

Буддадаса Бхиккху

**РУКОВОДСТВО  
К ЖИЗНИ**

# РУКОВОДСТВО К ЖИЗНИ

РАСКРОЙТЕ В СЕБЕ ВЕСЬ ПОТЕНЦИАЛ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВА

Буддадаса Бхиккху

Перевод с английского книги

**THE HANDBOOK FOR MANKIND**  
**Realizing your full potential as human being**

Буддадаса Бхиккху

Английский перевод: Ariyananda Bhikkhu (Roderick S. Bucknell)

Перевод с английского Кун Ден

Редактор Павел Цветков

Издание второе, дополненное

# Руководство к жизни

РАСКРОЙТЕ В СЕБЕ ВЕСЬ ПОТЕНЦИАЛ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВА

БУДДАДАСА БХИККХУ

Перевод с английского: Кун Ден

Редакция: Павел Цветков

Вёрстка и подготовка к печати: Елена Данилова

Дизайн обложки: Елена Данилова

Издание второе, дополненное

Только для бесплатного распространения  
Опубликовано Dhammadana Foundation, 2014  
Buddhadasa Foundation



Dhammadana Foundation  
c/o Suan Mokkhabalarama  
Chaiya, Surat Thani 84110  
THAILAND

Tel & Fax: +66-7743-1597  
<http://www.suanmokkh.org>  
e-mail: [info@dhammadana.or.th](mailto:info@dhammadana.or.th)

## Об авторе

Имя Буддадасы Бхиккху (1906-1993) означает подчинённый, или слуга Будды. Это имя почтенный Аджан Буддадаса дал себе сам и всю свою жизнь соответствовал его значению. Немногие люди так напряжённо трудились для того, чтобы на практике постигать сущность оставленного нам Буддой духовного наследия, как это делал учитель Буддадаса.

Буддадаса стал монахом в возрасте 20 лет, поддерживая тем самым традицию принятия временного монашества, широко распространённую среди молодых тайцев. Он намеревался вскоре оставить Сангху (общину монахов), чтобы вернуться назад в общество. Но получилось так, что опыт, который он приобрёл, будучи молодым монахом, в результате не только изменил всю его будущую жизнь, но и оказал огромное влияние на весь тайский буддизм, значительно его преобразовав.

Ещё в начале монашества стали очевидны исключительные способности Буддадасы. Он быстро приобрёл авторитет благодаря использованию инновационных методов в изучении и преподавании Дхаммы. Стало ясно, что исследование и освещение истинной природы вещей станет делом его жизни.

Однажды один старший монах спросил его: «Каковы твои взгляды за жизнь?» Буддадаса не задумываясь ответил: «Я должен жить для того, чтобы принести максимальную пользу человечеству». И он это сделал, полностью оправдав своё имя.

Когда жителей Таиланда просят описать Аджана Буддадасу, они неизменно характеризуют его в следующих категориях:

### **Он был уникален.**

Буддадасу помнят за его воистину уникальный склад ума. Он отличался открытием новых перспектив в буддизме и стал знаменит благодаря творческим методам толкования и передачи Дхаммы. Буддадаса постоянно подчёркивал, что Дхамма научна, пряма и актуальна для всех.

Он до сих пор считается одним из самых инновационных и авангардных, радикальных и даже революционных буддистов нашего времени. Средства массовой информации окрестили Буддадасу «самым провокационным и интеллектуальным монахом страны». Он остается одним из наиболее влиятельных тайских мыслителей современности.

### **Он был экспертом самоучкой.**

Формальное образование Буддадасы ограничивается девятью классами, после чего он был вынужден оставить обучение и управлять семейным бизнесом. Однако энтузиазм, с которым он занимался самостоятельным образованием, никогда не ослабевал. Будучи подростком, Буддадаса любил собирать дискуссионные группы для того, чтобы говорить о Дхамме. Ещё до монашества у него было много последователей благодаря способности просто и интересно излагать Дхамму.

После посвящения в монахи он изучал всё, что необходимо знать монаху, и даже больше. Благодаря оригинальным буддийским текстам (из которых состоит Палийский канон), имеющих к ним отношение комментарии и трактатам по медитации, священным текстам других школ

и религиозных традиций, он стал экспертом не только в тайском буддизме, но и в целом, в религиоведении. Семь университетов признали достижения Буддадасы, присудив ему степень доктора.

Тем не менее, его жажда знаний пошла дальше религиоведения. По своей собственной инициативе он стал специалистом в области английского языка, поэзии, архитектуры, науки, истории искусства, литературы, фотографии и радио. Он интегрировал эти знания в свои учения и широко использовал средства современных технологий для того, чтобы сделать Дхамму широко доступной для всех. Он пытался повысить эффективность распространения Дхаммы: своими выступлениями, статьями, заметками, поэмами, слайдами, VDO, скульптурами и картинами, всеми возможными способами, хотя никогда не отрицал, что лучшие уроки можно извлечь только из собственной практики.

### **Он был настоящим практиком.**

За время монашества у Буддадасы были большие возможности обустроить свою жизнь в городе, где всегда было гораздо больше материального комфорта. Но он не принимал такие предложения и вместо этого предпочёл последовать примеру Будды, уединившись в лесу для медитации и познания Дхаммы, изучая её как в теории, так и на практике. Шесть лет своей жизни он прожил в уединении.

В 1932 году Буддадаса основал лесной монастырь Суан Моккхабаларама, недалеко от города, в котором родился, в Южном Таиланде, в непосредственном соседстве с природой, через которую так живо проявляет себя Дхамма.

В течение шестилетнего периода своего уединения, он регулярно практиковал согласно текстам, систематически отслеживая своё продвижение, стремясь уяснить правильное понимание Дхаммы, эффективно его развивая и применяя.

Но и позже, когда о нём распространилась слава как об учёном монахе с большими достижениями, Аджан Буддадаса никогда не пренебрегал практикой Дхаммы, которая была для него также важна, как и распространение учения Будды. В его наставлении «Труд – это Дхамма» подчёркивается доступность и универсальность Дхаммы благодаря тому, что её может практиковать каждый. В этом наставлении он показывает тот великий потенциал, который в ней заключён.

### **Он был плодотворным писателем.**

На протяжении всей жизни, писательский труд был постоянным занятием Буддадасы. Перед тем как оставить этот мир, он создал поистине богатейший фонд справочного материала по изучению Дхаммы.

Он является автором бесчисленных статей и остаётся наиболее известным тайским писателем, труды которого переведены на многие иностранные языки. Наследие, оставленное автором данной книги настолько велико, что его работы занимают целую комнату в Национальной библиотеке Таиланда. Его рукописи, книги, аудио, видеозаписи и другие труды хранятся сегодня в Буддадаса Индапанно Архиве в Бангкоке, официальное открытие которого состоялось 25 марта 2011 года.

О том, насколько неутомимым тружеником был Аджан Буддадаса, вспоминает Сантикаро Бхиккху, ученик автора и переводчик многих его книг и лекций с тайского на английский: «Достопочтенный учитель был плодотворным писателем и мыслителем до последнего дня своей жизни. Во время подношений (утренняя церемония, когда монахи выходят из монастыря для сбора пожертвований пищи от мирян), он постоянно делал пометки о посетивших его прозрениях в Дхамму. Свои мысли, высказывания о Дхамме, ставшие впоследствии широко известными, он записывал на первом попавшемся под руку клочке

бумаги. Сотни блокнотов учитель исписал фрагментами палийских текстов, вопросами для последующего изучения, поэмами, идеями, и другого рода материалами».

Буддадаса умер в 1993 году после нескольких сердечных приступов. Последний из них пришёлся на момент составления конспекта лекции, которую Аджан собирался прочитать в свой День Рождения, буквально через два дня. Один из его учеников сказал, что даже в последние секунды своей жизни он был спокоен, и продолжал делать записи. Такой конец, несомненно, ещё раз демонстрирует, и на этот раз буквально, что Аджан Буддадаса оставался «слугой Будды» до последнего вздоха.

В 2005 году Юнеско включило Аджана Буддадасу в список самых выдающихся людей мира. Этого звания он заслужил за помощь, оказываемую человеческим существам в понимании своей природы, а также за значительный вклад в развитие взаимопонимания между религиями.

## **От русского переводчика.**

Иностранных туристов, приезжающих в Таиланд, впечатляет огромное количество храмов, монастырей, всевозможных культовых сооружений, а также религиозность местного населения. Но, в большинстве случаев, туристы знакомятся лишь с внешней стороной буддизма, которая, зачастую, не имеет ничего общего с теми истинами, которые постиг Будда в результате своего просветления, и которым он обучал своих последователей всю оставшуюся жизнь.

Данная работа является переводом с английского книги известного буддийского монаха Аджана Буддадасы «The Handbook for mankind». «Руководство к жизни» – это не буквальный перевод названия данной книги, но именно он наиболее полно отражает её смысл. На протяжении всей книги, Аджан Буддадаса в свойственной ему бескомпромиссной манере подчёркивает, что выполнение разного рода обрядов и ритуалов, посещение церемоний, празднование всевозможных праздников, поклонения и подношения не имеют ничего общего с настоящей сутью буддизма – практикой, направленной на развитие благих качеств ума, на понимание истинной природы всех вещей, на прекращение любого вида страданий, причина которых кроется не во внешних обстоятельствах, а внутри каждого из нас. Понимание того, что в действительности представляет собой природа всех вещей в этом мире, в том числе и наша собственная природа, поможет человеческому существу в максимальной реализации скрытого в нём потенциала.

Хочу выразить благодарность и признательность тем людям, которые помогли мне в работе над данной книгой:

Буддадасе Бхиккху – за его воистину беспримерный труд, который он проделал для того, чтобы современное поколение получило возможность познакомиться с самой сутью буддийского учения. Работа над переводом данной книги позволила мне приобрести более подробные знания о природе человека, его проблем и о том, какой должна быть жизнь, приносящая настоящую радость.

Аджану По, бывшему настоятелю монастыря Ват Суан Моккх, духовному наставнику медитационного центра Дипабхаван и непосредственному последователю Аджана Буддадасы хочу выразить признательность за оказанную мне помощь в понимании Дхаммы, а также за его заботу и участие в моих делах во время работы над переводом данной книги.

Кун Сириван, хозяйке медитационного центра Дипабхаван, за великолепную возможность находиться в этом центре во время работы над переводом, а так же за помощь при решении хозяйственно-бытовых вопросов и визовую поддержку.

Кун Даммапало Чан – за помощь с изданием книг Аджана Буддадасы на русском языке.

Павлу Цветкову – за редакцию данной книги.

Елене Даниловой – за изготовление обложки, а также за подготовку как электронного, так и типографского оформления «Руководства к жизни».

Также моя признательность Тану Сантану, Тану Хуберту, Тану Дхаммачото, Pierre Gorgon, Kai Kittisak, Наталье Пономаренко.

Свой труд над переводом данной книги посвящаю моим родителям – отцу Владимиру Борисовичу и матери Виктории Ивановне.

Пусть все существа во всех вселенных познают радость *Абсолютной Свободы*.

Кун Ден.

## Предисловие к английскому переводу.

В 1956 году Достопочтенный Аджан Буддадаса прочёл серию лекций для группы студентов юридического факультета, которые впоследствии были изданы в книге, известной как «Руководство к жизни» (The Handbook for Mankind).

С тех пор, эта маленькая книга пользуется необычайным успехом. В Таиланде напечатано более 100 000 копий «Руководства к жизни», но даже через три десятилетия после того, как Аджан прочитал свои лекции, эта книга до сих пор пользуется популярностью. Причина такого долголетия проста: Достопочтенный Буддадаса предлагает свежие откровения о непреходящей Истине (Дхамме), которая характеризует всё его учение в прямой и простой манере. Ясность его откровений делает Дхамму настолько живой, что и сегодня новое поколение читателей, не оставших времена учения Аджана, находит в его словах глубокий смысл.

Для тех, кто начинает интересоваться буддизмом, эта книга, являясь руководством к Дхамме Будды, не имеет цены. Дхамма – это истина, в которую Будда пробудился и которой он впоследствии учил. Здесь содержатся основные учения буддизма. Это руководство будет особенно полезным для того, кто подходит к учению Будды не просто как к предмету формального изучения, а как к средству, помогающему понять и сделать возвышенной свою жизнь.

«Руководство к жизни» впервые было издано на английском языке организацией Sublime Live Mission, и долгие годы не переиздавалось. С разрешения этой организации, мы переиздали книгу, внося некоторые поправки, оставив при этом оригинальный текст без изменения. Мы выражаем искреннюю благодарность Мистеру Пун Чонг-прасод, который впервые собрал отдельные лекции в тайском варианте книги, а так же всем тем, кто помогал с изданием этой книги.

## **О переводчике с тайского на английский.**

Род Бакнелл впервые заинтересовался буддизмом в середине шестидесятых годов прошлого столетия, когда во время своего визита в Таиланд он познакомился с техникой медитации прозрения (*vipassаной*). Проведя год в тайских медитационных центрах и монастырях, он прошёл посвящение в монахи при покровительстве Аджана Паннанда в Храме Ват Чалопратан Рангсарит. Вскоре он заинтересовался трудами Аджана Буддадасы, и, понимая, какую практическую ценность они могли бы принести западным людям, начал переводить некоторые из наиболее важных работ Аджана на английский язык. В течение тех четырех лет, которые он провел в Сангхе (буддийской общине), он перевел шесть работ различного объёма, при этом постоянно консультируясь с Аджаном, чтобы избежать неточностей при переводе основных концепций. Даже после возвращения в мирскую жизнь, Род проявляет постоянный интерес к трудам Аджана Буддадасы, интересуясь как теоретическим знанием, так и практикой. Он опубликовал ряд статей в нескольких журналах религиозной тематики. На данный момент переводчик является лектором на Кафедре Изучения Религий Квинслендского Университета в Австралии.

## СОДЕРЖАНИЕ

Взгляд на буддизм . . . . .	13
Истинная природа вещей . . . . .	26
Три универсальные характеристики . . . . .	36
Сила привязанности . . . . .	48
Тройственная подготовка . . . . .	57
За что мы цепляемся . . . . .	65
Прозрение естественным путём . . . . .	76
Прозрение путём организованной практики . . . . .	90
Освобождение от мира. . . . .	104
<hr/>	
Зачем мы родились? . . . . .	124
<hr/>	
Другой вид рождения. . . . .	142
<hr/>	
О Монастыре Ват Суан Моккх. . . . .	170

# РУКОВОДСТВО К ЖИЗНИ.

## ВЗГЛЯД НА БУДДИЗМ.

Если мы откроем одну из современных книг, посвященных происхождению религий, то сможем найти одну идею, объединяющую всех авторов таких работ. Все они сходятся в том, что религии возникают на почве страха. Первобытный человек, живший в лесу, боялся грома и молний, темноты и штормов, разного рода природных явлений, которыми он не мог управлять, и природа которых была ему непонятна. Способы, которые он избирал для того, чтобы избегать опасностей, видимых им в природных феноменах, заключались либо в повиновении и подчинении, либо в проявлении уважения и почитании, всё зависело от того, что он считал наиболее подходящим.

Позже, с развитием знания и понимания, древний человек сменил страх перед природными стихиями на страх перед явлениями, более трудными для понимания. Религии, основанные на почитании объектов страха, таких как природные явления, духи и высшие сущности, потеряли свою популярность став нелепыми и абсурдными. На протяжении истории человеческие страхи прогрессировали всё больше и больше. Приобретая всё более тонкие формы, они превратились в страх перед страданием (*дуккха*)\*, страданием такого вида, которое не может быть вызвано чем-либо материальным. Человек очутился перед страхом, который связан с рождением, старением, болью и смертью, разочарованием и безнадежностью, порождаемых страстью, злобой, и глупостью, которые не способна ослабить

\* Слова страдание и неудовлетворительность будут использоваться в данной книге для перевода палийского термина *дуккха*. *Дуккха* – это разнообразные формы боли, болезней, разочарований, беспокойств, тревог, стрессов, недоброжелательности, печали, либо любого иного вида недовольства или неудовлетворительности. В учении Будды, позитивное чувство (*суккха*), также считается *дуккхой*, потому как оно мимолётно, подвержено изменениям и не приводит к постоянному удовлетворению. *Дуккха* в самом широком смысле относится к главному несовершенству бытия в этом мире, выраженному в человеческой непросветлённости.

никакая сила или богатство. Издавна в Индии, стране, богатой мыслителями и исследователями, прогрессивные люди перестали почитать сверхъестественные существа и вместо этого занялись поисками путей, ведущих к преодолению рождения, старения, боли и смерти. Они искали, как покончить с жадностью, злобой и невежеством. Благодаря этому возник буддизм, религия высокого порядка, основанная на мудрости (*паннья*)\*, на проникновении в суть вещей, как средство преодоления рождения, старения, боли и смерти, как метод очищения ума от загрязнений. Буддизм, как и другие религии, основанные на интеллекте, также берёт своё начало в страхе этого последнего типа. Будда раскрыл секреты того, как справиться абсолютно со всеми человеческими страхами. Для того, чтобы покончить со страданием, он открыл практический метод, который сегодня называется буддизмом.

Буддизм означает «Учение Просветлённого». Будда – значит просветлённый, то есть тот, кто постиг истину всех вещей, кто знает, *что есть что*, и кто способен поступать по отношению к вещам в соответствии с этим знанием. Буддизм – это религия, основанная на интеллекте, науке и знании, и её предназначение заключается в искоренении как самого страдания, так и его источника. Почитание всего священного в форме исполнения обрядов и ритуалов, подношений\*\* и молитв – это не буддизм. Будда отвергал все это как глупость, ущербность, нелепицу. Он

\* Мудрость в буддизме означает видение и понимание высшей истины. Мудрость накапливается при помощи прозрения, что означает настолько ясное и основательное восприятие истины в данной ситуации, что оно буквально вживается в понимание данного индивидуума и уже никогда не забывается. Мудрость – это ключевой фактор просветления (*ниббаны*).

\*\* В буддийской традиции, высоко ценится проявление щедрости. Согласно популярному верованию, дарение даров производит заслуги (*пунья*), которые по-русски звучат как хорошая *камма* (*карма* – санскр.). Эта заслуга, в свою очередь, смягчает последствия прошлого неправильного действия, то есть плохой *каммы*, и в будущем приведёт к счастью и удаче, например, к перерождению на небесах, или в богатой или состоятельной семье. По-тайски, это слово звучит как *там бун*.

также не придавал значения божественным созданиям, в то время как определённые группы почитали их за создателей вещей, а божества жили на звёздах, по одному на каждой. Таким образом, мы подошли к следующим утверждениям, которые сделал Будда:

*Знание, искусность и способность являются проводниками к успеху. Они способны принести пользу и благие предзнаменования, которые хороши сами по себе, независимо от движений небесных тел. С эффектом, полученным от этих качеств, человек полностью превзойдет тех недалёких людей, которые полностью увлечены своими астрологическими расчётами.*

*Если бы вода в таких реках как Ганга действительно могла смывать грехи и страдания, то тогда черепахи, крабы, рыбы и моллюски, живущие в этих священных реках, должны были бы уже освободиться от своих грехов и страданий.*

*Если бы люди могли покончить со страданиями, делая пожертвования, выражая почтение и молясь, в этом мире не осталось бы уже никого, кто бы испытывал страдания потому, что любой человек может выразить почтение или молиться. Но так как, в то самое время, когда люди делают ритуальные поклонения, выражают своё почтение или выполняют ритуалы, они всё ещё испытывают страдания, то такой путь точно не ведёт их к освобождению.*

Чтобы достичь освобождения, нам нужно сначала поверить все вещи таким образом, чтобы узнать их и понять их истинную природу. И затем мы должны научиться поступать в соответствии с этим знанием. Таково буддийское учение, мы должны это знать и всегда об этом помнить. Буддизм не имеет ничего общего с простираниями или благоговейным почитанием потустороннего. В нём нет также места ритуалам и церемониям, таким, например, как возлияние священной воды, поклонение чему

бы то не было внешнему, включая духов и божественных существ. В противоположность вышеперечисленному, буддизм полагается на причинность и понимание, на проникновение в суть вещей. Буддизм не требует гипотез и предположений, он требует, чтобы мы действовали в соответствии с тем, что открывает нам наша пронизательность, наш личный внутренний опыт, чтобы мы не основывались на том, что нам кто-то где-то сказал. Не нужно безоговорочно верить тому, что говорит нам первый встречный. Мы должны сначала выслушать этого человека, а затем проверить его слова. Если сказанное прозвучит убедительно, мы должны условно принять эти слова и начать проверять их на собственном опыте. Такова ключевая особенность буддизма, существенно отличающая его от других мировых религий.

Религия многогранна. С одной стороны, она имеет одно выражение с другой стороны – другое. Людям свойственно смотреть на религию с неправильной стороны, и буддизм в данном случае не является исключением. Разные интеллектуальные позиции, с которыми люди подходят к буддизму, заставляют их по-разному его воспринимать. Так как любому из нас свойственна уверенность в собственном мнении, истина для каждого из нас совпадает с нашим собственным конкретным пониманием и точкой зрения. Следовательно, «Истина» не одна и та же для разных людей. Все они постигают вопросы разной глубины различными методами, обладая разным уровнем интеллекта. Индивидуум имеет собственные понимания Истины, и поэтому он не принимает за истину что-либо, лежащее вне его интеллекта, понимания, знаний. И, даже если на первый взгляд человек может соглашаться со взглядом на истину других людей, то внутри он всё равно знает, что это не есть правда в том виде, в каком он видит её сам. Осмысление понимания истины для каждого человека может меняться и развиваться день ото дня вместе с развитием его уровня интеллекта, знаний и понимания до тех пор, пока однажды он не постигнет высшую истину; и каждый из нас обладает

различными способами проверять перед тем, как верить. Итак, если рассматривать буддизм с разных интеллектуальных уровней, мы увидим его по-разному просто потому, что будем смотреть на него с разных сторон. Как мы уже сказали, буддизм это практический метод достижения освобождения от страданий посредством понимания истинной природы вещей, таким образом, как это сделал Будда. Сегодня любой религиозный текст включает в себя материал, который люди сочли нужным добавить позже, дополнив тем самым оригинал. И наша Типитака\* здесь не является исключением. Люди, жившие после Будды, основываясь на своих собственных идеях, добавляли туда целые разделы либо в целях повышения доверия масс, либо действуя из чрезмерного религиозного рвения. К сожалению, даже обряды и ритуалы, которые будучи однажды кем-то изобретены, впоследствии переплелись с религией и сегодня принимаются и признаются как собственно буддизм. Церемонии, такие как украшение подносов с фруктами и сладостями и подношение их «духу» Будды, точно также, как и подношение еды монахам, идут вразрез с буддийскими принципами. Тем не менее, во многих группах это почитают за подлинную буддийскую практику, поддерживают её и ревностно ей обучают.

Обряды и церемонии такого рода стали столь многочисленными, что они полностью заслонили собой реальный буддизм и его истинные задачи. Давайте рассмотрим процедуру посвящения в монахи.

Существует церемония подношения даров новопосвящённому монаху. На данное действо приглашаются гости, которые подносят монахам еду и наблюдают за церемонией. Это приводит к большой суете и обильному пьянству. Церемонии проходят как в храмах, так и в частных домах.

\* Типитака – древнейшие буддийские рукописи, записанные примерно в первом веке до нашей эры. Они написаны на палийском языке и в русской литературе они известны также под названием Палийский Канон. В данной книге они будут называться также словом «тексты».

Через несколько дней после посвящения вновь обращённый монах оставляет на несколько дней Сангху (общину монахов), и затем, вернувшись обратно в общину, может относиться к храму с ещё большей неприязнью, чем он делал это раньше. Стоит заметить, что во времена Будды такого не было. Это произошло после него, при дальнейшем развитии религии. Посвящение во времена Будды просто означало, что некая личность, с согласия его родителей, оставляла семью и дом. Это был человек, который мог оставить все мирские дела и присоединиться к Будде и монашескому братству. При благоприятно сложившихся обстоятельствах он мог уйти из мира, пройти посвящение в монахи и, возможно, больше никогда не увидит своих родителей. Некоторые монахи могли посещать своих родителей в определённых случаях, но такое бывало редко. Существует правило, разрешающее монаху посетить свой бывший дом, когда на то есть причина, но во времена Будды такое не практиковалось. Монах не проходил посвящения в присутствии родителей, он не праздновал это событие как нечто знаменательное в своей жизни, как что-то такое, ради чего он снова может оставить храм через несколько дней, как это происходит в наше время. Все эти подношения даров вновь обращенным монахам..., выполнения церемоний, включая разного рода празднования..., и мы настолько невежественны, что называем это буддизмом! Более того, мы придаем этим обрядам и церемониям такую важность, что, не задумываясь, тратим на это все свои деньги, и даже привлекаем сюда финансы других людей. Этот нео-буддизм получил такое широкое распространение, что стал почти мировой религией. Дхамму\*,

\* Термин Дхамма имеет много значений, и все они тесно связаны друг с другом. Слово Дхамма наиболее часто обозначает Будду-Дхамму, учение Будды. Дхамма – это Истина, Природа, Закон, Порядок, Обязанности, Тайна природы, которую нужно постичь, чтобы придать жизни максимально высокий смысл, когда она сможет приносить наивысшую пользу. Четыре основных значения Дхаммы это собственно природа, закон и истина природы, обязанности, которые мы должны выполнять согласно закону природы и та польза, которую мы извлекаем от этого выполнения. Дхамма – это также и все феномены, как обусловленные, так и безусловный (*ниббана*).

подлинное учение, бывшее когда-то верховным, церемонии затмили сегодня до такой степени, что закрыли, изменили, фальсифицировали её. Посвящение в монахи, например, стало оправданием, сохраняющим лицо тем молодым людям, на которых указывают пальцем, упрекая в том, что они никогда не были монахами. Или же оно стало необходимым условием перед вступлением в брак, так как молодой человек, побывавший монахом, уже считается зрелым мужчиной. В некоторых местах посвящение в монахи считается хорошей возможностью для сбора денег, так как мирское население всегда радо помогать монашеству. То есть, сегодня это один из путей разбогатеть. И даже это они называют буддизмом! А любой, кто смеет критиковать данные традиции, объявляется чуждым буддизму, или даже его врагом.

Еще одним примером подобных заблуждений относительно буддизма может являться церемония *Катина*, или подношение одежды монахам. Будда ввёл эту церемонию с той целью, чтобы у монахов была возможность получать куски ткани, из которых они могли сшить себе одежду, максимально экономя при этом время. Если ткани хватало только на одно одеяние, его давали кому-либо из монахов, не обязательно старшему. Его давали тому, кого группа посчитала достойным её носить, или кто в ней больше всего нуждался. Данная одежда вручалась ему от имени всей общины. Будда не хотел, чтобы кто-либо из монахов ставил себя выше других. В этот день каждый монах, независимо от ранга, должен был бы смиренно быть лишь одним из многих. Каждый должен был принять участие в кройке и шитье, в изготовлении красителя, для чего варили пробковое дерево, а также в любых других действиях, которые требовались для того, чтобы сшить одежду и закончить всё в один день. Превращение материи в одеяние было совместным усилием. Именно таким было намерение Будды, и мирянам не обязательно было принимать участие в данном действе. Но в настоящее время *Катина* превратилась в церемонию с играми и развлечениями,

бурным весельем, азартными играми. Теперь это просто пикник, лишенный всех изначально задуманных идей.

Всё вышеописанное представляет собой не что иное, как опухоль, которая образовалась и процветает в буддизме. Эта опухоль приняла сотни различных форм, их слишком много, чтобы перечислить все. Это опасное, злокачественное образование, которое распространилось и постепенно затмило собой хорошую среду, реальную сердцевину буддизма, обезобразив её. В результате данной подмены от основной религии отпочковались разнообразнейшие секты, как многочисленные, так и не очень. В некоторых из них даже принято вовлекаться в чувственные удовольствия. Очень важно, чтобы мы всегда умели распознать истинный, настоящий буддизм. Нельзя глупо цепляться за внешнюю оболочку или настолько привязываться к различным ритуалам и церемониям, что терять из виду реальную цель. Реальная практика буддизма основана на очищении наших взаимоотношений с миром сначала на уровне тела и речи, а затем на уровне ума, что, в свою очередь, приведёт к прозрению и правильному пониманию. Не следует думать что всё, что вы видите и о чём слышите, является буддизмом просто потому, что так принято считать. Опухоль распространялась постоянно, с того самого дня как умер Будда, расширяясь во всех направлениях, вплоть до сегодняшнего дня, и достигла внушительных размеров. Нельзя принимать опухоль в буддизме за собственно буддизм. Также неправы те, кто, исповедуя другие религии, указывают на эти позорные, постыдные образования как на сам буддизм. Это несправедливо, ведь то, что они видят, не является буддизмом в принципе, это лишь видимые наросты. Те из нас, кто заинтересован в развитии буддизма как основы благополучия всех людей либо как средства для собственного благополучия, должны знать как отделять зёрна от плевел. Сейчас даже настоящий буддизм многогранен, и уже сам этот факт может привести к ложному пониманию его истинного смысла. Например, если смотреть с точки

зрения моральной философии, буддизм может показаться религией морали. Речь идет о достоинствах и недостатках, добре и зле, честности, благодарности, гармонии, чистосердечности и о многом другом. Типитака полна учений о нравственности. Многие из тех, кто приходит в буддизм, обращают внимание именно на эту его сторону, увлекаются этими гранями учения Будды.

Более глубоким аспектом буддизма является Истина, глубоко скрытая истина, лежащая под поверхностью и невидимая обычному человеку. Чтобы увидеть эту истину нужно познать интеллектуально пустоту всех вещей; непостоянство, неудовлетворительность и безличность всех явлений. Нужно познать интеллектуально природу страдания, полное устранение страдания и путь, ведущий к полному устранению страдания. Чтобы понять это в терминах абсолютной истины, каждому следовало бы распознать такую изменчивость, непостоянство. Это и есть буддизм как истина.

Буддизм как религия есть система практики, основанная на морали, сосредоточении и прозрении, своей вершиной восходящая к освобождающему прозрению. Это система, которая, при условии полной практики, приводит к освобождению от страданий. Таков буддизм как религия.

Далее, существует буддизм как психология, и он раскрыт в третьей части Типитаки, где природа ума представлена нам в замечательных деталях. Даже в наши дни буддийская психология является источником интереса и откровений у студентов, изучающих ум. Она более глубока и детальна, чем современная психология.

Ещё одним аспектом буддизма является философия. Философское знание можно ясно увидеть с помощью обоснованных логических доказательств, но его нельзя продемонстрировать экспериментально. Этим философия отличается от науки, знания которой основаны на

чём-то конкретном, на том, что можно увидеть своими глазами или проверить путём физических экспериментов и доказательств, или даже при помощи «внутреннего видения» интуиции. Глубокие знания, такие как, например, знание о пустоте, есть всего лишь философия для того, кто не проник в истину и наука для того, кто это сделал, например, как полностью пробуждённый, или *арахант*, который ясно её увидел. Многие аспекты буддизма, такие например, как Четыре Благородные Истины, являются научными, так как они могут быть проверены экспериментальным путём, при помощи интроспекции (самоанализа, самонаблюдения). Для любого, кто в достаточной мере снабжён пониманием, заинтересован в изучении и способен на исследования, причинно-следственная связь будет не чем иным, как наукой. Буддизм не является чем-то неясным и расплывчатым и этим он отличается от философии, которая создана человеком.

Кто-то смотрит на буддизм как на культуру. Любой, разбирающийся в культуре человек, сможет найти в буддийской практике аспекты как общие, присущие всем культурным традициям, так и уникальные, свойственные только буддизму.

Выбирая из всех этих аспектов, настоящий буддист должен проявлять наибольший интерес к буддизму, как к религии. Мы должны смотреть на буддизм как на прямой практический способ получения знаний об истинной природе вещей, как на знание, которое поможет нам оставить любой вид привязанностей и цепляний, глупости и одержимости, и получить полную свободу от вещей. Добиться этого – значит проникнуть в самую суть буддизма. Такой подход к буддизму имеет гораздо большую ценность, чем если просто смотреть на него в аспектах морали, или воспринимать его как глубокие теоретические познания, далекие от практики. Такой подход также принесёт больше пользы, чем взгляд на буддизм в философском представлении, чем взгляд на нечто, используемое

в качестве объекта для спекуляций, споров, и при этом не имеющее ценности в практической задаче по очищению ума от загрязнений. И, конечно же, такой подход более полезен, чем представлять буддизм просто как культуру, как привлекательное с социальной точки зрения поведение.

В конце концов, каждый может считать буддизм искусством, или Искусством Жизни. Другими словами, это мастерство и компетентность, заключающиеся в том, чтобы быть человеком, идущим образцовым и достойным похвал путем; быть человеком, который так вдохновляет других, что они хотят ему следовать. Есть три аспекта, которые мы должны в себе культивировать, метафорически их называют *тремя светильниками*. Первый аспект, или светильник – это развитие нравственной чистоты. Второй – успокоение ума до такой степени, чтобы сделать его устойчивым и готовым к выполнению своей работы. И третий – развитие такой степени мудрости и ясного понимания относительно природы всех вещей, чтобы они больше не могли причинить страданий. Тот, в чьей жизни есть *три светильника*, может считаться мастером Искусства Жизни. Людей запада буддизм скорее интересует как Искусство Жизни, они обсуждают эту его сторону больше чем все остальные. Буддизм настолько глубоко проникает в суть вещей, что он становится путеводителем по нашей жизни, вызывает хорошее настроение и радость, рассеивает депрессию и разочарования. Это проникновение рассеивает страхи, например, страх перед тем, что полное очищение от духовных загрязнений может сделать жизнь сухой и скучной, совершенно лишённой вкуса. Оно также рассеивает страх того, что полная свобода от страстных желаний может сделать все мысли и действия невозможными. Приходит понимание того, что в действительности человек, который организует свою жизнь в соответствии с буддийским искусством жизни, является хозяином всех вещей. Независимо от того, идёт ли речь о людях, животных, собственности или о чём бы то ни было ещё; независимо от того, как они входят в контакт с сознанием этого

человека – посредством глаз, ушей, носа, языка, тела или ума, они всегда будут в подчинённом положении, они не смогут доминировать над ним, каким-либо образом омрачая, оскверняя, беспокоя его. Победа над всеми вещами – подлинное блаженство.

Будда-Дхамма создает вкус, который приводит ум в восхищение. Будда-Дхамма можно считать незаменимой формой питания. Правда в том, что личность, всё ещё находящаяся во власти загрязнений, продолжает жаждать пищу посредством глаз, ушей, носа, языка и тела, она занимается её поисками в соответствии с личными предрасположенностями. Но существует и другая её часть, более глубокая, не требующая такого вида пищи. Это свободный, или чистый элемент её ума. Он желает радости и восторга, которые приходят от духовной пищи, начиная с того восторга, который является следствием нравственной чистоты. Она является источником удовлетворения для полностью просветлённого, для того, кто обладает таким спокойствием ума, что загрязнения уже не могут его побеспокоить, кто обладает ясным пониманием истинной природы всех вещей и не имеет никаких амбиций в отношении какой-либо из них. Такой человек способен оставаться в покое, у него нет нужды суетиться, бегая туда-сюда, как у тех людей, о которых Будда говорил, что они представляют собой «дым ночью, огонь днём».

Дым ночью относится к бессоннице, беспокойству. Страдающий от этого недуга лежит всю ночь с рукой на лбу, планируя свои походы и визиты, думая, как получить деньги, как быстро разбогатеть, как получить какие-то вещи, которых он желает. Его ум полон дыма. Всё, что он может делать, это лежать так до утра, дождавшись которого он сможет наконец встать и убежать для реализации желаний дыма, которые он всю ночь создавал. Эту деятельность, наполненную страстью, Будда называл «огонь дня». Таковы симптомы болезни ума, который не обрёл спокойствие, ума, который лишён духовной

пищи. Эти патологические голод и жажда произведены загрязнением, называемым «жажда». Всю ночь жертва подавляет дым и жар, которые утром становятся огнём, а затем жарко пылают внутри него на протяжении всего дня. Если на протяжении всей своей жизни этот человек вынужден подавлять «ночной дым», который затем переходит в «дневной огонь», то как он сможет обрести покой и прохладу? Просто представьте его состояние. Он испытывает страдания и муки всю свою жизнь, от рождения до гроба, просто по причине отсутствия того знания, что он может полностью устранить огонь и дым. Для лечения таких болезней человек может пользоваться знаниями, предоставленными нам Буддой. Огонь и дым будут уменьшаться пропорционально уровню понимания истинной природы вещей.

Как мы уже сказали, Буддизм имеет ряд различных сторон и аспектов. Подобно тому, как разные люди по-разному видят одну и ту же гору с разных сторон, так и польза, получаемая от буддизма, принимает различные формы, в зависимости от того, как мы смотрим на учение Будды. Даже буддизм берёт свои истоки в страхе. Но не в глупом страхе невежественного человека, который стоит на коленях и кланяется идолам или непонятным явлениям, а в страхе более высокого порядка. В страхе, возможно, никогда не выйти из-под гнёта рождения, старения, боли и смерти, различных форм страданий, которые мы испытываем. Настоящий буддизм – это не книги, не инструкции, это не заучивание наизусть и повторение Типитаки, не обряды и ритуалы. Нет, не это настоящий буддизм. Настоящий буддизм – это практика тела, речи и ума, которая разрушит загрязнения, частично или полностью. От книжного знания мало толку. Не стоит полагаться на обряды и ритуалы, на что-то внешнее, включая духов и небесных существ. Скорее, нужно обращать непосредственное внимание на действия своего тела, на речь и мысли. То есть, необходимо прилагать усердие в своих усилиях по контролю и уничтожению загрязнений и таким образом

добиться ясного понимания. Тот, кто будет естественно действовать подобным образом, навсегда сможет освободиться от страданий.

Вот что такое настоящий буддизм. Вот что важно уметь понимать. Давайте оставим все иллюзии относительно той опухоли, которая, закрывая истинное учение, выдаёт себя за буддизм.

## **ИСТИННАЯ ПРИРОДА ВЕЩЕЙ**

Слово «религия» имеет более широкий смысл, чем слово «нравственность». Нравственность имеет дело с поведением и счастьем, и она в основном одинаковая для людей в разных частях мира. Религия представляет собой систему практики высокого порядка. Способы практики, представленные в различных религиях, существенно отличаются.

Нравственность делает нас хорошими людьми, которые ведут себя в соответствии с общими принципами общественной жизни, поступая таким образом, чтобы не доставлять страданий себе и другим. И даже несмотря на то, что человек может быть полностью нравственным, это ещё не значит, что он уже свободен от страданий, которые вызваны рождением, старением, болью и смертью, или свободен от угнетения умственными загрязнениями. Нравственность хороша, чтобы на время подавлять проявления страстного желания, злобы и невежества, но она не может превозмочь страдание. Религия, особенно буддизм, идёт гораздо дальше нравственности. Она непосредственно направлена на полное уничтожение загрязнений, и это значит, что она нацелена на истребление разного рода страданий, сопровождающих рождение, старение, болезни и смерть. Здесь мы видим, чем религия отличается от просто морали, и как далеко буддизм идёт по сравнению со всеми моральными системами. Понимая это, давайте теперь обратим внимание непосредственно на буддизм.

Буддизм – это система, устроенная таким образом, что теоретическое знание здесь неразрывно с техникой практики, это структурированная практика, направленная на понимание истинной природы вещей, на понимание «*что есть что*». Помните это определение, и вам не составит труда понимать буддизм.

Проверьте себя, знаете ли вы «*что есть что*»? Даже имея представление о себе, о жизни, работе, обязанностях, деньгах, средствах к существованию, имуществе, чести и славе, осмелитесь ли вы утверждать, что вам известно абсолютно всё? Если бы мы действительно знали «*что есть что*», то всегда бы действовали надлежащим образом, и, как следствие, никогда бы не подвергались страданиям. Но, так как мы не имеем представления относительно истинной природы вещей, то ведём себя в той или иной степени невежественно, и поэтому вынуждены страдать. Буддийская практика предназначена для того, чтобы показать нам вещи такими, какие они есть. Познать это со всей ясностью означает достичь *плодов пути*<sup>\*</sup>, возможно даже обрести самый главный *плод*, *ниббану*<sup>\*\*</sup>, потому что именно это познание очищает от загрязнений. Узнав, *что есть что*, мы познаем истинную природу вещей, разочарование в вещах возьмет верх над очарованием, и это будет означать освобождение от страданий. На данный момент наша практика находится на том этапе, когда нам еще не известна истинная природа вещей, в частности, мы еще не понимаем, что все вещи непостоянны и безличны. Мы ещё не понимаем что жизнь, а также все вещи, которые нас очаровывают, такие, например, как страсти и удовольствия, однажды заканчиваются, они непостоянны, не

\* Плоды пути состоят из духовных достижений, которые уменьшают загрязнения и гарантируют полную реализацию *ниббаны* в течение семи или менее жизней.

\*\* Термин *ниббана* хорошо известен на западе под санскритским словом *нирвана*. Это состояние бессмертия, достигаемого посредством полного прекращения страданий (*дуккхи*). В буддизме, такое понятие как освобождение или просветление называется состоянием *ниббаны*.

приносят удовлетворения и они безличны. Вот почему вещи нас очаровывают, мы любим их, желаем ими владеть, жаждем их, радуемся им, держимся, цепляемся за них. Следуя буддийскому учению, мы приходим к правильному пониманию относительно природы вещей, мы ясно видим, что все они непостоянны, неудовлетворительны и безличны, что в них действительно нет ничего такого, ради чего нам стоило бы цепляться за них. И тогда мы немедленно освобождаемся от их власти.

По сути, учение Будды в том виде, в каком оно представлено в Типитаке, есть не что иное, как знание истинной природы вещей. Придерживайтесь этого определения. Оно соответствует сути учения. Практикуя, нам всегда следует иметь это в виду. Давайте продемонстрируем справедливость данного определения, взяв в качестве примера Четыре Благородные Истины. Первая Благородная Истина, указывающая на то, что все вещи являются страданием, говорит нам о том, чем на самом деле являются вещи. Но мы не понимаем, что все вещи являются причиной страдания, и поэтому желаем их. Если бы мы признали их в качестве источника страданий, не заслуживающих того, чтобы их присваивать, привязываться к ним, отождествляться с ними, то мы бы оставили свои желания. Вторая Благородная Истина указывает на то, что желание есть причина страданий. Люди всё ещё не знают, не видят, не понимают, что желания являются причиной страданий. Все желают того или иного просто потому, что не понимают природу страданий. Третья Благородная Истина указывает нам на избавление, освобождение от страдания, *ниббана*, заключающуюся в полном освобождении от желаний. Люди даже не догадываются, что *ниббана* может быть достигнута в любое время и в любом месте, она может прийти сразу же, как только полностью прекратятся все желания. Таким образом, не обладая знаниями о жизненных реалиях, люди не ищут освобождения от желаний. Они не заинтересованы в *ниббана* потому, что не знают, что это такое.

Четвёртая Благородная Истина называется Путь, и представляет собой метод, при помощи которого мы приходим к прекращению желаний. Но так получается, что никто не понимает его как метод освобождения от желаний. Никому не интересен Восьмеричный Благородный Путь, ведущий к свободе от желаний. Люди не понимают, что он может быть их опорой, может сделать их сильнее. Им не интересен Благородный Путь Будды, который является наиболее ценной и превосходной вещью в огромном багаже человеческих знаний, в этом мире или в любом другом. В этом заключено большое невежество. Мы увидим, что Четыре Благородные Истины есть то знание, которое определённо показывает нам *«что есть что»*. Нам сказано, что если мы играем с желанием, то это послужит росту страдания. Но при этом, мы все ещё продолжаем настаивать на этих играх, до тех пор, пока они до краёв не наполняют нас страданием. Вот где глупость. Не отдавая отчёт в том, *«что есть что»*, или какова истинная природа вещей, мы действуем во всех смыслах неуместно. Слишком редко наши действия бывают разумными. Слишком редко мы поступаем подобающе. Наши действия, как правило, бывают «соответствующими» только с точки зрения человеческих страстей, с точки зрения утверждения говорящего, что цель оправдывает все средства. Но, говоря духовным языком, эти средства не могут быть оправданы. Давайте рассмотрим один стих из текстов, раскрывающих суть буддизма, а именно те слова, которые монах Ассаджи\* сказал Сарипутте\*\* перед его посвящением в монахи. Сарипута попросил в нескольких словах объяснить ему суть буддизма. Ассаджи сказал: «Все феномены возникают вследствие определённых причин. Благословенный (Будда) показал, что это за причины, а также объяснил, что феномены заканчиваются при условии устранения их причины. Таково учение великого

\* Ассаджи достиг араханства после первой проповеди Будды.

\*\* Сарипута был одним из старших учеников Будды, экспертом в области Дхаммы.

учителя». Фактически, Ассажди высказал следующую мысль: «Каждая вещь имеет несколько причин, или условий, которые объединяются вместе для того, чтобы её произвести. С ней нельзя покончить до тех пор, пока мы не покончим с причинами». Это есть слово, предупреждающее нас не принимать ничего как нечто, существующее постоянно. Не существует ничего постоянного. Существуют только следствия, возникающие благодаря причинам, развивающиеся благодаря этим причинам, и заканчивающиеся с прекращением причин. Все феномены являются лишь продуктом причин. Мир – это всего лишь постоянный поток природных сил, постоянно меняющихся и взаимодействующих друг с другом. Буддизм указывает нам на то, что все вещи лишены какой-либо постоянной составляющей. Они есть просто вечный поток изменений, которые, по сути, неудовлетворительны из-за отсутствия свободы, из-за зависимости от причин. С этой неудовлетворенностью будет покончено, как только остановится процесс, а он остановится, как только будут устранены причины, когда прекратится взаимодействие. Так выглядит наиболее основательное понимание того, «что есть что», или природы вещей. Только просветлённый человек может дать это понимание. Это – сердцевина буддизма. Она говорит нам, что вещи – это всего лишь проявления, и что мы не должны невежественно вовлекаться в симпатии и антипатии по отношению к ним. Полное освобождение ума подразумевает под собой окончательный уход от причинной связи путём полного устранения причин. Таким образом, неудовлетворительным состояниям, которые возникают вследствие симпатий или антипатий, придёт конец. Теперь, давайте посмотрим на намерение Будды стать аскетом. Что побудило его стать монахом? Эти мотивы чётко указаны в одной из бесед Будды, в которой он говорит, что ушёл из дома и стал монахом для того, чтобы ответить на вопрос «что такое хорошо?». Слово «хорошо» (*кушала*), используемое здесь Буддой, относится к искусности, абсолютно правильному знанию. Он хотел знать, в частности, что такое страдание,

в чём заключается причина страданий, что такое свобода от страданий и каков метод, который ведёт к освобождению от страданий. Достижение идеального и правильного знания является вершиной мастерства. Цель буддизма заключается ни в чём ином, как в совершенствовании знания о том, «*что есть что*», какова истинная природа вещей. Другое важное буддийское учение заключается в *трёх характеристиках*, а именно: непостоянство (*аничча*), неудовлетворительность или страдание (*дуккха*) и безличность (*анатта*). Если вы не знакомы с этим учением, вы не знакомы с буддизмом. Это учение говорит нам, что все вещи непостоянны (*аничча*), они неудовлетворяющие (*дуккха*), и все они безличны (*анатта*). Говоря, что все вещи непостоянны, мы имеем в виду, что все вещи находятся в постоянном изменении, в них нет ничего такого, что оставалось бы постоянным, неизменным, пусть даже на мгновение. То, что все вещи неудовлетворительны, означает, что все они наделены свойствами, располагающими к переживаниям, страданиям. Они, по своей сути, неприятны, непривлекательны. Под тем фактом, что все вещи безличны, мы имеем в виду, что не существует ни одного объекта, который мог бы заявить о себе как «Я», или который мы могли бы назвать «моё». Если мы цепляемся, привязываемся к вещам, то в итоге обязательно будем страдать. В вещах скрыто больше опасности, чем в огне, так как, по крайней мере, пламя обычного огня мы можем увидеть и не подходить к нему слишком близко, в то время как в вещах заключён тот огонь, которого мы не видим. Следовательно, мы по своей воле постоянно подставляем руки под огонь, что всегда очень болезненно. Это учение говорит нам о том, что вещи представляют собой в свете Трёх Характеристик. Понятно, что буддизм есть просто организованная система, практическая система, разработанная так, чтобы показать нам «*что есть что*».

Итак, мы увидели, что нам следует знать природу вещей. Мы также должны знать, каким образом практико-

вать для того, чтобы приспособливаться к природе вещей. В этих текстах существует ещё одно учение, известное как Глава всех Учений. Оно состоит из трёх коротких пунктов: «Избегай зла, делай добро, очищай ум». Это принцип практики. Знайте, что все вещи непостоянны, ничемны и не являются нашей собственностью. Поэтому они не заслуживают того, чтобы привязываться к ним, не стоят того, чтобы ими увлекаться, и мы должны действовать по отношению к ним осторожно и соответствующим образом для того, чтобы избегать зла. Это значит, не противоречить общепринятым моральным стандартам и не сдаваться неумеренному желанию и привязанности. Далее, хорошие поступки хороши в том смысле, в каком это может быть понято мудрыми людьми. Первые два пункта – это просто уровни морали. И третий пункт, который говорит нам, чтобы мы полностью очищали свой ум от любого вида загрязнений, есть собственно буддизм. Он говорит нам освобождать свой ум. До тех пор, пока ум ещё не свободен от власти вещей, он не может быть ясным, чистым. Умственная свобода должна прийти от наиболее глубокого знания о том, «*что есть что*». Кто не владеет этим знанием, тот в той или иной форме бездумно испытывает симпатии или антипатии по отношению к вещам. Того, кто ещё не равнодушен к вещам, навряд ли можно назвать свободным. Мы, человеческие существа, в основном являемся продуктом одного из двух видов эмоционального состояния: симпатии или антипатии (которым соответствуют приятные или неприятные психические ощущения). Мы попадаем в плен нашего настроения и не обладаем реальной свободой просто потому, что не знаем истинную природу настроения, не знаем, «*что есть что*». Симпатии наделены характеристикой овладения вещами и их удерживания. Антипатии обладают характеристикой отталкивания вещей, избавления от них. До тех пор, пока существуют два этих вида эмоциональных состояний, ум не свободен. До тех пор, пока он ещё беспечно притягивает или отталкивает, невозможно каким-либо способом очистить его и избавить от тирании вещей. Именно по

этой причине, высшее учение буддизма осуждает присвоение и привязанность к притягивающим либо отталкивающим вещам, в конечном счёте, осуждая привязанность даже к таким понятиям как добро и зло. Когда ум очищен от этих двух эмоциональных реакций, он станет независим от вещей.

Другие религии добиваются того, чтобы мы просто избегали зла и стремились к добру. Они ориентируют нас держаться добра, привязываться к нему, включая воплощения самого добра, а именно Бога. Буддизм идёт гораздо дальше, осуждая привязанность к чему-либо вообще. На промежуточном уровне привязанность к добру есть правильная практика, но она не сможет поднять нас на высший уровень, как бы мы к этому не стремились. На нижнем уровне мы избегаем зла, на промежуточном уровне мы делаем все возможное, чтобы делать добро, на самом высоком уровне мы поднимаем ум выше господства добра или зла. Состояние привязанности к плодам добра ещё не есть освобождение от страданий потому, что, в то время, когда злой человек страдает таким образом, каким страдают злые люди, добрый человек также страдает, и он страдает таким образом, каким это свойственно делать хорошим людям. Будучи хорошим, человек испытывает страдания такого рода, которые присущи хорошим человеческим существам. Добродетельные небесные существа также испытывают страдания, свойственные небесным существам, и даже бог, или Брахма, испытывает свойственные богам страдания. Но полного освобождения от всех страданий сможет достичь тот, кто достиг свободы и превзошёл даже то, что мы называем добро, чтобы стать *арием*, тот, кто превзошёл мирское состояние, и в конечном итоге стал полностью совершенным человеком, или *арахантом*.

Итак, как мы видим, буддизм – это учение Будды, учение Просветлённого, и буддистом называется тот, кто практикует согласно Учению Просветлённого. Почему мы

называем его просветлённым? Он просто познал природу вещей. Таким образом, буддизм есть учение, которое раскрывает нам истину обо всех вещах, или о том «*что есть что*». Практика, путём которой мы постигаем эту истину, зависит только от нас. Существует полная уверенность в том, что как только совершенное знание однажды постигнуто, оно полностью уничтожит страстное желание, потому что невежество будет отступать в тот самый момент, когда возникает это знание. Каждый аспект буддийской практики разработан таким образом, чтобы приносить знания. Вся цель установки вашего ума на методе практики, направленном на постижении Будда-Дхамма, заключается просто в обретении знаний. Только пусть это будет правильным знанием, то есть знанием, полученным в результате прозрения, проникновения в суть. Это не должно быть мирским, частичным, половинчатым знанием, в котором мы можем невежественно принимать хорошее за плохое, а источник страдания – за источник счастья. Действительно пробуйте всё возможное, чтобы смотреть на вещи с точки зрения страдания и приобретайте знания постепенно, шаг за шагом. Знание, приобретаемое таким путём и есть буддийское знание, базирующееся на основных буддийских принципах. Обучаясь таким методом даже дровосек, не обладающий книжным знанием, сможет постичь суть буддизма, тогда как религиозный учёный с несколькими степенями, который целиком посвящает всего себя изучению Типитаки, но при этом не имеет подобного взгляда на вещи, может и вовсе его не понять. Те из нас, кто обладают интеллектом, должны быть способны на изучение, исследование вещей и прийти к пониманию их истинной природы. И мы должны понимать источник и природу страданий, из которых мы состоим, которые сжигают и опаляют нас. Нарботка осознанности, использование наблюдения и ожидания для того, чтобы изучить возникающие страдания тем методом, который описан выше, есть самый лучший способ постижения Будды-Дхаммы. В этом гораздо больше пользы, чем в изучении Типитаки. Усердное изучение Дхам-

мы по Типитаке даст только теоретическое знание и это ещё не позволит нам познать истинную природу вещей. Конечно, Типитака полна объяснений природы вещей, но беда в том, что люди просто слушают это объяснение как попугаи или говорящие скворцы, а затем повторяют то, что они были в состоянии запомнить. Такая практика далека от самостоятельного постижения истинной природы вещей. Если же вместо этого проводить некоторое самонаблюдение, и самостоятельно раскрывать факты о природе ума, узнавать из первых рук о свойствах ментальных загрязнений, страданий, природы, или в других словах, всех вещей, в которые вовлекаются люди, то тогда можно постичь настоящую Будда-Дхамму. Человек может даже никогда не видеть и не слышать Типитаку, но если он проводит детальное расследование каждый раз, когда возникает страдание, когда оно обжигает его ум, то, можно сказать, что он изучает Типитаку непосредственно, и делает это куда более правильно, чем те люди, которые её просто читают. Можно просто перелистывать Типитаку изо дня в день, не обладая никаким знанием о бессмертной Дхамме, об учении, которое в ней содержится. Таким же образом мы поступаем с собой: у нас есть мы, мы используем самих себя, мы тренируем себя, и мы делаем какие-то вещи, связанные с самим собой каждый день, ничего при этом не зная о самих себе, будучи не в состоянии адекватно справляться с насущными проблемами. Мы всё ещё вполне определённо подвержены страданию, и в нас всё ещё присутствует страстное желание, производя всё больше и больше страданий изо дня в день по мере того, как мы становимся старше и старше, и всё это просто потому, что мы не знаем себя. Мы всё ещё не знаем психологию своей жизни. Постичь Типитаку и глубокие вещи, спрятанные в ней, очень трудно. Давайте лучше начнём изучение Будда-Дхаммы с ознакомления с нашей истинной природой. Давайте познаем все те вещи, что составляют наши тело и ум. Давайте учиться от этой самой жизни, которая вращается в круговороте страстей, развивается, исходя из страстей, и пожинает плоды таких действий,

которые затем вновь питают наши страсти, и так далее, и снова и снова, непрерывно. В итоге мы получаем жизнь, которая проходит в постоянном вращении колеса сансары, этого моря страданий, и это происходит из-за незнания истинной природы вещей, или того, *«что есть что»*.

Подводя итог, можно сказать, что буддизм – это организованная практическая система, предназначенная для того, чтобы показать нам, *«что есть что»*. Как только мы увидели истинную природу вещей, нам больше не нужен учитель, чтобы он нас учил. Мы можем практиковать самостоятельно. Наш прогресс на Благородном Пути будет настолько стремительным, насколько быстро мы будем уничтожать загрязнения ума и оставлять неподходящие действия. В конце концов, человек реализует свой высший потенциал, обретая то, что мы называем *плодом пути*, или *ниббаной*. И каждый может достичь её самостоятельно, просто путем познания конечного смысла того, *«что есть что»*.

## ТРИ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Сейчас мы в подробностях рассмотрим три характеристики, присущие всем вещам, а именно, непостоянство (*аничча*), неудовлетворительность (*дуккха*) и безличность (*анатта*).

Все вещи обладают свойством постоянно меняться, они неустойчивы. Все они обладают характеристикой неудовлетворительности, видение их вызывает разочарование, крушение иллюзий, у того, кто действительно проник в суть их истинной природы. Не существует ничего такого, что бы мы были вправе рассматривать как «моё». На наш обычный несовершенный взгляд, вещи обладают некоей сущностью или самостью, могут быть идентифицированы как некая самодостаточная индивидуальность, но, как только наше видение становится ясным и точным,

мы начинаем понимать, что ни в одной из них не присутствует некоего самостоятельного лица.\*

Самый главный акцент в своём учении Будда ставил на этих трёх характеристиках. Вся суть его учения заключается в понимании непостоянства, неудовлетворительности и безличности. Иногда они обозначены прямо, иногда о них говорится иносказательно, но в основном они направлены на то, чтобы демонстрировать одну и ту же истину. О бренности, преходящей природе всего сущего, учили ещё и до Будды, но она не была изложена так глубоко, как это сделал Будда. Учили и о неудовлетворительности, но, опять же, не так глубоко. Она не рассматривалась с точки зрения причинности и не было дано каких-либо инструкций, как с ней полностью и окончательно покончить. Прежние учителя не понимали её истинную природу так, как её понял Будда в своём просветлении. Что же касается безличности в её высшем смысле, то о ней говорится только в буддизме. Это учение говорит нам, что только тот, кто полностью понял «*что есть что*», или природу вещей, поймет, что ничего вообще не является самостоятельным и не может кому-то или чему-то принадлежать. Этому учил только Будда, который обладал полным и глубоким пониманием «*что есть что*», или истинной природой вещей. Существует множество способов практики, направленных на постижение трёх характеристик, но один заслуживающий внимания факт непременно должен быть открыт по достижению совершенного понимания, а именно: не существует ничего, к чему нам бы стоило привязываться. Не существует ничего, чего бы нам стоило желать, обладать, кем

\* Данная манера выражения, заимствованная из пали, может показаться странной. Идея состоит в том, что самость вещей это то, что существует действительно само по себе. Сказать, что вещи не обладают самостью (*анатта*, более буквально означает «не-я», «не-эго») значит сказать, что в высшем смысле нет ничего, что действительно существует (не то же самое, что сказать, что оно является ничем). Грамматически, русское слово «личность» не соответствует палийскому *атта*, что приводит к использованию таких неудобных конструкций, как «отсутствие самости», «не-Я» и «безличность» для обозначения термина *анатта*.

бы нам нужно было стремиться быть. Если короче, нет ничего достойного приобретения, ничего, достойного существования. Только когда человек приходит к восприятию того, что обладать чем-либо или быть кем бы то ни было это иллюзия, обман, мираж, и ничто вообще не заслуживает приобретения или существования, он достигает истинного прозрения о непостоянстве, неудовлетворительности (страдании) и безличности. Некоторые повторяют формулу «*аничча, дуккха, анатта*» с утра до вечера сотни и тысячи раз, при этом будучи неспособны воспринять эти характеристики. Это просто несвойственно их природе – воспринимать посредством слушания и повторения. Интуитивное прозрение, или то, что мы называем «видение Дхаммы», это не то же самое, что подразумевается под рациональным мышлением. Дхамму невозможно понять, мысля рационально. Интуитивное прозрение может быть постигнуто только посредством истинного внутреннего осмысления. Давайте рассмотрим ситуацию, где мы легкомысленно вовлеклись в нечто, что впоследствии принесло нам страдание. Если, внимательно проанализировав данную ситуацию, нам действительно надоело, мы разочарованы, мы утратили иллюзии по поводу всего того, во что мы вовлеклись, то можно сказать, что мы увидели Дхамму, или достигли ясного понимания. Это ясное понимание может со временем развиваться до тех пор, пока не достигнет совершенства и не наберёт такую силу, что сможет принести освобождение от всех вещей. Если человек просто повторяет вслух: «*аничча, дуккха, анатта*», или постоянно проверяет эти характеристики, при этом не испытывая разочарования в вещах, не теряя желаний получать вещи или стать кем-либо, то этот человек ещё не достиг понимания. Говоря проще, понимание непостоянства, неудовлетворённости и безличности есть осознание того, что ничего не заслуживает приобретения или существования.

В буддизме есть слово, которое полностью выражает вышесказанное. Это *суньята*, или пустота, пустота от самости, пустота любой сущности, за которую мы бы це-

плялись изо всех сил как за «моё». Наблюдение, которое приводит к пониманию того, что все вещи лишены какой-либо сущности, за которую стоит цепляться, является реальной основой религии. Это ключ к буддийской практике. Придя к чёткому пониманию, что всё и вся лишено такого понятия как «Я», мы можем сказать, что познали Будду-Дхамму в её полноте. Простая фраза «свобода от «Я» объясняет термины «непостоянство (*аничча*), неудовлетворительность (*дуккха*), и безличность (*анатта*)». Когда что-либо находится в постоянном изменении, лишено чего бы то ни было неизменного, его можно считать пустым. Когда мы видим как это «что-либо» полно свойств, вызывающих разочарование, оно может быть представлено как свободное от любого объекта, за который мы могли бы цепляться. И когда на поверку мы обнаруживаем, что эта вещь не содержит ни одной постоянной составляющей, которая бы обладала своим индивидуальным «я», что это просто природа, колеблющаяся и меняющаяся в соответствии с законами природы, которая не может зваться *собой*, то тогда эта вещь может быть представлена как свободная от самости. В любом человеке, который воспринял пустоту вещей, возникает понимание, что эти вещи не стоят того, чтобы их добиваться или ими становиться. Ощущение отсутствия желания получения или становления обладает силой защитит от попадания в рабство, от загрязнений или от любой эмоциональной вовлечённости. Как только человек достиг этого состояния, он уже не способен на нездоровые состояния ума. Его ничем не привлечь и не соблазнить. Его ум познал постоянную свободу и независимость, и он свободен от страданий.

Заявление «ничто не заслуживает приобретения или существования» следует понимать в особом смысле. Слова быть и приобретать относятся здесь к приобретениям и существованиям невежественного ума, ума, который целиком и полностью цепляется и завладевает. Это не означает, что нужно жить так, чтобы никем не становиться и ничем не обладать. В нашей жизни есть вещи, без ко-

торых нельзя обойтись. Нам нужна собственность, дети, жена или муж, сад, огород и так далее. Кого-то считают хорошим человеком, кто-то добивается успехов или терпит неудачи, обладает тем или иным социальным статусом. Невозможно не быть кем-то или чем-то. Почему же мы тогда учим относиться к вещам как чему-то, что не заслуживает приобретения или существования? Ответ таков: понятия приобретения или существования являются чисто относительными, это мирские идеи, основанные на невежестве. Говоря с точки зрения чистой реальности, или абсолютной истины, мы не можем чем бы то ни было обладать или кем бы то ни было быть. А почему? Просто потому, что как человек, который стремится к каким либо приобретениям, так и эта вещь, которую он стремится приобрести, непостоянны, неудовлетворительны (наделены характеристикой страдания) и безличны (никому не принадлежат). Но личность, не обладающая таким пониманием, будет думать «Я получаю, Я имею, Я есть...». Мы автоматически рассуждаем в таких терминах, и в самой концепции получения и существования находится источник наших бед и страданий.

Получение и существование представляют собой форму желаяния, а именно, желаяния не допустить, чтобы то, что находится в процессе получения или существования ускользнуло или исчезло. Страдание возникает из желаяния обладать или желаяния быть, или же, говоря проще, оно возникает из желания. А желание, в свою очередь, возникает из неспособности осознать, что все вещи по своей природе непритягательны. С самого детства, на уровне инстинкта, у нас существует представление о том, что все вещи притягательны, и это является источником наших желаний. Как следствие желаний, появляются результаты того или иного вида, которые могут как согласовываться с желанием, так и не согласовываться с ним. Если требуемый результат достигнут, возникает ещё большее желание. Если результат не достигнут, появляется обязательство следовать борьбе и стремлению до тех пор,

пока он не будет достигнут тем или иным путём. Всё это замыкается в порочный круг: действие (*камма*\*), результат, действие, результат, то есть получается механизм, известный нам как *колесо самсары*. Слово *самсара* не следует рассматривать применительно к бесконечному повторению физического существования. На самом деле оно относится к порочному кругу трёх явлений: желание, действие и результат. Круг выглядит следующим образом: желание, действие в соответствии с желанием и результат этого действия, неспособность остановить желание, обладание ещё раз желанием, действие, и ещё раз результат этого действия, дальнейшее преумножение желания, и так далее, до бесконечности. Будда называл это *колесом самсары* потому, что это процесс бесконечного вращения. Именно из-за этого круга мы должны переносить мучения и страдания. Результатом остановки этого порочного круга является достижение свободы от всех видов страданий, или, другими словами, *ниббана*. Независимо от того, является ли некий индивид нищим или миллионером, королём или императором, небесным существом или богом, или кем бы то ни было ещё, до тех пор, пока он пойман в этот порочный круг и действует в соответствии со своими желаниями, он вынужден переживать те или иные муки и страдания. Можно сказать, что *колесо самсары* слишком сильно перегружено страданиями. Одной лишь нравственности для исправления этой ситуации будет недостаточно. При решении данной проблемы мы должны исходить из высших принципов Дхаммы.

Мы увидели, что страдание берёт свой источник в желании, о чём Будда говорит во Второй Благородной Истине. Существует три вида желаний. Первый вид – это

\* Прим. переводчика: любой вид намеренного действия – умственно-го, словесного или телесного – определяется как *камма* (пали – *камма*, санскр. – *карма*). *Каммой* являются все нравственные (умелые) и безнравственные (неумелые) действия. Нравственные (умелые) действия создают благоую *камму*, безнравственные (неумелые) – неблагоую. Самой лучшей *каммой* Будда называл «*камму*, ведущую к прекращению всякой *каммы*», которая создаётся практикой Восьмеричного Благородного Пути.

чувственные удовольствия, поиск удовольствий в вещах: в формах и цветах, звуках, запахах, вкусах или тактильных ощущениях. Второй вид – это желание существования, желание быть тем или иным, в зависимости от личных предпочтений. Третий вид желаний противоположен существованию, это желание не быть тем или иным. Абсолютной истиной является тот факт, что существует только три данных вида желания. Каждый может бросить вызов этому правилу и попробовать продемонстрировать какой-либо ещё вид желания, отличный от данных трёх.

Любой может заметить, что там, где есть желание, существует умственное страдание, и когда мы действуем исходя из желаний, мы вынуждены страдать, опять же, в соответствии с действием. Получив результат, мы оказываемся неспособны положить конец нашим желаниями и продолжаем желать. Причина, по которой мы постоянно испытываем страдание, находится в том, что мы ещё не свободны от желаний, мы всё ещё его рабы. Таким образом, можно сказать, что злой человек делает зло потому, что он хочет делать зло, и он испытывает тот тип страданий, который присущ злым людям. Добрый человек желает делать добро, и он вынужден испытывать другой вид страданий, тот, который свойственен добрым людям. Но не примите это теперь за поучение не совершать добрых дел. Здесь мы учимся пониманию того факта, что существуют такие тонкие уровни страдания, что средний человек может их просто не определить. Мы должны действовать в согласии с данным Буддой советом: для того, чтобы полностью освободиться от всех страданий, достаточно просто делать добрые дела. Необходимо делать дела вне и выше того, что делает добро, делать то, что может освободить ум из неволи, освободить его от рабства желаний любого вида. Это квинтэссенция учения Будды. Его нельзя ничем дополнить, как нельзя сравнить с любой другой мировой религией, его нужно бережно хранить. Преуспеть в преодолении этих трёх форм желаний значит достичь полного освобождения от страданий.

Как можно убрать желание, уничтожить его, обрубить его на корню, покончить с ним, обрета благо? Ответ прост: наблюдайте его, обращая внимание на непостоянство, неудовлетворительность (страдание) и безличность до тех пор, пока вы не поймёте, что ничего не достойно того, чтобы быть желанным. Что заслуживает приобретения или существования? Что в этом желании есть такого, что после его реализации оно бы не порождало какой-либо из видов страдания? Спросите себя: что бы вы могли получить или кем-то или чем-то стать, что не принесло бы вам бедствия и тревог? Подумайте об этом. Даёт ли вам лёгкость и свободу наличие жены и детей, или же оно налагает на вас обязательства? Принесёт ли вам мир и спокойствие высокий титул или положение в обществе, или это наложит на вас большие обязанности? Глядя на вещи с этой точки зрения, легко понимать, что они несут лишь бремя и ответственность. А почему? Всё, что бы то ни было, является тяжёлым грузом просто в силу своих характеристик: непостоянства, неудовлетворительности и безличности. Получив что-то, мы должны видеть, что оно остаётся с нами, или приносит нам определённую пользу. Но эта вещь в силу своей природы непостоянна, неудовлетворительна и никому не принадлежит. Она не может соответствовать чьим бы то ни было целям и задачам. Она будет лишь меняться, как и её природа. Все наши усилия, таким образом, это попытка противостоять, выстоять перед законом изменения, и наша жизнь, если мы пытаемся всё вокруг заставить соответствовать нашим желаниям, оказывается сопряжена с трудностями и страданием.

Существует техника, при помощи которой мы приходим к пониманию, что ничего вообще не заслуживает приобретения или становления. Она заключается в проверке вещей на глубоком уровне следующим образом. Сначала мы видим, какими чувствами сопровождается наше отношение к приобретению и существованию при наличии желания. Далее, когда желание полностью усту-

пает место прозрению в истинную природу вещей, мы видим как изменилось наше отношение к приобретению и существованию.

В качестве простого примера рассмотрим пример с едой. Питание одного человека, сопровождаемое жадой и страстью к вкусовым ощущениям, обладает определёнными особенностями, которые отличают его от питания другого человека, сопровождаемое уже не страстью, а ясным пониманием, или видением истинной природы вещей. Их манеры еды различны, их чувства во время еды различны, и также отличаются и результаты, являющиеся следствием их питания.

Важно понимать, что возможно питаться, не испытывая при этом страсть к вкусной еде. Будда и *араханты*, люди лишённые жажды, всё ещё могли делать что-то и быть кем-то. Они были в состоянии выполнять работу, и делали её гораздо лучше, чем это может делать любой из нас, со всеми нашими желаниями. Какова была мотивирующая сила их действий? Что заменяло им силу страсти, или желание быть тем или этим, в силу чего мы обычно делаем вещи? Ответ заключается в том, что они исходили из силы понимания, ясного и глубокого знания того, какова есть истинная природа вещей. В отличие от них, мы мотивированы желанием, в силу чего постоянно подвергаемся страданиям. Будда и *араханты* не желали что-то получить или чем-то владеть, и в результате они всегда вознаграждались за свою доброжелательность. Их мудрость подсказывала им действовать, вместо того, чтобы занимать пассивную позицию, и благодаря этому, они смогли передать нам своё учение.

Свобода от желаний даёт много случайных преимуществ. Тело и ум, свободные от желаний, могут искать и принимать пищу, действуя из разумного различения, а не из желания, как раньше. Для того чтобы положить конец страданиям, следуя путям Будды и *арахантов*, мы

должны учиться действовать исходя из различения, нежели чем из жажды. Если вы студент, то учитесь, как отличать добро от зла, хорошее от плохого, и убедитесь, что учёба – это лучшее, что вы можете делать. Если у вас есть какая-либо работа, тогда учитесь, как отличать добро от зла, хорошее от плохого, и находите удовлетворение в том, что эта работа – лучшее, что вы можете делать, и она приносит пользу всем кто к ней причастен. Делайте её как следует, со всем спокойствием и невозмутимостью, которое даёт вам ваше понимание. Если в своих поступках мы движимы желанием, то нам придётся испытать беспокойство, как в процессе работы, так и после её окончания. Но если мы делаем нашу работу, руководствуясь силой различения, нам вообще не стоит волноваться. Вот в чем разница.

Очень важно, чтобы мы всегда помнили, что все вещи непостоянны, неудовлетворительны и лишены личности, что они не заслуживают приобретения или становления. Если же мы в них вовлекаемся, то давайте делать это с различением, так, чтобы не заражать наши действия желанием. Действуя мудро, мы свободны от страданий с самого начала и до конца процесса. Ум не будет слепо хвататься, цепляться за вещи, как за нечто, достойное приобретения или существования. Мы должны быть уверены, что действуем в полном бодрствовании, в соответствии с традициями и обычаями, или в соответствии с законом. Например, даже если мы владеем землёй или собственностью, нет никакой необходимости культивировать чувство жадности по отношению к ним. Не нужно привязываться к вещам до такой степени, что они, становясь обузой, отягощали бы и изводили наш ум. Закон должен следить за тем, чтобы наша часть земли оставалась в нашей собственности. Не надо испытывать тревогу и беспокойство по данному поводу. Наша собственность не стремится выскользнуть из наших рук и исчезнуть в никуда. Даже если кто-то пытается отнять её у нас, то мы можем уверенно сопротивляться и с умом её отстоять. Можно сопротив-

ляться, не испытывая злобу, не горя в огне ненависти. Мы можем довериться закону и отстаивать своё имущество без необходимости испытывать страдания. Конечно же, мы должны следить за своей собственностью, но если всё-таки случилось так, что мы не смогли её уберечь, то переживание эмоций по данному поводу и вовсе не помогут делу. Все вещи непостоянны, всё находится в постоянном изменении. Понимая это, мы не должны расстраиваться о чём бы то ни было.

То же и с существованием. Нет никакой необходимости цепляться за свой статус, потому, что в действительности не существует условий, которые бы нас полностью удовлетворяли. Все условия приносят страдания того или иного вида. Существует очень простая техника, о которой мы поговорим чуть позже, известная как *vipassана*, непосредственная практика Дхаммы. Она заключается в тщательном самонаблюдении, которое показывает, что ничего не заслуживает существования, или что в действительности не существует полного удовлетворения вообще. Посмотрите на своём собственном примере, знаете ли вы какие-нибудь удовлетворительные условия или состояние бытия вообще? Быть сыном, родителем, мужем, женой, хозяином, слугой? Удовлетворяет ли вас полностью какой-либо из этих статусов? Даже быть человеком преуспевающим, победителем, даёт ли это удовлетворение? Приносит ли удовлетворение статус человеческого существа? Даже статус небесного существа, или бога, приносит ли он удовлетворение? Когда вы действительно узнаете, *что есть что*, вы обнаружите, что не существует ничего, что бы приносило удовлетворение. Мы неосознанно стремимся получать и существовать. Но почему мы должны рисковать жизнью и здоровьем, слепо получая и становясь, всегда действуя из желаний? Это обязывает нас к пониманию вещей и мудрой жизни, вовлекая себя в вещи таким образом, чтобы они принесли минимум страданий, или же, в идеале, не принесли бы их вовсе.

И ещё один момент: мы должны доносить до наших друзей, приятелей, и особенно до наших родных и близких понимание природы вещей так, чтобы у них был бы такой же правильный взгляд, как и у нас. Тогда у нас не будут возникать конфликты в семьях, городах, странах, и, в конечном итоге, во всём мире. Ум каждого человека будет защищён от желаний, от владения чем-либо, от становления кем-либо. Вместо этого, жизнь каждого человека будет ориентироваться на понимание, на вездесущее, незамутнённое видение того, что в реальности не существует чего бы то ни было, за что стоило бы цепляться, удерживать. Каждый будет понимать, что вещи непостоянны, неудовлетворительны, и лишены личностного аспекта, что ничего не достойно того, чтобы им увлекаться. Это наш личный выбор – найти смысл, чтобы отказаться от них, иметь правильные взгляды, в соответствии с учением Будды. Человек, который в этом преуспел, заслуживает того, чтобы по праву называться буддистом. Даже если он никогда не был посвящён и не принимал обетов, он действительно принял Будду, Дхамму и Сангху. Его ум будет умом Будды, Дхаммы и Сангхки. Он будет чист, просветлён и спокоен просто в силу того, что не держится за что-либо, считая это достойным получения или существования. Таким образом, человек может легко стать настоящим, полноценным буддистом просто посредством применения методики быть наблюдательным, видеть непостоянство, неудовлетворительность и безличность до тех пор, пока он не поймет, что ничего не заслуживает приобретения и становления.

Самые наихудшие формы зла берут начало и питаются желанием получать или быть. Более мягкие формы зла состоят из действий, которые не так сильно мотивированы желанием. Все хорошие дела состоят из действий, основанных на возвышенных, утончённых желаниях, на хорошем уровне стремлений получать или становиться. Однако, факт в том, что добрые действия никогда не принесут полное освобождение от страданий. Человек, который

освободился от всех страданий, например, *арахант*, это тот, кто перестал действовать из желаний и не способен делать зло. Его действия находятся вне категорий добра и зла. Его ум свободен, он вышел за рамки ограничений добра и зла. Таким образом, он полностью свободен от страданий. Это главный принцип буддизма. Способны ли мы так жить или нет, хотим мы этого или нет, но это есть путь освобождения от страданий. Может сегодня мы ещё этого и не хотим, но в один прекрасный день почувствуем такую необходимость. Даже когда мы полностью исключили зло из своих жизней, и делаем всё от нас зависящее, чтобы творить добро, наш ум всё ещё остаётся отягощён разного рода утончёнными желаниями. И нет никаких известных способов избавиться от желаний, за исключением стремления выйти за пределы их силы, направленной на получения чего бы то ни было и становления кем бы то ни было, будь то хорошее или плохое. Если существует *ниббана*, свобода от всех видов страданий, должно существовать полное и совершенное отсутствие желаний.

Итак, знание того, «*что есть что*» в высшем смысле, означает видение всего как непостоянство, неудовлетворённость и безличное. Когда мы действительно познаём это, ум начинает видеть вещи таким образом, что ни за что не цепляется и никем не становится. Но, когда мы имеем дело с вещами таким образом, что нам нужно что-то получить, или кем-то стать, или «*быть*», то мы поступаем разумно, руководствуясь пониманием, не следуя желанию. И, действуя таким образом, мы остаёмся свободными от страданий.

## СИЛА ПРИВЯЗАННОСТИ

Как мы сможем уйти, стать полностью независимыми от вещей, которые являются преходящими, неудовлетворительными по своей природе, и лишены самости? Суть ответа заключается в том, что мы должны выяснить, что является причиной нашего желания этих вещей и цепля-

ния к ним. Изучив причину, мы сможем полностью устранить эти цепляния. Буддисты различают четыре вида цепляний или привязанностей.

1) Чувственные привязанности (*камупадана*) – это цепляния к привлекательным или желаемым объектам. Это привязанности, которые мы естественным образом вырабатываем по отношению к тем вещам, которые нам нравятся и в которых мы ищем удовлетворение. Это цвета и формы, звуки, запахи, вкусы, тактильные объекты, умственные образы, объекты из прошлого, настоящего и будущего, которые возникают в уме, и относятся либо к объектам материального мира как внутри, так и вне нас, либо являются просто представлениями. Мы инстинктивно находим удовольствие, очарование, восторг в этих шести видах объектов наших чувств. В уме, который их воспринимает, они вызывают очарование и восторг.

Как только кто-либо рождается в этот мир, он начинает познавать вкус шести объектов чувств, цепляется за них, и с течением времени всё больше и больше к ним привязывается. Обычные люди оказываются не способны освободиться от этой зависимости и попадают в жалкое положение. Необходимо иметь надлежащее знание и понимание шести чувственных объектов и соответствующим образом с ними обращаться. В противном случае, если мы будем цепляться за них, это приведет нашу жизнь к полной запущенности. Если посмотреть историю болезни человека, который погряз в такой запущенности, легко увидеть, что это произошло в результате частого цепляния к некоторым желанным объектам своих чувств. Вообще, любая вещь, которую делает человек, берёт своё начало в чувственности. Любим ли мы, злимся, ненавидим, испытываем зависть, собираемся совершить убийство или самоубийство, главная причина должна находиться в некотором объекте чувств. Если исследовать, что же это за движущая сила, которая заставляет людей так энергично работать, или что-либо делать вообще, то мы увидим

желание, желание обладать вещами того или иного вида. Люди стремятся, учатся, зарабатывают деньги, как могут, а затем занимаются поисками удовольствий в виде форм и цветов, запахов, вкусов и тактильных ощущений, которые являются их стимулом. Даже добродетель, творимая ради того, чтобы попасть на небеса, берёт своё происхождение просто в желании, основанном на чувственности. Все вместе взятые беды, хаос этого мира берут своё начало в чувственности. Опасность чувственности заключается в силе чувственных привязанностей. По этой причине Будда считал привязанность к чувственности главной формой привязанности. Это действительно глобальная проблема. Будет ли наш мир полностью уничтожен или что-то значимое будет в нём происходить – всё в первую очередь зависит от тех же чувственных привязанностей. Нам надлежит проверять себя, чтобы изучать, каким образом и насколько основательно мы привязаны к чувственности, и в наших ли силах от неё отказаться. Говоря с точки зрения мирского понимания, привязанность к чувственности – очень хорошая вещь. Она способствует любви в семье, даёт энергию и усилия, необходимые на поиски признания и процветания, и так далее. Но, если смотреть с духовной точки зрения, мы видим чувственность как тайный ход, через который проникают наши беды и страдания. Говоря языком духовным, привязанность к чувственности является тем фактором, который необходимо держать под контролем. И для устранения всех страданий, с привязанностью к чувственности должно быть полностью покончено.

2) Привязанность к мнениям (*диттхупадана*). Привязанность к взглядам и мнениям нетрудно определить и распознать, если провести небольшой самоанализ. С момента рождения в этом мире, мы сразу же начинаем получать обучение и наставления, которые порождают идеи и мнения. Говоря здесь о мнениях, которые хранятся в нашем уме, мы имеем в виду те идеи, за которые люди держатся и не хотят отпустить. Цепляния за собственные идеи

и мнения вполне естественны и они обычно не осуждаются. Но в них заключена не менее серьёзная опасность, чем в привязанности к желанным и привлекательным объектам. Может случиться так, что устоявшиеся идеи или мнения, которых мы упорно держались, однажды рухнут. По этой причине необходимо, чтобы мы постоянно пересматривали свои мнения, делая их всё более и более правильными, лучше, выше, меняли бы ложные взгляды на те, что ближе к истине, и в конечном итоге пришли бы к тем представлениям, которыми являются Четыре Благородные Истины.

Устоявшиеся мнения имеют разное происхождение, но, в основном, они связаны с обычаями, традициями, церемониями и религиозными доктринами. Непреклонные индивидуальные убеждения не настолько важны. Они не так многочисленны, как те убеждения, которые основаны на существующих веками традициях и церемониях. Приверженность взглядам основана на невежестве. Имея недостаточно знаний, мы развиваем наши личные взгляды на вещи, основываясь на своей собственной глупости. Например, мы убеждены что вещи – желанны, и заслуживают того, чтобы к ним привязываться, что они на самом деле остаются неизменными, что они имеют ценность и обладают сущностью, вместо того, чтобы понимать, что они есть всего лишь обман и заблуждение, они преходящи, бесполезны и безличны. Однажды приняв определённые идеи относительно чего-либо, позже, мы естественно уже не хотим согласиться, что ошибались. Даже если иногда мы видим, что не правы, то просто отказываемся в этом признаться. Упрямство такого рода следует считать основным препятствием на пути прогресса. Оно делает нас неспособными на перемены к лучшему, неспособными к изменению ложных религиозных убеждений и других устоявшихся мнений. Это может быть проблемой для тех людей, которые придерживаются наивных учений. Даже если впоследствии эти люди смогут воспринять свои мнения и убеждения как наивные и недалёкие, они всё равно

отказываются их менять на том основании, что их родители, бабушки, дедушки, предки – все придерживались тех же взглядов. Или же, если они не заинтересованы в развитии, в улучшении себя, эти люди отметут в сторону любые замечания против своих устоявшихся идей, руководствуясь тем аргументом, что они всегда в них верили. Именно по этим причинам, привязанность к мнениям считается опасным загрязнением, главной опасностью, с которой необходимо покончить в том случае, если мы стремимся себя улучшать.

3) Привязанности к обрядам и ритуалам (*силаббату-падана*). Здесь мы рассматриваем привязанности к бессмысленным традиционным практикам, которые благодаря невежеству передаются по наследству. Речь пойдет о практиках, которые люди предпочитают считать священными и которые они не меняют не при каких обстоятельствах. И в Таиланде таких вещей не меньше, чем где-либо ещё. Существуют традиции использования амулетов, магических артефактов, различных сакральных процедур. Бытует, например, такое верование, что после пробуждения от сна нужно прочесть какую-то магическую формулу над водой, которой затем следует умыть лицо. Или, например, перед тем, как справить естественную нужду, нужно повернуться лицом к тому или иному направлению Света. Перед тем, как вкусить пищу, нужно выполнить один ритуал, а перед тем как лечь спать – другой. Существует вера в духов и божеств-небожителей, в священные деревья и в разного рода магические предметы. Такой вид поведения абсолютно не рационален. Люди не хотят мыслить рационально, они просто придерживаются установленных когда-то порядков. Они всегда поступали таким образом, и не хотят ничего менять. Многие люди, считающие себя буддистами, также цепляются за подобные верования, разменивая себя на то и на это. Бывает даже так, что среди суеверных людей встречаются те, кто называет себя *бхиккху*, или последователями Будды. Религиозные доктрины, основанные на вере в Бога, небо-

жителей, священные предметы, особенно склонны к данному виду воззрений. Но нет на то оснований, почему мы, буддисты, не могли бы быть полностью свободными от подобного рода вещей.

Причина, по которой мы должны освободиться от данных воззрений заключается в том, что если практиковать любой их аспектов Дхаммы, не зная об его первоначальном назначении и не осознавая его рациональной стороны, в результате мы получим глупое, наивное убеждение, что занимаемся чем-то волшебным. Таким образом, мы часто видим людей, принимающих на себя обеты нравственного поведения или практикующих Дхамму только для того, чтобы соответствовать принятым шаблонам, выполнять традиционные церемонии, просто следовать известным примерам. Они не знают, как объяснить эти вещи и следуют им просто в силу привычки. Исправить такие устоявшиеся привязанности нелегко. Вот что подразумевается под бездумной привязанностью к традиционной практике. Если практиковать медитацию интуитивного прозрения в суть вещей (*vipassану*), или медитацию сосредоточения, без какого-либо знания о том, как и зачем они практикуются, каковы их реальные цели, и если мотивы при этом исходят из цепляния и хватания, то такая практика неверна, она просто представляет собой какую-то глупость. И даже что касается принятия обетов\*: пяти, восьми, десяти, или сколько-то ещё. Если кто-то делает это в надежде стать магической, сверхъестественной или святой личностью, которая обладает психической или иной энергией, то данное занятие становится просто тупиковой рутинной, мотивированной обрядами и ритуалами.

\* В буддизме существует пять правил поведения, или нравственных обетов для мирян: не лишать жизни, не красть, воздерживаться от сексуальной распущенности, не лгать, и не принимать вещества, которые отравляют, или приводят к потере осознанности. Формально, эти обеты принимаются перед монахами, в форме декламации соответствующих им палийских текстов.

Таким образом, необходимо проявлять осторожность. Буддийская медитация должна иметь прочную основу в мыслях, понимании и направляться на то, чтобы покончить со всеми загрязнениями. В противном случае, это окажется просто глупостью, неправильной, нерациональной тратой времени.

4) Привязанность к идее личности (*аттавадупадна*). Вера в личность – это нечто важное, и в то же время, окутанное большой тайной. Любое живое существо обязательно обладает ложной идеей о таких понятиях как «Я», или «мое». Это основной инстинкт всех живых существ, а также основа всех других инстинктов. Например, инстинкт поиска еды и её поглощения, инстинкт самосохранения, инстинкт размножения и многие другие заключаются просто в инстинктивном осознании живыми существами своей самости. Убежденные прежде всего в своей самости, они, естественно, стремятся избегать смерти, занимаются поисками пищи и питают тело, ищут безопасность и размножаются. Вера в самость свойственна всем живым существам. Если бы это не было так, они не смогли бы выживать. В то же самое время, однако, эта вера является тем, что причиняет страдания при поисках пищи и крова, при размножении и вообще в любой деятельности. Это одна из причин, по которой Будда учил, что привязанность к идее собственной личности является корнем всех страданий. Он подвел итог, коротко сказав: вещи, если к ним привязываться, являются страданием, или причиной страданий. Эта привязанность есть источник и основа нашей жизни, и в то же время она есть источник и основа всех видов страданий. Именно этот факт Будда имел в виду, когда говорил, что жизнь есть страдание, страдание есть жизнь. Это значит, что тело и ум (пять *кхандх* или пять групп привязанности), к которым мы привязываемся, есть страдание. Знание об источнике и основе жизни и страдания считается наиболее глубоким и наиболее проникновенным знанием, поскольку оно помогает нам полностью устранить

страдания. Этот раздел знаний делает буддизм уникальным. Его нет ни в одной другой религии мира.

Наиболее действенным способом обращения с привязанностью является распознавание её присутствия. Особенно это касается привязанности к идее самости, которая есть основа нашей жизни. Самость – это то, что возникает само по себе, это идея, которая утверждает себя в нас без нужды в её дополнительном изучении. Она присутствует в виде инстинкта в детях и в молодом потомстве животных с самого рождения. Детёныши животных, такие например как котята, знают, как принять оборонительную позицию, когда мы к ним приближаемся. Некоторое «Я» или личность всегда присутствует в уме, и, следовательно, эта привязанность должна себя проявлять. Единственное, что нужно сделать, это настолько обуздать этот инстинкт, насколько это возможно до тех пор, пока не будет набрано достаточно духовных знаний. Другими словами, необходимо использовать буддийские принципы до полного преодоления и устранения идеи личности.

Пока человек остается обычной, приземлённой личностью, этот инстинкт не обуздать. Только высочайшие *арии*, или *араханты* смогли его уничтожить. Необходимо признать этот факт, так как данный вопрос имеет немаловажное значение, он является серьёзной проблемой, общей для всех живых существ. Если мы хотим быть настоящими буддистами, если мы хотим извлечь максимальную пользу из своего обучения, то преодоление этого заблуждения зависит от нас. Страдания, которым мы подвержены, будут соответственно уменьшаться.

Знание правды о вещах, с которыми мы сталкиваемся каждый день, следует рассматривать как один из величайших навыков, одно из величайших благ. Поразмышляйте об этих четырёх привязанностях, держа в уме тот факт, что нет ничего такого, за что стоило бы цепляться,

и согласно природе вещей, ничто не стоит того, чтобы это получить или кем-то быть. И то, что мы полностью порабощены вещами, является просто результатом этих четырёх видов привязанностей. Мы должны изучить и в деталях ознакомиться с особо опасной, высокотоксичной природой вещей. Их опасная природа не настолько очевидна, как в случае с огнём, оружием или ядом. Она хорошо замаскирована под сладкие, вкусные, ароматные, соблазнительные, красивые, мелодичные вещи. Когда эти вещи находятся в таких формах, то с ними безусловно трудно иметь дело. Следовательно, нужно пользоваться знанием, оставленным нам Буддой. Мы должны контролировать эти неумелые цепляния и преодолевать их с помощью силы прозрения. Делая это нужно, в первую очередь, организовывать свою жизнь так, чтобы она была свободной от страданий, чтобы в ней не было ни малейших проявлений страдания. Мы должны быть способны мирно жить и трудиться в этом мире, быть чисты, просвещены и спокойны.

Давайте подведём итоги. Четыре приведённые выше формы привязанности есть единственная проблема, которую должны понимать буддисты, или те, кто желает знать о буддизме. Под понятием жить праведной жизнью (*брахмачария*) в буддизме подразумевается подготовить ум таким образом, чтобы он был способен отпустить неумелые цепляния. Вы можете найти это учение в любой беседе, в которой говорится о достижении *арахантства*. Там используют выражение «ум, свободный от привязанностей». Всё. Когда ум свободен от привязанностей, нет ничего, чтобы смогло связать его и сделать рабом мира. Ничего не вращает его в колесе рождения и смерти, так что весь процесс останавливается, или скорее, поднимается над миром, становится свободным от мира. Таким образом, оставление неумелых привязанностей является ключом буддийской практики.

## ТРОЙСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

В этой главе мы рассмотрим метод, при помощи которого можно освободиться от привязанностей. Данный метод основан на трёх практических шагах, а именно: нравственность, сосредоточение и мудрость (интуитивное прозрение), известные под общим названием *тройственная подготовка (сиккха)*.

Первым шагом *тройственной подготовки* является нравственность\*. Нравственность – это просто подобающее поведение, поведение, которое соответствует общепринятым стандартам и не причиняет страдания себе и другим людям. Она собрана в виде пяти обетов нравственного поведения, или восьми, десяти, двухсот двадцати семи, или в каких-либо ещё сводах. Она соблюдается на самом основном, общепринятом уровне посредством тела или речи, которые направлены на обретение мира, на достижение удобства и свободы от неблагоприятных последствий. Нравственность имеет отношение к социальным взаимоотношениям и к различным видам собственности, необходимой для жизни.

Вторым аспектом *тройственной подготовки* является сосредоточение (*самадхи*). Этот аспект заключается в принуждении ума оставаться в наиболее благоприятных условиях, необходимых для достижения успехов в той области, в какой он намерен их добиться. Что такое сосредоточение? Нет сомнений, что большинство из вас всегда понимают под сосредоточением полностью спокойный ум, устойчивый и неподвижный, как бревно. Но только лишь эти две характеристики, устойчивость и спокойствие, не соответствуют описанию настоящего значения сосредоточения. Основанием для этого утверждения являются слова Будды. Он описал сосредоточенный ум как ум, пригодный для работы (*камманиё*), находящийся в адекватном состоянии для того, чтобы делать работу.

\* на языке пали нравственность обозначается термином *сила*.

«Готовый к работе» – это наилучшее определение ума, сосредоточенного должным образом.

Третьим аспектом является обучение мудрости, или интуитивному прозрению (*панья*). Это упражнения и практика, которые приводят к правильному знанию и пониманию истинной природы всех вещей. Обычно, мы ничего не знаем об их истинной природе вообще. В основном, мы либо придерживаемся своих собственных идей, либо следуем общественному мнению, и то, что мы видим, вовсе не является истиной. По этой причине буддийская практика включает в себя обучение мудрости или интуитивному прозрению, последнему аспекту *тройственной подготовки*, призванному дать полное понимание, прозрение в истинную природу вещей.

В буддийском контексте, понимание и мудрость прозрения отнюдь не то же самое. Понимание в некотором виде опирается на умозаключения, рациональное мышление. Прозрение идёт дальше. Все объекты, познанные прозрением, становятся поглощены. В них проникли, и к ним встали лицом к лицу. Вследствие изучения и исследования ум поглощается ими полностью и настолько основательно, что в результате возникает не просто рациональное, а подлинное и искреннее разочарование в этих вещах и полное отсутствие эмоционального влечения к ним.

Следовательно, буддийское обучение прозрению не относится к тому интеллектуальному пониманию, которое используется в наше время в академических и учёных кругах, где каждый человек может иметь свой особый вид истины. Буддийское прозрение должно быть интуитивным прозрением, чистым и прямым. Оно является результатом такого проникновения в объект, которое производит определённое и неизгладимое впечатление на ум. По этой причине, объектами исследования в обучении прозрению должны быть такие вещи, с которыми человек вступает в контакт в повседневной жизни. Или же, по

крайней мере, это должны быть достаточно важные вещи для того, чтобы они действительно надоели уму и разочаровали его как непостоянные, неудовлетворительные, и лишённые личности.

Однако, сколько бы мы ни мыслили рационально, оценивая характеристики непостоянства, неудовлетворительности и безличности, это не даст никаких результатов, кроме интеллектуального понимания. Одно лишь рациональное мышление никогда не приведёт к потере иллюзий, к разочарованию в мирских вещах. Нужно понимать, что состояние разочарования приходит на смену желанию, которое мы испытывали к вещам, некогда нас восхищавших. То, что появление ясного, подлинного прозрения предполагает наличие подлинного разочарования, является природным фактом. Разочарование замещает стремление к объекту, оно возникает неизбежно, сразу же.

Обучение нравственному поведению – это просто элементарная подготовительная практика, которая позволяет нам жить счастливо и помогает уравновесить ум. Нравственность даёт различные преимущества, самым важным из которых является подготовка к развитию сосредоточения. Другие преимущества, такие, как способность к счастью, или возможность перерождения в качестве небожителя, не рассматривались Буддой в качестве главного намерения развития нравственности, которую, в первую очередь, он считал средством для стимулирования и развития сосредоточения. Пока что-либо продолжает тревожить ум, он никогда не сможет быть сосредоточенным.

Обучение сосредоточению состоит в развитии способности управлять своим умом, чтобы сделать его полезным, чтобы он справлялся со своими задачами наилучшим образом. Нравственность – это хорошее поведение посредством тела и речи. Сосредоточение заключается в хорошем поведении посредством ума, и является пло-

дом его тщательной тренировки и дисциплины. Сосредоточенный ум лишён всего плохого, скверных мыслей, и не отвлекается на объекты. Он находится в подходящем состоянии для того, чтобы делать свою работу. Даже в обычных, мирских ситуациях, сосредоточение всегда необходимо. Неважно, каким делом мы занимаемся, едва ли мы сможем преуспеть, если не будем обладать сосредоточением. По этой причине Будда считал сосредоточение одним из признаков великого человека. Независимо от того, пытается ли человек преуспеть в мирских или духовных делах, способность к сосредоточению совершенно необходима. Возьмите, к примеру, школьника. Если ему не хватает сосредоточения, как он научится считать? Тот вид сосредоточения, который необходим для арифметических подсчётов, является концентрацией естественного порядка, ещё не развитой основательно. Сосредоточение, как основной элемент буддийской практики, которую мы тут обсуждаем, является концентрацией такого вида, которая развита до более высокого уровня, чем этого можно было бы добиться естественным путём. Следовательно, когда ум успешно подготовлен, он получает великое множество особых способностей, возможностей и свойств. Человек, который обрёл плоды развития сосредоточения, можно сказать, продвинулся на один шаг к познанию тайн природы. Он знает, как контролировать свой ум и, таким образом, обладает способностями, не доступными другим людям. Совершенствование нравственности – это обычная человеческая способность. Даже когда кто-либо демонстрирует хорошую мораль, это не является сверхчеловеческим проявлением. С другой стороны, достижение глубокого сосредоточения классифицировалось Буддой как сверхчеловеческая способность, которую монахи никогда открыто не демонстрировали. Любой, кто хвастался этой способностью, больше не считался хорошим монахом, и даже уже не считался монахом вообще.

Достижения сосредоточения требуют жертв. Мы должны смириться с трудностями разной степени, практико-

вать и практиковать до тех пор, пока не достигнем такого уровня сосредоточения, который бы соответствовал нашим возможностям. В конечном итоге, мы должны получать гораздо лучшие результаты в своей работе, чем это может делать среднестатистический человек просто потому, что в нашем распоряжении имеются более совершенные инструменты. Так что, проявляйте интерес к вопросу развития сосредоточения и не воспринимайте его как нечто глупое или старомодное. Развитие сосредоточения определённо имеет высокую степень важности, оно актуально во все времена, и особенно сегодня, когда мир, похоже, вращается настолько быстро, что того гляди вспыхнет. Сегодня мы нуждаемся в сосредоточении гораздо больше, чем в нём нуждались люди во времена Будды. Не думайте, что это удел лишь людей в храмах да чудаков.

Теперь мы подошли к связи между обучением сосредоточению и обучению прозрению. Будда однажды сказал, что когда ум сосредоточен, он в состоянии видеть вещи такими, какие они есть. Когда ум сосредоточен и готов к работе, он будет знать истинную природу всех вещей. Это может звучать странно, но все ответы на все вопросы, которые ищет человек, хоть и скрытно, уже присутствуют в его собственном уме. Он не знает об этом потому, что эти ответы пока находятся только на уровне подсознания. И если человек занят решением проблемы, а оно пока не приходит, то причина в том, что его ум ещё не в состоянии её решить. Если же, на момент подготовки к какому-либо умственному труду, человек развил правильное сосредоточение, это значит, что он сделал свой ум способным к работе, и решение его проблемы придёт легко и само собой. Как только ум станет сосредоточен, тут же появится решение. Но если решение не приходит, то существует другой метод, при помощи которого мы можем направить ум на исследование проблемы, а именно, практика сосредоточенного самонаблюдения, называемая тренировкой прозрения. В день своего просветления, Будда пришёл к пониманию закона *обусловленного возникнове-*

ния, то есть, он пришёл к осознанию истинной природы вещей, или постиг, *«что есть что»*. Последовательность, в которой возникают вещи, он постиг в результате такого способа сосредоточения, который мы только что описали. Будда рассказал свою историю в деталях, но, по сути, все сводится к следующему: он смог изучить данный вопрос, как только достиг хорошего сосредоточения ума.

Как только ум становится спокойным и невозмутимым, пребывает в состоянии благополучия, не отвлекается, хорошо сосредоточен и свеж, сразу приходят решения насущных проблем. Прозрение всегда зависит от сосредоточения, даже если мы никогда не замечали этого факта. Вообще, Будда демонстрировал еще более тесную связь между прозрением и сосредоточением. Он отметил, что сосредоточение необходимо для прозрения, и прозрение необходимо для высокого уровня сосредоточения, потому как сосредоточение требует понимания определённых свойств ума. Нужно знать, каким способом контролировать ум для того, чтобы стимулировать сосредоточение. Итак, чем большим прозрением обладает человек, тем более высокая степень сосредоточения ему доступна. Таким же образом, увеличение сосредоточения приводит к соответствующему увеличению прозрения. Оба этих фактора способствуют друг другу.

Прозрение предполагает ясное видение и, следовательно, скуку и разочарование. Это выражается в оставлении всех вещей, которые когда-то нас безумно очаровывали. Если человек имеет прозрение, но всё ещё кидается на вещи, испытывает к ним чрезмерную тягу, присваивает их, цепляется за них, увлекается ими, то прозрение, которым он обладает, не есть прозрение в буддийском смысле этого слова. Под остановкой и отбрасыванием назад не подразумевается физическое действие. Не нужно собирать все вещи и выбрасывать их прочь, рубить на части, рвать в клочья, и бежать жить в лес, мы не это имеем в виду. Здесь подразумевается именно ментальная

остановка, умственное прекращение и отказ, в результате чего разум перестаёт быть рабом вещей и вместо этого становится свободным. Вот что происходит, когда страсть к вещам уступает место разочарованию. Это не значит, что нужно покончить жизнь самоубийством, или уходить жить отшельником в лес, или сжечь своё имущество. Внешне, мы обходимся в отношении вещей вполне обычно. Внутри, однако, уже есть разница. Ум независим, свободен, он больше не является рабом вещей. Это происходит благодаря пониманию. Будда назвал такой результат Освобождением, побегом из рабства вещей, особенно тех вещей, которые нам нравятся. Вообще-то, нас также поработают и те вещи, которые нам не нравятся. Мы связаны ими, поскольку испытываем к ним неприязнь, и, следовательно, мы не можем быть к ним равнодушными. Отвергая вещи, мы активны, мы испытываем эмоции по отношению к ним. Они управляют нами так же, как и вещи, которые нам нравятся, в той или иной степени воздействуя на каждого из нас. Таким образом, выражение «рабство вещей» относится к реакциям симпатии и антипатии. Все это указывает на то, что мы можем вырваться из рабства вещей и стать свободными при помощи мудрости прозрения. Будда резюмировал этот принцип очень кратко, сказав: «Прозрение является средством, при помощи которого мы можем очиститься». Он не говорил, что нравственность или сосредоточение являются теми средствами, при помощи которых мы могли бы очиститься, но именно прозрение даёт нам возможность спастись, именно оно освобождает нас от вещей. Тот, кто не свободен от вещей, остаётся неочищенным, испорченным, увлечённым, подверженным страстям. Освободившись становится чистым, незапятнанным, просветлённым, спокойным. Таков плод прозрения. Таково состояние, к которому приходят, когда прозрение полностью выполняет свою работу.

Взгляните внимательно на мудрость, на третий аспект тройственной подготовки. Познав ее, вы будете воспри-

нимать ее как высшую добродетель. Буддийское прозрение есть такое понимание, которое заключается в оставлении вещей путём полного уничтожения четырёх видов привязанностей. Эти четыре вида привязанности являются путями, которые держат нас связанными, а понимание есть нож, который обрезает эти путы и освобождает нас. С исчезновением четырех видов привязанности не остаётся ничего, что привязывало бы нас к вещам. Смогут ли эти три вида подготовки выдержать испытание? Являются ли они обоснованными и подходят ли для практики каждому? Проверьте их. Когда вы поближе присмотритесь к ним, то вы увидите, что три данных фактора вообще не противоречат ни одной религиозной доктрине, если принимать в виду тот факт, что истинным намерением любой религии является устранение человеческого страдания. Буддийское учение не противоречит ни одной из мировых религий, и всё же, в нём есть что-то, чего нет ни в одной другой религии. В частности, здесь есть практика прозрения, которая является превосходной техникой устранения четырёх видов привязанностей. Она освобождает ум, делая его независимым. Практика делает невозможным связать ум, поработить его, подавить чем угодно, в том числе Богом на небесах, духами или небесными существами. Ни одна другая религия не готовит индивидуума к полному освобождению, либо к тому, чтобы стать полностью самодостаточным, уверенным в своих силах. Мы должны хорошо знать принцип самодостаточности, который является ключевой особенностью буддизма.

Как только мы увидим, что в буддизме есть всё, что есть в любой другой религии, а также несколько вещей, которых ни в одной из них нет, то мы сразу поймём, что буддизм подходит каждому. Буддизм – универсальная религия. Её может практиковать каждый, в любом возрасте и во все времена. Люди повсюду имеют одни и те же проблемы. Они стремятся освободиться от страданий, которые вызваны рождением, старением, болезнями и смертью, от страданий, которые проистекают от жела-

ний и привязанностей. Все без исключения, небожители, люди, звери, имеют те же проблемы, и у каждого есть одно и то же дело, а именно, полностью устранить желания, немелкие привязанности, которые являются основной причиной этих страданий. Таким образом, буддизм является универсальной религией.

## ЗА ЧТО МЫ ЦЕПЛЯЕМСЯ

За что мы цепляемся? Что является нашей опорой? То, за что мы цепляемся, есть сам мир. В буддизме, слово мир имеет более широкое значение, чем оно обычно используется. Это понятие относится тотально ко всем вещам. Оно относится не только к людям или небесным существам, к богам, животным, или обитателям ада, демонам, голодным духам, титанам, или какой-либо конкретной области существования в принципе. Под словом мир подразумевается всё взятое целиком. Познать мир трудно потому, что некоторые его слои скрыты. Большинство из нас знакомы только с внешним слоем или уровнем относительной истины, соответствующей интеллекту среднего человека. По этой причине, буддизм говорит нам о различных уровнях мира.

Метод обучения Будды основывается на разделении на материальный, или физический план, и на нематериальный, или ментальный план. Кроме того, Будда поделил ментальный план, или ум на четыре части. Один физический и четыре ментальных, или умственных, вместе дают пять компонентов. Будда называл их *пять совокупностей*, или *агрегатов цепляния*, или *кхандх*, и вместе они составляют мир человека и остальных живых существ. Говоря про мир, давайте обратим внимание на мир живых существ, в частности на человека, потому что здесь мы рассматриваем проблемы людей. В человеке все пять компонентов находятся вместе: его физическое тело есть материальный агрегат, его ментальная часть делится на четыре агрегата, которые мы сейчас опишем.

Первый из ментальных агрегатов есть чувство (*ведана-кхандха*), которое бывает трёх видов: удовольствие или наслаждение, недовольство или страдания, и нейтральное чувство, которое не является ни удовольствием, ни чувством неудовольствия, но, тем не менее, также является своего рода чувством. В нормальных условиях в нас всегда присутствуют чувства. Каждый день мы наполнены чувствами. Будда назвал чувство одним из тех компонентов, которые в совокупности составляют человеческое существо.

Второй ментальных компонент есть восприятие, распознавание (*санья-кхандха*). Это есть процесс осознания, похожий на пробуждение, отличный от состояния крепкого сна или мёртвого и бессознательного состояний. Он относится к памяти, а также к осознанию чувственных (сенсорных) впечатлений, охватывающих как первичные ощущения, возникающие в результате контакта с объектом, посредством глаз, ушей, носа, языка, тела, так и воспроизведение, или припоминание предыдущих впечатлений. Таким образом, мы непосредственно распознаём объект как белый или чёрный, длинный или короткий, человек или животное, и так далее, или же мы можем также осознавать прошлое благодаря памяти.

Третья умственная составляющая представляет собой компонент активного мышления (*санкхара-кхандха*), в человеке он проявляет себя как размышления о действии, размышления о речи, в умелых или неумелых мыслях, волеизъявлении, деятельном мышлении. Всё это составляет третий умственный агрегат.

Четвёртый компонент ума – это сознание (*виньяна-кхандха*). Эта функция познания объектов посредством глаз, ушей, носа, языка, посредством тактильных ощущений, а также посредством самого ума.

Пять данных совокупностей или агрегатов составляют область четырёх видов привязанностей, объяснённых

в четвертой главе. Вернитесь, прочитайте её ещё раз и поразмышляйте над прочитанным так, чтобы вам было всё понятно. Тогда вы поймёте, что эти пять агрегатов являются объектом, ручкой для наших хватаний и цепляний. Человек может хвататься за одну из этих групп как за самого себя, в зависимости от степени своего невежества. Например, мальчик, который неосторожно ударился об дверь и ушибся, чувствует, что ему хочется пнуть эту дверь для того, чтобы облегчить свои боль и гнев. Другими словами, он хватается за чисто материальный объект, являющийся просто деревом, как за что-то, что обладает сущностью, самостью. Это привязанность самого низкого из существующих уровней. Человек, который сердится на своё тело, когда он ударился или ударил себя по голове, цепляется таким же образом. Он принимает эти части тела за себя самого. Тот, кто обладает более высоким уровнем интеллекта, хватается за чувство, восприятие, активное мышление или сознание – за любую из этих групп как за самого себя. Если он не способен различать их по отдельности, он может цепляться за весь набор как за себя, то есть, собрать все пять групп вместе, приняв их за самого себя.

После физического тела, следующая группа, за которую мы наиболее вероятно цепляемся как за самого себя, это чувства: приятные, неприятные, нейтральные. Давайте представим себя в ситуации, в которой мы оказываемся очарованными, вовлеченными в чувственные удовольствия, в частности, в восхитительные ощущения. Всем сердцем и душой мы увлечены восприятием различных цветов, форм, звуков, запахов, вкусов и тактильных объектов. Наши чувства познали удовольствие и восхищение, и то, за что мы цепляемся, есть само чувство удовольствия или восхищения. Почти каждый цепляется за это чувство как за самого себя, потому что нет таких людей, которым бы не нравились восхитительные ощущения, особенно тактильные ощущения, восприятие посредством кожи. Невежество и заблуждение делают

человека слепым ко всему остальному. Он видит только восхищающий его объект и хватается за него как за нечто личностное. Он относится к объекту как к чему-то, что является частью него, как к чему-то «своему». Чувства, как приятные, так и неприятные, действительно являются областью страдания. Говоря духовным языком, приятные и неприятные чувства можно считать синонимом страдания потому, что они не порождают ничего, кроме умственных страданий. Удовольствие делает ум жизнерадостным, недовольство угнетает его. Приобретения и потери, радость и печаль, в силу неустойчивости и умственного беспокойства заставляют ум пребывать в смятении. Вот что мы подразумеваем под цепляниями за чувства как за самих себя. Все мы должны стараться поближе рассмотреть процесс цепляния к чувствам как к самим себе, как к «нашим». Мы должны стремиться к достижению их должного понимания. Осознавая чувства как объект цепляния, ум сможет держаться от них независимо. Обычно чувства обладают контролем над умом, заманивая нас в такие ситуации, о которых мы позже жалеем. На своем пути, опирающемся на опыт совершенствования или достижения *арахантства*, Будда неоднократно учит нас уделять особое внимание изучению чувств. Многие люди стали *арахантами* и освободились от страданий посредством изучения одних только чувств.

Чувства с большей вероятностью, чем другие агрегаты выступают в качестве ручки для цепляния, потому что именно они являются главным объектом всех наших стремлений и нашей деятельности. Мы прилежно учимся и трудимся на своих работах для того, чтобы получать деньги. Затем мы идём и покупаем вещи: утварь, еду, развлечения, какие-то предметы, охватывая весь диапазон, от гастрономии до секса. И затем мы используем все эти вещи с одной единственной целью, а именно, для получения чувства удовольствия, другими словами, для приятной, восхитительной стимуляции глаз, ушей, носа, языка и тела. Мы вкладываем все наши ресурсы: денежные, ум-

ственные и телесные просто лишь в ожидание приятных чувств. И каждый хорошо знает на собственном опыте, что если бы не соблазн приятных чувств, мы бы никогда не посвящали учёбу, работу и физическую энергию поискам денег. Теперь мы видим, что чувства – это не пустяки. Такое знание и понимание делает нас способными контролировать их, делает нас достаточно возвышенными, чтобы оставаться выше чувств, оно даёт нам возможность справляться со своими делами гораздо лучше, чем мы могли бы это делать в противном случае. Подобным образом, даже проблемы, которые возникают в социуме, берут своё происхождение в приятных чувствах. И когда мы внимательно проанализируем столкновения между народами, между противоборствующими группами, то обнаружим, что обе стороны конфликта также являются всего лишь заложниками приятных чувств. Войны ведутся не из-за приверженности доктринам или разного рода идеалам, или чего-либо в этом духе. На самом деле, мотивацией является ожидание приятных чувств. Каждая сторона предвкушает все виды доходов, получение выгоды. Доктрина используется как камуфляж, или в лучшем случае выступает в качестве вторичного мотива. Наиболее глубинная причина всех конфликтов – это подчинение себе приятных чувств. Познать чувства означает познать причину, ответственную за наше попадание в рабство умственных загрязнений, порока, страдания. Если таким образом обстоят дела в мире людей, то у небожителей ситуация не лучше. Они находятся во власти приятных чувств также как и люди, и даже больше, хотя эти существа могут предполагать, что их чувства лучше, прекраснее, и у них больше свободы выбора, чем та, которой обладают люди. Но даже они не свободны от страстных желаний и привязанностей, от очарования сладостными ощущениями, получаемыми посредством чувств. Ещё выше, на уровне богов, чувственные наслаждения обязательно должны быть полностью оставлены, но даже это не приносит освобождение от другого вида наслаждения, удовольствия, которое относится к практике глубокого сосредоточения. Ког-

да ум глубоко сосредоточен, он испытывает удовольствие, чувство восхищения, к которому он затем привязывается. И хотя данное переживание не имеет ничего общего с чувственностью, оно, тем не менее, приятно. Животные, занимающие уровень ниже человеческих существ, тоже находятся в плену силы приятных чувств, более грубых, чем испытываем мы. Познание природы чувств, и особенно понимание, что чувства полностью безличны и не стоят того, чтобы к ним привязываться, это то, что будет чрезвычайно полезным в нашей жизни.

Восприятие, или распознавание (*санья-кхандха*) тоже может быть легко принято в качестве личности, или в качестве «себя». Деревенские жители говорят, что когда мы засыпаем, то нечто, зовущееся «душой», выходит из тела. Тело становится подобным бревну и не получает ощущений посредством глаз, ушей, носа, языка и тела. Как только оно возвращается обратно в тело, осознанность и бодрствование восстанавливаются. Очень многие люди наивно верят в то, что восприятие и есть «Я». Но Будда учил, что восприятие безлично. Восприятие есть просто ощущение и память, то есть распознавание, и должно присутствовать в то время, когда тело поддерживает своё нормальное функционирование. Как только телесная функция нарушается, то, что мы называем восприятием, изменяется, или прекращает своё существование. По этой причине буддисты отказываются называть восприятие собой, хотя средний человек предпочитает это делать, привязываясь к нему как к «Я», к «себе». Внимательное изучение буддийской теории показывает, что дела обстоят как раз таки наоборот. Восприятие вообще никому не принадлежит, это просто результат природного процесса и ничего более.

Следующим возможным фактором для отождествления является активное мышление (*санкхара-кхандха*), намерение сделать то или это, намерение получить то или это, или, вкратце, вся умелая или неумелая умственная

деятельность. Это еще один пример возникновения сильной идеи личности. Любой, кто считает, что должно быть нечто, идентифицированное как его личность, с большей вероятностью уверен, что это должен быть именно элемент мышления и ни что иное. Например, один философ, живший в XVI-XVII вв., придерживался наивной философии, на основе которой он провозгласил: «я мыслю – значит, я существую». Даже в наш просвещённый век философы придерживаются тех же самых идей, что и люди тысячелетия назад, утверждая, что мышление является частью «себя», «личности». За личность здесь принимается то, что они понимают под «мыслителем». Как мы уже говорили, Будда отрицал, что чувство или восприятие может быть воспринято в качестве индивидуального «Я». Он также отвергал мышление, или мыслительный аспект ума в качестве личности, потому как та активность, которая выражается в виде мыслей, есть чисто природное явление. Мысль возникает как результат взаимодействия целого ряда произошедших ранее событий. Это лишь одна составляющая те совокупные компоненты, которые вместе составляют индивидуальность, и никакого «Я» или «личности» там нет. Таким образом, мы считаем, что мыслительный компонент не содержит в себе личность точно так же, как и другие компоненты, о которых упоминалось ранее.

Трудность в этом понимании заключается в недостаточном знании нашего умственного элемента, или ума. Мы знакомы только с телом, и ничего не знаем о других, психических, нематериальных элементах. В результате у нас возникают трудности с их пониманием. Здесь можно только заметить, что Будда учил, что индивидуальность представляет собой комбинацию пяти агрегатов – одного телесного и четырёх умственных. И когда происходит процесс, который мы называем мышлением, мы просто приходим к выводу, что есть «некто», кто является «мыслителем». Мы считаем, что есть мыслитель, некая душа, которая управляет телом, или что-то в этом роде. Но Буд-

да полностью отверг такую сущность. Когда мы сводим всю индивидуальность к пяти компонентам, то помимо них больше ничего не остаётся, что доказывает, что он или она состоят только из этих пяти компонентов, и не существует чего-либо, что можно назвать «своей личностью». Даже мышление нельзя назвать «собой», как это обычно предполагает средний человек.

Последняя группа, сознание (*виньяна-кхандха*), это просто функция, при помощи которой мы полностью осознаем объекты, воспринимаемые посредством глаз, ушей, носа, языка и тела. Его также нельзя назвать «собой». Органы чувств просто воспринимают цвет и форму, звуки, запахи, вкусы и тактильные объекты, с которыми они сталкиваются, и в результате, в три этапа, возникает осознание этих объектов. В случае с глазом, возникает чёткое осознание формы визуального объекта, будь то человек или животное, длинное или короткое, чёрное или белое. Возникновение ясного распознавания таким способом это механический процесс, который происходит сам по себе, автоматически. Есть люди, которые утверждают, что это душа, или дух, который входит и выходит из ума и получает сигналы посредством глаз, ушей, носа, языка и тела, и считают эту душу или дух «собой». Буддисты распознают этот процесс всего лишь как природу. Если посредством зрительного нерва произошёл контакт между визуальным объектом и глазом, то происходит видение и возникнет зрительное сознание. И, еще раз, для этого процесса нет необходимости в какой-то «личности», или в чём-то ещё в этом роде. Когда в этих компонентах, или группах привязанности, а именно, в теле, чувстве, восприятии (распознавании), мышлении и сознании, мы пытаемся найти такое понятие, как существование, то мы не обнаруживаем какой-либо части, которая могла бы быть «собой» или принадлежать сама «себе». Таким образом, мы можем полностью отвергнуть ложную идею существования личности и прийти к заключению, что никто не является, и ни у кого вообще нет того, что называется «Я».

Когда человек перестаёт цепляться за вещи, не испытывая к ним ни симпатии, ни антипатии, это показывает, что он понял, что эти вещи лишены чего-то личного. Рационального мышления будет достаточно для того, чтобы убедить его, что эти вещи свободны от личности. Но результатом будет только вера, а не настолько ясное прозрение, которое сможет полностью отсечь наши цепляния за вещи как за то, что обладает сущностью. Поэтому, мы должны изучать и проверять пять агрегатов, опираясь на *тройственную подготовку*, и развивать прозрение в достаточной мере для того, чтобы отпустить цепляния к идее личности. Эта практика, по отношению к пяти агрегатам служит развитию ясного понимания и устраняет невежество. Полностью покончив с невежеством, мы на собственном примере сможем увидеть, что ни один из агрегатов не является личностью, ни один из них не стоит того, чтобы за него цепляться. Все цепляния, даже те, что существуют с самого рождения, полностью прекратятся. Очень важно тщательно изучать пять агрегатов, которые являются объектами нашего представления о себе. Будда выделял этот аспект своего учения больше чем что-либо еще. Основная идея заключается в том, что ни один из пяти агрегатов не может являться личностью. Это следует считать ключевым моментом буддизма, подходим ли мы к нему как к философии, науке, или как к религии. Когда мы познаём эту истину, то цепляния и привязанности, основанные на невежестве, исчезают. Ни одна из разновидностей страстного желания не будет возникать, и страдания прекратятся.

Почему происходит так, что обычно мы не видим пять агрегатов такими, какие они есть на самом деле? Когда мы рождаемся, у нас ещё нет понимания вещей. Мы получаем знания на основе того, чему нас учат люди. Тот способ обучения, который мы получаем, приводит нас к пониманию, что все вещи обладают личностью. Сила первичной инстинктивной веры в личность, которая присутствует с самого рождения, становится со временем очень сильной. В разговорах, мы пользуемся словами «я»,

«ты», «она», «он», что только укрепляет в нас идею личности. Мы говорим – это господин А, а это – господин Б. Это – сын господина В, а это – внук господина Г. Это – чей-то муж, это – чья-то жена. Этот способ выражения служит просто для того, чтобы идентифицировать людей как личности. Результатом является то, что никто из нас не осознаёт свою привязанность к идее личностей, которая лишь растёт изо дня в день. Цепляясь за нечто как за что-то личностное, в результате мы получаем эгоизм. И, следовательно, наши действия будут соответствующими. Развив достаточно понимания для того, чтобы увидеть эту идею как ложную, мы смогли бы остановить цепляния к идеям «господин А» или «господин Б», «высший класс» и «низший класс», «животное» и «человек». Мы бы увидели, что эти идеи есть не что иное, как термины, которые разработаны человеком для использования в социальном взаимодействии. Когда к нам придет данное понимание, тогда мы сможем сказать, что освободились от одной разновидности общественного обмана. Когда мы исследуем, из чего состоит «господин А», то станет видно, что «господин А» это просто совокупность тела, чувств, восприятия, мышления и сознания. Это гораздо более разумный способ смотреть на вещи. Поступая таким образом, человек свободен от мирских заблуждений по поводу истины.

Можно провести процесс анализа более глубоко. Например, физическое тело может быть грубо представлено в виде элементов земли, воды, ветра и огня. Или, пользуясь научным подходом, его можно рассмотреть как совокупность углерода, кислорода, водорода и так далее. Чем глубже мы смотрим, тем меньше в нас заблуждения. Заглядывая за внешность, мы находим, что, по факту, не существует персоны, есть только элементы – материальные и умственные (ментальные). Если смотреть в этом ракурсе, понятие «личность» исчезает. Идеи «господин А и господин Б, высший класс – низший класс» рассеиваются. Идеи – мой ребёнок, мой муж, моя жена, – полностью исчезают. Когда мы смотрим на вещи в свете абсолютной истины,

мы видим только элементы – земля, вода, ветер и огонь; кислород, водород и так далее; тело, чувства, восприятия, мышление и сознание. При пристальном изучении, мы увидим, что все они обладают одним общим свойством, а именно – пустотностью. Каждая из них свободна от того, что мы называем «личностью». Земля, вода, воздух и огонь, если всмотреться как следует, не связаны с чем-то личностным. В этом смысле, каждый из нас может видеть всё и вся как пустое. Когда это будет сделано, то хватания и цепляния не смогут никоим образом возникнуть, а все уже возникшие ни в коем случае не останутся. Они прекратятся, исчезнут, растворятся без следа.

Итак, нет никаких животных, людей, нет элементов, агрегатов. Нет никаких вещей вообще: есть только пустота, отсутствие самости. Если мы не хватаемся и не цепляемся, то страдание не может возникнуть. Тот, кто видит пустотность всех вещей, останется достаточно невозмутим, назовут ли его хорошим или плохим, великим или ничтожным и так далее. Таков плод знания, понимания и ясного прозрения в истинную природу *пяти агрегатов*, что делает возможным полностью отказаться от четырех видов неумелых цепляний, описанных выше.

Подводя итог, подчеркнем, что все вещи во всём мире состоят из *пяти агрегатов*, а именно – материи (формы, тела), чувства, восприятия (распознавания), мышления и сознания. Каждая из этих групп обманчива, каждая из них свободна от личностного, но наделена той притягательной силой, которая стимулирует хватание и цепляние. В результате, обычный человек желает обладать, желает быть, желает не обладать, желает не быть, и все это способствует только возникновению страдания, страдания, которое скрыто, которое на первый взгляд не видно. Поэтому каждый должен практиковать *тройственную подготовку* в нравственности, сосредоточении и прозрении, чтобы целиком и полностью покончить с заблуждением в отношении *пяти агрегатов*. Человек, который это сделал, не падёт

под властью *пяти агрегатов* и освободится от страданий. Его жизнь будет безупречным блаженством. Его ум, до тех пор, пока длится его жизнь, будет выше всех вещей. Таков плод ясного и совершенного прозрения в природу *пяти агрегатов*, или пяти групп привязанностей.

## ПРОЗРЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЁМ

В этой главе мы увидим, что развитие сосредоточения может происходить как естественным путём, так и в результате организованной практики. Конечный результат в обоих случаях одинаков – ум становится сосредоточенным, и готовым к тому, чтобы проводить тщательный самоанализ. Необходимо принять во внимание следующий момент – степени такого сосредоточения, которое приходит естественным путём, как правило, достаточно для самоанализа и прозрения, в то время как того сосредоточения, которое нарабатывается в процессе организованной практики, обычно даже более чем достаточно. Более того, сильно развитое сосредоточение в результате может привести к неуправляемому чувству удовлетворения. Когда ум полностью сосредоточен, то он, возможно, испытает чувство такого удовлетворяющего блаженства и благополучия, что медитирующий может пристраститься к этому состоянию, или вообразить себе, что оно и является *плодом пути*. Сосредоточение, развитое естественным путём, является подходящим и достаточным для того, чтобы проводить самоисследование. Оно не имеет ни одного из недостатков, которые присущи тем видам сосредоточения, которые разработаны с помощью интенсивных практик.

В Типитаке приводятся многочисленные упоминания людей, которые достигли *плодов пути* естественным способом. Как правило, это происходило в присутствии самого Будды, но также, это случалось и позже, при других учителях. Эти люди не уходили в лес, чтобы упорно практиковать сосредоточение на определённых объектах, как это было описано в последующих руководствах.

Пять первых последователей Будды достигли араханства без помощи организованной практики, это случилось после того, как они услышали речь Благословенного о безличности. Благодаря его Огненной проповеди, точно таким же образом тысяча отшельников стала *арахантами*. В обоих случаях острое, проникновенное понимание пришло естественным путем. Эти примеры показывают, что естественное сосредоточение должно развиваться само по себе, во время попыток ясно понять какие-либо вопросы. Они демонстрируют, что итоговое прозрение, учитывая его прочность, должно обладать большой интенсивностью и постоянством. Это происходит естественно, само по себе, таким же образом, как сосредотачивается ум при занятиях арифметическими подсчётами. Как и в стрельбе из оружия, когда мы целимся, ум автоматически становится устойчивым и сосредоточенным. Вот как приходит естественно развитое сосредоточение. Обычно мы не замечаем его потому, что его появление не происходит неким чудесным, волшебным, вызывающим благоговение способом. Но, пользуясь силой всего лишь естественно развитого сосредоточения, большинство из нас может достичь освобождения. Мы можем обрести *плоды пути, ниббану, арахантство* только лишь посредством естественного сосредоточения.

Итак, не пренебрегайте сосредоточением естественного порядка. Оно является тем качеством, которым мы либо уже обладаем, либо можем легко развить. Мы должны делать всё от нас зависящее для того, чтобы развивать и возвращать его, добиться того чтобы оно действовало безупречно, принося соответствующие результаты таким же образом, как это произошло с большинством из тех людей, которые достигли *араханства*, и никто из которых ничего не знал о современных техниках развития сосредоточения.

Теперь, давайте посмотрим на естественные уровни внутренней осознанности, ведущей к полному прозрению в «мир», то есть в *пять агрегатов* или *групп*

*привязанностей.* Первым этапом является восторг (*нитти*), умственное счастье и духовное благополучие. Делать добро тем или иным способом, даже делать пожертвования, считается наиболее распространенной формой накопления заслуг, и это может стать источником чувства восторга. Выше, на уровне нравственности, безупречное поведение посредством речи и действий становится источником появления и преумножения радости. Затем, в случае с сосредоточением, мы обнаруживаем, что существует определённый вид восторга, связанный с начальными уровнями сосредоточения.

Этот восторг содержит в себе силу, способную вызывать невозмутимость. Обычно ум достаточно несдержан, постоянно поработан всеми видами мыслей и чувств, связанных с привлекательными внешними вещами. Как правило, он возбуждённый, беспокойный. Но когда в нём поселяется духовная радость, начинают соответственно увеличиваться спокойствие и устойчивость. Когда устойчивость доведена до совершенства, результатом будет полное сосредоточение. Ум становится невозмутимым, устойчивым, гибким, управляемым, ясным и лёгким, готовым к решению любой требуемой задачи, в особенности, к устранению загрознений.

Это не тот случай, когда ум заставляют молчать, когда он становится негибким и неподвижным, как скала. Ничего подобного. Тело пребывает в своём обычном состоянии, но ум особенно тих и способен размышлять и проводить самоанализ. Он совершенно ясен, невозмутим, сдержан и спокоен. Другими словами, он пригоден к работе, готов знать. Мы стремимся к такой степени сосредоточения, а не к очень глубокому сосредоточению, когда человек сидит неподвижно, как изваяние, лишенный до некоторой степени осознанности. Тот, кто находится в таком глубоком сосредоточении не может что-либо исследовать. Глубоко сосредоточенный ум совсем не может заниматься самоанализом и получать прозрения.

## Глубокое сосредоточение – главное препятствие в практике прозрения.

Чтобы проводить самоисследование, нужно сначала вернуться к менее глубоким уровням сосредоточения, и лишь затем можно воспользоваться той силой, которую приобрёл ум. Высокая степень сосредоточения это всего лишь инструмент. Для развития прозрения естественным методом нам не нужно достигать высоких уровней сосредоточения и неподвижно сидеть. Мы, скорее, нацелены на спокойный, устойчивый ум, настолько готовый к работе, что при использовании его в практике прозрения он достигает правильного понимания относительно всего мира. Поэтому такое прозрение – это естественное прозрение, обладающее таким же качеством, которого достигали те, кто непосредственно слушал речи Будды о Дхамме. Это способствует правильному мышлению и самоанализу, что в свою очередь приводит к пониманию. И здесь ни при чём ни чудеса, ни церемонии.

Тем не менее это не означает, что человек может мгновенно стать *арахантом*. Невозможно сразу стать *арахантом*. Первый шаг в познании может произойти в любое время, в зависимости, опять же, от степени сосредоточения. Может так происходить, что при неправильной практике или наличии слишком большого количества ложных взглядов, те прозрения, которых достигает практик, не будут истинными. Но прозрения, являющиеся необычно чистыми и глубокими, выворачивают ложные взгляды наизнанку. Если достигнутое знание является истинным, соответствующим действительности, соответствующим Дхамме, то оно будет развиваться до тех пор, пока не достигнет истинного и правильного знания всех явлений. Если знание развито лишь в малой степени, то оно может преобразовать человека в *ария\**, находящегося на первой ступени развития, а если и этого не будет достаточно, то он станет просто достойным человеком,

\* Примечание переводчика: на языке пали *арий* означает благородный, святой.

обычным человеком с хорошими качествами. Если окружающая обстановка подходящая, то обладая хорошими качествами, развитыми должным образом, можно стать *арахантом*. Всё зависит от обстоятельств. Но как бы далеко не зашло развитие, до тех пор пока ум обладает естественным сосредоточением, тот фактор, который называется прозрением, будет неизбежно появляться и более или менее соответствовать реальности. Будучи буддистами, мы слышали, размышляли, изучали мир, *пять групп привязанностей* и феномены, надеясь понять их истинную природу, из чего следует, что знание, которое мы приобрели, находясь в спокойном и сосредоточенном состоянии, так или иначе не может вводить в заблуждение. Оно обязательно будет иметь истинную ценность.

Выражение «прозреть в истинную природу вещей» относится к видению непостоянства, неудовлетворительности и безличности, видению того, что ничего не заслуживает приобретения, не заслуживает существования, видению того, что нет таких объектов, за которые следовало бы держаться, цепляться как за личность, или как принадлежащих личности, как за хорошее или плохое, привлекательное или отталкивающее. Симпатии или антипатии по поводу чего угодно, даже если это идеи и воспоминания – это цепляния. Сказать, что ничто приобретенное не имеет ценности или не стоит кем-то быть – это то же самое, что сказать, что ничего не заслуживает того, чтобы за это цепляться. «Приобретение» означает установку, ориентацию сердца на имущество, положение, состояние, или любой приятный объект. «Быть» означает осознание себя в статусе мужа или жены, богатого или бедного человека, победителя или неудачника, человеческого существа, или даже осознания себя самим собой. Если действительно глубоко на это посмотреть, то даже быть самим собой не есть предмет для веселья, это изнурительно, так как является источником страдания. Если человек может полностью отказаться от цепляния за идею *быть самим собой*, то тогда *бытие самим собой*

не будет больше приносить страдания. Вот в чём заключается видение бесполезности быть кем-то, и вот в чём состоит суть утверждения, что быть кем-то или чем бы то ни было, не важно кем и чем, приводит к страданию, соответствующему данному виду существования. Любой из видов существования, продолжающийся как таковой, должен будет закончиться. По меньшей мере, это должно поддерживаться в уме в форме веры в тот конкретный вид существования. Когда «некто» существует как личность, должны существовать также и вещи, которые отличаются от данной личности и которые ей принадлежат. К примеру, у кого-то есть его дети, его жена, его то и это. Следовательно, у него есть свои обязанности как мужа или жены, хозяина или слуги и так далее. Всё это указывает на истинность утверждения, что нет такого состояния, поддержание которого не включало бы в себя напряжение, усилия, борьбу. Проблемы и борьба, необходимые для поддержания статуса существования, являются просто результатом слепого увлечения вещами, цепляния за них. Если бы мы отказались от стремления что-либо иметь, или кем бы то ни было быть, то, как мы могли бы тогда продолжать своё существование? Это должно быть главной причиной скептицизма для тех, кто никогда не задумывался на данную тему. Слова «приобретать» и «существовать» в том виде, в котором они используются здесь, относятся к приобретению и существованию, основанному на умственных загрязнениях, на страстном желании, на идее «ценности приобретения», «ценности существования», в результате чего ум получает реальные дивиденды в форме приобретения и существования. Это неизбежно приводит к депрессиям, тревогам, страданиям и расстройствам, или, по крайней мере, становится тяжёлым бременем для ума, с самого начала и до конца. Зная эту истину, вы должны постоянно быть бдительными, наблюдать за умом, чтобы видеть, не попал ли он в рабство приобретения или существования под влиянием привязанностей и цепляний. Мы проявим благоразумие, оставаясь равнодушными к вещам, памятуя, что в действи-

тельности вещи не стоят того, чтобы их приобретали, и они не обладают ценностью в своем существовании.

Нам нужно быть осознанными и бдительными, если мы еще не в состоянии полностью отказаться от обладания и становления кем-то. Так что, когда нам нужно будет что-либо получать или кем-либо становиться, мы сможем оставаться в состоянии эмоционального равновесия. Нельзя уподобляться тем людям, которые настолько бездумно идут навстречу приобретению и становлению, что попав прямо в яму собственной глупости и привязанности, в итоге вынуждены покончить жизнь самоубийством.

Мир и все вещи обладают свойствами непостоянства, никчемности и никому не принадлежат. Любой человек, который за что-либо цепляется и хватается, получит от этого боль сначала в тот самый момент, как только он желает что-то приобрести или кем-то стать, затем позже, когда он находится в процессе получения или пребывания кем-то, и в самом конце, когда он получил или стал кем-то. На любой стадии, перед, во время и после, когда кто-либо хватается и цепляется, будучи глух и слеп, он получает свою полную меру страданий. Мы можем видеть, как это происходит со всеми введёнными в заблуждение людьми, поглощёнными мирскими заботами. То же происходит и с добродетелью, которую все так высоко ценят. Тот, кто неумело увлекается добродетелью, слишком к ней привязывается, получит от неё столько же страданий, сколько и от зла. Увлекаясь добродетелью, нам нужно помнить, что она обладает этим свойством.

Скептик может сказать: «Если всё, что можно приобрести того не стоит или нет ценности в том, чтобы кем-то быть, значит ли это, что никто не должен заниматься каким-либо трудом, наживать богатство, владеть имуществом, обладать положением?» Любой, кто понимает, о чем идет речь, может увидеть, что человек, снабжённый правиль-

ным знанием и пониманием, находится в гораздо лучшем положении для того, чтобы справляться с любой задачей, чем тот, кто подвержен страстным желаниям, кто неразумен, и кому не хватает понимания. Если сказать кратко, вовлекаясь в вещи, мы должны быть предельно осознанны, наши действия не должны мотивироваться страстным желанием. Тогда результаты будут соответствующими.

Будда, и все *араханты*, были полностью свободны от желаний, и им удавалось выполнять разного рода деятельность гораздо лучше, чем на это способен любой из нас. Если мы посмотрим на описание того, как Будда проводил свой день, то мы увидим, что он спал только четыре часа, а всё остальное время бодрствовал, занимаясь определенной деятельностью. Мы же проводим более четырёх часов в день, просто развлекая себя. Что было главной действующей силой, которая мотивировала Будду и всех *арахантов* делать всё это, если омрачения, ответственные за желание существовать и приобретать были полностью устранены? Они были мотивированы мудростью в сочетании с любящей добротой (*метта*). Даже действия, основанные на естественных потребностях тела, такие как, принятие в форме подношения еды и её употребление, были мотивированы мудростью. Просветлённые были свободны от умственных загрязнений и всех желаний. Они продолжали жизнь не для того, чтобы кем-то быть или что-то получить, они обладали способностью различать, что является достойным, а что нет. Эта способность и была главной мотивирующей силой, которая отправляла их тела на поиски пищи. Если они находили еду – хорошо, если нет – то ничего страшного. Когда они заболели лихорадкой, то они знали, как её лечить, и делали это настолько хорошо, насколько это было возможно, опираясь на свои знания. Если жар был настолько сильным, что они не могли с ним справиться, то в этом случае они напоминали себе, что смерть естественна. Будут ли они жить или нет – для них было равноценно, всё это имело одинаковое достоинство в их глазах.

Отношение, описанное выше, является наиболее эффективным для того, чтобы полностью освободиться от страданий. Для того, чтобы быть в качестве хозяина тела, не нужно иметь никакую личность. Одна различительная мудрость, распознавание позволяет телу поддерживать себя посредством природной энергии. Пример Будды показывает, что энергии одной лишь чистой мудрости и любящей доброты достаточно для того, чтобы поддерживать жизнь *араханта* в миру, и более того, делать гораздо больше добрых дел для других, чем делают те люди, которые еще зависимы от страстного желания. Люди с загрязнённым умом делают, вероятно, только то, что приносит пользу им самим, так как они действуют из эгоизма. В противоположность этому, деяния *арахантов* полностью бескорыстны и поэтому совершенно чисты. Желая что-то получить и кем-то стать, человек действует неверно, принимая зло за добро, не ведает, *что есть что*. Давайте же тогда, все мы, будем относиться к вещам разумно, всегда держа в уме тот факт, что в действительности, нет ничего такого, что стоило бы приобретать или кем-то быть, ничего такого из-за чего стоило бы становиться чем-то захваченными, ослепленными, за что стоило бы цепляться. Давайте действовать, придерживаясь знания, что все вещи по своей природе не стоят того, чтобы их приобретали, и что нет ничего стоящего в том, чтобы кем-то быть. Когда нам приходится вовлекаться во все эти вещи, давайте поступать правильным образом, действовать соответственно. Действуя таким образом, можно постоянно поддерживать ум чистым, ясным, спокойным и невозмутимым. Это позволит нам взаимодействовать с миром, с вещами, не причиняя себе никакого вреда. Когда рядовой мирянин слышит, что ничего не стоит того чтобы это приобретать или кем-то быть не имеет ценности, то это его не убеждает и он в это не верит. Но любой, кто понимает подлинный смысл этого утверждения, становится воодушевленным и его одобряет. Его ум становится хозяином вещей и от них не зависит. Он способен следовать за вещами, будучи уверенным в том, что не будет ими поработчен. Его действия

не мотивированны желанием, и он не ослеплён страстью до такой степени, чтобы становиться рабом вещей.

При получении чего-либо или становлении кем-либо, давайте всегда будем осознавать, что данное получение или становление в свете абсолютной истины не может быть осуществимо, потому, что в действительности, не существует ничего, что можно было бы получить, и нет никого, кем можно было бы стать, как возможно мы этого бы хотели. Все вещи преходящи, неудовлетворительны и никогда не могут нам принадлежать, но мы всё же идём неразумно вперёд, цепляемся за них, привязываемся к ним. Другими словами, мы действуем неподобающе, или поступаем таким образом, который не согласуется с истинной природой вещей, просто потому, что вовлекаемся в них, не зная об их истинной природе. Результатом обязательно будут всевозможные виды бед и страданий. Причина, по которой человек не способен делать свою работу совершенно, безупречно, заключается в том, что он всегда слишком обеспокоен тем, чтобы что-либо получить или кем-либо быть, его действия всегда мотивированы исключительно своими желаниями. В результате, он не принадлежит себе, и не может быть соответствующе хорошим, честным и справедливым. В каждом случае неудач и поражений, главной причиной является рабство желаний. Прийти к пониманию истинной природы вещей является истинной целью каждого буддиста. Это средство, при помощи которого мы сможем себя освободить. Независимо от того, надеемся ли мы на мирские блага, такие как богатство, положение, слава, или на блага в других мирах, такие, как перерождение на небесах, или же высшее благо, окончательный *плод пути, ниббану*, на что бы мы ни надеялись, единственным средством к данным достижениям являются правильные знания и прозрения. Через прозрение мы процветаем. В текстах сказано, что мы можем очиститься только при помощи прозрения, и никаким другим путём. Наш путь к свободе лежит в получении прозрения, чёткого видения. Это видение гово-

рит, что во всех вещах никогда не было и нет ничего вообще, за что бы стоило цепляться и привязываться, чего бы следовало получать или кем бы следовало становиться, в попытке достичь чего следовало бы тратить свою жизнь. У нас есть вещи, которые являются вещами только с точки зрения мирской, относительной истины. Выражаясь мирским языком, мы говорим, что мы представляем собой «то» или «это», просто потому, что в любом обществе целесообразно различать людей по именам и профессиям. Но мы не должны верить в то, что мы действительно «то» или «это», как это предполагается на уровне относительной истины. Поступать таким образом – значит уподобляться сверчкам, которые, когда их головы покрываются грязью, теряют ориентацию в пространстве, путаются, кусаются до тех пор, пока не убьют друг друга. Мы, люди, когда наши лица покрываются грязью, когда мы подвержены всем видам страдания, становимся настолько сбиты с толку и дезориентированы, что делаем вещи, которые ни один из нас не мог бы совершить при обычных обстоятельствах, например – убийство. Так что давайте не будем слепо цепляться за относительные истины. Скорее, будем помнить об их относительности, и что они необходимы только для социума, и не более. Мы должны иметь ясное понимание того, что действительно представляют собой эти тело и ум, какова их истинная природа. В частности, мы должны помнить об их непостоянстве, неудовлетворительности и безличности, и убеждаться в том, что при любых обстоятельствах остаёмся от них независимы.

Что касается состояния, положения в обществе, и так далее, без чего нам нельзя обойтись, давайте воспринимать все эти вещи как относительные, так, чтобы мы могли освободиться от существующих обычаев обозначать вещи, например «это принадлежит тому и тому, это принадлежит такому-то и такому-то». Закон присмотрит за нашим правом владения, нам не нужно привязываться к идее «моё». Мы должны обладать вещами чисто и просто, ради удобства и простоты, а не для того, чтобы они

владели нашими умами. Когда мы поймём этот смысл, вещи станут нашими слугами и рабами, и мы будем за-нимать по отношению к ним господствующее положение. Если же наши мысли следуют путём привязанностей и влечений, так, что мы осознаём наличие того и того, или существования в роли такого-то и такого-то, прочно це-пляясь за эти идеи, вещи поднимутся выше нас и превра-тят нас в слуг и рабов, взяв под свой контроль. Когда мы неосторожны, роли меняются, и вместо того, чтобы мы были над вещами, вещи становятся над нами. Мы долж-ны организовать вещи таким образом, чтобы точно оста-ваться независимыми от них и быть выше них. Если этого не получится, мы можем оказаться в довольно жалком по-ложении, полными самосожаления. Когда мы готовы чёт-ко воспринимать, что ничего не заслуживает получения или существования, то пропорционально силе прозрения будет возникать разочарование (*ниббида*). Это значит, что цепляния стали менее прочными и начали уступать. Это означает, что мы были рабами настолько долго, что нас на-конец посетила идея попытки к бегству. Это начало разо-чарования, крушения иллюзий, когда человек становится сыт по горло своими глупым цепляниями и привязанно-стями к вещам. Он разочаровывается в том, что вещи за-служивают получения и существования. Как только на-ступило разочарование, тут же приходит естественный, автоматический процесс ослабления, затухания, (*вирага*), это похоже на то, как если бы верёвка, которой кто-то был связан, вдруг ослабла, или как сравнить это с процессом промывания, когда краситель, который прочно держался на куске ткани, вымылся бы после замачивания в раство-рителе. Этот процесс, когда цепляния дают место осво-бождению от мира объектов, когда наступает растворение мира объектов, Будда назвал освобождение, или побег (*вимутти*). Такое состояние наиболее важно. Оно хоть ещё и не является окончательным уровнем, но это уже наиболее важный шаг на пути к полному освобождению. Тому, кто смог освободиться до этого уровня, обеспечено полное освобождение от страданий.

Однажды освободившись от рабства, человеку больше никогда не нужно опять становиться рабом мира. Он становится чистым и незамутнённым, тогда как раньше, он был загрязнён во всех отношениях. Быть рабом вещей означает быть загрязнённым на уровне тела, речи, и мыслей. Сбежать из сладкого плена вкусов мира, означает достичь чистого состояния и никогда больше не загрязняться. Это настоящая чистота (*висудхи*). Ёе достижение приведёт к подлинному спокойствию и прохладе, свободе от всех возмущений, мук и борьбы. Это состояние свободы от подавления и возмущения называлось Буддой просто миром (*сантхи*). Это спокойствие, прохлада во всех отношениях, которые, по сути, есть то же самое, что и *ниббана*.

«*Ниббана*» переводится как отсутствие каких-либо инструментов пытки. Другим его значением является «исчезновение без остатка». Таким образом, слово *ниббана* обладает двумя очень важными значениями. Во-первых, это отсутствие любого источника мучений и пыла, свобода от всех форм рабства и ограничений. И, во-вторых, это исчезновение топлива для дальнейшего возникновения страдания. Совокупность этих смыслов определяет состояние полного освобождения от страданий. Существует также несколько других используемых значений слова *ниббана*. Оно может быть использовано для обозначения исчезновения страданий, или полного прекращения загрязнений, или состояние, положение, область прекращения страданий, всех загрязнений и всей кармической активности.

Хотя словом *ниббана* пользуется множество различных сект, значения, в которых они его используют, часто не совпадают. Например, одна группа обозначает этим словом просто спокойствие и прохладу потому, что она отождествляет *ниббану* с глубоким сосредоточением. Иная группа даже называет *ниббаной* полную поглощенность чувственностью.

Будда определил *ниббану* просто как состояние свободы от ограничений, мук и страданий. Это состояние возникает в результате видения истинной природы мирских условий и всех вещей, благодаря чему становится возможным покончить с привязанностью к ним. Таким образом, важно, чтобы мы придавали большую ценность прозрению в истинную природу вещей и стремились развивать это понимание тем или иным способом. Используя один метод, мы просто призываем его, чтобы он пришёл сам по себе, естественно, днём и ночью развивая радость умственной чистоты до тех пор, пока постепенно не придут те качества, которые мы описали. Другой метод заключается в развитии ума путём структурированной системы практики сосредоточения и прозрения. Этот вид практики подходит определённо расположенным людям, кто может добиться быстрого прогресса при наличии правильных условий. Но мы можем практиковать естественный метод развития прозрения во всех обстоятельствах и в любое время, просто делая свою повседневную жизнь настолько чистой и честной, что наша практика успешно приведёт нас к духовной радости (*нити* и *намоджа*), успокоению (*пассадхи*), прозрению в истинную природу вещей (*ятабхутананадассана*), разочарованию (*ниббида*), и спокойствию (*сантти*). В этом случае мы будем пробовать вкус свободы от страданий – устойчиво, естественно, день за днём, месяц за месяцем, год за годом, постепенно всё ближе и ближе приближаясь к *ниббане*.

Подводя итог, повторим, что естественное сосредоточение и прозрение, которые позволяют человеку достичь *плодов пути*, состоят в постоянной проверке истинности такого утверждения, что ничего не стоит получения или существования. Любой, кто желает получить результат, должен стремиться очистить себя и развивать образцовые личные качества, так, чтобы он или она могли находить постоянные духовные радости в работе и отдыхе. Эта самая радость вызывает ясность и свежесть, умственную тишину и спокойствие, она естественным образом, авто-

матически даёт уму способности думать и вникать. С постоянным присутствием понимания, что ничего не заслуживает того, чтобы быть или существовать, ум теряет всякое желание вещей, за которые он когда-то цеплялся и держался. Это возможно – освободиться от вещей, к которым мы относились как к «Я» и «моё». Вся слепая жажда к вещам прекратится. Страдание, которому больше негде будет жить, сразу уйдёт, работа по его устранению выполнена. Такова награда, и достичь этого может любой из нас.

## ПРОЗРЕНИЕ ПУТЁМ ОРГАНИЗОВАННОЙ ПРАКТИКИ.

Теперь мы перейдём к организованным системам обучения прозрению, которым Будда не обучал, но которые были разработаны учителями после него. Такая практика подходит для людей, находящихся на начальном этапе, для того, кто ещё не умеет воспринимать неудовлетворительность мирского существования своими глазами, естественно. Это не значит, однако, что результаты, достигнутые данными методами, имеют некие особые качества, которых нельзя достичь естественным способом. В этом можно убедиться при более тщательном изучении Типитаки, в результате чего становится видно, что естественный метод прозрения есть единственный метод, о котором там упоминается. Существует мнение, что естественное прозрение может развить только тот, кто необычно одарён, или обладает настолько подходящими качествами, что прийти к полному пониманию вещей для такого индивидуума – просто детская игра. А что делать тому, у кого нет превосходных качеств и подходящих условий? Для таких людей учителя предложили организованные системы практики в виде интенсивных курсов, которые начинаются с нуля и которыми нужно заниматься тщательно и систематически.

Эти системы практики для развития прозрения сегодня известны под техническим термином *випассана-дхура*.

*Випассана-дхура* отличается от *изучения (гантха-дхура)*. Вместе они сегодня считаются двумя дополнительными аспектами подготовки. *Випассана-дхура*, это внутреннее обучение, это исключительно умственная подготовка, не имеющая ничего общего с учебниками. Ни один из терминов *изучения (гантха-дхура)*, ни *випассана-дхура* не упоминаются в Типитаке, оба они появляются только в более поздних книгах. Но, тем не менее, *випассана-дхура* является подлинной буддийской практикой, разработанной с намерением покончить со страданием. Она основана непосредственно на продолжительном сосредоточенном самонаблюдении. Для того чтобы объяснить людям *випассану*, учителя прошлого рассматривали её в контексте следующих вопросов: что является основой, фундаментом *випассаны*? По каким свойствам мы сможем распознать *випассану*? Что собой представляет тот вид деятельности, который называется *випассана*? Каким должен быть конечный результат *випассаны*?

На вопрос, что является основой, фундаментом *випассаны*, мы отвечаем: нравственность и сосредоточение. «*Випассана*» означает «чистое прозрение», и относится к незамутённому, ясному видению, которое может возникать, когда ум полон радости и свободен от любых загрязнений. Радость развивается при наличии нравственной чистоты (*сила виссудхи*), и нравственность здесь – необходимое условие. Об этом говорится в текстах (Ратхавинитасутта, Маджхима-никая, 24), где практика описана в виде следования серии шагов, называемых *семь очищений (висудхи)*, которые заканчиваются *путём и плодом*. Учителя относятся к достижению нравственной чистоты как к первому из *семи очищений*, которое заключается в безукоризненном поведении и является необходимостью для очищения ума (*читта-висуддхи*). Очищение ума достигается, когда ум свободен от любых загрязнений и способен к очищению воззрений (*диттхи-висуддхи*), или свободе от неправильного понимания. Свобода от неправильного понимания ведёт к чистоте освобождения от сомнений

(*канкхавитарана-висуддхи*), и это, в свою очередь, способствует возникновению чистоты путём знания и видения того, что является истинным *путём*, которому нужно следовать, и что им не является (*маггамаггананадассана-висуддхи*). Знание *пути* приводит к чистоте посредством знания и видения прогресса на *пути* (*патипадананадассана-висуддхи*). В конце концов, это приводит к последнему уровню интуитивного прозрения, или чистоте знания и видения (*нанадассана-висуддхи*), что является совершенством *пути*. Так как *плод пути* возникает сразу же после утверждения на *пути*, достижение *пути* считается кульминацией практики.

Моральная чистота является безупречным поведением на уровне тела и речи. До тех пор, пока в теле или речи остаются какие-либо недостатки, мораль, в её истинном смысле, появиться не может. Достижение совершенства, то есть состояния спокойствия на уровне активности тела и речи, явится следствием спокойствия ума. Спокойствие ума, в свою очередь, приведёт к последующим шагам очищения: свободе от непонимания, свободе от сомнений, знанию того, что является *путём*, которым нужно следовать, а что им не является, знанию и мудрости, возникающих благодаря следованию *пути* и, наконец, полному интуитивному прозрению. Эти пять последних шагов составляют чистое прозрение. Очищение поведения и ума есть ещё только вступление на путь *випассаны*.

**Семь очищений (I-VII),  
пять шагов в випассане ((1)-(5)),  
и девять шагов к совершенству знаний ((a)-(i)).**

- I Моральная чистота
- II Чистота ума
- III (1) Свобода от ложных взглядов
- IV (2) Свобода от сомнений
- V (3) Знание и видение что является истинным *путём*

## VI (4) Знание и видение прогресса на *пути*

- a) Знание возникновения и прекращения
- b) Знание прекращения
- c) Осознание зловещести
- d) Осознание опасности
- e) Разочарование
- f) Желание свободы
- g) Усилия к побегу
- h) Полный покой
- i) Готовность воспринимать Четыре Благородные Истины

## VII Полное интуитивное прозрение.

*Третье очищение* есть состояние прекращения всех ложных взглядов, как врожденных, так и приобретённых, которые охватывают целый диапазон – от иррациональных верований в магию до ложных идей относительно истинной природы вещей. Другие примеры этих взглядов включают в себя идеи, например, касательно этого тела и ума как чего-то прочного, чего-то стоящего, как себя, принятие тела и ума за человеческое существо, за животное, небесного жителя, или бога, или за что-либо магическое и священное. Сюда входит также неспособность воспринять, что они состоят лишь из четырёх элементов (земля, вода, огонь и ветер), или всего лишь из тела и ума, вместо чего происходит восприятие этого как «самого себя», как душу или дух, которые здесь обитают. Сюда входит неспособность видеть, что тело и ум состоят из пяти групп привязанностей, или агрегатов цепляния: тело, чувство, восприятие, активное мышление и сознание; неспособность видеть это как просто совокупность восприятий, полученных посредством глаз, ушей, носа, языка, тела и ума. Фальшивые идеи ведут к верованию в магию, магические предметы, и порождают страх. Затем, для того, чтобы

нейтрализовать страх, выполняются обряды и ритуалы, и, в конечном итоге, мы получаем прочную привязанность к обрядам и ритуалам как к фальшивым верованиям. Данный пример иллюстрирует взгляды, которые далеко не безупречны. Отказаться от ложных взглядов значит достичь того, что изначально называлось *третьим очищением*, и что учителя в более позднее время называли *первым уровнем прозрения*.

*Четвёртое очищение*, или свобода от сомнений, осуществляется подробным рассмотрением причин существования. Тот, кто свободен от ложных идей, видит себя лишь как тело и ум. Свобода от сомнений заключается в восприятии природы причин, ответственных за возникновение комплекса «тело – ум». Здесь глубоко и подробно видно появление и взаимодействие невежества, страсти, цепляния и хватания, действия (*камма*), питания\* и других феноменов, видно, как они формируют тело и ум. Свобода от сомнений появляется просто в результате чёткого знания причинно-следственной связи вещей. В системе *випассаны*, учителя распознают двадцать или тридцать видов сомнения. Суммируя их всех, можно сказать, что все они сводятся к сомнениям, существует ли личность, существовала ли она или нет в прошлом, будет ли она существовать в будущем, и, если да, то в какой форме. Единственный способ полностью развеять эти сомнения состоит в том, чтобы понять, что «Я» не существует. Есть только элементы, группы привязанностей, нервная система вместе с такими факторами как невежество, страстное желание, привязанность, *камма*, питание и так далее. Так как не существует реального «Я», вовлечённого во всё это, то как следствие, прекращается вера в невежественные представления: я есть, я был, я буду. Второй уровень *випассаны* достигается путём полного искоренения сомнений. Это не означает, что тщеславное «Я» сдалось

\* В буддизме различают четыре вида питания, благодаря которым продолжается существование: материальная пища (*кабалинкараха*), чувственные контакты (*пхассаха*), намерение (*маносанчетанаха*), и сознание (*виньянаха*).

раз и навсегда, некоторая остаточность ещё будет присутствовать. Адекватное понимание способа взаимодействия причин проявляется в рассеивании сомнений и позволяет оставить идею «Я» в её самых грубых формах.

Когда сомнение преодолено, то становится возможным прийти к очищению, состоящему из совершенного знания о том, что является правильным *путём*, которому нужно следовать, и что им не является. Существует несколько препятствий к дальнейшему продвижению в медитации, которые обычно возникают в ходе практики *випассаны*. В то время, когда ум медитирующего находится в сосредоточенном состоянии, у него может появиться страх от появления разнообразных необычных явлений. К ним можно отнести, например, ауры, впечатляющие своим очарованием, видимые внутренним взором (глаза в это время закрыты). Если такие эффекты намеренно поощрять, то они могут усилиться, и если медитирующий придёт к выводу, что это и есть *плод* практики прозрения, или он начнет поздравлять себя, говоря: «Это что-то сверхъестественное, я достиг его!» и тому подобное, то возникновение таких явлений будет преградой к достижению подлинного *пути* и *плода*. Поэтому учителя считают, что движение по такому пути – это тупик. Другим примером является возникновение чувства радости и удовлетворения, которые постоянно переполняют ум до такой степени, что он становится неспособным к какому-либо дальнейшему самонаблюдению, или приходит к поспешному выводу, что «это и есть *ниббана*, уже здесь и сейчас». Таким образом, путь блокируется, и дальнейший прогресс становится невозможным. Это ещё одно препятствие к прозрению. Более того, учителя иногда говорят, что даже прозрение в природу тела и ума иногда приводит к самодовольству и заблуждению, что практик достиг высокого уровня духовного прозрения. Это приводит к тому, что он становится чересчур самоуверенным, что, в свою очередь, становится препятствием к прогрессу в практике прозрения. Иногда практик может направить развитую им силу ума на то, чтобы добиться

неподвижности тела, что может привести к тому, что он утратит необходимую для дальнейшего самоанализа осознанность. Это устойчивое препятствие на пути к дальнейшему прогрессу, и все же практик медитации, как правило, принимает его за сверхъестественные способности, или даже за *плод пути*. Любой, кто получает удовольствие и буквально очарован достижением глубокого сосредоточения, кто просто сидит неподвижно, лишённый при этом всех ощущений, становится не в состоянии продвигаться дальше в практике *vipassаны* и оказывается в положении достойном сожаления.

Ещё одним состоянием, которое легко может наступить, является такое блаженство восторга, подобного которому практик ещё не встречал. Однажды возникнув, это переживание производит удивление, изумление и необоснованное самодовольство. Пока длится восторг, тело и ум испытывают состояния необычайного блаженства, все проблемы исчезают. Ум больше не испытывает влечения или неприязни к вещам, которые ему раньше нравились или не нравились, когда он их вспоминает. Всё то, чего медитирующий когда-то боялся или опасался, всё, что его беспокоило или досадовало, уже больше не вызывает тех реакций. Вследствие этого появляется ложное представление, что он уже достиг освобождения, достиг свободы от всех загрязнений, потому как, находясь в данном состоянии, он обладает всеми свойствами действительно совершенного человека. Удовлетворение, которое возникает в связи с этим состоянием, является препятствием к дальнейшему прогрессу в практике *vipassаны*. А когда это состояние угасает, то вещи, которые раньше вызывали симпатию или антипатию, вновь будут вызывать те же самые чувства с той же силой, а иногда даже и сильнее.

Ещё один вид препятствий включает в себя веру. Речь идёт о прочном установлении веры и доверия к трояственной драгоценности: Будде, Дхамме и Сангхе, или веры в какую-либо теорию, которую принимает для себя

медитирующий и которую он никогда раньше на себе не проверял. Возможно даже проявление чересчур сильной убежденности в Дхамме. Здесь может развиться настолько сильная способность оставаться уравновешенным в любых ситуациях, что практик может ввести себя в заблуждение, полагая, что он уже достиг *плода пути* и самой *ниббаны*. Эти вещи достаточно трудны для тех, кто сталкивается с ними в первый раз. Как вы видите, они представляют собой препятствие на пути *випассаны*. Практик, однако, склонен рассматривать их скорее как желанные до того момента, пока он не разовьёт ясное знание, что эти вещи, по факту, являются препятствиями. После чего он достигает успеха в полном уничтожении этих тонких загрязнений. Знание, что есть правильный путь и что им не является, представляет собой *пятое очищение*, или *третий уровень прозрения*.

До тех пор, пока практик не утвердится в знании того, что в действительности представляет собой правильный путь, он должен постоянно возвращать себя из различных окольных путей. Как только путь, которому нужно следовать, полностью определен, дальнейшее знание будет развиваться в правильном направлении автоматически. Оно будет увеличиваться, шаг за шагом, приводя к совершенно ясному пониманию истинной природы вещей, и, в конечном итоге, к полной свободе и отсутствию зависимости от них. Ум, снабжённый таким правильным пониманием, готов к тому, чтобы достичь прозрения в Четыре Благородные Истины и, как говорят, он достигает чистоты знания и видения в продвижении на *пути*. Это считается четвёртой ступенью в *випассане* и *шестым очищением*. Типитака не содержит детального объяснения уровней этого знания и видения в ходе продвижения по *пути*, но учителя более позднего времени различают в них девять этапов, перечисленных ниже:

1) Прозрение (*випассана*) было развито надлежащим образом, и такие проявления как рождение, старение,

боль и смерть были тщательно изучены. Возникновение и исчезновение явлений было постигнуто со всей ясностью. Всё их существование воспринимается всего лишь как бесконечный процесс возникновения и прекращения, как чарующие блики на поверхности моря, или как образование и спад пенистых гребней волны. Оно известно как знание возникновения и прекращения (*удаяйаббайя-нупассана-нана*). Оно осуществляется при помощи сосредоточенного самонаблюдения, настолько ясного и такое долгое время поддерживаемого, что это знание становится прочно утвердившимся, подобно красителю впитавшемуся в ум, настолько стойко, что практикующий разочаровывается в вещах и перестаёт к ним цепляться. Это первый этап в знании и видении продвижения практикующего по *пути*.

2) При одновременном наблюдении возникновения и прекращения, эти явления не могут восприниматься настолько чётко, как если бы можно было бы сосредоточиться на них по отдельности. На данном уровне, практик оставляет наблюдение одного из этих процессов, а именно возникновения, и сосредотачивается исключительно на прекращении. Это позволяет ему видеть процесс прекращения и распада с такой глубиной и интенсивностью, что он начинает понимать, что распад и исчезновение очевидны повсеместно, независимо от того, где в мире мы это наблюдаем. Считается, что ум, утвердившийся в таком понимании, вооружён знанием прекращения и распада (*бханганупассана-нана*). Это второй этап в развитии знания.

3) Должное развитие знания прекращения и распада далее приводит к осознанию того, что всех вещей стоит остерегаться. Всё феноменальное существование по своей природе пугающе, будь то чувственная сфера, сфера форм, или бесформенная сфера. Все сферы существования выглядят однозначно устрашающе потому, что разложение и распад всех феноменов воспринимается в каж-

дом моменте сознания. Таким образом, сильное опасение возникает в уме того, кто обладает этим осознанием и утверждается в виде неподдельного страха. Такое осознание видит не что иное, как то, что вызывает страх в виде яда, или смертельного оружия, в виде вооружённых до зубов бандитов, всё это полностью заполняет три сферы феноменального существования – ничего, кроме сильного страха. Осознание сильного страха, угрозы (*бхаятупаттхана-нана*) ко всему феноменальному существованию считается третьим этапом.

4) Когда прочное осознание совершенно устрашающей природы всего феноменального существования полностью развито, то возникает понимание, что все вещи, по своей сути, представляют опасность. Небезопасно увлекаться вещами. Они как лес, который полон опасных животных. Любой, кто ищет в таком лесу развлечений, не находит там ничего приятного. Это осознание опасности (*адинаван-упассана-нана*), свойственное всему феноменальному существованию, является четвёртым шагом.

5) Когда все вещи видятся во всех отношениях как полные опасности, то возникает разочарование. Вещи видятся как то, что напоминает сгоревший дом, от которого ничего не осталось, кроме пепла и остова, абсолютно лишённых какой-либо привлекательности. Это разочарование (*ниббиданупассана-нана*), которое связано со всеми обусловленными вещами, является пятым этапом в развитии знания.

6) После утверждения подлинного разочарования возникает желание полностью освободиться от всех этих вещей. Это отличается от нашего обычного стремления к свободе, которое, не обладая поддерживающей силой сосредоточения и прозрения, не является подлинным желанием свободы. Разочарование, возникающее в результате прозрений *випассаны*, вовлекает в себя весь ум целиком, и стремление к свободе настолько же велико,

как и разочарование, оно реально и подлинно. Это желание вырваться, сбежать от неудовлетворительного феноменального существования настолько велико, насколько велико стремление к свободе лягушки, вырывающейся из змеиной пасти, или стремление к свободе оленя или птицы, стремящихся освободиться из капкана или ловушки. Настоящее желание освободиться (*манчитукамьята-на-на*) от неудовлетворительности – это шестой этап.

7) С полностью утвердившимся желанием спастись, возникает стремление изо всех сил искать выход, вездесущее чувство того, что феноменальное существование бытия является на самом деле таким, что от него нужно избавиться. При помощи самонаблюдения мы распознаем цепляния, а также загрязнения, являющиеся причиной порабощения ума, путами, прочно связывающими его. Следовательно, каждый ищет пути к очищению от загрязнений. И затем, видя, что загрязнения стали меньше, мы начинаем их полностью уничтожать.

Ослабление загрязнений можно метафорически изобразить при помощи следующего примера. Человек, отправившись на рыбалку, вылавливает змею, думая, что это рыба. Когда ему говорят, что это змея, он не верит, по крайней мере до тех пор, пока не встречает мудрого благожелательного учителя, который наставляет его таким образом, что тот приходит к пониманию, что перед ним действительно змея. У рыбака появляется страх перед змеей, и он ищет способ её убить. Он хватается за шею, поднимает над головой и крутит её до тех пор, пока она не теряет силы и не умирает. Это сравнение демонстрирует возникновение такого знания, что нужно опасаться загрязнений, являющихся причиной человеческого рабства.

Не обладая техникой, последовательно снижающей силу умственных загрязнений, их уничтожить невозможно. Сила загрязнений намного превышает те скуд-

ные знания, которые используются для того, чтобы их уничтожить. Следовательно, знание должно развиваться и увеличиваться, и страдание, которое производится загрязнениями, будет одновременно уменьшаться. Постоянная поддержка и утверждение в знании, что все вещи преходящи, лишены какой-то ценности, а также не обладают личностью, что нет ничего стоящего в том, чтобы что-то приобретать или кем-то становиться, перестает подпитывать загрязнения, день ото дня уменьшая их силу. Это заставляет нас расти, совершенствоваться, становиться более искусными и находчивыми. Тем самым, мы сможем победить загрязнения величиной в гору, какими бы маленькими мы при этом не были. Наша ситуация может быть сравнима с положением маленькой мышки, которой нужно убить несколько тигров. Мы должны быть действительно непреклонными и всегда искать методы, подходящие для маленькой мышки. Если задача слишком сложна, то вместо того, чтобы стремиться убить всех хищников разом, мы должны использовать всевозможные устройства и трюки, которые постепенно день за днем будут их ослаблять. Этот интенсивный поиск пути к спасению (*натисанкханупассана-нана*) является седьмым этапом в знании и видении продвижения по пути.

8) Ослабление загрязнений делает нас всё более и более независимыми от вещей, позволяют не придавать им значения. Итак, следующий шаг в развитии правильного понимания, который приводит к невозмутимости по отношению ко всем вещам, заключается в способности видеть все явления, как пустые, лишённые сущности, лишённые статуса, как то «животное», или «человек», лишённые субстанции или реального постоянства, лишённые ценности, так как они действительно неудовлетворительны и у них отсутствует какая-либо привлекательность, и вследствие этого они действительно приносят разочарование. В конечном счете, ум становится невозмутимым и независимым по отношению ко всему, что принадлежит к любой из сфер существования. Вещи, которые раньше были при-

влекательны, желаемы, сводили с ума и лишали рассудка, выглядят теперь просто как глыбы земли и камней.

Для наглядности данного процесса можно воспользоваться следующим сравнением. Мужчина, который всегда любил какую-то конкретную женщину, в один прекрасный день вдруг испытал перемены в своём сердце и перестал её любить. Например, он перестал любить свою жену потому, что она изменила ему. После развода, он уже волен делать всё, что ему заблагорассудится, его ум будет спокоен. Также и на этом уровне знаний, условия, которые до сих пор были каждое по-своему привлекательными, воспринимаются как лишённые сути, значимости. Так что человек может быть независимым от них и по-отношению к ним невозмутимым в любых обстоятельствах, так же, как и мужчина, который стал независимым от своей жены после развода с ней. Это безразличие ко всем феноменам (*санкхарупеккха-нана*) является восьмым этапом в знании и видении продвижения по *пути*.

9) Таким образом, ум, независимый и остающийся незатронутым каким бы то ни было феноменальным существованием, готов к совершенствованию *пути* и познанию Четырёх Благородных Истин (*саччануломика-нана*). На этом этапе всё готово для преодоления загрязнений, всё готово к тому, чтобы разорвать путы, связывающие с миром и стать *арием* (*благородной личностью*) на одном или другом уровне. Это девятый и последний этап в процессе знания и видения продвижения по *Пути*.

Когда описанное выше поэтапное развитие, начиная от знания о возникновении и пресечении и заканчивая уровнем готовности воспринять Четвёртую Благородную Истину, доведено до конца, практик достигает четвёртого уровня в *vipassane*, или шестого очищения. В качестве инструмента он получает чистое и совершенное знание, открывающее путь, который приводит к совершенному интуитивному прозрению, устраняющему все загрязнения.

Совершенное интуитивное прозрение, или чистота знания и видения, *седьмое очищение*, есть прозрение, которое возникает из совершенствования *пути*. Это есть цель, *плод* практики *випассаны*. Прозрение, которое возникает из совершенствования *пути*, есть пятый и заключительный этап *випассаны*. В период между состоянием готовности воспринимать Четыре Благородные Истины и полным интуитивным прозрением приходит «завершенное, законченное» знание (*готрабху-нана*), которое знаменует собой момент перехода от обычного омраченного человека к *арию*. Но данное завершенное знание длится лишь мгновение. Оно является кульминацией постепенного совершенствования знания и кроме того проявляется пока на уровне хорошей *каммы* (*кусалакамма*), всё ещё в чувственной сфере.

Итак, в основе развития прозрения лежат нравственное поведение, сосредоточение и мудрость. Что мы проверяем? Мы проверяем все вещи, или, другими словами, мир, феноменальное существование, обусловленные вещи. То есть, пять *кхандх* или «групп привязанностей», так как всё феноменальное существование состоит именно из них. Что мы стремимся увидеть в результате столь тщательной проверки? Мы стремимся увидеть преходящее, неудовлетворительность, безличность, присущие всем вещам в мире. Мы наблюдаем возникновение, существование и прекращение вещей до тех пор, пока не придём к пониманию их как абсолютно пугающих и разочаровывающих, и узнаём, что нет ничего стоящего в том, чтобы что-то приобретать или кем-то становиться. Таковы условия, которые должны возникнуть в развитии практики прозрения. Какова цель *випассаны*? Непосредственной целью практики прозрения является уменьшение заблуждений посредством «чистого видения». Каков *плод* практики прозрения? *Плодом* является возникновение ясного интуитивного прозрения, ясного и прочного прозрения в природу всех вещей, которое, в конце концов, сведёт на нет все загрязнения ума. Когда с загрязне-

ниями покончено, остаётся лишь совершенство, просветление, мир. Не остаётся ничего, что бы привязывало ум к какому-либо мирскому состоянию. Будда называл это достижением прекращения страдания, достижением *плода пути, ниббаной*. Данное достижение знаменуется выполнением задачи, которую ставит перед нами буддизм.

Мы получили представление о всех этапах пути прозрения, которые должны быть пройдены. Существует семь очищений и девять этапов в процессе развития познания мира. Собранные вместе, они известны как практика развития прозрения, или *випассана*. Она представлена в виде упорядоченной системы. Более подробные детали можно найти в книгах, написанных учителями во времена после Будды.

Существует одна важная вещь, которую необходимо понять, для того, чтобы избежать недоразумений. Бывает так, что даже в области практики Дхаммы, высшего аспекта буддизма, находятся те, кто вводят в заблуждение и неправильно наставляют. В настоящее время встречается множество людей, выдающих практику, которую они преподают, за *випассану*, но которая на самом деле ей не является. Они сделали практику *випассаны* своим средством к существованию. Эти люди собирают группы, проводят классы занятий, а затем присваивают своим последователям статус благородных личностей (*арияпуггала*). Данный факт достоин лишь сожаления.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ МИРА

Медитация *випассана* – это умственная тренировка, направленная на то, чтобы поднять ум на такой уровень, чтобы освободить его от страданий. Ум освобождается от страданий благодаря ясному знанию, что не существует ничего такого, за что стоит хвататься или цепляться. Это знание лишает мирские вещи их способности приводить ум к бездумным симпатиям или антипатиям. Обладая

этими знаниями, ум выходит за пределы мирского состояния и достигает уровня, известного как «надмирской план» (*локуттара-бхуми*).

Для того чтобы чётко понять надмирской план, нам сначала нужно узнать противоположный ему, мирской план (*локия-бхуми*). Мирской план состоит из тех уровней, на которых мирские вещи управляют нашим умом. Если сказать вкратце, то на мирском плане различают три уровня. Первый – это чувственный уровень (*камавачара-бхуми*), или тот уровень ума, где он продолжает получать все виды удовольствий. Второй – уровень формы, (*рупавачара-бхуми*), то состояние ума, где он не заинтересован в чувственных объектах, но находит удовлетворение в различных степенях сосредоточения на форме в качестве объекта. И, наконец, третий – бесформенный уровень (*арупавачара-бхуми*), ещё более высокий уровень ума, где он находит удовлетворение в блаженстве и умиротворении, возникающих в результате сосредоточения на объектах вне формы. Эти три данных уровня мирского плана являются умственными уровнями существ в целом. Независимо от того, идёт ли речь о человеческих существах, небожителях, богах, животных, или обитателях ада, все они включены в три мирских уровня. Ум мирского человека в любой отдельно взятый момент может существовать на любом из этих уровней. В этом нет ничего невозможного и это нормально. Но, как правило, он всегда тяготеет к тому, чтобы естественным образом спускаться на чувственный уровень, на котором отсутствует сосредоточение. Ум человека обычно подпадает под очарование цветов и форм, звуков, запахов, вкусов и тактильных объектов. Лишь в некоторых случаях он способен уйти от влияния этих соблазнительных вещей и испытать спокойствие и блаженство, которые возникают в результате практики сосредоточения на формах или других объектах. Всё это зависит от сосредоточения. Таким образом, ум человека может находиться определённое время на любом из этих уровней сосредоточения.

В Индии, во времена Будды, это встречалось довольно часто. Людей, которые уходили на поиски спокойствия и блаженства, связанных с различными уровнями сосредоточения, можно было найти живущими в лесах по всей стране. В настоящее время таких людей немного, но, тем не менее, и для обычного человека возможно достижение таких уровней. Если кто-то в этом мире находится в процессе переживания блаженства, вызванного полным сосредоточением на форме, то для него «мир» состоит только из этой формы, так как ничего другого он не воспринимает. В это время и для данного конкретного человека «мир» эквивалентен только одной форме, и это продолжается до тех пор, пока не изменится психическое состояние его ума.

Даже когда человек, находясь на одном из трёх этих уровней, достиг такого спокойствия и блаженства, что стал подобен скале, глыбе земли или бревну, привязанность к личности у него всё еще присутствует. Также присутствуют здесь и различные виды желаний, хотя тут они тоньше и слабее. Сюда можно отнести, например, неудовлетворённость тем положением, в котором он находится, что побуждает его заниматься поисками нового положения. Такое желание перемен производит *камму*, и поэтому такая личность ещё не превзошла мирской план. Она ещё не достигла надмирского плана. Ум, достигший надмирского плана, поднимается выше мира. Он рассматривает мирской уровень как лишённый сущности, личности, или субстанции, и не обладает ничем из вышеперечисленного. Далее, те, кто принадлежат надмирскому плану, могут быть классифицированы по уровням. Существует четыре уровня *плодов пути*, а именно, уровень вошедшего в поток (*соттапанна*), возвращающегося однажды (*сакадагами*), невозвращающегося (*анагами*) и полностью совершенного, или *араханта*. Состоянием этих четырёх видов благородных людей, или *ариев* является надмирское существование. «Надмирской» означает «над миром» и относится к уму, а не к телу. Тело может находиться при

этом где угодно, до тех пор, пока оно находится в подходящих условиях для жизни. Термин «надмирской» относится к описанию ума, который находится вне мира. Что касается нижних миров, таких как ад, чистилища или места страдания, мучений и рабства, то о нахождении в них *ариев* не может быть и речи.

Критериями, по которым распознают четыре уровня надмирского плана, являются различные умственные загрязнения, которые находятся в процессе устранения. Будда выделил 10 видов загрязнений. Он назвал их оковами (*самьёджана*). Эти десять оков привязывают человека и всех существ к миру, удерживают людей на мирском плане. Если человек начинает рубить эти оковы, освобождаться от них, то его ум начинает постепенно освобождаться от мирского состояния. И когда со всеми оковами покончено, его ум становится полностью свободным, он навсегда поднимается над миром и переходит в постоянное существование в надмирском плане.

Из этих десяти тонких умственных загрязнений, которые нас сковывают, первым является вера в собственное «Я», вера в то, что это тело и ум есть «Я». Это непонимание, или неправильное представление основано на цеплянии за идею «Я есть». Так как средний человек не имеет представления об истинной природе тела и ума, то он невежественно принимает их за «себя». Он полагает, что его тело и ум и есть «Я», его «Я». Эта инстинктивная идея существования понятий «я» и «моё» укоренена настолько прочно, что обычно никто даже не сомневается в их существовании. Правда в том, что инстинкт, связанный с «Я», это то, что делает жизнь возможной, он берёт основу в самосохранении, поиске пищи и размножении видов. Но, в этом случае, то, что мы называем верой в «Я», должно быть принято только в его наиболее общем смысле в качестве коренной причины эгоизма. Вера в собственную личность считается первой из оков, с которой необходимо покончить в первую очередь.

Вторыми оковами является сомнение (*вичикичча*), причина нерешительности и неуверенности. Главные сомнения – это сомнения относительно практики, ведущей к освобождению от страданий. Это сомнение, связанное с недостаточностью знаний, сомнение в отношении того, что идёт ли вообще речь о данном предмете, сомнения по поводу того, является ли эта практика освобождения от страданий действительно подходящей, действенной. Возможно ли пройти этот путь до конца, принесет ли он вообще какую-либо пользу, действительно ли Будда достиг просветления, действительно ли он достиг освобождения от страданий. Действительно ли учение Будды и метод его практики, основанный на его учении, ведут к освобождению от страданий, возможно ли, в действительности, монаху, члену *Сангхи*, достичь освобождения от страдания, и так далее.

Основной причиной нерешительности является невежество. Если рыбе, которая всегда жила в воде, рассказать о жизни на суше, то она, скорее всего, этому бы не поверила, или поверила бы только наполовину. Мы погружены в чувственность, живём в мире чувственности как рыба в воде, и поэтому, когда кто-либо говорит о преодолении чувственности, о преодолении мира, мы не можем этого понять. И мы сомневаемся по поводу тех вещей, которые понимаем лишь частично. Для нас естественно мыслить на более низком уровне; мышление на высоком уровне показывает нам вещи в новом свете. Противоречие между высоким уровнем мышления и низким уровнем мышления способствует появлению нерешительности. Если умственной энергии недостаточно, то восторжествует низший уровень мышления. Сомнения и колебания относительно чего бы то ни было, постоянно присутствуют в каждом с самого рождения. Это может быть очень распространённым симптомом у человека, который неправильно воспитан. Занимаясь самоисследованием, стоит обращать внимание на последствия сомнений, которые в такой мере присутствуют в нашей работе и повседнев-

ной жизни, что мы становимся скептическими в отношении добра, истины и освобождения от страданий.

Третьими оковами является суеверие, (*силаббатана-рамаса*), или привязанность к правилам и ритуалам, основанным на непонимании их реального назначения. По сути, это ошибочная привязанность к некоторым вещам, которые делает человек. Речь в основном идёт об учениях и церемониях. Одним из примеров здесь является вера в магию и магические практики, которые, очевидно, являются просто суевериями и встречаются даже среди буддистов. Практика, основанная на вере в то, что она даёт магические способности, психическую энергию и защитную силу, основана на ложных взглядах и является нерациональной. Другим примером является принятие обетов нравственного поведения (пять обетов) или добродетельного поведения. Реальная цель данного действия заключается в устранении загрязнений ума, но, если мы считаем, что это наделяет нас чудодейственной силой, которую мы потом сможем использовать для устранения загрязнений, то, по сути, мы лишь цепляемся и привязываемся. И как следствие, это лишь отдаляет нас от изначального намерения данных действий. Принятие обетов нравственного поведения и добродетельное поведение само по себе есть правильная практика, но, если мы неправильно её понимаем и просто бездумно за неё цепляемся, считая её чем-то магическим или священным, то она становится чистым предрассудком. Даже принятие обетов нравственного поведения, если это делается с верой в то, что данное действие приведёт к перерождению в мире небесных существ, без сомнения является примером привязанности к правилам и ритуалам, что идёт вразрез с целями буддизма. Такие заблуждения извращают смысл добродетельного поведения. Целью буддийской дисциплины является устранение грубых загрязнений на уровне тела и речи для того, чтобы произвести основу для постепенного развития сосредоточения и прозрения. Этой целью не является перерождение на небесах. Обла-

дать такими ложными побуждениями означает загрязнять свою нравственность привязанностью и цеплянием, ложными идеями. Благотворительность, или соблюдение обетов нравственного поведения, или практика медитации, в тех случаях, когда они осуществляются с ошибочными представлениями об их истинной цели, неизбежно будет уводить в сторону от буддийского пути. Поймите, что даже буддийская практика становится суеверием, когда она связана с непониманием, появляющимся в тот момент, когда страстное желание приходит, полностью поглощает, и делает практикующего заложником ожидания мистических сил. Это применимо даже к совсем небольшим и тривиальным вещам, в которые вовлекается большинство из нас, например, к таким как ритуальное пение, накопление заслуг, и так далее. Церемония подношения риса и сладостей изображению Будды, когда она выполняется с верой в то, что данные угощения подносятся «духу» Будды, и что он сможет принять это подношение, производит абсолютно противоположный эффект тому, на который рассчитывает тот, кто совершает данный ритуал. Деятельность, которая извращает своё истинное назначение, вообще часто встречающаяся вещь в буддийских кругах. Она глупа, иррациональна, и приводит к тому, что практика, изначально наделённая смыслом, омрачается глупостью и невежеством тех людей, которые её выполняют. Вот что имеется в виду под суевериями. Как видно, это загрязнение берёт своё происхождение в неведении и непонимании. Большинство из нас ввиду того, что мы чего-то не поняли, или просто введены в заблуждение другими людьми, обладает собственной верой в мистические силы. Далее можно не углубляться в подробности. Не смотря на то, что это может быть не очень приятным, каждый должен сам проверить себя на предмет своих суеверий.

Когда первые три загрязнения, а именно, вера в существование «Я», сомнения и суеверия полностью оставлены, тот, кто с этим справился, достигает начального уровня надмирского плана, он называется «вошедший в поток».

Полностью оставить три данных загрязнения в целом не трудно, потому, что они являются лишь примитивными качествами, которыми обладают примитивные, не сильно развитые люди. В любом, кто хорошо учился и достиг прогресса, три данных элемента не должны присутствовать; но если они всё же присутствуют, то человек с таким умом должен считаться всё ещё примитивным. Любой способен оставить три данных омрачения и стать *арием*. Если он не может, то он всё ещё глупый, невежественный человек, или, пользуясь более подходящим понятием, приземлённый (*путьхуджана*), тот, кто плотной повязкой закрывает свой глаз мудрости.

Когда человек смог оставить три данных загрязнения, тогда его ум становится свободным от оков мира. Личность, сомнения и суеверия являются невежеством и иллюзиями, скрывающими правду, это путы, привязывающие ум к миру. Их оставление подобно ослаблению трёх видов пут, после чего происходит высвобождение, становление вне и над миром, утверждение на первом надмирском плане. Вот что означает стать *арием* первого уровня, или достижением первого уровня надмирского плана. Такой человек называется «вошедшим в поток», тем, кто впервые попал в поток, который течёт в *ниббану*. Другими словами, ум, находящийся на таком уровне, обязательно обретёт *ниббану* в будущем. То, чего он достиг, есть пока что только поток, ведущий в *ниббану*, но пока это не сама *ниббана*. Этот поток есть направление, которое ведёт в *ниббану*, поток, который впадает в неё точно так же, как русло реки впадает в море. И, хотя, это ещё может занять какое-то время, ум, который вошёл в поток, однажды обязательно достигнет *ниббаны*.

Достижение второго уровня надмирского плана подразумевает отказ от трёх, только что упомянутых пут, и дальше, даёт способность ослаблять некоторые виды жажды, отвращения и заблуждения до такой степени, что разум становится возвышенным и очень слабо при-

вязанным к чувственности. Традиционно считается, что человек, достигший этого уровня, в лучшем случае вернётся в этот мир ещё один раз, поэтому он известен как тот, кто «возвращается один раз». Тот, кто возвращается один раз, находится ближе к *ниббана*, чем тот, кто «вошёл в поток», в нём остаются лишь следы мирского. Если он и вернётся в чувственный человеческий мир, то сделает он это не более, чем один раз потому, что жажда, отвращение и заблуждение, хоть ещё не устранены полностью, но уже значительно утратили свою силу.

Достигший третьего уровня называется «не возвращающийся». *Арий* этого уровня, помимо того, что преуспел в оставлении загрязнений, необходимом для того, чтобы стать возвращающимся один раз, также справился с оставлением четвёртых и пятых оков. Четвёртыми оковами являются чувственные удовольствия и пятыми – недоброжелательность. Ни «вошедший в поток», ни «возвращающийся один раз» ещё полностью не оставили чувственные удовольствия. В обоих из них всё ещё есть остатки удовлетворения привлекательными и заманчивыми объектами. Даже, если они сумели отказаться от веры в «Я», сомнений и предрассудков, они ещё не могут полностью отказаться от своей чувственности, следы которой всё ещё остаются. Но у *ария*, находящегося на третьем уровне, у того, кто не возвращается, полностью получилось с этим справиться. Загрязнение, называемоеся недоброжелательностью, которое включает в себя все чувства злобы, негодования, возмущения, обиды, в значительной степени были стёрты ещё «возвращающимся один раз» настолько, что в его уме остались только незначительные следы злого юмора, которые омрачают его ум. Но «не возвращающийся» смог полностью избавиться и от этого. Таким образом, «не возвращающийся» отбросил как чувственные удовольствия, так и недоброжелательность.

Чувственное желание, или привязанность к удовлетворению в чувственности подробно объясняется в разделе,

посвящённом привязанности к чувственным удовольствиям. Это хроническое загрязнение, прочно укоренившееся в уме, сжившееся с ним до такой степени, что воспринимается как его часть. Обычному человеку тяжело понять и искоренить данное загрязнение. Самые разнообразные цвета и формы, звуки, запахи, вкусы, и тактильные объекты – всё вокруг выступает в качестве объектов для наших желаний. Эти чувственные объекты (*кама*) и состояния умственной привязанности, которые принимают форму удовлетворения в этих объектах желания, являются чувственным желанием (*кама-рага*). То, что мы называем недоброжелательностью, есть реакция ума, переживающего неудовлетворённость. Когда есть удовлетворение, есть и чувственное желание, а когда присутствует неудовлетворённость, то есть и недоброжелательность. Ум большинства людей находится в одном из двух данных состояний. Недоброжелательность может возникать даже в отношении неодушевленных предметов, и более того, человек может даже быть недовольным вещами, которые он сам и произвел, которые возникли в его собственном уме. Там, где есть подлинная ненависть и гнев по отношению к объекту, отвращение становится слишком сильным. Арий уровнем ниже, чем тот, кто «не возвращается», ослабил эти качества до той степени, которая соответствует его уровню. Недоброжелательность, которая остаётся на третьем уровне, является настолько тонкой реакцией ума, что внешне она практически никак не проявляется. Это сугубо внутренние возмущения, которые даже не сопровождаются характерным выражением лица. Они присутствуют внутри как неудовлетворённость, недовольство или раздражение, вызванные кем-либо или чем-либо, не оправдывающим ожидания. Представьте себе личность, полностью избавленную от любой формы недоброжелательности. Поразмышляйте, что это за исключительная личность и насколько она достойна уважения. Пять загрязнений, которые мы только что объяснили, были объединены Буддой в группу, от которой избавляются в первую очередь. Вера в «Я», сомнения, предрассудки,

чувственные удовольствия и недоброжелательность, всё это оставляется *ариями*, достигшими третьего уровня. Благодаря полному устранению чувственного удовольствия, *арии* этого уровня никогда больше не возвращаются на чувственный уровень существования. Вот почему они получают название «не возвращающихся», то есть тех, кто больше никогда не возвращается обратно. Для них существует только движение вперёд и вверх к *араханству* и *ниббанае*, на тот уровень, который не имеет ничего общего с чувственностью, который есть высшее, божественное состояние. Что касается четырёх оставшихся загрязнений, то только *арахант*, *арий* четвёртого уровня, может полностью от них отказаться.

Следующим загрязнением, или шестыми оковами, является страсть к блаженному состоянию, которым сопровождаются различные уровни сосредоточения на форме (*рупа-рага*). *Арии* трёх первых уровней ещё не способны оставить привязанность к спокойствию и блаженству, которые вызываются посредством глубокого сосредоточения на формах, но они преуспеют в этом, когда дойдут до последнего уровня, то есть уровня *араханта*. Состояние полного сосредоточения обладает очаровывающим вкусом, который можно описать как предвкушение *ниббаны*. Это состояние, хоть и отлично от самой *ниббаны*, но обладает в той или иной степени подобным вкусом. У того, кто находится в состоянии полного сосредоточения, умственные загрязнения находятся в состоянии покоя. Но они лишь дремлют, они не исчезают полностью, и снова проявляют себя, как только теряется сосредоточение. Получается, что пока загрязнения находятся в состоянии покоя, ум пуст, ясен, спокоен, и знает вкус настоящей *ниббаны*. Следовательно, это состояние может также стать причиной привязанности.

Седьмым тонким загрязнением является страсть к состоянию блаженства, сопровождаемого полным сосредоточением на объектах, отличных от формы (*арупарага*). Оно

напоминает шестые оковы, но на один уровень тоньше и слабее. Сосредоточение на таких объектах, как пространство и пустота даёт более глубокое спокойствие и неподвижность, чем сосредоточение на форме, в результате чего человек привязывается к этому состоянию. *Араханта* не может очаровать любое из приятных ощущений, чем бы оно ни было, где бы оно не возникло, потому, что он постоянно осознан относительно непостоянства, неудовлетворительности и безличности любого из чувств. Другие отшельники и мистики, практикующие сосредоточение в лесу, не воспринимают опасность, скрытую в этих благодатных состояниях, они очаровываются ими, привязываются к их аромату подобно тому, как незрелые люди привязываются к ароматам чувственных объектов. По этой причине, Будда, в обоих случаях, использовал слово «страсть». Если вы поразмышляете над данной темой, и действительно придёте к её пониманию, вы будете полны восхищения и уважения к тем людям, которых называют *ариями*.

Восьмыми оковами, связывающими с миром, является ощущение превосходства или неполноценности (*мана*). Это иллюзия обладания тем или иным статусом по сравнению с другими людьми. Это проявляется в мыслях следующим образом: «Я не такой хороший, как он, или я такой же хороший, как он, я лучше и выше, чем он». Думая, что «я не настолько хорош», человек чувствует себя недостойным, считая, «я лучше чем», он чувствует гордость, и считая, «я настолько же хорош, как», человек мыслит сравнительными категориями по отношению к другим людям. Это не гордыня или тщеславие. Оставить механическую привычку сравнивать, считать себя лучше или хуже других, должно быть очень непросто. То, что это загрязнение стоит на восьмом месте, возможно означает, что его тяжело оставить, и поэтому оно находится практически в конце списка. Только *арии* высшего уровня смогли от него отказаться. Идея, того, что кто-то лучше кого-то, или такой же, или не настолько хорош, как кто-то, исходит от определённого рода привязанностей. До тех пор, пока ум

всё ещё вовлечён в хорошее или плохое, ощущения неполноценности, превосходства или равенства по отношению к другим всё ещё возмущают его; но, когда он полностью превзойдёт понятия хорошее и плохое, такие идеи больше не смогут существовать. До тех пор, пока существуют идеи неполноценности, превосходства и равенства, настоящее спокойствие и блаженство невозможны.

Девятыми оковами является беспокойство (*уддхачча*), то есть умственное беспокойство, отвлечение, отсутствие мира и спокойствия. Это чувство волнения, которое возникает, когда случается что-либо интересное. У всех нас есть определённые предпочтения, в частности, желание получать, или быть, или не получать и не быть. Когда что либо, тем или иным образом совпадающее с нашими склонностями, приходит в контакт с глазом, ухом, носом, языком или телом, то вероятно, возникает умственная реакция «за» или «против», которую мы называем интерес. Когда мы видим что-то новое и странное, неизбежно возникает любопытство и колебание потому, что в нашей жизни всё ещё есть вещи, которых мы желаем и вещи, перед которыми мы испытываем страх и недоверие. Таким образом, ум не может сопротивляться, он должен вовлекаться в интерес к различным вещам, с которыми входит в контакт. По крайней мере, это случается с обычными людьми. Когда происходит так, что рассматриваемый объект совпадает с его желанием, уму нелегко сопротивляться. Он до такой степени становится заинтересованным, что вовлекается, и от удовольствия забывает себя. Сталкиваясь с нежелательным объектом ум становится подавленным, и его радости приходит конец. Такова природа беспокойства.

Первые три класса *ариев* всё ещё обладают любопытством и излишней любознательностью по отношению к вещам, но *арахант* их полностью лишён. Его ум положил конец всем желаниям, к чему бы то ни было вообще. Он разрушил страх и ненависть, тревогу и беспокойство,

недоверия и сомнения, любое желание познавать вещи и смотреть на них. Его ум свободен. Ничто не сможет спровоцировать или заманить его, возбудить в нём любопытство и любознательность просто потому, что он отбросил все пристрастия. Следует иметь в виду, что наличие или возникновение беспокойства в любой ситуации есть следствие некоторых форм желания. Это распространяется даже на желание знаний. Когда при помощи знания непостоянства, никчемности и безличности всех вещей покончено с желанием, ничего больше не рассматривается как стоящее приобретения или становления, и больше не существует какого-либо любопытства, по поводу чего бы то ни было. Если разряд молнии ударит рядом с *арахантом*, ему будет безразлично, так как у него нет страха смерти, или страсти к существованию, или чего-нибудь в этом роде. Даже если произойдет что-то опасное, или будет обнаружено что-то новое в мире, он не проявит любопытства или любознательности потому, что эти вещи не имеют для него значения. У него нет желания знать что-либо с той точки зрения, что это могло бы ему что-то принести. Потому что не существует того, чего бы он страстно желал, нет какого-либо любопытства и его ум чист и спокоен в той степени, которой не достичь обычному человеку.

Десятым, или последним загрязнением является заблуждение. Оно включает в себя все виды загрязнений, о которых мы ещё не говорили. Слово «заблуждение» относится к состоянию отсутствия знаний, и в этом случае «знание» означает действительное знание, правильное знание. Естественно, ни одно существо не может существовать без определённых знаний, но если это знание является ложным, то оно имеет то же значение, что и его отсутствие. Большинство людей страдает от хронического заблуждения, или ложного знания, большинство из нас блуждает в потёмках. Наиболее важные для человеческих существ вопросы звучат так:

«Чем в действительности является страдание?»

«Что является действительной причиной возникновения страданий?», «что является действительным освобождением от страданий?»

«Каков путь, который действительно приведёт к освобождению от страданий?»

Тот, кто обладает истинным знанием, кто свободен от заблуждения, считается просветлённым. Совокупность человеческих знаний неисчислима, но Будда характеризует большинство из них как несущественные. Просветление Будды охватывает только то, что необходимо знать. Будда знал всё, что нужно знать. Слово «всеведущий», или «знающий всё», означает знание только того, что необходимо знать. Оно не включает в себя того, что является несущественным.

Заблуждение в такой мере заставляет людей принимать страдание за удовольствие, что они просто плавают кругами в океане страданий. Оно же не позволяет им понимать причину страданий, и поэтому они обвиняют какие-то вещи, духи, небесные существа или что-либо ещё, принимая их за причину своей боли и неудач, вместо того, чтобы исправлять ситуацию при помощи правильных средств. Присягать на верность этим духам или небесным существам является проявлением самого низкого уровня заблуждения, если смотреть на это в контексте полного прекращения страданий посредством устранения страстного желания, которое является его прямой причиной. Ошибочное положение, что блаженство, спокойствие или безразличие, которые приходят с глубоким сосредоточением это полное исчезновение страданий, было типичным во времена Будды, и по-прежнему распространено в наше время. Некоторые школы мысли даже дошли до того, что принимают чувственность за инструмент для уничтожения страданий, вследствие чего секты с постыдными, непристойными практиками возникли прямо в храмах. Они твёрдо уверены, что чувственность есть нечто необходимое, что это жизненно важный вид питания. Не довольствуясь лишь четырьмя жизненными

необходимостями, а именно – пищей, одеждой, жильём и лекарствами, они добавляют ещё один, чувственность, доведя количество потребностей до пяти. Человек, ничего не знающий о пути, ведущем к прекращению страданий, действует глупо. Он мотивирован своими предрассудками, например, когда наивно полагается на физические вещи, или на духи и небесные существа, как если бы у него вообще не было религии. Такой человек, даже если он является буддистом по рождению, зашёл в своей глупости настолько далеко потому, что сила заблуждения не позволяет ему довольствоваться тем существованием, которое ведёт к уничтожению страданий посредством Благородного Восьмеричного Пути. Вместо этого, он пытается уничтожить страдание при помощи благовоний и свеч, почитая мнимые сверхъестественные явления или существа.

Каждый нормальный человек желает приобрести знания, но если «знание», которое он приобретает, ложное, то чем больше он «знает», тем невежественнее он становится. Таким образом, большое количество разнообразных знаний может ослепить. Следует осторожно относиться к слову «просветление». «Свет» может оказаться вспышкой заблуждения, которая ослепляет, вводит в заблуждение глаза, порождает самоуверенность. Будучи ослеплёнными вспышками заблуждения, мы не в состоянии мыслить, и поэтому не можем победить страдания. Мы тратим своё время на мелочи, несущественные вещи, недостойные нашего внимания. Мы увлекаемся чувственностью, принимая её за что-то превосходное и необходимое для человеческих существ, как нечто нужное, как некую долю, которую каждый человек должен обязательно получить перед тем, как умрёт. И делаем это под тем предлогом, что это необходимо во имя каких-то высоких идеалов. Надежда на перерождение на небесах основана на чувственности. Привязанность к чему-либо вообще, в частности, к чувственности, возникает потому, что заблуждение полностью завладело умом, не оставив ему

шансов. В нескольких местах в текстах, заблуждение сравнивается с плотной завесой, покрывающей весь мир, и не дающей людям видеть реальный свет.

Будда поставил заблуждение последним в список из десяти оков. Когда человек становится *арахантом*, высочайшим из уровней *ариев*, тогда он полностью уничтожает пять оставшихся оков загрязнения. Он уничтожает страсть к форме, страсть к объектам вне форм, осознание общественного положения (оценка себя по отношению к другим), возбуждение, и заблуждение. Четыре вида *ариев* – «вошедший в поток», «возвращающийся однажды», «не возвращающийся», и *арахант*, находятся в надмирском плане. Надмирской план можно распознать по девяти аспектам. Состояние «вошедшего в поток» в то время, когда он находится в процессе устранения загрязнений, называется «путём вхождения в поток», и когда он преуспел в устранении, оно называется «плодом вхождения в поток». Таким же образом обстоят дела и с последующими парами: *путь* и *плод* «однажды возвращающегося», *путь* и *плод* «не возвращающегося», *путь* и *плод арахантства*, то есть во всех четырёх парах. Их четыре, и вместе с *ниббаной* они составляют девять аспектов надмирского плана. У человека надмирского уровня, страдания уменьшаются в соответствии с его положением, пока он, в конце концов, полностью от них не освободится. Как только человек преуспевает в настолько ясном и совершенном понимании природы вещей, что сможет остановить какие бы то ни было желания, то он достигает надмирского плана, его ум выходит за пределы мирского состояния. А когда он целиком и полностью отказался от всех умственных загрязнений, его ум окончательно освобождается от всех мирских вещей, которые ему когда-либо нравились или не нравились.

*Ниббана* – это состояние, которое несравнимо ни с чем другим. Оно не похоже ни на одно из мирских состояний. По факту, это есть крайнее отрицание мирского состоя-

ния. Принимая во внимание все особенности мирских состояний, феноменов существования, результатом полного отсутствия всех этих особенностей будет *ниббана*. То есть, *ниббана* является тем, что во всех отношениях противоположно мирскому состоянию. *Ниббана* не создаёт и она не создавалась, она является прекращением любого порождения. Говоря в терминах пользы, *ниббана* есть полная свобода от адского пламени, бичевания, пыток, ограничений, зависимости и рабства потому, что достижение *ниббаны* предполагает полное уничтожение загрязнений, которые являются причиной всех неудовлетворительных умственных состояний. *Ниббана* лежит за пределами ограничений пространства и времени. Она неповторима, не похожа ни на что в этом мире. Она скорее напоминает прекращение мирского состояния. Выражаясь языком метафор, Будда называл её сферой, в которой прекращаются все условные вещи (*сабба-санкхаро-саматхо*). Следовательно, это состояние свободы, свободы от оков. Это конец мук и борьбы, терзаний и страданий, чего бы то ни было вообще. Такова надмирская природа. *Ниббана* есть конечная цель буддизма. Это окончательный плод буддийской практики.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На предыдущих страницах мы последовательно объяснили принципы буддизма. Они представлены в виде организованной практической системы, призванной принести знание об истинной природе вещей. В действительности, все вещи непостоянны, неудовлетворительны и безличны. Но они привлекательны для всех существ, и просто ввиду недоразумения становятся объектами привязанности.

Буддийская практика, основанная на нравственном поведении (*сила*), сосредоточении (*самадхи*) и прозрении (*паннья*) является инструментом, которым можно пользоваться для того, чтобы полностью устранить цепляния

и привязанности. Объектом наших цепляний являются пять групп привязанностей, или агрегатов цепляния: тело, чувства, восприятия, активное мышление (умственные процессы конструирования) и сознание. Когда мы узнаём истинную природу пяти совокупностей, мы поймём все вещи настолько хорошо, что страсть уступит разочарованию, и мы больше не будем привязываться к этим вещам.

Что нам нужно делать – это вести такой образ жизни, который называется правильным образом жизни (*самма вихарею*), и днём и ночью пребывать в радости, возникающей из поведения, которое постоянно является хорошим, красивым и правильным. Такая жизнь ограничивает бесцельное блуждание мыслей, даёт возможность сосредотачиваться и всё время получать ясные прозрения. Результатом, если условия будут подходящими, будет разочарование, борьба за свободу или даже полная *ниббана*. Если мы хотим получить быстрые результаты, то для этого существует организованная практика, называемая *vipassана*, которая начинается с нравственной и умственной чистоты и приводит к ясному и совершенному интуитивному прозрению. Таким образом, мы можем полностью обрезать пути, крепко связывающие нас с миром, и достичь итогового *плода пути*. Вся история заканчивается *ниббаной*. Как сказал Будда, «Все Будды принимают *ниббану* за высшее благо». Таким образом, нам надлежит практиковать для того, чтобы осознать и достичь того, что должно быть достигнуто и понято. Делая это, мы будем достойны того, чтобы называть себя буддистами; мы должны достигать прозрения, проникать в истинную сущность *Будда-Дхаммы*. Если мы не следуем учению Будды, то будем обладать лишь знанием на уровне интеллекта, и нам не будет хватать истинного понимания. Эта ответственность лежит на каждом из нас – практиковать самонаблюдение, исследовать свои собственные недостатки и пытаться их полностью искоренить. Даже достигнув лишь половины успеха, можно прийти к ясно-

му пониманию. По мере постепенного устранения омрачений их место будут занимать чистота, прозрение и мир. Так что я советую и прошу вас подойти к этому вопросу подобным образом. Тогда вы сможете преуспеть в понимании истинной Дхаммы Будды. Не потеряйте великолепную возможность быть рождённым человеческим существом и познакомиться с учением Будды. Не упустите шанс стать совершенным человеческим существом.

## ЗАЧЕМ МЫ РОДИЛИСЬ?

Прежде всего, актуален ли этот вопрос для обычного человека? Думаю, мы можем согласиться, что данная тема интересует каждого, все озабочены этим вопросом. Но могут найтись и те, кто возразит: «Будда учил не существованию: «существа», «индивидуальности», «самости», «вас» и «меня». Он учил тому, что не рождается никакого «я». Таким образом, проблемы «Для чего мы родились?» – вообще не возникает!

Такого рода возражения будут правомерны только на самом высоком умственном уровне, для того, кто сам познал свободу. Но для обычного человека, который всё ещё не свободен, такие рассуждения не имеют силы, они здесь просто неуместны. Человек, который ещё не полностью познал Дхамму, будет ощущать себя вовлечённым в процесс рождения и у него будет много трудностей и вопросов. Он понятия не имеет, для чего он родился.

Только *арахант*, то есть тот, кто прошёл путь Будды Дхаммы до конца, действительно понимает, что не существует рождения, как не существует «бытия», «личности», «я», которые рождаются. У *араханта* вопрос «Зачем я родился?» не возникает. Но для того, кто ещё не достиг стадии *араханства*, даже если он и находится на одной из начальных ступеней прозрения такой, например, как *вошедший в поток*, и в ком ещё возникает идея «я» и «моё», вопрос: «Зачем я родился?» определённо существует.

Таким образом, мы задаёмся вопросом «Зачем я родился?» и соглашаемся с его актуальностью для всех, кто ещё не достиг *араханства*. Теперь давайте рассмотрим идеи, которые приходят на ум разным людям, которые задаются таким вопросом.

Если спросить ребенка, зачем он родился, то он ответит, что он родился для того, чтобы просто играть и веселиться. Подростки скажут, что они здесь для того, чтобы

хорошо выглядеть, заводить знакомства и флиртовать. И, наконец, взрослый человек, родитель, домохозяин, вероятно, скажет, что он рождён для того, чтобы зарабатывать на жизнь, накопить денег для своих детей и выйти на пенсию. Вот какие ответы мы получим.

У человека, который стал старым и слабым, вероятнее всего будет глупая идея, что он родился для того, чтобы умереть и затем снова и снова родиться. Лишь немногие считают, что, родившись, мы затем просто умрём и на этом всё закончится. С самого раннего детства нас познакомили с идеей иного мира, мы обусловлены этой идеей. Мы считаем, что после смерти будет ещё одно рождение, и эта идея жестко и основательно зафиксирована в нашем сознании. В любой культурной традиции, ведущей своё происхождение из Индии, большинство людей – буддисты, индуисты и другие придерживаются учения о перерождении после смерти. Поэтому люди, которые слишком стары и немощны для того, чтобы мыслить самостоятельно, скажут, что они родились для того, чтобы умереть и затем снова родиться.

В общем, таковы ответы, которые мы можем получить. Если углубиться в детали более подробно, то мы увидим, как некоторые люди считают, что рождены для того, чтобы есть, так как испытывают слабость к еде. Здесь же обязательно будут рабы алкогольной зависимости, для которых нет ничего другого, более значимого, и они скажут, что родились для того, чтобы пить. Другие родились для того, чтобы играть в азартные игры, и они скорее расстанутся с собственной кожей, чем откажутся от своей порочной привычки. Существует ещё великое множество других вещей, некоторые из которых совершенно тривиальны, и которыми люди настолько поглощены, что воспринимают их как нечто самое лучшее. Некоторые люди, которых считают хорошо образованными, придают большое значение престижу, они очень обеспокоены тем, чтобы сделать себе имя. Такие люди родились ради имени и славы.

Итак, одни считают, что родились ради того чтобы есть, другие – для чувственных удовольствий, некоторые – ради имени и славы.

Первое из перечисленного – это еда, которая является необходимой потребностью, но люди заходят здесь настолько далеко, что становятся захваченными вкусовыми предпочтениями, и у них развивается пристрастие к приёму пищи. В настоящее время мы повсеместно наблюдаем повышение интереса к еде. Темпы развития газетной рекламы, продвигающей гастрономическое искусство, приводят к тому, что многие становятся одержимы едой, делают из неё культ. Те, кто родился ради того, чтобы есть, составляют первую группу.

Вторая группа включает в себя тех, кто был рожден для чувственных удовольствий, для всех видов наслаждения и удовольствий, получаемых посредством зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания. Большинство людей, удовлетворив себя едой, отправляются на поиски других чувственных удовольствий. Чувственность настолько подчиняет их себе, что они буквально становятся её рабами. В конечном счёте, все виды пристрастий, которые мы упоминали до сих пор, можно считать чувственностью. Даже идеи ума, шестого органа чувств, могут быть источником наслаждения и предметом восхищения, что равносильно страстному увлечению. Можно сказать, что такие люди живут ради чувственности, ради зрительных, слуховых, обонятельных, вкусовых, тактильных и умственных наслаждений, которые служат им в качестве объектов желаний. Эти люди составляют вторую группу.

Третья группа состоит из тех, кто родился ради имени и славы. Эти люди до такой степени преклоняются перед престижем, что могут пожертвовать ради него своей жизнью. Имя и слава, вне зависимости от того, добиваются ли их ради блага других или ради себя, могут всё ещё иметь большое значение, и с точки зрения мирских ценностей

они не являются чем-то осуждаемым. Тем не менее, с точки зрения абсолютных ценностей, зайти настолько далеко, чтобы стать рабом имени и славы – это трагедия. Такое положение совершенно не прекращает неудовлетворительного состояния (*дуккхи*).

Итак, еда, чувственность и престиж – всё это приводит к различным видам одержимости.

Среди бедных людей мы чаще всего слышим о необходимости зарабатывать на жизнь для того, чтобы получать всё необходимое. Для бедного человека ничего не имеет такого большого значения, такой необходимости, как зарабатывать себе на жизнь. Это и есть его главная забота, и, можно сказать, что он родился для того, чтобы зарабатывать на жизнь. Он всё время работает в поле, или следит за своим бизнесом, или занимается чем-то ещё. Это становится его единственной заботой, и сколько бы он не получал, этого никогда не будет достаточно. Другими словами, он действительно чувствует, что родился для того, чтобы зарабатывать на жизнь, и никакое другое занятие не может быть для него более важным. Всё это происходит потому, что такой человек никогда не находился среди духовно развитых людей и никогда не слышал от них о Дхамме. Совершенно ясно, что его круг составляли люди, поглощённые исключительно земными интересами, и он слышал только о мирских вещах. Над этим стоит задуматься. Такой человек считает свой образ жизни правильным и стоящим, но в действительности это лишь половина правды, если не меньше. Такая одержимость материальными вещами демонстрирует, что этот человек живёт для того, чтобы получать гораздо больше, чем ему необходимо для пропитания.

Теперь о том, почему мы были рождены зарабатывать на свою жизнь, поддерживать её – вот на что каждому из нас следует обратить внимание, изучить и ясно понять. Когда мы хорошо осознаём, какова высшая цель нашей

жизни, тогда приходит понимание, что зарабатывание на жизнь является чем-то второстепенным. Это дополнение к другой, большой и важной цели, той, ради которой мы родились.

Для чего мы зарабатываем на жизнь? Для того чтобы поддерживать жизнь и продолжать бесконечно накапливать всё больше и больше имущества? Или же мы это делаем для того, чтобы достичь некоей высшей цели? Похоже, для большинства людей такое бесконечное накопление богатства и имущества и представляется целью зарабатывания на жизнь. Очень немногие останавливаются на том, чтобы обеспечить свои основные потребности, чтобы прокормить себя и свою семью, обеспечить себя всем необходимым для счастливой жизни, свободной от страданий. Большинству людей всегда не будет хватать богатства и собственности. Многие даже не понимают, где остановиться, и обладают таким количеством, что не знают, что с этим делать. В нашем мире такое встречается очень часто.

С точки зрения религии такого рода поведение, явно или неявно, считается греховным. В христианстве накопление богатства сверх меры, несомненно, рассматривается как грех. Другие религии говорят примерно тоже самое. Тот, кто до бесконечности занимается накоплением собственности и богатства, кто в той или иной степени этим увлечён и одержим, воспринимается как заблудший или грешник. Он не настолько грешен как тот, кто убивает, но, тем не менее, он грешен. Вот как нам нужно это видеть. Жить надо не только для того, чтобы продолжать бесконечно накапливать имущество и богатство. Эти вещи надо рассматривать просто как средство. Мы должны приобретать материальные блага просто для обеспечения основных потребностей, для того, чтобы иметь возможность искать что-то ещё, что-то лучшее, чем богатство. Позже мы обсудим то, что здесь имеется в виду.

И сейчас тому, кто живёт ради чувственности, нужно поразмышлять над одной древней мудростью: «Поиски удовольствия в еде, сне, сексе и избегание опасностей – всё это присуще как людям, так и животным. То, что отличает человека, так это Дхамма. Без Дхаммы человек ничем не отличается от животных». Это древнее высказывание, датированное ещё добуддийскими временами, без сомнения существовало и во времена Будды. В любом случае, оно определённо согласуется с буддийскими принципами.

Как правило человеческие существа ведут себя так же, как и низшие животные в отношении еды, сна, секса и опасностей в виде боли, болезней и врагов. Низшие животные справляются с такими вещами так же хорошо, как и человеческие существа. Озабоченность тем, что доступно любому животному, указывает на не слишком высокий уровень интеллекта. И поскольку объекты чувственности оказывают такое влияние на ум, то любому обычному существу трудно распознать, чем они являются, и трудно от них освободиться. Если жить ради чувственных удовольствий, получаемых посредством глаз, ушей, носа, языка, тела и ума, то это никогда не приведёт к Освобождению. Большинство людей находится далеко от верхнего уровня, от высшей стадии, которую можно достичь в человеческой жизни. Попав во власть чувственных объектов, они застряли на дороге – на полпути к цели. Не стоит на них равняться. Если бы эта чувственность действительно была настолько ценной, как они об этом думают, то тогда их вместе с их животными собратьями следовало бы рассматривать как высших существ.

Здесь мы должны отметить, что даже небожителей, обитающих в «чувственном раю» (*kāamāvacca radevata*) никак не назовёшь особо благополучными. Они тоже подвержены страданию и тревогам. Они также нечисты, потому что постоянно загрязняют себя своими телесными, речевыми и умственными действиями и поступками.

Каждый раз, когда *дэвам* этого типа удаётся возвыситься, они оставляют свои чувственные миры и уходят на поиски Будды, Дхаммы и Сангхи. Чувственность никоим образом не может быть для человека чем-то высшим – даже в своей наивысшей форме, и никому не следует утверждать, что она является целью его рождения.

Теперь мы подошли к престижу, или авторитету. Когда человек считает, что он родился ради имени и славы, то это трагедия. Если мы рассмотрим престиж, то увидим, что он является чем-то совершенно незначительным. Престиж зависит от высокого мнения со стороны других людей. Очень возможно, что это высокое мнение может быть совершенно необоснованным, хотя никто этого и не понимает. Когда большинство людей глупы, неразборчивы, введены в заблуждение, непрозорливы и лишены какого-либо знания Дхаммы, тогда те вещи, которые они высоко ценят и уважают, и которые для них являются престижными, непременно будут в соответствии с обычными моральными критериями чем-то довольно заурядным и посредственным.

Едва ли большинство людей высоко оценит то, что отстаивают и чему обучают духовно развитые люди. На самом деле мы неизменно обнаруживаем, что чем больше люди озабочены своей славой и авторитетом, тем более приземлённые вещи они ценят. Высокой оценки заслуживают те, кто способен отказаться от мирских ценностей и приносить пользу обществу, но на практике мы видим, что авторитет приходит к тому, кто ответственен за умножение несчастий и беспорядков в мире. Это пример мирского представления о престиже, пример того, насколько люди заиклены на мирском.

Говорить, что мы родились ради престижа, власти и авторитета так же нелепо, как и сказать, что мы родились ради того, чтобы предаваться чувственности или наслаждаться едой. Все эти взгляды одинаково ничтожны.

Они отличаются только степенью изошрённости. Короче говоря, нет никаких сомнений в том, что ни еда, ни чувственность, ни престиж не являются высшими ценностями, целями, к которым должны стремиться буддисты.

А теперь давайте посмотрим на высказывание Будды, которое, как я считаю, может помочь нам ответить на вопрос о том, зачем мы родились:

*Saṅkhārā paramā dukkhā  
Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ  
Etaṃ ñatvā yathābhū taṃ  
Santimaggaṃ va brūhayeti*

*Сансара – это высшая тягота,  
Ниббана – это высшее блаженство.  
Тот, кто познал эту истину,  
Находится на пути к умиротворению.*

Чтобы понять первую строку из этой цитаты, нам нужно в первую очередь правильно понять слово «санкхара». У этого слова несколько значений. Оно может относиться либо к физическому аспекту, то есть к телу, либо, как в данном случае, к ментальному, или уму. В буквальном смысле «санкхара» означает просто «конструирование» \* как действие или процесс и конструкция как результат. То есть речь идёт о действии, которое мы называем «конструированием», и о «конструкции» как о результате.

Если следовать этому определению, то конструирование является абсолютным несчастьем, оно совершенно неудовлетворительно (дуккха). Тем не менее не говорит-

\* Прим. пер.: в оригинальном тексте для обозначения палийского термина «санкхара» используется слово *conrounding*, которое переводится как «составление», «соединение», «смешивание», и которое одновременно является как существительным, так и глаголом. В русском языке наиболее близким по смыслу вариантом перевода «санкхары» будет «процесс конструирования» или «конструирование», и именно оно будет по большей.

ся, что конструирование само по себе является несчастьем, причиной человеческих бедствий и страдания. Слово «конструирование» подразумевает отсутствие покоя, только постоянное конструирование, ведущее к постоянному «перерождению». А несут ответственность за это конструирование – умственные омрачения (*килесы*). Это они конструируют. С возникновением неведения, заблуждения, страсти, появляются жадность и ненависть, которые являются главной причиной для других омрачений. *Килесы* ответственны за конструирующую функцию ума, они заставляют его хвататься и привязываться (*упадана*). Когда же нет привязанности, когда не происходит загрязнения посредством привязанности, тогда термин «конструирование» здесь уже не приемлем.

### *Saṅkhārā paramā dukkhā*

Всё составное, конструированное – полностью неудовлетворительно. Это означает, что вовлеченность, которая перешла в привязанность, и страстное желание, являются ничем иным, как страданием. Отсутствие такого конструирования – это свобода от всех страданий, обусловленных неудовлетворительными состояниями. Это то самое конструирование, которое известно как *колесо сансары* - это циклический процесс с его тремя аспектами: загрязнениями, поступками, основанными на этих загрязнениях и результатами этих поступков.

Загрязнения вызывают удовлетворение от результатов наших действий (или *кармы*) и этим побуждают нас к дальнейшим действиям, и таким образом этот цикл из загрязнений, действия и результата действий продолжается до бесконечности. Именно этот процесс и называется конструированием, и именно этот бесконечно повторяющийся процесс конструирования упоминается в утверждении, что всё составное является совершенно неудовлетворительным.

Теперь вторая строка:

*Nibbānaṃ paramatṃ sukhaṃ*

Это высказывание стало широко известным. Здесь речь идёт о *Ниббане* (*нирване*), которая является полной противоположностью составного, или конструированного состояния, другими словами, свободой от *санкхар*. В тот момент, когда прекращается конструирование, возникает *ниббана*. Окончательная *ниббана* – это полная и окончательная свобода от конструированного, а кратковременное освобождение от конструированного – это преходящая, кратковременная *ниббана*, лишь «опытный образец» настоящей *ниббаны*. У того, кто полностью постиг истинную природу конструирования, не будет проблем с пониманием. Он сможет логически отделять состояние свободы как состояние, противоположное конструированию. Слово «*ниббана*» может быть переведено как «угасание», или «прекращение», или «умиротворение», или «свобода от бедствий, страданий». Все эти значения согласуются с идеей остановки, прекращения конструирования. Конструирование – это ни что иное, как постоянное беспокойство, проблемы, несчастья, страдания. *Ниббана* – это полная противоположность «*санкхаре*», то есть это свобода от процесса конструирования.

Теперь следующая часть цитаты: «Тот, кто знает истину, находится на пути к умиротворению». Это означает, что понимание этой истины приводит к поиску пути, ведущему к умиротворению, или *ниббану*. *Ниббану* иногда называют миром (*санти*), то есть спокойствием, прохладой. Это взаимозаменяемые термины. Таким образом, данное понимание побуждает нас делать всё возможное, чтобы двигаться в направлении умиротворения *ниббаны*.

Из всего вышесказанного можно понять, что Будда хотел, чтобы мы знали о неудовлетворительном состоянии (*дуккха*), чтобы мы знали о свободе от неудовлетворитель-

ного состояния и встали на путь, ведущий к свободе от этого состояния, или другими словами, к *ниббана*. Если человек не имеет ни малейшего представления о том, что *ниббана* возможна, и не понимает, что *ниббана*, будучи абсолютным прекращением неудовлетворительного состояния, является высшей ценностью, то он не проявит к ней интереса и никогда не начнёт двигаться в её направлении. Человек начинает проявлять интерес к *ниббана* и начинает движение по пути к ней только тогда, когда он признаёт своё нынешнее состояние полностью неудовлетворительным и теряет всякое желание к чему бы то ни было, кроме противоположного состояния. Чем он должен обладать, так это хорошей способностью всматриваться в свой собственный ум и подвергать его глубокому и тщательному изучению, чтобы выяснить, действительно ли он находится в состоянии конструирования.

Когда человек под влиянием омрачений совершает какой-либо поступок (карма), особенно когда этот поступок считается неблагим, таким как пьянство, убийство, прелюбодеяние, воровство или что-либо ещё в таком роде, то он занят конструированием. Конструирование основано на неведении, заблуждении, глупости. Оно продолжается до тех пор, пока вызывает чувство удовольствия и удовлетворения в уме того, кто производит действие. Когда в результате этих действий не приходит удовлетворение, он пытается справиться с этим другими действиями, чем лишь усугубляет своё положение.

В результате конструирования продолжается более чем когда-либо, до тех пор, пока не приходит время, и он распознаёт его как неудовлетворительное состояние и решает его прекратить. Тогда он ищет что-то, что не является неудовлетворительным, и это приводит его к возможности освободиться от своих неблагих путей. А теперь давайте рассмотрим того, кто совершает благие дела, то есть воздерживается от неблагих поступков и совершает только то, что считается хорошим. Такой человек полу-

чает все соответствующие его добрым делам результаты. Он может получить богатство и уважение и всё то, что мог бы пожелать хороший человек. Тем не менее, если он проверит состояние своего ума, то он поймёт, что всё ещё подвержен тревогам и беспокойству.

Он испытывает страдания, которые всегда сопровождают богатство и славу. Тот, кто добился признания, обычно обеспокоен, испытывает страдания от своей известности этим самым признанием, и это в равной степени относится к его детям и состоянию. К чему бы человек не привязывался и в чём бы он не находил удовлетворения, это неизбежно будет причиной его беспокойства.

Итак, даже хорошие поступки, которые вовсе не являются чем-то дурным, несправедным и бесполезным, никоим образом не принесут свободы от неудовлетворительного состояния. Подобно тому, как злой человек испытывает мучения из-за неблагих деяний, хороший человек также будет испытать свой особый вид страдания. Хороший человек испытывает едва различимое страдание, которое появляется каждый раз, когда он привязывается к собственной добродетели. Поэтому, когда мы рассматриваем законы природы, то видим, что не только злой человек, испытывая плоды своих злых дел, вращается в круговороте конструирования. Хороший человек, испытывая плоды своих добрых дел, также участвует в конструировании. Они оба участвуют в конструировании. Этому процессу нет конца. Он продолжается непрерывно. За мысль следуют действия, и когда получен результат этих действий, за этим опять следует мысль. Это колесо сансары, круговорот блужданий. Сансара – это просто круговорот процессов конструирования.

Как только человеку удаётся постичь этот процесс, так он сразу начинает проявлять интерес к противоположному состоянию. Он приходит к пониманию, что деньги, имя и слава и тому подобное вообще не помогают, что

ему нужно нечто лучшее, чем всё это. Затем он начинает искать что-то лучшее и возвышенное, какой-то другой путь. Он будет продолжать свой поиск до тех пор, пока не встретит духовно развитого человека. Тогда он сядет у его ног и узнает от него Истину, Дхамму. Таким образом, он узнает о таком состоянии, которое является противоположностью всему тому, с чем он до этого имел дело. Он узнает о *ниббана* и о способе её достижения. У него появится убеждение, что это именно та цель, которую должен достичь каждый. Он поймёт: «Так вот для чего я родился!». Всё остальное является приманкой, запутыванием, конструированием. Такое понимание само по себе устраняет страсть, приносит спокойствие. Его интерес к *ниббана* побуждает его искать средства к её достижению, и у него появляется убеждение, что движение по пути к *ниббана* является именно той целью, ради которой он родился.

В этой связи существует ещё один маленький вопрос: рад ли я тому, что родился? Доволен ли я этим или нет? Конечно, ни у кого и никогда нет никакого выбора в вопросе своего рождения. Не бывает такого, чтобы человек принимал решение родиться. Он просто рождается. Но как только он рождается, он сразу вступает в контакт с объектами органов чувств посредством глаз, ушей, носа, языка, тела и ума.

Эти объекты завладевают им, поглощают его, и он находит в них удовлетворение. Это означает, что он доволен своим рождением и желает продолжать существование для того, чтобы переживать эти чувственные объекты. И когда люди говорят о большом накоплении благих заслуг для того, чтобы снова после смерти получать чувственный опыт, только уже на более лучшем, чистом и более высоком уровне, то это указывает на ещё большее желание родиться ради этих приятных вещей. Важный момент здесь заключается в том, что, родившись, человек наслаждается формами, звуками, запахами, вкусами, тактильными ощущениями и умственными образами,

с которыми встречается его ум. В результате он хватается и привязывается к ним с эгоизмом и желанием обладать. Он родился, и он находит удовольствие и удовлетворение в своём рождении. Он боится смерти, потому что смерть будет означать конец всех этих вещей.

Всё дело в том, что ни один человек никогда не рождается по своей собственной воле в результате какого-то решения, которое он принял в прошлом. Рождение просто происходит как естественный процесс, свойственный воспроизводству всего живого. Не успел человек родиться, как у него возникает ощущение своего рождения в том виде, который был описан выше. В природе, то есть среди низших животных, почти нет стремления к рождению, и там это не представляет такой проблемы, как в случае с человеком. Человек должен спросить себя и проверить две вещи: «Рад ли я тому, что родился?» и «Родился ли я для какой-то цели?»

В том случае, если человек приходит к выводу, что он доволен тем, что родился для того, чтобы осуществить наивысшую задачу из тех, что ему под силу, то его положение довольно парадоксально. Если реальная цель жизни – это свобода от перерождения, то он был рождён, чтобы не перерождаться, и, таким образом, он не должен был рождаться в самом начале! Почему же он должен быть рад тому, что родился и в результате получил возможность идти по пути к *ниббана*? Если свобода от рождения такая хорошая вещь, почему же тогда есть изначальное рождение?

Есть некоторые вопросы, которые представляют собой неведение, или, по крайней мере, возникают из него.

Родился ли я по собственной воле или это рождение было мне навязано? Родившись, что я должен делать?

Обычный человек не вникает настолько глубоко в эти вопросы. Принимая своё рождение как свершившийся

факт, он просто задаёт себе прямой вопрос: что теперь делать? Полагая, что он родился для того, чтобы накопить богатство, человек занимается непосредственно накоплением богатства. Или, если он считает, что родился для того, чтобы есть, или чтобы стать известным, знаменитым, то он работает для достижения этих целей. Он считает, что этого достаточно. Быть известным и знаменитым, быть материально обеспеченным – это всё, чего хочет обыватель. Для него это является идеалом, и существует немало людей, обладающих такими поверхностными взглядами.

Но мы сейчас рассматриваем этот вопрос более глубоко. Мы подошли к тому, чтобы увидеть, что никакое количество такого рода действий или такого рода условий не приносит какое-либо удовлетворение. Во всём этом существует что-то неудовлетворительное. Чего-то не хватает. Независимо от того, насколько успешно мы преследуем мирские цели, мы всегда остаёмся неудовлетворёнными. Мы вынуждены признать, что нуждаемся в чём-то большем, и в итоге обращаемся к Дхамме. Мы пришли к пониманию, что родились для того, чтобы изучить самую возвышенную и драгоценную часть человеческого знания и прийти к её пониманию для того, чтобы достичь Свободы – высшего и самого дорогого, что доступно человеку. Нет ничего выше Свободы. Это *суммум бонум*<sup>\*</sup>, самое лучшее, что достижимо человеку.

Предположим, мы приняли то, что мы родились, и раз мы родились, то у нас есть определённая задача, которая настолько важна, что служить ей вплоть до завершения должно быть высшей целью человека. Не может быть цели выше, чем достижение полного освобождения от страданий неудовлетворительного состояния. И этого полного освобождения можно достичь, следуя наставлениям Будды.

\* Прим. пер.: *суммум бонум* – величайшее благо с лат.

Буддийское учение пришло в мир для того, чтобы дать людям знание о том высшем, что доступно человеческим существам. Все остальные религии, существовавшие до буддизма, задавались целью ответить на тот же самый вопрос: «Зачем я родился?» Они были полностью заняты той же самой проблемой: «Что является тем высочайшим благом, ради которого рождается человек?»

Некоторые из этих религий считают чувственное удовольствие наивысшим, окончательным благом. Другие принимают за *суммум бонум* чистое нематериальное блаженство брахманических миров (*Брахмалока*). Была также такая секта, которая утверждала, что цель человеческой жизни состоит в поиске блаженства, заключающемся в том знании, что ничего вообще не существует! Было даже такое представление, что самое высшее состояние, достижимое человеком – это состояние подобное смерти, состояние полной бессознательности, в котором вообще нет осознания чего бы то ни было.

Вот какие были самые передовые учения в то время, когда будущий Будда начал свой поиск. На тот момент, когда он искал и обучался в различных ашрамах, – это были наивысшие учения, которые он смог тогда найти. Будда был достаточно мудрым, чтобы понять, что все эти учения не смогут привести к Величайшему благу, и тогда он приступил к самостоятельным поискам. Таким образом, он пришёл к совершенному прозрению, которое преобразует неудовлетворительное состояние, и, как мы говорим, – осуществил *ниббану*.

Несмотря на то, что люди говорили о *ниббана* задолго до времён Будды, значение этого термина, которое он использовал, отличалось от того значения, которое в него вкладывали эти секты. Нельзя полагаться только на названия, самое важное здесь – это только значение. Когда мы говорим, что родились для того, чтобы достичь *ниббаны*, мы имеем в виду то значение слова *ниббана*, которое

использовал Будда. Мы не имеем в виду «ниббану» других сект, под которой подразумеваются чувственные удовольствия или высшая степень умственного сосредоточения. Когда речь идёт о *ниббанае*, мы говорим о таком толковании, которое приводится в учении Будды. А в учении Будды *ниббана*, как правило, рассматривается как противоположность конструированному состоянию. На языке пали это выражается следующим образом в этой цитате:

*Saṅkhārā paramā dukkhā  
Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*

*Ниббана* – это просто свобода от *санкхар*, от процессов конструирования. Мы должны понимать, что мы родились для того, чтобы достичь свободы от конструирования. Кому-то может показаться нелепым, что цель нашей жизни заключается в том, чтобы достичь свободы от конструирования. Конструирование – это вращение в колесе сансары, оно является неудовлетворительным состоянием. Свобода от конструирования заключается в такой силе и глубине прозрения, что этот порочный круг разрывается, и мы полностью от него избавляемся. Когда у нас есть свобода от конструирования, то вращения больше нет, больше нет колеса сансары. Цель нашей жизни заключается в выходе из колеса сансары, нам нужно положить конец неудовлетворительному состоянию. Полное освобождение от неудовлетворительности называется *Ниббаной*. *Ниббана* не является чем-то таинственным или оккультным. Это не есть чудо, или что-то сверхъестественное. Кроме того, *ниббана* достигается не только после смерти. Этот момент необходимо понимать. *Ниббана* достигается каждый раз, когда ум становится свободным от конструирования. Свобода от конструирования в любой момент, когда она есть – это *ниббана*. Постоянное прекращение конструирования – это окончательная *ниббана*. Временное прекращение – это лишь кратковременная *ниббана*, и мы это уже обсуждали. Переживание временной *ниббаны* служит стимулом для того, чтобы идти дальше, чтобы

достичь постоянной *ниббаны*, полной *ниббаны*, которая делает человека *арахантом*. Это состояние возникает от осознания того, что *санкхары*, то есть конструирование и процессы конструирования, являются несчастьем, в то время как *ниббана*, то есть свобода от конструирования является умиротворением, блаженством. Целью каждого человека в жизни должен быть путь, ведущий к полной *ниббана*.

Поэтому ответ на вопрос: «Зачем мы родились?» заключается в следующем:

*Конструирование – это всеохватывающее страдание,*

*Ниббана – это высшее блаженство.*

## ДРУГОЙ ВИД РОЖДЕНИЯ

Рождение – это бесконечное страдание. Истинное счастье заключается в устранении ложной идеи «я».

Проблемы человечества сводятся к проблеме страдания, независимо от того, страдают ли при этом другие или мы сами.

Есть обычный язык, а есть язык Дхаммы. На обычном языке термин «рождение» относится просто к физическому рождению из утробы матери. На языке Дхаммы рождение относится к умственному явлению, возникающему из-за нашего неведения, жажды и цепляния.

Каждый раз, когда появляется ошибочная идея «я», рождается «я». Его родители – жажда и неведение. Рождение, которое представляет для нас проблему, – это умственное рождение. Тот, кто этого не понимает, никогда не сможет понять что-либо из учения Будды.

Я считаю, что вопрос, который мы сегодня затронем, должен быть актуальным для всех. Если конкретно, речь идёт о двух следующих утверждениях Будды:

«Рождение – это непрекращающееся страдание» (*дуккха джати пунаппунам*) и «Истинное счастье заключается в устранении ложной идеи “я”» (*Асмиманасса винайо там ве парамам сукхам*).

Проблемы человечества сводятся к проблеме страдания независимо от того, причиняется ли оно другим или посредством умственных загрязнений (*килес*) самому себе. Это основная проблема каждого человека, потому как никто не хочет страдать. В приведённых выше утверждениях Будда приравнивает страдание к рождению: «рождение – вечное страдание», и он приравнивает счастье к полному отказу от ложной идеи «я», «моё я», «я есть», «я существую».

Утверждение, что рождение является причиной страданий, является сложным, у него несколько уровней понимания. Основная трудность заключается в толковании слова «рождение». Большинство из нас не понимает, к чему относится слово «рождение», и вероятно будет воспринимать данный термин в повседневном смысле физического рождения из материнского тела. Будда учил, что рождение – это бесконечное страдание. Может быть, говоря это, он имел в виду физическое рождение? Подумайте. Если он имел в виду физическое рождение, то навряд ли он бы сказал: «Истинное счастье заключается в устранении ложной идеи “я”», – потому что это утверждение ясно указывает на то, что в основе страдания находится ложная идея «я». Полное искоренение идеи «я» – это настоящее счастье. Итак, страдание на самом деле заключено в ложных концепциях «я», «я есть», «я имею». Будда учил: «Рождение – это бесконечное страдание». Что здесь подразумевается под словом «рождение»? Ясно, что «рождение» означает не что иное, как возникновение идеи «я» (*асмимана*). Слово «рождение» означает возникновение ошибочной идеи «я», «моё я». Здесь оно не означает физическое рождение, в каком смысле обычно употребляется этот термин. Ошибочное предположение, что «рождение» относится к физическому рождению, является основным препятствием в понимании учения Будды.

Вообще, следует иметь в виду, что в зависимости от контекста слова могут иметь несколько различных значений. Существует два основных варианта:

1. язык, относящийся к физическим вещам, на которых говорит обыватель;
2. язык, относящийся к умственным вещам, психологическому языку, языку Дхаммы, на котором говорят люди, знающие Дхамму (высшую истину, учение Будды).

Первый вариант можно назвать «повседневным языком» – языком, на котором говорит обычный человек,

а второй можно назвать «языком Дхаммы» – языком, на котором говорит тот, кто знает Дхамму.

Обычный человек говорит так, как его научили, и под словом «рождение» он подразумевает физическое рождение, рождение из тела матери. Однако на языке Дхаммы, на языке, которым пользуются те, кто знает Дхамму, «рождение» относится к возникновению идеи «я есть». Когда в уме возникает ложная идея «я есть», в тот момент рождается «я». Когда эта ложная идея исчезает, больше нет никакого «я», оно временно перестаёт существовать. «Я» возрождается, когда в сознании снова возникает идея «я». Таков смысл термина «рождение» на языке Дхаммы. Он относится не к рождению во плоти из материнской утробы, а к умственному рождению из «ментальной матери», а именно: из жадности, невежества, цепляния (*танха, авиджа, упадана*). Можно представить страстное желание как мать и невежество как отца. В любом случае результатом является рождение «я», возникновение ложной идеи «я». Отец и мать нашего «я» – это невежество или заблуждение и страстное желание или привязанность. Невежество, заблуждение, непонимание рождает идею «я», «моё я». И именно такое рождение является непрекращающимся страданием. Физическое рождение – это не проблема: однажды родившись из утробы матери, человек дальше не обязан иметь ничего общего с рождением. Рождение от матери занимает всего несколько минут, и никто и никогда не должен проходить этот опыт более одного раза.

Мы слышим разговоры о перерождении, рождении снова и снова, о страданиях, которые эти процессы неизбежно сопровождают. Что такое перерождение? Что именно перерождается? Рождение, о котором идёт речь, является умственным явлением, чем-то, что происходит в уме, на внетелесном плане, что является частью нас. Таково «рождение» на языке Дхаммы. «Рождение» в повседневном языке – это рождение от матери, а «рождение»

на языке Дхаммы – это рождение от невежества, жажды, цепляния, возникновения ложного понятия «я» и «моё». Вот два значения слова «рождение».

Это важный момент, который просто необходимо понять. Тот, кто этого не сделает, никогда не преуспеет в понимании каких-либо учений Будды. Поэтому проявите к данной теме особый интерес. Существует два вида языка, два уровня понимания слов: повседневный язык, относящийся к физическим вещам, и язык Дхаммы, относящийся к умственным явлениям и используемый теми, кто обладает *знанием*. Чтобы пояснить этот момент, рассмотрим несколько примеров.

Давайте возьмём слово «путь». Обычно мы используем этот термин для обозначения дороги или пути, по которым передвигаются транспортные средства, люди и животные. Но слово «путь» может также относиться к Благородному восьмеричному пути, к тому способу практики, которому учил Будда и который приводит к *ниббана* (*нирване* – санскр.), а именно: к правильному пониманию, правильному намерению, правильной речи, правильной деятельности, правильным средствам к существованию, правильному усилию, правильному памятованию, правильному сосредоточению. На повседневном языке «путь» относится к физической дороге, а на языке Дхаммы он относится к восьмеричному способу правильной практики, известному как Благородный восьмеричный путь. Таковы два значения слова «путь».

Аналогично с термином «*ниббана*» (*нирвана*). В повседневном языке это слово относится к охлаждению чего-то горячего. Например, когда горячие угли остывают, на языке пали или санскрите говорят, что с ними происходит *ниббана*, или *нирвана*. Когда горячая пища остывает в горшке или на тарелке, с ней происходит *ниббана*. Это повседневный язык. На языке Дхаммы слово «*ниббана*» относится к той прохладе, которая возникает в результате устранения

умственных омрачений. Состояние свободы от умственных омрачений каждый раз сопровождается прохладой, временной *ниббаной*. Поэтому «*ниббана*», или «прохлада», имеют два значения, в зависимости от того, использует ли говорящий обычный язык или язык Дхаммы.

Ещё одним важным словом является «пустота» (*суньята*). В повседневном языке, языке физических вещей, «пустота» означает полное отсутствие какого-либо объекта. На языке Дхаммы она означает отсутствие «я», «моё». Когда ум не цепляется и вообще не привязывается к чему-либо как к «я» или «моё», он находится в состоянии пустоты. У слова «пустой» есть два уровня понимания. Первый относится к физическим вещам, а второй – к умственным. Первый – к повседневному языку, второй – к языку Дхаммы.

Физическая пустота – это отсутствие какого-либо объекта, вакуум. Умственная пустота – это состояние, в котором все предметы физического мира присутствуют как обычно, но ни к одному из них нет привязанности или цепляния как к «моё». Такой ум считается «пустым». Когда ум начинает видеть вещи как не заслуживающими того, чтобы их желали, чтобы ими были, чтобы к ним цеплялись и привязывались, он становится свободным от желания, существования, хватания, цепляния. Такой ум является пустым, но не в смысле отсутствия содержания. В нём есть все объекты, как и обычно, и мыслительные процессы протекают так же, как обычно, но они не идут по пути цепляния, привязанности к идеям «я» и «моё». Ум лишён цепляний и привязанностей, и поэтому он называется пустым умом. В текстах говорится: «Ум называют пустым, когда он пуст от желания, отвращения и заблуждения (*рага, доса, моха*)». Мир также описывается как пустой, потому что он пуст от всего, что может быть идентифицировано как «я» или «моё». Именно в этом смысле мир называется пустым. «Пусто» на языке Дхармы не означает физическую пустоту, отсутствие содержания.

Вы можете видеть путаницу и недоразумения, которые иногда возникают при использовании этих слов в обычном, повседневном смысле. Мы никогда не сможем понять саму Дхамму, не поняв её языка. И наиболее важным, необходимым для понимания термином языка Дхаммы есть «рождение».

Тем видом рождения, которое представляет для нас проблему, является ментальное рождение, то есть рождение или появление ложного понятия «я». Как только возникла идея «я», за этим неизбежно следует идея «я такой-то». Например, «я человек», «я живое существо», «я хороший человек», «я нехороший человек» или что-либо ещё в этом роде. И сразу за появлением идеи «я такой-то» начинается сравнение: «я лучше того и этого», «я не так хороша, как та и эта», «я такой же, как и он». Всё это идеи одного типа, все они являются частью ложного понятия «я есть», «я существую». Вот к чему относится термин «рождение». Таким образом, на протяжении одного дня мы можем рождаться много раз, многие десятки раз. Даже в течение одного часа мы можем пережить множество рождений. Каждый раз, когда возникает идея «я» и идея «я такой-то», – это и есть рождение. Когда таких идей не возникает, рождения не происходит, и это состояние свободы от рождения является прохладой. Итак, следует признать данный принцип: каждый раз, когда возникает идея «я», «моё», в сознании возникает цикл *сансары* и приходит страдание, жар, вращение. И каждый раз, при отсутствии этих дефектов, есть *ниббана* – *ниббана* такого типа, который называется *таганда-ниббана*, или *виккхамбхана-ниббана*.

Теперь перейдём к обсуждению повседневной жизни обывателя. Необходимо понять, что рождение, страдание, цикл *сансары* существуют в тот момент, когда имеют место идеи «я», «моё». «Я» рождается, какое-то время существует, затем прекращается, рождается снова, длится мгновение и снова прекращается, поэтому данный процесс называется циклом *сансары*. Это является страда-

нием, потому что рождается «я». Если в какой-то момент, при наступлении благоприятных условий, не возникает идея «я», тогда наступает мир, или так называемая *таганда-ниббана* – мгновенная *ниббана*, вкус *ниббаны*, образец *ниббаны*, прохлада, покой.

Смысл *ниббаны* становится яснее, если посмотреть, как это слово используется в «*Ангуттара-никае*». В этом тексте говорится, что у горячих предметов, которые остыли, есть *ниббана*. У животных, которых приручили и которые стали безвредными и послушными, есть *ниббана*. Как человек может стать «прохладным»? Понимание этого вопроса осложнено тем фактом, что современные знания и понимание человеческой жизни мы не обрели в одночасье, всё это постепенно эволюционировало в течение длительного периода.

Задолго до Будды люди полагали, что *ниббана* заключается в чувственном наслаждении потому, что человек, который получает именно то чувственное наслаждение, которое он желает, испытывает определённую прохладу. Принятие душа в жаркий день приносит некоторую прохладу. Уединение в спокойном месте приносит другой вид удовлетворения в виде свободы от беспокойства. Итак, вначале людей интересовала *ниббана*, заключающаяся в изобилии чувственного наслаждения. Позже более мудрые люди поняли, что этого недостаточно. Они увидели, что чувственное наслаждение было по сути обманом (*майей*), и поэтому они искали прохладу (спокойствие) в спокойствии сосредоточенного ума (*джхане*). *Джханы* – это состояния подлинного умственного спокойствия (прохлады), и таким было определение *ниббаны* вплоть до просветления Будды. Гуру учили, что *ниббана* идентична самому утончённому состоянию умственного сосредоточения. Удрака Рамапутта, последний гуру Будды, учил его, что достижение *джханы* «ни восприятия, ни не-восприятия» (*ньева-санша-насананьятана*) было достижением полного прекращения страдания. Но Будда не

принял это учение, он не посчитал это подлинной *ниббаны*. Он оставил этого учителя и сам погрузился в решение данного вопроса, пока не осознал, что *ниббана* – это полное искоренение всех видов жажды и цепляния. Как он сам позже учил: «Истинное счастье состоит в том, чтобы искоренить ложную идею “я”». *Ниббана* – это полное отсутствие омрачений. Если они отсутствуют временно, то это временная *ниббана*. Мы это уже обсуждали, говоря о *таганда-ниббана* и *виккхамбхана-ниббана*. Эти термины относятся к состоянию свободы от омрачений. Изучая себя, мы видим, что находимся под влиянием омрачений не постоянно. Бывают моменты, когда мы от них свободны. Если бы дела обстояли иначе, то под воздействием омрачений мы бы сходили с ума и умирали, и в мире не было бы столько людей. Именно благодаря коротким периодам отсутствия страданий, вызванных омрачениями, не все мы страдаем от нервных расстройств, сходим с ума или умираем раньше времени. Давайте благодарить природу за такое одолжение, давайте будем признательны ей за то, что она создала нас таким образом, что каждый день мы получаем достаточный период свободы от омрачений. У нас есть время на сон, бывают также и такие моменты, когда наш ум ясен, лёгок и спокоен. Человек, которому удаётся функционировать так, как это задумано Природой, может избегать нервных и психических расстройств. Тот, у кого это не получается, будет неизбежно накапливать всё больше и больше нервного напряжения до тех пор, пока не станет психически больным или даже не умрёт. Давайте будем благодарны за временную *ниббану*, переходный вид *ниббаны*, которая случается при благоприятных условиях. Лишь на короткое время существует свобода от жажды, тщеславия и ложных взглядов, в частности от идеи «я» и «моё». В эти моменты ум пуст и достаточно долго свободен для того, чтобы отдохнуть или поспать, и поэтому он остаётся здоровым.

В старые годы такое состояние было более распространённым, чем сейчас. Современный человек с его постоян-

но меняющимися знаниями и поведением более подвержен расстройствам, которые вызваны омрачениями, чем человек в прошлые века.

Следовательно, современный человек сильнее подвержен нервным и психическим заболеваниям, что можно считать позором. Чем больше научных знаний он имеет, тем больше он подвержен безумию! Число пациентов с психическими расстройствами растёт так быстро, что больницы не могут с этим справиться. Этому есть одна простая причина – люди не умеют расслаблять свой ум. Они слишком амбициозны. С раннего детства их учат быть амбициозными и честолюбивыми. Люди ещё в детстве получают нервные расстройства, а ко времени окончания учёбы уже являются психически больными людьми. Это происходит из-за отсутствия интереса к учению Будды о том, что рождение идеи «я» и «моё» – это вершина страдания.

Теперь перейдём к вопросу о рождении. Вне зависимости от того, в какой сфере существования вы родились, это не что иное, как страдание, потому что слово «рождение» здесь относится к неосознаваемой привязанности. Это важный момент, который нужно хорошо понимать. Если в сознании человека возникает идея «я такой-то и такой-то» и при этом он осознаёт появление этой идеи, то такое возникновение не будет рождением (в том виде, в котором этот термин используется на языке Дхаммы). В противном случае, когда он ошибочно отождествляет себя с этой идеей, происходит рождение. Поэтому Будда советовал быть постоянно осознанным. Если мы знаем, кто мы есть, знаем, что мы должны делать, и делаем это с осознанностью, то страданий нет, потому что не рождается «я» или «моё». Всякий раз, когда появляются заблуждение, беспечность и забывчивость, возникает желание и привязанность к ложной идее «я», «моё», «я такой-то», «я тот или этот», то это и есть рождение.

Рождение – это страдание, и определённый вид страдания зависит от определённого вида рождения. Рождение матерью приносит страдания матери, рождение отцом приносит страдания отца. Если, например, в человеческом существе возникает обманчивая идея быть матерью и возникает связанное с этим желание, то как сама идея, так и желание представляют собой страдание матери. Так же и в случае с отцом. Если он отождествляет себя с мыслью о том, что он отец, желает того или другого, привязывается и цепляется, то в этом заключается страдание отца. Но когда человек обладает осознанностью, то никакой запутанности, смятения и искажения у него не будет. Он просто знает с полной ясностью, что должен делать в качестве отца или матери, и делает это с уравновешенным умом, не цепляясь за идеи «я этот или тот». Так он становится свободным от страданий и, находясь в этом состоянии, способен воспитывать своих детей должным образом и на их благо. Рождение матерью приносит страдания матери; рождение отцом приносит страдания отца. Рождение миллионером приносит страдания миллионера, рождение нищим приносит страдания нищего. То, что здесь подразумевается, можно продемонстрировать с помощью следующих сравнений:

Предположим, миллионер, который находится под влиянием заблуждения, желания и привязанности, хватается за представление «я миллионер». Уже само по себе такое представление является страданием, и всё, что этот человек говорит или делает, находится под воздействием этих омрачений и затем становится страданием. Даже отходя спать, его не отпускает представление, что он миллионер, и поэтому не может заснуть. Итак, рождение миллионером приносит страдания миллионера. Затем представьте нищего, испытывающего несчастья, бедность, страдания и трудности, – это и есть страдания нищего.

Если в какой-то момент кто-либо из этих двух людей освободится от данных представлений, то он освободится

и от страданий. У миллионера не будет страданий миллионера, а у нищего страданий нищего. Поэтому иногда можно увидеть, что нищий радостно поёт. Это происходит потому, что в данный момент он не рожден как нищий, он не отождествляет себя с нищим или с какими-либо проблемами. На какие-то мгновения он позабыл об этом, он перестал рождаться нищим и вместо этого родился певцом или музыкантом. Или возьмём пример с бедным лодочником. Если он цепляется за представление, что он бедняк, и гребёт вёслами с чувством усталости и жалости к себе, тогда он страдает так, как будто находится в аду. Но если, вместо того чтобы заикливаться на этих идеях, он поймёт, что делает то, что должен делать, что труд – это судьба людей, то делая свою работу с осознанностью и уравновешенным умом, он будет радостно петь, гребя вёслами своей лодки.

Поэтому очень внимательно, тщательно и глубоко посмотрите на вопрос: что мы называем рождением? Каждый раз, когда миллионер «рождается» миллионером, он испытывает страдания миллионера. Когда нищий «рождается» нищим, он испытывает страдания нищего. Тем не менее если человек подобным образом себя не идентифицирует, то «рождения» не происходит, и миллионер, нищий, лодочник или ещё кто-то будет свободен от страданий. В наши дни мы не интересуемся такими вопросами. Мы позволяем себе впадать в заблуждение, вовлекаться в страстные желания, привязанности. Мы переживаем рождение в том или ином виде, неизвестно какое количество раз в течение дня. Будда сказал, что любой вид рождения без исключения является страданием. Единственный способ избавиться от этого страдания – освободиться от рождения. Поэтому человек должен заботиться о себе, постоянно держать ум в состоянии осознанности и понимания, не тревожить и не запутывать себя понятиями «я» и «моё». Тогда человек будет свободен от страданий. И кем бы он ни был: фермером, купцом, солдатом, государственным служащим

или кем-то ещё, пусть даже божеством на небесах, он будет свободен от страданий.

Как только появляется идея «я», возникает страдание. Разберитесь с этим важным принципом, и вы сможете понять суть буддизма, извлечь из него пользу, используя все преимущества своего рождения человеком и встречи с буддизмом. Если вы его не поймёте, то, будь вы даже буддистом, пользы из этого никакой не будет. Вы будете буддистом только номинально, для галочки. Вас ждут те же горести, что и тех людей, которые не являются буддистами. Вы будете вынуждены испытывать страдания, как и те, кто не имеет к буддизму никакого отношения. Чтобы быть подлинными буддистами, нам необходимо практиковать истинное учение Будды, и в особенности следовать предписанию: не отождествляйтесь с «я» или «моё», действуйте с ясным сознанием – и страданий не будет. Тогда вы сможете хорошо выполнять свою работу, и эта работа будет доставлять вам удовольствие. Когда ум вовлечён в «я» и «моё», тогда вся работа становится страданием, её не хочется выполнять. Лёгкая работа становится тяжёлой, обременительной во всех отношениях. Но если ум не цепляется за идею «я», «моё», не привязывается к ней, если он осознан, то любая работа, даже тяжёлая или грязная, будет в радость.

В этом заключена глубокая, скрытая истина, которую необходимо понять. Её суть заключается в одном слове – «рождение». Рождение – это страдание. Как только мы сможем отказаться от того, чтобы быть «рождёнными», мы освободимся от страданий. Переживая рождения множество раз в течение дня, человек вынужден страдать множество раз. Если он не испытывает рождения, то у него вообще нет никаких страданий. Итак, прямая практика Дхаммы – сердцевина учения Будды – заключается в том, чтобы бдительно наблюдать за умом, чтобы он не порождал условие, называемое круговертью *сансары*, чтобы он всегда находился в состоянии, которое называ-

ется *ниббаной*. Необходимо быть бдительным, постоянно охранять ум, чтобы в нём постоянно присутствовало состояние спокойствия, не оставляя возможности для возникновения *сансары*. Ум постепенно привыкнет к состоянию *ниббаны*, пребывая в нём круглые сутки, и это состояние может стать полным и постоянным. У нас уже есть кратковременная *ниббана* – тот вид *ниббаны*, который возникает при благоприятных обстоятельствах, *ниббана*, которая является пробным образцом, предвкушением. Бережно её храните. Оставайтесь закрытыми для *сансары*, для идеи «я», «моё». Не позволяйте рождаться идее «я». Следите, будьте осознаны, развивайте полное понимание. Что бы вы ни делали, день за днём, час за часом, минута за минутой, делайте это с осознанностью. Не вовлекайтесь в «я» и «моё». Тогда *сансара* не сможет возникнуть, ум будет оставаться в *ниббанае* до тех пор, пока полностью к ней не привыкнет и уже не сможет вернуться обратно, это и будет полная или совершенная *ниббана*.

Мы с детства живём таким образом, который благоприятствует рождению «я» и «моё», и уже привыкли к круговерти *сансары*. Эту привычку трудно сломать. Она стала частью нашей природы, и поэтому её иногда называют путями (*самйоджана*) или скрытыми склонностями (*анусайя*), что связывает наш характер. Эти термины относятся к привычке порождать «я», «моё», к созданию чувства «я», «моё». В одной из своих форм это называется жадностью (*лобха*), в другой это называется гневом (*кродха*), а в третьей форме – заблуждением (*моха*). Какую бы форму она ни приняла, это просто идея «я», «моё», это эгоцентризм. Когда «я» хочет что-то заполучить, то появляется жадность, когда оно не получает желанного, то возникает гнев, когда оно колеблется и не знает, чего хочет, возникает запутанность, увлечение возможностями и надеждами. Любая разновидность жадности, гнева и заблуждения являются просто формами, идеями «я», и когда они присутствуют в уме, то это и есть непрекращающаяся *сансара*, полное отсутствие *ниббаны*. Долго в таком состоянии че-

ловек не проживёт. Но Природа помогает. Как мы видели в начале, благодаря естественной усталости этот процесс иногда останавливается сам по себе, то есть наступает сон или какая-либо другая форма передышки, состояние улучшается, становится терпимым, и смерть предотвращается. Многие пробуждённые существа, появившиеся в мире, обнаружили, что можно продлить эти периоды *ниббаны*. С этой целью они обучали самому прямому пути практики, а именно Благородному восьмеричному пути. Это такой способ практики, который направлен на продление периодов прохлады, или *ниббаны*, и сокращение периодов страданий, или *сансары*, путём максимально возможного предотвращения рождения «я» и «моё». Это настолько просто, что трудно поверить в такое утверждение Будды: «В мире до тех пор будут *араханты* (пробуждённые существа), пока монахи будут практиковать праведную жизнь (*Sace te bhikkhu samma vihareyyum asunno loko arahantehi assa*)». В это трудно поверить. Но тот, кто проверил, будет в это верить.

В простом утверждении: «В мире до тех пор будут *араханты* (пробуждённые существа), пока монахи будут практиковать праведную жизнь», выражение «праведная жизнь» имеет важное и глубокое значение. Праведная жизнь означает отсутствие идеи «я», «моё». Мы живём день за днём, но мы не живём праведно, поэтому и появляются идеи «я» и «моё». Так как в течение дня они появляются множество раз, то у нас нет никаких шансов на то, чтобы достичь полной *ниббаны* и стать *арахантом*. Праведная жизнь подразумевает следование Благородному восьмеричному пути и включает в себя: правильное понимание, правильное стремление, правильную речь, деятельность, средства к существованию, усилие, памятование и правильное сосредоточение. Если мы поддерживаем эти восемь совершенных звеньев пути, то мы практикуем праведную жизнь. Когда мы живём именно таким образом, умственные загрязнения не могут появиться, «я» и «моё» не способны зародиться – они умирают, подобно

животному, лишённому пищи. Праведная жизнь лишает питания идеи «я» и «моё» и таким образом препятствует их рождению. Со временем они теряют свою силу, и, наконец, наступает день, когда они полностью выдыхаются и исчезают навсегда, именно это и называется достижением Плода пути, полной *ниббаной*.

Важное значение имеет постоянное правильное понимание и правильные действия, вследствие которых не смогут возникать «я» и «моё» и не будет происходить рождение. Когда не будет никакого рождения, то не будет и никакого страдания, и, как сказал Будда, это и есть истинное счастье. Тот, кто хорошо изучил этот вопрос и пришёл к пониманию, что рождение – это всегда страдание, без исключения, будет заботиться о том, чтобы его избегать. Легко понять, что упомянутое рождение относится к умственному, к чему-то в уме, но очень трудно правильным образом справиться с таким рождением. В течение одного дня, или даже одного часа, вы можете испытать такое рождение множество раз. Будьте с этим осторожны. Проблема рождения стоит перед нами прямо здесь и сейчас. Если мы сможем правильно справиться с таким рождением, то мы также справимся должным образом с рождением, которое наступит после нашей физической смерти. Поэтому давайте не будем рассматривать то рождение, которое следует за физической смертью. Вместо этого позвольте нам серьезно отнестись к тому рождению, которое происходит до физической смерти, – тому виду рождения, которое происходит во время нашей жизни, происходит десятки раз в течение дня. Давайте научимся справляться с ним, и проблема будет устранена. Если рождение можно устранить в этой жизни, прямо здесь и сейчас, то это будет означать полное окончание рождения.

Все озабочены тривиальным вопросом о том, каким будет его или её новое рождение после смерти. Люди размышляют о том, в какой из восьми сфер бытия они пере-

родятся: в аду, в мире животных, в мире *претов* (мире голодных духов), в мире *асуров* (мире напуганных духов), в мире людей, богов чувственной сферы (*камавачара*), в мирах *брахмы* (в сферах форм и отсутствия форм). Каждая из этих возможных разновидностей перерождения попадает под одно из двух направлений – *Сугати* или *Дуггати*, в зависимости от характера соответствующих чувств. Те состояния, которые желательны или удовлетворительны, называются *Сугати*, противоположные им называются *Дуггати*. Но это не то, чему учил Будда. Он учил, что если есть рождение, то в нём нет ничего, кроме постоянных страданий. И это так, независимо от сферы, в которой человек рождается, потому что «рождение», как уже обсуждалось, относится к цеплянию и привязанности. Независимо от того, каким именно существом рождается человек, это страдание. Форма страдания может быть разной, как в случае с миллионером и нищим, но, тем не менее, это страдание, такое же тяжёлое, как и в мире *Дуггати*. И хотя рождение в царствах *Дуггати* приносит страдания, свойственные *Дуггати*, рождение в сферах *Сугати* приносит страдания, свойственные *Сугати*. Рождение должно быть прекращено полностью. Не заботьтесь о своём следующем рождении. Не думайте о том, чтобы переродиться человеком, или богом, или *брахмой*. Результатом станет страдание человека, бога или *брахмы*, потому что даже *брахмы* испытывают страдание, страдания *брахм*. Если бы *брахмы* были свободны от страданий, то не было бы необходимости в буддизме, в том, чтобы становиться *ариями* – людьми, которые положили конец страданиям любого рода: страданиям людей, богов и *брахм*. Поэтому Будду называют «Учителем богов и людей», он учил всех существ тому, как положить конец страданиям.

Здесь необходимо предостережение. Человек в данной конкретной жизни может переродиться в любой области существования в необъятном колесе Сансары. В одном из низших миров, или в *Дуггати*, – в виде обитателя адов,

животного, *преты* или *асуры*; в промежуточной сфере – в виде человека; в одной из высших сфер – в виде божества чувственной сферы, как обладающий телом *брахма*; или на высшем уровне – как бестелесный *брахма*. Таким образом, существует восемь возможностей: четыре горестных состояния, или низших мира, мир людей, или средняя сфера, и три райские обитатели, или высшие миры. В каждой из этих восьми форм рождения свои страдания. Отождествляясь с состоянием своего рождения, человек будет испытать соответствующий ему вид страдания, и каждый из нас в своей повседневной жизни испытывает эти восемь состояний. Давайте попробуем понять, что это означает. Сначала рассмотрим рождение в таких горестных состояниях, как обитатель ада, животное, *прета* (голодный дух) или *асура* (испуганный дух).

Настоящее значение ада – это беспокойство (буквально «ум-жар»). Беспокойство пылает как огонь. Когда человек взвинчен, сгорая от беспокойства, то его следует рассматривать как обитателя ада. Будь это монах, послушник, мирянин, домохозяин или кто-нибудь ещё, он находится в аду, если сгорает от беспокойства («жара ума»), сгорает по причине вовлеченности в «я», «моё».

Если в какой-то момент человек впадает в заблуждение, то он тут же становится глупым животным. В любой момент, когда кто-нибудь, будь это мужчина или женщина, монах или мирянин, или ещё кто-то, заблуждается, он рождается животным. Рождение животным – это заблуждение.

В любой момент, когда «я» и «моё» следуют по пути умственного голода и жажды, например когда азартный игрок или тот, кто покупает лотерейный билет, испытывает жажду к деньгам, жажду выиграть приз, умственный голод, то тут же происходит рождение в качестве *преты* (голодного духа). Родиться в виде *преты* – это значит испытывать сильную умственную жажду. Если присут-

ствуется страх, робость, то возникает рождение *асурой* (испуганным духом). Слово «асура» означает «не храбрый», асура – это любой робкий, пугливый человек.

В течение одного дня мы можем родиться в каждом из четырёх этих состояний. Наблюдайте! Обращайте внимание, в какой форме возникают «я» и «моё». Когда они возникают в форме тревоги, значит человек родился обитателем ада, если в виде заблуждения, то животным. Если в виде умственного голода – *претой*, а когда они возникают в форме страха, человек рождается *асурой*. Для наглядности рассмотрим следующий пример.

Игрок, который совершает ошибку и всё теряет, испытывает беспокойство, словно он пылает огнем. Он попадает в ад прямо в игорном доме. Тот же человек, который настолько впал в заблуждение, что считает, что азартные игры смогут решить его проблемы, становится тупым животным ещё до начала игры. Когда в процессе игры у него возникает неконтролируемый умственный голод, тогда он становится *претой*. Когда же он боится проиграться и всё потерять, то становится *асурой*. Этот пример с игроком в игорном доме показывает, как можно родиться обитателем ада, животным, *претой* или *асурой*.

Наши предки не были глупыми людьми, иначе они бы не говорили: «Небеса в голове, ад в уме». Их дети и внуки, по-видимому, не такие мудрые, потому считают, что отправятся на небеса или попадут в ад только после смерти, только после того, как их положат в гроб. Проверьте эту идею – и вы увидите, насколько она нелепа. Поэтому давайте будем такими же мудрыми, как наши дедушки и бабушки, по крайней мере до такой степени, чтобы понимать, что рай и ад находятся в нашем уме.

Подумайте о примере с игроком, который может стать обитателем ада, животным, *претой* или *асурой*. Страхи могут возникать в результате неправильных действий или

вследствие кармы. Тревога – это ад. Зачастую заблуждения бывают настолько сильными, что в это трудно поверить. Хорошенько подумайте, изучите и вы увидите, что иногда мы невероятно заблуждаемся. Эти заблуждения ведут нас к неуместным или дурным проступкам. Что же касается голода, то он присутствует всегда: в виде стремления к удовольствиям, к славе и т. д. Когда такое стремление становится умственной жаждой, человек становится *претой*. Зачем испытывать голод? У нас достаточно интеллекта для того, чтобы знать, что нам нужно делать, поэтому давайте действовать с чувством удовлетворения, без «*прета*-подобного» голода. Даже покупая лотерейные билеты, не нужно это делать с «*прета*-подобным» голодом. Мы можем покупать билеты просто ради удовольствия или же с пониманием того, что данным действием мы предоставляем свои средства на развитие страны. Не надо покупать билеты, руководствуясь жаждой, как это делают некоторые. Когда присутствует осознанность, то «я» и «моё» не возникают, человек не будет голоден, не будет *претой*. Но когда осознанности не хватает и человек испытывает голод, то он становится *претой здесь и сейчас*. То же самое и со страхом. Страх может стать привычкой. Поразмыслите об этом. Бояться дождевых червей, ящериц, гекконов и мышей, как это делают некоторые, – это уже слишком. Это необоснованный страх. Существует также страх перед призраками, перед тем, чьё присутствие невозможно даже доказать. И ещё одно, чего очень боятся некоторые, – это Дхамма. Они боятся, что практика Дхаммы сделает жизнь сухой и пресной, что *ниббана* суха и лишена вкуса. Поэтому они боятся Дхаммы и *ниббаны*. Такие люди – настоящие асуры, прямо здесь и сейчас.

Теперь мы подошли к миру людей. Термин «человеческое существо» в данном контексте намекает и предполагает усталость, утомлённость, пот ручьями, тяжёлую работу ради пропитания и получения чувственных удовольствий. Здесь нет ничего общего с тревогой, заблуждением или чем-то ещё, это честный обмен тяжелого

труда на желаемые вещи. Таков смысл слова «человек». Не сравнивайте значение слова «человек» с «адскими существами», «животными», «*претами*» и «*асурами*», которые относятся к чему-то значительно более низкому. «Ад» означает беспокойство, «животное» означает заблуждение, «*прета*» означает голод, «асура» означает страх. «Человек» означает нечто совершенно другое. Это означает просто стремление, настойчивость, честная работа в поте лица ради получения необходимого. Вот что значит быть человеком. Короче говоря, «человек» означает усталость, состояние привычной усталости.

Выше этого находятся божества *камавачары*, обитатели чувственной сферы. Об этих богах говорят, что у них есть небесные дворцы, что им служат ангелы и т. д. Речь идёт о состоянии свободы от усталости и об изобилии всех видов чувственных удовольствий. Ещё выше находятся те, кому надоели чувственные наслаждения, кто увидел, что чувственное наслаждение есть нечто омрачающее, и пожелал быть чистым и незапятнанным. Это рай *брахм (рупа-брахма)*, обладающих тонкоматериальным телом, и в котором существует увлеченность материальными вещами. Ещё выше находится уровень тех, кто видит тело непостоянным, не стоящим того, чтобы им обладать, чувствующих, что было бы лучше вообще его не иметь. Тот, кто осознаёт себя подобным образом, зовётся бесформенным, бестелесным *брахмой (арупабрахмой)*.

Эти термины здесь используются не в обычном повседневном значении. Например, ад с большими медными котлами, кислотными морями, дождями из копий и мечей, изображённый на храмовых фресках, является метафорой, художественным отображением тех состояний ума, которые невозможно продемонстрировать напрямую, наглядной иллюстрацией тех его состояний, которые невозможно изобразить. Это образное отображение тревоги и беспокойства («жара ума»). Аналогичным образом мы имеем физические представления о неведении, голоде

и страхе. Таким же образом человеческий мир является миром усталости. И небеса *камавачара* полны чувственных удовольствий. Человек, который при помощи денег, власти, удачи или чего-то ещё наслаждается чувственными удовольствиями и свободен от усталости, является богом в чувственной сфере, называемой *камавачара*. Бестелесный *брахма* – это тот, кто от этого устал, кто перестал вовлекаться в чувственные удовольствия и наслаждается только чистыми вещами, вещами, которые не загрязняют.

Давайте рассмотрим состояние нашего ума. Иногда мы вовлекаемся в чувственные наслаждения, но когда мы снова и снова испытываем их, тогда мы становимся сыты ими по горло и желаем от них отдохнуть. Иногда нам хочется играть, или нас интересуют какие-то материальные вещи, и когда это всё нас уже не удовлетворяет, мы начинаем думать о нематериальных вещах, таких как удача, имя и слава. Давайте рассмотрим это на простом примере. Есть люди, увлекающиеся чувственными удовольствиями, есть такие, кто предпочитает разнообразные хобби, как, например, садоводство или коллекционирование тропических рыб или голубей. Люди увлекаются своими хобби. Всё это обуславливает ум. Однако может случиться так, что какой-то человек в определённый момент приходит к выводу, что все эти вещи являются источником запутанности и их нельзя сравнивать с такими умственными вещами, как мысли и мечты о возможной удаче, о красоте или об имени и славе, о чём-то нематериальном. Эти различные состояния существенно отличаются друг от друга, они представляют собой разные уровни. Следует отметить, что один и тот же человек может испытать любой из приведённых выше восьми видов рождения. Изучите себя и увидите, через сколько различных состояний проходит ваш ум. В один из дней кто-то может быть поглощён чувственным удовольствием в течение часа или около того. Потом он решает, что ему необходим перерыв, он занимается спортом или каким-либо хобби. В другое время он может ощущать себя полностью

отдохнувшим, свободным от всех волнений. Иногда ему приходится быть «человеком», когда он долгое время работает и устаёт. Иногда он проводит несколько минут в аду (испытывая беспокойство), или пребывает в состоянии животного (заблуждение), или становится *претой* (голод) или *асурой* (страх). Таким образом, один и тот же человек может испытать несколько рождений в течение дня. В течение недели он может испытать все восемь видов рождения. Он может родиться в одном из горестных состояний (*ад*, *животное*, *прета*, *асура*), в человеческом мире или на небесах богов и *брахм*. Но какой бы вид рождения он не переживал, это будет не что иное, как страдание. Свобода от страданий приходит только со свободой от рождения. Последнее утверждение трудно понять, но как только вы его поняли, вы пришли к постижению всего учения Будды.

Выражение «свобода от рождения» не относится к рождению после физической смерти; здесь не имеется ввиду, что после того, как человек умер и его поместили в гроб, он не переродится. Подумайте, пожалуйста, о том, что если в круге повседневных занятий постоянно присутствует осознанность, препятствующая возникновению «я» и «моё», останавливающая возникновение идеи собственного «я», эгоизма, то это и есть свобода от рождения. Когда не остаётся ничего, кроме осознания, человек способен делать то, что ему необходимо, и он сможет делать это должным образом. В таких условиях делать свою работу становится в радость. Обладать возможностью выполнять свою работу должным образом без каких-либо «я» или «моё» – это радость. В этом суть учения Будды. Фактически, это призыв к нам жить с умом, свободным от идеи «я», «моё». Этому учит любая религия, и это основано на законе природы, который может быть доказан со строго научной точки зрения.

Буддизм учит, что если мысли содержат идею самости, самопоглощённости, то это приносит страдания. Христи-

анство учит нас тому же. Оно учит нас не думать в терминах «я» или «моё», избегать ошибочного отождествления с «я» или «моё», но большинство христиан не понимает этого учения, как и большинство из нас, буддистов, не понимает учения Будды на данную тему. То же самое происходит во всём мире и в любой религии: никто не понимает истинную суть своей религии. Мы, буддисты, не понимаем, что подразумевается под словами: «Не рождайтесь! Перестаньте рождаться!» Мы не понимаем этого, и поэтому мы озадачены, мы не верим учению или даже считаем его ложным. Возможно, при этом мы не заходим так далеко, чтобы обвинять Будду в том, что он учит ложному учению, но подобная идея присутствует в нашем сознании. Или мы можем считать, что любой монах, излагающий данное учение, искажает наставления Будды. Вот что происходит. Таким образом, мы не в состоянии полностью понять учение об *анатта* (безличности) и *суньята* (пустотности), доктрину о том, что не существует «я» или «моё». И в результате мы страдаем. Мы часто рождаемся и испытываем больше *сансары*, чем нирваны.

Подтверждением всего вышесказанного является тот факт, что наши больницы переполнены пациентами с нервными и психическими расстройствами. Это всё, что необходимо для доказательства, больше ничего не требуется. Люди просто не понимают правды о том, как предотвратить психические заболевания. Донести до нас эту правду и есть главная задача учения Будды. Целью Будды была осознанная жизнь: непрерывная осознанность, видение того, что мир пуст от «я», «моего», постоянное поддержание ума в состоянии, свободном от идеи «я», «моё», в оставлении только осознанности, чтобы знать, что необходимо сделать, и делать это. Вот в чём суть учения Будды, и к этому больше нечего прибавить.

Теперь я хотел бы сказать кое-что о христианском учении, к которому сами христиане не проявляют интереса. Речь идёт о той части Нового Завета из книги Коринфян,

в которой св. Павел суммирует всё учение Иисуса. Вот короткое напутствие для людей Коринфа: «Если у вас есть жена, думайте так, как будто у вас нет жены; если у вас есть богатство, думайте так, как будто у вас нет богатства; если вы страдаете, думайте так, как будто вы не страдали. Если вы счастливы, подумайте, как будто вы недовольны. Если вы идёте покупать товары на рынке, не привозите ничего домой» \*.

В данном месте в Библии мы видим сердцевину буддийского учения: «Если у вас есть жена, думайте так, как будто у вас нет жены». Павел здесь говорит с мужчинами, поэтому он не упоминает, что женщина, у которой есть муж, должна думать, как будто у неё нет мужа, но это и так понятно. Данное заявление справедливо как для мужа, так и для жены. Смысл здесь такой: «Не хватайтесь и не цепляйтесь, не определяйте как “моё”». Если у вас есть богатство, не привязывайся к нему, думая о нём как о своём богатстве, думайте так, как если бы у вас не было богатства. Когда возникает страдание, признавайте его, и оно уйдет. Не думайте о нём как о «своём» страдании. Если у вас есть счастье, тогда не думайте о нём как о «своём» счастье. «Если вы пойдёте и купите что-нибудь на рынке, ничего не приносите домой». Это означает, что пока мы везём наши покупки с рынка домой, наш ум не обозначает их как «мои». Вот какой смысл в том, что мы ничего не приносим домой. Это христианское учение, суть христианства. Я однажды спросил у одного большого христианского учителя, как он понимает этот отрывок. Сначала он потерял дар речи, потом сказал: «Я никогда этим не интересовался». Он никогда не интересовался этим фрагментом из Библии, потому что не считал его важным. Он проявлял большой интерес к вопросам веры и подобным

\* Прим. пер.: «Я вам сказываю, братия: время уже коротко, так что имеющие жён должны быть, как не имеющие; <sup>30</sup>и плачущие, как не плачущие; и радующиеся, как не радующиеся; и покупающие, как не приобретающие; <sup>31</sup>и пользующиеся миром сим, как не пользующиеся; ибо проходит образ мира сего». Первое послание к Кор. 7-29, 30

вещам, но не интересовался самой важной темой. Каждая достойная упоминания религия направлена главным образом на то, чтобы обучать свободе от эгоцентризма. Каждая религия содержит важное учение о свободе от «себя» и от заботы о «себе», которое, однако, их последователям не интересно. Этим они похожи на нас, буддистов, которые не интересуются буддийским учением о *суньяте* и *анатте*.

Таким образом, можно сказать, что человечеству не интересно то, что является для него наиболее важным. Людей интересует только болтовня и еда, эгоцентричные игры, которые способствуют росту «я» и «мое». Следовательно, они чаще являются обитателями ада, животными, *претами* и *асурами*, чем людьми. Будучи людьми, они сильно напрягаются, прилагают большие усилия, не зная, как расслабиться. Находясь в одной из небесных сфер, они испытывают страдания, соответствующие божествам, или *брахмам*, или кому-то ещё. Всё это потому, что они не понимают, что попали под влияние Мары (Сатаны), что они были втянуты на путь Мары, вместо того чтобы идти путём Будды.

Мара (Сатана) – это ещё одно понятие, которое мы неправильно понимаем. В действительности, Мара олицетворяет собой все привлекательные вещи, которые очаровывают и подчиняют ум. Мара – это, в частности, сексуальные и другие чувственные удовольствия. Главнокомандующий Мары заманивает нас на небеса *паринимитавасаватти*, которые изобилуют чувственными наслаждениями, где нас поджидают другие союзники Мары, служащие нам и удовлетворяющие все наши потребности. Вот что подразумевается под «Главнокомандующим Мары». В настоящее время мы являемся подчинёнными или жертвами Мары, потому что, желая чувственных удовольствий, мы возвращаем «я» и «мое». Чувственность ненасытна: как только возникают «я» и «мое», этому нет конца и края. Происходит попадание в поток Мары вме-

сто потока Будды. Всё это и есть Мара. Мара появляется всякий раз, когда в уме есть идея «я», «моё», и мы становимся его слугами. А всякий раз, когда ум свободен от «я», «моё», мы являемся последователями Будды. В течение одного и того же дня вы на какое-то время можете быть слугой Мары и на какое-то время последователем Будды. Это всем понятно, поэтому в более подробном объяснении нет необходимости. Каждый может убедиться в том, что в течение одного и того же дня «я» и «моё» могут какое-то время присутствовать или отсутствовать.

Каждый раз, когда возникают «я» и «моё», происходит отождествление, человек рождается как тот или этот. И в любом случае это становится страданием. Продлевая и делая более прочными эти периоды пустоты и спокойствия, или *ниббаны*, мы сможем со временем освободиться от всех недугов, как умственных, так и телесных. Диабет, высокое кровяное давление, сердечные заболевания – всему этому виной «я», «моё». Отождествление с «я» или «моё» – это источник беспокойства, который мешает нам в достаточной мере успокаиваться и отдыхать. Когда ум смущён и запутан, нарушается метаболизм сахара, его уровень в крови резко колеблется, и это приводит к возникновению физических заболеваний. Психические заболевания также возникают по причине психических страданий. Если коротко, то организм не может справиться со стрессом, и результатом этого является нервное или психическое заболевание или даже смерть. И даже если человек может пока избежать смерти, он обязательно будет испытывать массу страданий и подавленность, как если бы попал в один из ада.

Эту тему можно было бы рассмотреть более подробно. Например, мы говорили об аде как о состоянии страха, тревоги, хотя более подробные тексты распознают восемнадцать, или двадцать восемь, или даже больше разновидностей ада. В конечном счёте во всех них присутствует страдание от жара. Нет ни одного ада, который бы являлся

прохладным. С *претами* то же самое. Различают несколько различных видов *прет*: змееподобные *преты*, *преты* со ртом размером с игольное ушко и животами размером с гору (следовательно, не способными удовлетворить свой голод), есть и другие их разновидности. Но всех их объединяет одно и то же – голод. Вы можете интерпретировать эти подробности, как вам хочется, пока не поймёте основной смысл, что обитатели ада страдают от страха и тревоги, животные находятся в заблуждении, *преты* испытывают голод, асуры – страх, люди – утомление, боги *камавачары* увлечены чувственными наслаждениями, *брахмы* тонкоматериальной сферы увлечены чистыми материальными вещами, а *брахмы* нематериальной сферы увлечены чистыми нематериальными (умственными) вещами. Всё это является формами «рождения». Каждый, кто «родился», без исключения, определённо страдает. Постарайтесь полностью отказаться от такого отождествления. «Истинное счастье заключается в устранении ложной идеи «я». Поддерживайте осознание и понимание. Будьте свободны от «я» и «моё», и вы будете свободны от страданий. Вращивайте это состояние. Когда оно станет постоянным, это и будет полной и настоящей *ниббаной*.

У нас уже есть временная *ниббана*. Давайте продлевать это состояние, по мере возможности уменьшая страдание, или *сансару*. Давайте не тратить впустую эту возможность, эту восьмидесяти- или столетнюю жизнь, которую мы получили. Не сделав этого улучшения, мы никогда ни к чему не придём, даже если проживём тысячу лет. Но если мы справимся, то сможем достичь полной *ниббаны* в этой самой жизни. Независимо от того, является ли человек ребенком, подростком, взрослым или восьмидесятилетним стариком, если он правильно понимает значение всего того, о чём сказано выше, того, как возникает страдание и как оно прекращается, он сможет эффективно лечить все свои болезни, контролировать эгоизм, «я» и «моё». У него естественным образом придёт отторжение ко всему этому, и он начнёт испытывать прохладу, сча-

стве, свободу от страданий. Это всё, что нужно сделать. Будда кратко сформулировал данную мысль, сказав: «Ни за что не цепляйтесь и ни к чему не привязывайтесь (*саббе дхамма налам абхиневесайя*)», то есть ни к чему не цепляйтесь как к «я» или «моё». Независимо от того, о чём идёт речь – о физическом объекте, условии, действии, объекте ума, результате действия или чём-то другом, – не воспринимайте всё это как «я» или «моё». Думайте о том, что это принадлежит Природе, что это сама Природа, часть Природы, что это подчиняется законам Природы, является свойством Природы. Не принимайте это как «я», «моё». Любой, кто настолько самоуверен, что воспринимает всё это как «я», «моё», – это вор, присваивающий себе то, что принадлежит Природе. Ничего хорошего из воровства не выйдет, оно неизбежно приведёт этого вора к страданиям, поэтому учение Будды говорит о том, что нам нельзя цепляться за что-либо, как за «я» или «моё», или привязываться к чему-либо. Отсюда и его утверждение, столь краткое, что его трудно понять и ещё труднее принять: «Если люди будут практиковать правильную жизнь, в этом мире всегда будут *араханты*». Это утверждение подводит итог всему учению.

Надеюсь, вы проявите интерес к этим наставлениям Будды, поразмышляете над ними, проверите и поймете их. Это глубокое и сущностное ядро Дхаммы, и оно действительно способно помочь нам обрести свободу от страданий.

## О МОНАСТЫРЕ ВАТ СУАН МОККХ

Буддадаса Бхикку основал Суан Моккхабаларама (Сад силы Освобождения), или просто Суан Моккх на месте заброшенного монастыря, неподалёку от своей родины, городка Пумриен, в провинции Сурат Тхани, на юге Таиланда. Он создал центр, который сегодня служит штаб-квартирой изучения истины *Природы*, находящийся в окружении природы для того, чтобы человек стал как можно ближе к ней. Его целью было осуществление следующих жизненных решений:

**Помогать людям постигать самую суть своей религии;**

**Создавать взаимопонимание между религиями;**

**Освободить человечество от власти материализма.**

Суан Мок – это не только прохладный оазис посреди кипящего страстями мира. Монастырь, обладая средствами, является духовно-досуговым комплексом, обеспечивает жителей Таиланда духовной поддержкой. Сюда можно включить, например, Духовный театр – один из самых первых проектов в истории Таиланда, совмещающих в себе как обучение, так и развлечение.

В то время, как сам монастырь служит и «Святой землей» и «духовным Диснейлендом» для тайцев, ретритный центр Суан Моккх или, на английском – International Dhamma Hermitage, последний проект Буддадасы, является местом, призванным помочь людям, прибывшим из других стран и говорящим на других языках, в поисках смысла жизни и в их духовных запросах.

Посетители со всего мира – желанные гости в Международном Ретритном центре Суан Моккх, который был построен специально для того, чтобы любой желающий мог попробовать вкус природных истин. Посетителей центра встречают англоговорящие хозяева. Каждый месяц, с 30 (31) по 11-ое число здесь проходят медитационные ретриты на английском языке. Программа ретрита

разработана таким образом, чтобы люди западной культуры могли познакомиться с Дхаммой легким для восприятия, практичным способом.

Буддадаса не поддерживал поездки духовных наставников с Востока для преподавания буддизма в Западных странах. Он верил, что для того, чтобы буддизм процветал за пределами Азии в других странах, люди Запада должны принять его в свои руки и сердца и стремиться обучать ему у себя на родине. Поэтому, он уделял большое внимание передаче не азиатам правильного понимания буддийских принципов и практики так, чтобы они могли передавать их на своем родном языке своему народу, в своей собственной стране.

Suan Mokkhabalarama  
Chaiya, Surat Thani 84110 Thailand  
Tel.: (6677) 431596,  
(6697) 431661-2  
Fax: (6677) 431597