

САББА ДАНАМ ДХАММА
ДАНАМ ДЖИНАТИ

ДАР ДХАММЫ
ПРЕВОСХОДИТ ВСЕ ПРОЧИЕ ДАРЫ

The Four Noble Truths

Ajahn Sumedho



 AMARAVATI
PUBLICATIONS

Четыре благородные ИСТИНЫ

Аджан Сумедхо

Перевод с английского
Алексея Романова и Данила Осипчука

Москва, 2022

Четыре благородные истины

Аджан Сумедхо

Перевод с английского
Алексея Романова и Данила Осипчука

ТОЛЬКО ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО
РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

Эта и другие публикации в большинстве случаев возможны благодаря индивидуальным и групповым пожертвованиям на издание буддийской литературы.

Подробную информацию можно получить по адресу: *Amaravati Buddhist Monastery Great Gaddesden (Hemel Hempstead Hertfordshire HP1 3BZ England)*.

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

© Amaravati Publications, 1992

© Amaravati Buddhist Monastery Great Gaddesden
(Hemel Hempstead Hertfordshire HP1 3BZ England)

Содержание

Предисловие	8
Введение	10
Первая благородная истина	24
Страдание	
и представление о «я»	29
Отрицание страдания	33
Нравственность и сострадание	36
Исследование страдания	39
Приятное и неприятное	44
Прозрение	
посреди обстоятельств	50
Вторая благородная истина	58
Три вида жажды	60
Цепляние — это страдание	66
Отпускание	68
Осуществление	74

Третья благородная истина	78
Истина непостоянства	83
Подверженность смерти и прекращение	88
Не сопротивляться возникновению	91
Реализация	99
Четвёртая благородная истина	106
Правильное понимание	110
Правильное устремление	121
Правильная речь, правильное действие, правильные средства к существованию	129
Правильное усилие, правильное памятование, правильное сосредоточение	134
Аспекты медитации	136
Рациональность и эмоции	140
Реальность как она есть	144
Гармония	149
Восьмеричный путь как учение о рефлексии	153
Глоссарий буддийских терминов	158

Пригоршня листьев

Однажды Благословенный проживал в палисандровой роще, неподалёку 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, Ниббане. Поэтому я не рассказал вам о них. И о чём 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 несёт пользу и развитие в святой жизни, ведёт к бесстрастию, затуханию, оставлению, успокоению, прямому знанию, просветлению, Ниббане. Так что, монахи, пусть будет ваше задание таким: вот страдание, вот причина страдания, вот исчезновение страдания, вот путь, ведущий к исчезновению страдания».

Предисловие

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

Это учение передаётся как Четыре благородные истины Будды, впервые разъяснённые в 528 до н. э. в Оленьем парке Сарана у Варанаси и с той поры живущие в мире буддизма.

Достопочтенный Аджан Сумедхо — один из старейших западных представителей тайской лесной традиции буддизма Тхеравады. Он считается ключевой фигурой

в передаче учения Будды на Запад. Бхиккху (монах, живущий на подаяние) Сумедхо принял постриг в Таиланде в 1966 году и обучался там в течение 10 лет у Достопочтенного Луанг По Чаа. Аджан Сумедхо ввёл в монашескую жизнь более сотни претендентов многих национальностей, основал четыре монастыря в Англии, а также филиалы монастырей за границей. После передачи обязанности настоятеля монастыря Амаравати в Великобритании в 2010 году он продолжает делиться Дхаммой в Таиланде, США, Великобритании.

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 (сутта, *sutta*) под названием «Дхаммачаккапаваттана-сутта» — буквально «Рассуждение, приводящее в движение колесницу учения». Выдержки из этой сутты цитируются в начале каждой из глав, описывающих Четыре истины. Выше приводится ссылка на место в собрании писаний, где может быть найдено это рассуждение. Однако тема Четырёх благородных истин встречается в писаниях множество раз, как, например, в цитате, приведённой 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.

«Дигха-никая», сутта 16

«**Д**хаммачаккапаваттана-сутта» — наставление Будды о Четырёх благородных истинах — была моим ос-

новным 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 всё необходимое для понимания Дхаммы и пробуждения. «Дхаммачаккаппаваттана-сутта» 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 Бодхгае 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 всё 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, он не считал, что оно станет массовым и популярным движением.

После явления Брахмы Сахампати Будда следовал из Бодхгаи в Варанаси, и ему встретился отшельник, на которого произвёл впечатление его сияющий облик. Отшельник спросил: «Что ты познал?» И Будда ответил: «Я — совершенно и полностью просветлённый, 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 просветлённый»?

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 идёт из эго, так как люди постоянно смотрят на всё с позиции эго. Утверждение «Я — совершенно просветлённый» может выглядеть как проявление самомнения, но, с другой стороны, разве оно не полностью трансцендентально? Данное утверждение — «Я — Будда, совершенно просветлённый» — является интересной темой для обдумывания, так как в нём 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 ушёл прочь.

Позднее Будда встретил в Оленьем парке Варанаси пятерых своих бывших сподвижников. Все пятеро искренне

посвятили себя строгой аскезе. В Будде они разочаровались, так как считали, что он перестал серьёзно 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, — а это примерно то же самое, что сейчас есть мороженое, наверное. Если вы аскет и 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 пре-

доставив ему возможность сесть под деревом Бодхи и достичь просветления.

Позднее, когда они снова увидели Будду в Оленьем парке Варанаси, они сначала подумали: «Мы уже знаем, что он собой представляет. Зачем тратить на него время?» Но когда он подошёл ближе, они почувствовали в нём нечто особенное. Они встали, уступив ему место, и он прочёл свою проповедь о Четырёх благородных истинах.

На этот раз вместо «Я — просветлённый» 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 просветлённый», мы были бы вынуждены согласиться или не согласиться либо 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 путём к его прекращению?»

И мы начинаем его обдумывать, размышлять над ним. С утверждением «Я — полностью просветлённый» мы можем лишь спорить. «В самом ли деле он просветлён? 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 ещё много пыли в глазах, и проповедь не состоялась. И поэтому во второй раз он дал учение о Четырёх благородных истинах.

Теперь о Четырёх благородных истинах — они следующие: существует страдание; у страдания есть причина; есть прекращение страдания; существует путь за пре-

дела 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 трёх аспектах и двенадцати прозрениях. Слово «арахант» обозначает человека, понимающего истину, что прежде всего относится к учению о Четырёх 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 — моё», а как наблюдение: «существует данное страдание, данная дуккха». Оно исходит с позиции знания «Будды, который видит Дхамму». Это прозрение есть простое признание, что данное страдание присутствует, но в нём нет ничего личного. Это признание — важное прозрение: наблюдая душевную или физическую боль, вы видите в них лишь дуккху, 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 дуккха — это нечто, что должно

быть познано. Мы должны понять дуккху, а не просто пытаться от неё избавиться.

Мы можем использовать слово «понять» в значении «выдержать, вынести» (английское слово *understand* «понимать» состоит из *stand* — «стоять, держаться» и *under* «под». — *Прим. пер.*). Это распространённое 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 Четырёх благородных истин имеет структуру, включающую три аспекта. Сначала идёт утверждение, затем предписание и далее — результат практики. Можно понимать их в терминах пали *париятти*, *патипатти*, *пативедха*. *Париятти* означает теорию или положение: «страдание существует». *Патипатти* — это практика, непосредственная работа, и *пативедха* есть результат практики. Это называется рефлексивной структурой: вы развиваете свой сознание так, что оно становится глубоко рефлексивным. Ум Будды — это рефлекслирующий 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 вовлечённостям 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 всё, что должен был сделать. Хоть 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 совсем для 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 поймёте Четыре благородные истины, три аспекта и двенадцать прозрений, станете арахантом и затем перейдёте 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.

«Самьютта-никая», LVI, 11

Первая благородная истина и её три аспекта следующие: «Существует страдание, дуккха. Дуккха должна быть понята. Дуккха 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 с 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 я или вы думаем о политике и религии, мы можем развязать войну. Помню, около десяти лет назад в Лондоне я видел фильм. Он пытался представить русских как людей, нормальных 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 никчёмные 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 неспособными делать что-либо подобное.

Первая благородная истина — это не какой-то унылый метафизический постулат, утверждающий, что всё есть страдание. Заметьте, что есть разница между метафизической доктриной, содержащей утверждение об Абсолюте, и Благородной истиной, которая есть тема рефлексии. Благородная истина — это истина, ко-

торую 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 Четвёртая 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 всё есть страдание.

Палийское слово *дуккха* означает «невозможность удовлетворённости» или «неспособность выдержать или противостоять чему-либо»; нечто постоянно изменяющееся не может по-настоящему 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 дуккхи, мы начинаем искать выход и уже не находимся постоянно в ловушке чувственного сознания.

Страдание и представление о «я»

Важно рассмотреть то, как сформулирована Первая благородная истина. Она сформулирована очень чётко: «существует страдание», а не «я страдаю». В психологическом плане такой способ рефлексии является гораздо более искусным. Обычно мы истолковываем своё страдание так: «Я действительно страдаю. Я столько страдаю, а я не хочу страдать». Наши умы обусловлены таким способом мышления.

Выражение «я страдаю» всегда передаёт чувство: «Я тот, кто много страдает. Это моё 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 мышления происходит из неведения, которое всё 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 позиции «я страдаю»,

а скорее как «присутствует страдание», так как мы не пытаемся отождествиться с проблемой, но просто признаём, что она есть. Размышлять с позиции «я — злой человек; меня легко рассердить; как бы мне от этого избавиться?» — это не искусный подход, поскольку он активирует все подспудные допущения о существовании личности, и тогда становится трудно видеть что-либо в перспективе. Все становится слишком запутанным, поскольку чувство, что это «мои проблемы» или «мои мысли», очень легко вызывает в нас подавленность, или осуждение, или порицание себя. Мы склонны цепляться и отождествляться, а не наблюдать и понимать явления таковыми, какие они есть. Когда вы просто признаёте, 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 прямоты 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 чёткое, точное признание того, что прямо сейчас присутствует некоторое ощущение «несчастливости». Оно может варьироваться от горя и отчаяния до лёгкого раздражения — дуккха необязательно означает тяжёлые страдания. Необязательно, чтобы жизнь жестоко обошлась с вами, необязательно проходить Освенцим

или Берген-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, не пробуждённый человек склонен избавляться от него или подавлять его. Можно понять, почему

современное общество так увлечено поиском удовольствий и наслаждений во всём 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 берёт то, что ему нравится, и старается подавить то, что ему не нравится. Бóльшую 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 всё ещё 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 *Rentokil*. Не знаю, связана ли она с британской мафией или чем-то в этом роде, но она специализируется на убийстве (*kill*) 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 кровавая в самом буквальном смысле. Она представляет собой просто непрекращающуюся бойню и оправдание любой несправедливости по отношению к другим людям, не говоря уже о животных. И в основе всего этого — неведение: человеческий ум, которому чужда рефлексия, велит нам уничтожить всё, 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 муравьёв, 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, ползавшие 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 предпочёл бы, чтобы они исчезли, 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 — всё 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 всё 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 неё ужасен так же, как и для нас. Если собаку пнуть тяжёлым ботинком и вас пнуть тяжёлым ботинком, ощущение боли будет одинаковым. Боль — это просто боль, холод — просто холод, злость — просто злость. Это не «моя боль», а «присутствует боль». Таков искусный 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 дуккху — на самом деле взглянуть на своё 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, до предела несчастными. Необязательно, чтобы вас всего лишили или пытали на дыбе. Смысл в том, чтобы рассмотреть страдание, даже если это всего лишь лёгкое чувство неудовлетворённости, 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 потерянны 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 создаём 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 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 неудовлетворённости, 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 ещё не поняли Первую благородную истину. Даже если он выдирает вам ногти или делает ещё 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 применять 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 расстроеными. 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 всё 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 живём, госпожа Тэтчер, положение 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 иметь и делать всё что угодно — наркотики, секс, путешествия и так далее: всё сойдёт, всё дозволено, ничто не находится под запретом. Чтобы заработать осуждение, вам придётся со-

вершить нечто чрезвычайно непотребное, чрезвычайно жестокое. Но сделала ли нас эта свобода следовать собственными порывам сколько-нибудь более счастливыми, расслабленными и удовлетворёнными? 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 моё 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 всё 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 всё идёт наперекосяк. Мы захвачены водоворотом жизни и мечемся,

охваченные страхом и жаждой. И даже когда мы получаем всё, чего хотели, мы считаем, что чего-то недостаёт, что что-то ещё не завершено. То есть даже когда жизнь идёт лучше некуда, всё равно ощущается страдание — что-то ещё предстоит сделать, какие-то сомнения или страхи преследуют нас.

Например, мне всегда нравились красивые пейзажи. Во время одного ретрита, который я вёл в Швейцарии, меня взяли в прекраснейшие горы и там я заметил, что у меня всё время было тоскливое чувство от того, что там было так красиво, просто непрерывный поток прекрасных зрелищ. Я ощущал желание удержать всё это, стремление непрерывно бодрствовать, чтобы поглотить это всё своими глазами. Это просто выматывало! Что же, это была дуккха, так ведь?

Я нахожу, что когда я беспечен, пусть даже я занимаюсь чем-нибудь совершенно безобидным, вроде разглядывания красивых гор, — если я просто тянусь и пыта-

юсь удержать что-то, это всегда приносит неприятные чувства. Как можно удержать Юнгфрау или Айгер? Максимум, что вы можете сделать, — сфотографировать их, попробовать запечатлеть всё это на листе бумаги. Это — дуккха. Когда вы хотите удержать нечто прекрасное, потому что не хотите с этим 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 тёмными 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 значение, 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 — будь то из пребывания на тёмной 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 всё время носил этого монаха в своём уме, и даже когда я шёл в другое место, я продолжал о нём 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 Чаа, 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 всё равно, что сказать: «Аджан Чаа, 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 всё ещё 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 Чаа 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 её 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 мётлами; 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 ещё здесь?» Я стоял со своей длинной самодельной метлой, абсолютно обессиленный, я жалел себя и ненавидел всё вокруг. А потом ко мне подошёл Аджан Чаа, улыбнулся и сказал: «В Ват Па Понге

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 ещё 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 Понге очень приятные. Учитель — действительно добрый и мудрый человек. 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 всё в порядке, кроме меня самого: я создаю проблему, потому что не хочу потеть и не хочу мести листья».

Потом я вдруг очень чётко понял. Я вдруг увидел в себе нечто, что постоянно жалуется и осуждает, не давая мне отдать себя чему бы то ни было или вверить себя любой ситуации.

Другой случай, из которого я извлёк 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 Чаа, все монахи — может быть, двадцать или тридцать — спешили к нему мыть ему ноги. Когда я впервые это увидел, я подумал: «Ну уж нет, я этим заниматься не собираюсь!» На следующий день, едва заведя Аджана Чаа, 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 ещё более яростной... тридцать монахов бросились мыть

ноги Аджану Чаа... 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. Всё 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 Чаа 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 рефлексия по отношению к тому, что вызывает в нас возмущение или злость: действительно ли с этим что-то не так или мы сами создаём дуккху вокруг этого? Затем мы начинаем понимать, как создаём 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 всё целиком в наше сознание, вместо того чтобы погружаться в приятное и подавлять неприятное. Процесс постижения означает

идти навстречу дуккхе, рассматривать дуккху, признавать дуккху, узнавать дуккху 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 неудачах или в ошибках, совершённых в прошлом? Надо ли вам посвящать всё своё время пережёвыванию 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 искусно использовать это учение. Скажите себе: «Я не собираюсь вестись на это, я отказываюсь участвовать в этой игре. Я не поддамся такому настроению». Начните занимать позицию знания: «Я понимаю, что это дуккха. В этом есть дуккха». По-настоящему важно твёрдо решиться пойти навстречу страданию и выдержать его. Только с таким походом к изучению 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 дуккхи 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.

«Самьютта-никая», 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 трём видам желания: к жажде чувственного удовольствия (*кама-танха*), жажде становления (*бхава-танха*) и жажде избавиться от чего-либо (*вибхава-танха*). Такова формулировка Второй благородной истины, её тезис, *париятти*. Это то, что является предметом вашего

рассмотрения: источник страдания — это привязанность к желанию.

Три вида жажды

Важно понимать желание, или танха, на пали. Что же такое желание? Очень просто понять кама-танху. 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, — это и есть кама-танха. 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 ещё. 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 кама-танха. 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, а не тем, чем являетесь в данный момент.

Прислушайтесь к бхава-танхе вашей жизни: «Я хочу заниматься медитацией, чтобы стать свободным от боли. Я хочу стать пробуждённым. Я хочу стать монахом или монахиней. Я хочу стать пробуждённым, оставаясь мирянином. Я хочу, чтобы у меня были жена, дети и работа. Я хочу наслаждаться миром

чувств, не ограничивая себя ни в чём, и заодно — стать пробуждённым арахантом».

Когда мы разочаровываемся в стремлении стать чем-то, появляется желание избавиться от чего-либо. Теперь мы наблюдаем вибхава-танху, жажду избавления: «Я хочу избавиться от страдания. Хочу избавиться от злости. Во мне присутствует злость, и я хочу от неё избавиться. Я хочу избавиться от зависти, страха и беспокойства». Отмечайте это как рефлексию о вибхава-танхе. На самом деле мы наблюдаем внутри себя то, что хочет избавиться, мы не пытаемся избавиться от вибхава-танхи. Мы не сопротивляемся стремлению избавиться, но и не поддерживаем его. Вместо этого мы осознаём: «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 мыс-

лей показывает, что становление и избавление тесно связаны друг с другом.

Помните, что разделение на эти три категории — кама-танха, бхава-танха и вибхава-танха — это просто удобный способ рассматривать желание. Это не независимые виды жажды, а различные её 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 недостаёт мудрости и глубины рефлексии, вы склонны думать: «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-бхава-танха», или «Я настоящий нигилист. Всё, что я хочу, — сбежать отсюда. Я настоящий фанатик вибхава-танхи. Это про меня». Вторая благородная истина заключается не в этом. Она не подразумевает самоидентификацию с желанием, она говорит о распознавании жажды.

Я провёл немало времени, наблюдая, как много в моей практике составляло 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, бхава-танха — жажда похвалы и успеха. У вас как у монаха может быть бхава-танха — желание, чтобы люди всё поняли и по достоинству оценили Дхамму. Даже такая

уточённая, почти благородная жажда — это бхава-танха.

В духовной жизни есть и вибхава-танха, 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 моё 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 трёх аспектах. Мы склонны так реагировать на всё. Это нормальные реакции, исходящие из неведения.

Но нам необязательно продолжать страдать. Мы не являемся безнадёжными

жертвами жажды. Мы можем оставить жажду следовать своей природе и через это начать отпускать её. Жажда омрачает нас и имеет над нами власть лишь до тех пор, пока мы держимся за неё, верим в неё и реагируем на неё.

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 не обязательно. 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 всё 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 умрёт. 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 жадой, думать о ней как о «я» и «моё»: «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». Всё это — жажда. Вы прислушиваетесь к ней с обнажённым вниманием, не называя её плохой или хорошей, а просто распознавая, чем она является.

Отпускание

Если мы наблюдаем желания и прислушиваемся к ним, мы на самом деле больше не привязываемся к ним, мы просто позволяем им быть самими собой. Затем мы понимаем, что источник страдания — жажду — 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 значит отложить их или позволить им быть. Посредством практики отпускания мы осознаём, что существует источник страдания, а именно привязанность к желанию, и понимаем, что нам нужно отпустить эти три вида жажды. Затем мы осознаём, 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 необязательно погружаться в море уныния и отчаяния и барахтаться в нём. Вы можете остановиться, научившись не придавать вещам слишком большого значения.

Вам нужно узнать это всё на практике, чтобы понять, как отпускать источник страдания. Можно ли отпустить жажду посредством желания отпустить? Чем является то, что действительно отпускает в данный момент? Вам необходимо наблюдать опыт отпускания, по-настоящему исследовать и изучать его до тех пор, пока не придёт 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 *ньянадассана*, или глубокое понимание.

Моё первое прозрение в отпускание было у меня в первый год медитации. Умом я дошёл, что нужно всё отпустить, и задумался: «А как отпустить?» Отпустить что-либо не представлялось возможным. Я продолжал размышлять: «Как отпустить?» Потом я сказал себе: «Чтобы отпустить — нужно отпустить. Ну что ж, отпускаю!» Пошли такие мысли: «Я уже отпустил?», «Как именно отпустить?», «Ну, просто отпусти!» Я продолжал в таком духе, ощущая всё большее раздражение. Но со временем стало понятно, что происходит. Если вы пытаетесь анализировать отпускание в деталях, вы в этом застреваете, потому что всё усложняете. Это не есть нечто, что понимается через слова: это то, что вы действительно делаете. И вот, на мгновение, я просто отпустил — и всё.

Что касается личных трудностей и вовлечённости, отпустить 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 уничижительному голосу внутри вас. Он совершенно не заслуживает доверия. Всё 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 неё, 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 христианине. Какими нам нужно быть — мы-то знаем.

Наше страдание происходит из привязанности к идеалам и сложностей, которые мы создаём 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 живём, — всё 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 всё осуждал и осуждал — меня, вас, весь мир. Потом я начинал думать: «Я хочу счастья и комфорта, хочу защищённости, хочу быть любимым!» Я специально думал именно так и прислушивался к этим мыслям, чтобы увидеть в них просто условия, возникающие внутри ума. Итак, пустите всё это в свой ум — пробудите все надежды, желания и недовольство. Дайте им место в сознании. Тогда вы познаете жажду и сможете оставить её.

Чем больше мы наблюдаем и исследуем цепляние, тем отчётливее проявляется понимание: «Жажду нужно отпустить». Затем, благодаря реальной практике и по-

ниманию отпускания, мы приобретаем третье прозрение во Вторую благородную истину: «Жажда была оставлена». Мы в самом деле познаём отпусkanie. Это не теоретическое представление об отпусkании, а непосредственное знание. Вы знаете, что отпусkanie 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 неё.

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.

«Самьютта-никая», LVI, 11

Третья благородная истина в трёх её аспектах такова: «Существует прекращение страдания, прекращение дуккхи. Прекращение дуккхи должно быть осуществлено. Прекращение дуккхи осуществлено». Вся цель учения Будды заключается в освобождении от заблуждения посредством развития рефлексирующего ума. Четыре благородные истины — это наставление об отпускании 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 по-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 её от основателя, Готамы Будды, до наших дней.

Мы применяем рефлексия, когда наблюдаем страдание, наблюдаем природу жажды, когда распознаём, 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 определённно не то, что требуется или рекомендуется. Вместо этого ум должен быть готов воспринимать, размышлять и рассматривать.

Состояние ума является очень важным — в нём путь к прекращению страдания. Требуется не ум с устоявшимися взглядами и предубеждениями, считающий, что всё уже знает, или ум, принимающий за правду всё, что скажут другие люди. Требуется ум, открытый Четырём 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 собственные 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 путём приобретения вещей. Но если вы занимаетесь Четырьмя благородными истинами, привязанность — это то, что следует осмыслить и понять, и тогда приходит понимание непривязанности. Это не интеллектуальная точка зрения и не приказ мозга стать непривязанным. Это естественное прозрение в природу непривязанности и отсутствие страдания.

Истина непостоянства

Здесь, в Амаравати, мы декламируем «Дхаммачаккапаваттана-сутту» в её традиционной форме. Когда Будда давал эту проповедь о Четырёх благородных истинах, её 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 чём 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 тонкоматериальны, 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 *Аннья Конданья* (*Añña Kondañña*). *Аннья* означает глубокое понимание, то есть *Аннья Конданья* значит «Конданья, который знает».

Что же узнал Конданья? За какое понимание Будда похвалил его в конце проповеди? Оно заключалось в следующем: «Всё, что подвержено возникновению, подвержено прекращению». Может быть, это не выглядит как большое знание, но в действительности оно выражает универсальную закономерность: всё, 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 приведёт вас к концу, к прекращению, а вы не станете ничуть

мудрее. Вы будете всё так же блуждать в колее своих старых, унылых привычек, и когда вы будете умирать, вы ничего ценного из своей жизни не вынесете.

Не просто думайте об этом, а действительно наблюдайте: «Всё, что подвержено возникновению, подвержено прекращению». Применяйте это ко всей жизни, к своему собственному опыту. Тогда вы поймёте. Отмечайте: «начинается... прекращается». Смотрите на то, как всё происходит. Всё в этом чувственном мире сводится к возникновению и прекращению, к началу и концу. Безупречное понимание, *самма-диттхи*, 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 яв-

ляется частью практики, осознайте, что правильная медитация — это приверженность мудрому исследованию. Она требует отваги 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, всё воспринимается в соответствии с этим принципом.

«Всё, что подвержено возникновению, подвержено прекращению» — это не метафизическое учение. В нём не говорится о высшей реальности — бессмертной реальности. Но если вы по-настоящему глубоко поймёте и узнаете, что всё, что подвержено возникновению, подвержено прекращению, вы постигнете высшую реальность — неумирающее, бессмертную истину. Это искусное средство достичь

этого высшего достижения. Заметьте разницу: само утверждение не метафизично, но оно *ведёт* нас к метафизической реализации.

Подверженность смерти и прекращение

Рассмотрение Благородных истин подводит нас к проблеме самого человеческого существования. Мы наблюдаем чувство отчуждённости 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. Всё, что мы видим, слышим, осязаем, пробуем на вкус, всё, о чём мы думаем и что мы чувству-

ем, — 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 можем её отсрочить. Мы делаем вид, что обретаем счастье с вещами, к которым мы привязаны, но в итоге ощущаем только разочарование, огорчение и отчаяние. Возможно, нам удаётся 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 трём 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 остаётся? Теперь вы вынуждены переходить к чему-то ещё. Это и есть «становление».

Мы ослеплены, захвачены процессом становления в сфере чувств. Но когда мы познаём 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 неё, мы испытываем *ниродху* — 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 искусно 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 не должны, — и все остальные «должны» и «не должны». Затем мы формируем желание избавиться от плохого, и у такого желания присутствует налёт праведности. Кажется правильным избавиться от плохих мыслей, от злости и зависти, потому что хороший человек «не должен быть таким». Так мы создаём 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. Остаётся 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 сделает меня добрее и счастливее, и 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 ещё хуже». Но потом я задумался, откуда берётся столько ненависти и отвращения, и понял, что бóльшая часть моей жизни заключалась в попытках убежать от всего этого. Когда-то я был запойным читателем. Куда бы я ни шёл, я брал с собой книги. Каждый раз, когда ко мне подбирался 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 всё то, что намеренно старался забыть. В моём сознании продолжали всплывать воспоминания детства и юности. Казалось, я был переполнен злостью и ненавистью. Но что-то внутри меня начало понимать, что я должен всё это вытерпеть, поэтому я не сдавался. Вся ненависть и злость, которые подавлялись в течение тридцати лет моей жизни, тогда достигли своего пика, и всё 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 подчёркиваю важность терпения. Мы должны открыть свой ум страданию, потому что страдание прекращается через объятие страдания. Если мы замечаем, что физически или умственно страдаем, мы идём навстречу этому страданию. Мы полностью открываемся ему, приветствуем его, со-

средоточиваемся на нём, 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 создаём новую *камму*, которая укрепляет наши привычки. Когда нечто возникает, мы цепляемся к нему и умножаемся вокруг этого. Всё 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 обретём покой. Мы наблюдаем страх и желание для того, чтобы более не быть ими 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 создаём 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 её. Это означает не отвержение или отбрасывание, а оставление и отпускание.

Когда жажда прекращается, вы переживаете ниродху — прекращение, пустоту, непривязанность. Ниродха — это синоним Ниббаны. Когда вы отпускаете что-либо и позволяете этому прекратиться, остаётся покой. Вы можете пережить

этот покой в своей медитации. Когда вы позволяете жажде в вашем уме прекратиться, то, что остаётся, — это глубокое умиротворение. Это подлинный покой, Бессмертное. Когда вы действительно переживаете его, вы постигаете *ниродха-сакку*, Истину прекращения, в которой нет «я», но остаются бдительность и ясность. Подлинное значение блаженства заключается в этом умиротворённом, превосходящем всё сознании.

Если мы препятствуем прекращению, мы, как правило, даже не понимая этого, действуем исходя из наших предположений о себе. Бывает, что, пока мы не начнём медитировать, мы не осознаём, как много в нашей жизни страха и неуверенности, берущих своё 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 моём сознании во время медитации. Рассудок понимает, что нелепо всё 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 ребёнком.

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. Всё 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 подчёркивал: «Это истина, которую следует реализовать здесь и сейчас». Нам не нужно дожидаться смерти, чтобы узнать, правда ли всё 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 далёкое 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 её 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 «моё»: моё 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 появ-

ляются заносчивость, самомнение или самобичевание — что угодно, изучайте это, прислушивайтесь к мысли «Я — это...». Будьте внимательны, осознавайте пустое пространство, предшествующее такой мысли. Затем, продумав её, заметьте промежуток, который следует за ней. Сосредоточьте своё внимание на этой пустоте и посмотрите, как долго вы можете удерживать там внимание. Попробуйте услышать своего рода звенящий звук внутри ума — звук тишины, изначальный звук. Когда вы соберёте на нём 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 «моё». То есть я направляюсь к этому состоянию пустоты и созерцаю Дхамму, и думаю: «Всё 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 осознаёте, что тут нет буддийского монаха, что это просто Таковость. Просто всё так, как есть. Если я хочу, чтобы Амаравати был успешным монастырём, и следует большой успех — то я счастлив. Но если ничего не получается, если ни у кого нет интереса, нам нечем платить за электричество и всё 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 всё 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 всё 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, что́ мы в состоянии сделать, что́ нужно сделать, и что мы можем сделать это правильным образом. Тогда всё 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 чём никогда не говорят. Думать о совершенстве применительно к человеку не представляется возможным. Однако арахант — это просто человек, который привёл свою жизнь к совершенству, человек, который научился всему, чему нужно, через знание основного закона: «Всё, что подвержено возникновению, подвержено прекращению». Араханту нет нужды знать всё обо всём. То, 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.

Четвёртая 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.

«Самьютта-никая», LVI, 11

Восьмеричный путь представляется последовательностью: начинаясь с правильного (или совершенного) понимания, *самма-диттхи*, он переходит к правильному (или совершенному) намерению, или устремлению, *самма-санкаппа*. Эти два элемента пути группируются в мудрость (*паннья*). Приверженность нравственности (*сила*) проистекает из *панньи*. Сюда включаются правильная речь, правильное действие и правильные средства к существованию, также называемые совершенной речью, совершенным действием и совершенными средствами к существованию (*самма-вача*, *самма-камманта*, *самма-аджива*).

Далее у нас идут правильное усилие, правильное памятование и правильное

сосредоточение — *самма-ваяма*, *самма-сати* и *самма-самадхи*, естественно вытекающие из *силы*. 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 (паннья), 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
к существованию (*samma ajiva*)

3. Сосредоточение (*samadhi*)

- Правильное усилие
(*samma vayama*)
- Правильное памятование
(*samma sati*)
- Правильное сосредоточение
(*samma samadhi*)

То, что мы перечисляем факторы в определённом порядке, не означает, что их возникновение происходит последовательно: они появляются одновременно. Мы можем обсуждать Восьмеричный путь и говорить: «Сначала у вас идёт 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, возникающее после прозрения в первые три благородные истины. Если у вас были эти прозрения, тогда у вас есть и совершенное понимание Дхаммы — понимание, что «всё, что подвержено возникновению, подвержено прекращению». И ничего более — это настолько просто. Не требуется много времени, чтобы прочитать «всё, 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 языком, 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 всё ещё исходит из головы, в то время как знание прозрения глубинно. Это настоящее знание, и сомнения более не являются проблемой.

Это глубокое понимание следует из девяти предыдущих прозрений. То есть существует определённая 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. Подчёркивается 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, чем оно является. Вещи — это в точности они сами, и не более

того. Но когда мы пребываем в неведении, когда мы не понимаем эти истины, мы склонны считать вещи нечто большим, чем они есть. Мы верим во всякое и создаём 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 эти путы неведения? Всё, что делают люди, они делают из-за неправильного взгляда на вещи.

Когда мы занимаемся медитацией, мы ощущаем покой, определённое успокоение, в котором ум замедляется. Если мы смотрим на что-нибудь, например на цве-

ток, со спокойным умом, мы видим это таким, какое оно есть. Когда нет цепляния, когда нечего приобретать или выбрасывать — тогда всё воспринимаемое нами посредством зрения, слуха и других органов чувств прекрасно, по-настоящему прекрасно. Мы не ищем недостатки, не сравниваем и не стремимся заполучить это. Мы радуемся окружающей нас красоте, потому что нам не нужно с ней что-то делать. Всё в точности так, как оно есть.

Красота напоминает нам о чистоте, истине и совершенстве. Не нужно думать о ней как о расставленной нам ловушке: «Эти цветы здесь только для того, чтобы я увлёкся и был омрачён» — это настрой старого зануды-медитирующего! Если мы посмотрим на представителя противоположного пола и у нас чистое сердце, то 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, всё является таким, какое оно есть. Это то, что называется освобождением, или *вимутти* на пали. Мы освобождаемся от пут, которые искажают и портят красоту того, что вокруг нас, например наших тел. Но наш ум может быть настолько испорченным, негативным, подавленным и одержимым вещами, что мы не в состоянии видеть их такими, какие они есть. В отсутствие правильного понимания мы смотрим на всё сквозь толстые фильтры и завесы, которые со временем утолщаются.

Правильное понимание развивается посредством рефлексии с опорой на учение Будды. Сама «Дхаммачаккапаватана-сутта» является интересным учением для рассмотрения и руководством по рефлексии. Мы можем пользоваться и другими суттами, например теми, в которых разбирается *патиччасамуппада* (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 в отношении природы вещей. Поэтому нам требуется установить глубоко осознанное видение действительности. Если есть знание Четырёх благородных истин, тогда присутствует Дхамма.

Если есть правильное понимание, то всё 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 осознаём 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».

Мы также воспринимаем чувствительность этого природного образования как часть Дхаммы, а не относимся к этому лично — «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 всём этом нет Дхаммы, не правда ли? Всё это взгляд с позиции «я»: «Какой я несчастный. Мне это не нравится. Не хочу, чтобы 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 пришёл в этот мир. Несправедливо, что премьер-министром Великобритании никогда не избирают архата. Если бы всё 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 всё нам создать, осчастливить и обезопасить нас. Люди часто так думают, хоть и не говорят вслух. Но когда мы задумываемся, мы видим: «Всё 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 выплёскиваем раздражение на личностном уровне и не виним других, если что-то идёт 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, всё 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. Всё очень разное, бесконечно разнообразное и переменчивое, и чем больше мы стараемся заставить обстоятельства соответствовать нашим представлениям, тем сильнее наше расстройство. Мы пытаемся заставить друг друга и общество следовать нашим представлениям о том, как всё 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 принятие течения жизни в её данности. Даже если что-то не так, как нам хочется, мы можем принять это и извлечь из этого урок.

Мы являемся существами, наделёнными 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 — так 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 обращают его в конце концов 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 всё таким образом, мы используем осознанность и мудрость одновременно. То есть теперь мы используем способность различать с мудростью (*видджа*), а не с неведением (*авидджа*). Учение о Четырёх благородных истинах призвано помочь вам в использовании вашего ума — вашей способности рассматривать, рефлексировать и думать — мудро, а не саморазрушительным, алчным и злым образом.

Правильное устремление

Вторым элементом Восьмеричного пути является *самма-санкаппа*. 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 несёт 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 *танха* означает желание, протекающее из неведения, в то время как *санкаппа* — это стремление, не основанное на заблуждении. Устремление может казаться нам в чём-то 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 *танхи*, то есть жажда стать просветлённым (*бхава-танха*), но *санна-санкаппа* проистекает из правильного понимания, из способности ясно видеть. Это не есть желание чем-либо становиться, не есть желание стать просветлённой 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. *Самма-диттхи* и *самма-санкаппа* — правильное понимание и правильное устремление называются *панньей*, или мудростью, и они составляют первый из трёх разделов Восьмеричного пути.

Мы можем задуматься о следующем: почему мы продолжаем ощущать неудовлетворённость, даже когда у нас есть всё

самое лучшее? Почему мы не до конца счастливы, даже если у нас есть прекрасный дом, машина, идеальный брак, очаровательные одарённые дети и всё 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 всё 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 осознаём, мы не ждём от планеты Земля, что она дарует нам удовлетворение, мы больше не требуем от неё этого.

Пока же мы не осознаём, 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, которые постоянно пытаются получить от неё как можно больше и хотят, чтобы она всегда их возвращала, вскармливала и делала всё, чтобы они были довольны.

Если бы мы были всем удовлетворены, мы бы ни о чём 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 её смысле. Если вы стремитесь понять смысл жизни, то одних 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 всё». Но это стремление существует. Почему оно в нас есть, если это всё невозможно? Возьмём, к примеру, понятие истинной реальности. Абсолютная, или окончательная, истина — это очень утончённая концепция. Идея о Боге, о Бессмертности или бессмертии — это на самом деле очень утончённая мысль. Мы стремимся познать истин-

ную реальность. Наша животная часть не имеет данного устремления, она о нём ничего не знает. Но в каждом из нас есть интуитивная мудрость, которая хочет знать. Она всегда с нами, но мы её обычно не замечаем, не понимаем её. Мы склонны отбрасывать её и не доверять ей, в особенности это касается современных материалистов. Они просто считают это всё 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 ещё маленьким ребёнком 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 разновидностью нервоза, но это также может быть и интуицией,

которая часто проявляется в детях. Когда вы невинны, ваш ум полон интуиции. Ум ребёнка посредством интуиции соприкасается с мистическими силами в большей степени, чем ум большинства взрослых. По мере взросления мы приучаемся думать весьма определённым 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 ещё так не делают. Они всё ещё 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

всё наше внимание. Это и есть неведение (*авидджа*).

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 всё что есть. Что после того, как мы умрём, наши тела сгниют, и на этом всё. Когда мы задумываемся о вселенной, в которой *живём*, 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 панны, мы никогда не видим истинной природы этих взглядов.

Правильная речь, правильное действие, правильные средства к существованию

Сила, то есть нравственный аспект Восьмеричного пути, состоит из правильной речи, правильного действия и правильных средств к существованию, что означает быть ответственным за свою 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 с временем и местом.

Мы начинаем осознавать: мы должны быть внимательны к тому, что 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 чём-то, пока оно не возвращалось к вам позднее. Но если вы практикуете *силу*, это выглядит так, что всё 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 искусная Дхамма. Если вы видите, как кто-то упал в обморок, искусная Дхамма 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 искусная Дхарма. Это не персональная *камма*, 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 искусным, 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 искусная Дхамма без личной *каммы*. Будда создал монашеский орден для того, чтобы муж-

чины и женщины могли жить совершенной жизнью, которая была бы полностью безупречна. Будучи монахом, вы живёте, следуя целой системе правил обучения, называемых дисциплиной *Патимоккха*. Когда вы живёте, следуя этой дисциплине, даже если вашей речи и действиям недостаёт осознанности, по крайней мере они не оставляют глубоких отпечатков. 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 живёте на подаяние, вы не убиваете никаких животных. Вы даже не собираете цветы или листья 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 всё 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 тяжёлых 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 рефлексию, 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 панньи, или мудрости, следует *сила*: правильное действие, правильная речь и правильные средства к существованию. Сила относится к нашим действиям и речи; посредством силы мы ограничиваем сексуальное влечение или жестокие действия тела — мы не используем его для убийства или воровства. Таким образом, паннья и сила действуют совместно, 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 *паннья* (голова), *сила* (тело) и *самадхи* (сердце). Вы можете использовать своё 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 трёх 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 умиротворённость в нашем уме. Присутствует ощущение лёгкости 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, умиротворённость, покой и знание. Такое прозрение в Восьмеричный путь должно быть развито, это и есть *бхавана*. Мы используем слово *бхавана*, 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 *саматха*, когда вы просто сосредоточиваете 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 всё 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 саматха — 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 нём 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 саматха приводит ум к определённым очень возвышенным и светлым переживаниям, но все они прекращаются.

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

Итак, саматха и випассана 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 утончённым. Но большая утончённость, большой ум и вкус к самому прекрасному делают всё грубое невыносимым из-за привязанности к утончённому. Люди, стремившиеся всю жизнь к утончённости, полны страхов и беспокойств, если более не могут обеспечивать высокий стандарт жизни.

Рациональность и эмоции

Если вы любите рациональное мышление и привязаны к идеям и представлениям, вы склонны презирать эмоции. Вы можете заметить эту наклонность, если, чувствуя эмоции, 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 не точны, не упорядочены, и они легко могут выйти из-под контроля.

Поэтому эмоциональность зачастую презируют. Она пугает нас. Мужчины, например, часто очень боятся эмоций — мы ведь воспитаны в убеждении, что мужчины не плачут. Во всяком случае, в моё 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 ещё кто-нибудь.

Если вы очень рациональны и всё разложили по полочкам, вы всё 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, всё 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, 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 моём уме ещё оставались неразрешённые чувства и страхи. Стало ясно, что я должен что-то с этим делать, потому что мысль о том, что мне придётся 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 взрослеть. Оно вообще не видит в этом всё́м 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 остаётесь незрелым. От вас ожидают зрелых действий, но не собственной зрелости. Поэтому и зрелых людей немного. Эмоции не осмыслены или не разрешены — детские наклонности просто подавлены, а не раз-

виты до состояния зрелости. Медитация даёт шанс достичь эмоциональной зрелости. Совершенной эмоциональной зрелостью были бы самма-ваяма, самма-сати и самма-самадхи. Это есть рефлексия — вы не найдёте 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 принятие ситуации, а не паника, происходящая от мысли, что это мы должны всё выправить, сделать всё правильно и решить проблемы всех остальных. Мы делаем всё, что в наших силах, но мы также понимаем, что мы

не обязаны сделать всё или привести всё в порядок.

В какой-то момент, когда я был в Ват Па Понге с Аджаном Чаа, я видел, что многое в монастыре было не так. И я пошёл к нему и сказал: «Аджан Чаа, вот это и это идёт не так, вам надо что-то с этим делать». Аджан Чаа посмотрел на меня и сказал: «Ох, ты много страдаешь, Сумедхо, много страдаешь. Это изменится». Я подумал: «Ему всё равно! Это монастырь, которому он посвятил свою жизнь, а он пускает всё коту под хвост!» Но он был прав. Спустя какое-то время всё 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 чём я? Иногда ситуации, в которые мы попадаем, именно такие. Бывает, что мы ничего не можем поделать,

и в итоге мы просто позволяем 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 всё из нашего отвращения к беспорядку.

Далее, когда люди нас задевают, мы не обижаемся каждый раз, не расстраиваемся и не мучаемся из-за того, что случилось, не сокрушаемся по поводу того, что люди говорят или делают. Я знаю одну женщину, которая склонна всё преувеличивать. Что-нибудь идёт не так — и она говорит: «Я совсем разбита», хотя всё, что произошло, — это какая-то маленькая неприятность. Но её ум раздувает всё до такой степени, что эта малость может полностью сломать её на целый день. Когда мы наблюдаем такое, то 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 рефлексю, мы можем понять, что мир — 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 не можете это не почувствовать. Затем ваш ум может уцепиться за происходящее

и обидеться: «Ох, это по-настоящему задевает, когда она так говорит. Понимаете, её тон был не такой уж и приятный. Я чувствовал себя уязвлённым. Я ей ничего плохого никогда не делал». Спекулирующий ум ведёт 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 смотрите на вещи таким образом, 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 всё лично. Быть эмоционально уравновешенным означает, что люди могут говорить неприятные вам вещи, а 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 бьёт 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 признайтесь». — «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 всё подходит вам, всё безопасно и ни в малейшей степени не угрожает вам.

Гармония

Когда присутствуют правильное усилие, правильное памятование и правильное сосредоточение, 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 *силы* — действенность нравственных принципов и намерения делать хорошее и не делать плохого посредством тела и речи. Таким образом, всё в целом входит в единый путь развития. Этот путь совершенен, потому что всё в нём 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, распущенность, болезни и все эти 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 самадхи, 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 випассаны ум полностью

открыт и восприимчив, в нём присутствует качество полноты и всеохватности. И так как ум открыт, он обладает свойством рефлексии. Когда вы сосредоточены на точке, ваш ум более не способен к рефлексии — он всецело поглощён свойством данного объекта. Качество рефлексии происходит из осознанности, из целостности сознания. Вы не выбираете и не отфильтровываете. Вы просто замечаете, что всё, 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 поглощёнными.

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 утончённое 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 *паннья*, а потом, когда уже у вас есть *паннья*, вы можете развивать *силу*, а когда *сила* развита, у вас тогда будет *самадхи*. Мы ведь привыкли думать таким образом: «Сначала должно быть первое, затем — второе и потом — тре-

ть». В действительности становление Восьмеричного пути — это одномоментное переживание, в нём всё 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.

Всё, что я говорил о Восьмеричном пути и Четырёх благородных истинах, — это только рефлексия. Вам по-настоящему важно понять, что я в действительности делаю, используя сарефлексию, 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 всё означает. Не думайте, что вы понимаете, если мы можете сказать: «*Самма-диттхи* означает правильное понимание. *Самма-санканна* означает правильная мысль». Это рассудочное понимание. Кто-то скажет: «Нет, я думаю, что *самма-санканна* — это...»

И вы ответите: «Нет, в книге написано „правильная мысль“, ты не понимаешь». Это не есть применение рефлексии.

Мы можем перевести «самма-санкаппа» 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 про-

буждённым в данный момент, а не в том, чтобы делать что-то, чтобы стать просветлённым. Идея, что вы должны делать что-то, чтобы стать просветлённым, может исходить только из неправильного понимания. Тогда просветление — это ещё 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 ещё не можем видеть завтра, а вчера мы можем только вспоминать. Буддийская практика относится непосредственно к «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 убеждённость, что он просветлён. Но верить в то, что ты просветлён, как и в то, что ты не просветлён, — это омрачение. Я имею в виду быть просветлённым, 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 просветлён? Но чем больше вы об этом думаете и пытаетесь это понять, тем больше в вас сомнений и неуверенности. Всё, что мы можем сделать в данной принятой форме, — это оставить заблуждения. Это есть практика Четырёх благородных истин и развитие Восьмеричного пути.

Глоссарий буддийских терминов

Латиницей (курсивом) выделены слова на языке пали, если не указано иное; далее приводятся русское написание и значение термина.

Аджан (тайск. *Ajahn*) — учитель. Часто употребляется как титул старшего монаха или монахов в монастыре. Слово происходит от палийского ачарья — «учитель, наставник».

анагарика (*anagarika*) — оставивший дом. Анагарика, будучи в строгом смысле мирянином, живёт в монастыре и придерживается Восьми обетов.

анапанасати (*ānāpānasati*) — осознанность дыхания.

анатта (*anatta*) — безличность, лишённость «я». Одно из трёх качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

аничча (*anicca*) — непостоянство, преходящесть. Одно из трёх качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

арахант (*arahant*) — пробуждённое существо, свободное от любых омрачений. В буддийской традиции это последняя из четырёх ступеней осуществления освобождения.

бхава-танха (*bhava-tanhā*) — желание быть, стать кем-нибудь или чем-нибудь.

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

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

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

вибхава-ганха (*vibhava-taṇhā*) — желание от чего-то избавиться, стремление к уничтожению.

Виная (*Vinaya*) — монашеская дисциплина или письменно закреплённые правила этой дисциплины и комментарии к ним.

випака (*vipāka*) — следствие, или результат, каммы (причины, или действия).

дана (*dāna*) — щедрость; часто обозначает подношение, особенно подношение пищи для монашеской общины.

дуккха (*dukkha*) — несовершенство, неудовлетворительность. Одно из трёх качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

Дхамма (*Dhamma*) — 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.

дхамма (*dhamma*) (при написании со строчной буквы) — означает «вещь (явление)» как часть вселенной (то есть не принадлежащее индивидууму).

дхутанга (*dhutanga*, 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».

кама-танха (*kāma-taṇhā*) — желание чувственных удовольствий.

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

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

метта (*mettā*) — любовь, дружелюбие, добросердечие.

мудита (*muditā*) — счастье от удачи другого, сорадование.

Ниббана (*nibbāna*) — буквально означает «угасание», «прекращение», «отсутствие волнения», освобождение от привязанностей и страдания.

паннья (*pañña*) — различающая мудрость.

пиндапада (*pindapata*, тайск. *пундабат*) — милостыня в виде еды или же поход за этой милостыней.

рупа (*rūpa*) — физически ощущаемая форма.

самана (*samana*) — избравший святую жизнь; религиозный человек; в первоначальном смысле — отшельник или странник.

саманера (*sāmaṇera*) — в то время как бхиккху — это полностью посвящённый 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.

саматха (*samatha*, в Махаяне — *шаматха*) — практика медитации, направленная на успокоение ума.

самсара (*saṃsāra*) — не пробуждённый, неудовлетворительный опыт жизни; мир, существование которого обусловлено неведением.

Сангха (*saṅgha*) — община, практикующая путь Будды. В более узком смысле — те, кто формально посвятил себя жизни нищенствующего монаха, монахини.

санкхара (*saṅkhāra*) — «ментальные формирователи» — импульсы, реакции и психофизическая деятельность, которые генерируют камму; также результирующие привычки, создаваемые ими.

санья (*sañña*) — восприятие, распознавание.

сати (*sati*) — осознанность, внимательность.

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

сотапанна (*sotāpanna*) — первый из четырёх уровней осуществления освобождения.

танха (*tanhā*) — желание, жажда.

Четыре благородные ИСТИНЫ

Аджан Сумедхо

Перевод с английского
Алексея Романова и Данила Осипчука

Корректор *Сергей Гуков*

Оригинал-макет и вёрстка: *Сергей Гуков*

ТОЛЬКО ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО
РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Формат 70 × 100 / 32. Бумага офсетная.
Гарнитура DejaVu Serif.
Подписано в печать 20.09.2022. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 6,58. Тираж 500 экз.

Отпечатано в ПАО «Т8 Издательские Технологии»
109316, Москва, Волгоградский проспект,
дом 42, корпус 5; тел. 8-495-221-89-80