а не хвататься за то, что я произношу. Это способ принести Восьмеричный Путь внутрь вашего ума, используя его как учение о рефлексии, так чтобы вы могли понять, что это все означает. Не думайте, что вы понимаете, если вы можете сказать «*samma ditthi* означает Правильное Понимание. *samma sankappa* означает Правильная Мысль». Это рассудочное понимание. Кто-то скажет — «Нет, я думаю, что *samma sankappa* это...». И вы ответите — «Нет, в книге написано «Правильная Мысль», ты не понимаешь». Это не есть применение рефлексии.

Мы можем перевести “*samma sankappa*” как Правильная Мысль или Отношение или Намерение, мы пробуем и так, и по-другому. Мы можем использовать эти инструменты для нашей практики созерцания, а не считать их чем-то фиксированным. Если мы относимся к ним в ортодоксальном духе, тогда любое

отклонение от точной интерпретации будет ересью. Иногда наш ум действительно думает таким фиксированным образом, но мы выходим за рамки такого мышления, развивая ум который перемещается, наблюдает, исследует, рассматривает и применяет рефлексию.

Я призываю всех вас набраться храбрости с мудростью взглянуть на действительность, а не полагаться на слова других о вашей готовности или неготовности к просветлению. В самом деле, учение Будды заключается в том, чтобы быть пробужденным в данный момент, а не в том, чтобы делать что-то, чтобы стать просветленным. Идея, что вы должны делать что-то, чтобы стать просветленным может исходить только из неправильного понимания. Тогда просветление это еще одно состояние, зависящее от других условий, то есть это на самом деле не просветление. Это восприятие просветления. Но, я говорю не о каком-либо восприятии, а о том, чтобы быть открытым к действительности, как она есть. Настоящий момент, это то, что мы можем наблюдать. Мы еще не можем видеть завтра, а вчера мы можем только вспоминать. Буддийская практика относится к непосредственно «здесь и сейчас», к наблюдению того, что на самом деле происходит.

Итак, как мы это делаем? Во-первых, нам надо взглянуть на собственные страхи и сомнения — потому что, мы настолько сильно привязываемся к нашим взглядам и мнениям, что они заставляют нас сомневаться в том, что мы делаем. У кого-то может развиться ложная убежденность, что он просветлен. Но верить в то, что ты просветлен, как и в то, что ты не просветлен — это омрачение. Я имею в виду быть просветленным, а не верить в это. А для этого, нам нужно быть открытыми к тому, что происходит в действительности.

Мы начинаем с того, что происходит прямо сейчас — например, с наблюдения дыхания нашего тела. Какое это имеет отношение к Истине, к просветлению? Означает ли наблюдение за моим дыханием, что я просветлен? Но чем больше вы об этом думаете и пытаетесь понять, тем больше в вас сомнений и неуверенно-

сти. Все, что мы можем сделать в данной принятой форме — это оставить заблуждения. Это есть практика Четырех Благородных Истин и развитие Восьмеричного Пути.

ГЛОССАРИЙ БУДДИЙСКИХ ТЕРМИНОВ

Все слова на языке пали, если не указано иначе.

Аджан (тайск.) — учитель. Часто употребляется как титул старшего монаха или монахов в монастыре. Также встречается написание «ачан», «ачаан» и другие. Слово происходит от палийского «ачарья» — учитель, наставник.

Anāgārika (анагарика) — оставивший дом. Анагарика, будучи в строгом смысле мирянином, живет в монастыре и придерживается Восьми обетов.

Ānāpānasati (анапанасати) — широко используемая техника медитации, заключающаяся в собирании ума воедино благодаря сосредоточению на процессе вдоха-выдоха.

Anattā (анатта) — безличность, лишенность «я»; одно из трех качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

Anicca (аничча) — непостоянство, преходящесть; одно из трех качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

Arahant (арахант) — пробужденное существо, свободное от любых омрачений. В буддийской традиции это последняя из четырех ступеней осуществления освобождения.

Bhikkhu (бхиккху) — нищенствующий; этот термин обозначает монаха, живущего милостыней и придерживающегося обетов, направленных на упрощение жизни.

Bhava-taṇhā (бхава-танха) — желание быть, стать кем-нибудь или чем-нибудь

Vasso (васса) — ретрит в сезон дождей, установленный Буддой.

Vibhava-taṇhā (вибхава-танха) — желание от чего-то избавиться, стремление к уничтожению.

Vihara (вихара) — обитель; часто так называют небольшие монастыри.

Vinaya (виная) — монашеская дисциплина, или же письменно закрепленные правила этой дисциплины и комментарии к ним.

Vipāka (випака) — следствие или результат каммы (причины или действия).

Ват па (тайск.) — лесной монастырь (часто место практики дхутанги).

Dāna (дана) — щедрость; часто обозначает подношение, особенно подношение пищи, монашеской общине.

Dhamma (дхамма) — многозначный термин. он может обозначать Учение Будды, содержащееся в писаниях, Абсолютную Истину, на которую указывает учение, дискретный «момент» опыта, воспринимаемый так, как он есть или качество ума.

Dhutanga (дхутанга, тайск. тудонг) — особо строгие монастырские правила. Дхутанга бхиккху известны своим усердием и безупречностью. В Таиланде такие монахи часто ведут страннический образ жизни, как во времена Будды — отсюда выражение «пойти в тудонг».

Dukkha (дуккха) — несовершенство, неудовлетворительность; одно из трех качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

Kāma-taṇhā (кама-танха) — желание чувственных удовольствий

Kamma (камма) — намеренное действие, или причина, порождаемая привычными склонностями, желаниями или естественными импульсами. В обыденном употреблении под каммой часто понимают результат или следствие такого действия, хотя следствие — это випака.

Кути (тайск.) — хижина; обычное жилище бхиккху из лесного монастыря.

Mettā (метта) — любовь, дружелюбие, добросердечие.

Muditā (мудита) — счастье от удачи другого, «сорадование».

Nibbāna (ниббана) — освобождение привязанностей и страдания.

Paññā (паннья) — различающая мудрость.

Pindapata (пиндапада, тайск. пиндабат) — милостыня в виде еды, или же поход за этой милостыней.

Samaṇa (самана) — избравший Святую жизнь; религиозный человек; в первоначальном смысле — отшельник или странник.

Sāmaṇera (саманера) — в то время, как бхиккху — это полностью посвященный монах, соблюдающий 227 обетов, саманера — это послушник, соблюдающий 10 обетов (тем не менее, он носит такую же оранжевую одежду, как и бхиккху). В Таиланде саманерами, как правило, становятся те, кто слишком молод для полного посвящения.

Samsara (сансара) — непробужденный, неудовлетворительный опыт жизни; мир, образ существования которого обусловлен неведением.

Saṅgha (сангха) — община практикующих Путь Будды. В более узком смысле — те, кто формально посвятили себя жизни нищенствующего монаха.

Saṅkhāra (санкхара) — обусловленные явления, элементы конструированного опыта

Sīla (сила) — нравственная добродетель; также обозначает обеты нравственного поведения.

Sotāpanna (сотапанна) — первый из четырех уровней осуществления освобождения.

Taṇhā (танха) — желание, жажда.

Подписано в печать 15.05.2013. Формат 60×90¹/₁₆.
Гарнитура Cambria. Печ. л. 5,6.
Тираж 1000 экз. Заказ № 2217.

Отпечатано в цифровой типографии ООО «Буки Веди»
на оборудовании Konica Minolta
105066, г. Москва, ул. Новорязанская, д. 38, стр. 1, пом. IV
Тел.: (495) 926-63-96, www.bukivedi.com, info@bukivedi.com