



Аджан Сумедхо

Так, как есть

Ajahn Sumedho

THE WAY
IT IS

Amaravati
Publications

Аджан Сумедхо

ТАК,
КАК ЕСТЬ

Так, как есть / Аджан Сумедхо

Перевод с английского *Дмитрия Устьянцева*
Редактор *Евгений Дулькин*

ТОЛЬКО ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

Эта публикация, как и другие, в большинстве
случаев возможны благодаря индивидуальным
и групповым пожертвованиям на издание
буддийской литературы. Подробную информацию
можно получить по адресу, приведённому ниже.

@ Amaravati Publications, 1991

Издательство Амаравати: Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden, Hemmel Hempstead, Hertfordshire
HP1 3BZ, England

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

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	8
«...Вечное счастье»	16
Исследование ума	19
Всё возникающее исчезает	30
Пять совокупностей — кхандх	38
«...Всё время в мире»	53
Правила	55
«Так, как есть»	65
Плот	70
Терпение	80
Принятие вещей такими, какие они есть ..	85
Сознание и способность чувствовать	92
Звук тишины	101
Лишь один вдох	105
Неподвижность и реакция	117
Обращаясь к пустоте	129
За пределами веры	140
Не быть никем	150
Недвойственность	161

Зависимое возникновение I: неведение — это воззрение самости	167
Зависимое возникновение II: моментальное возникновение	177
Зависимое возникновение III: образования самости	185
Зависимое возникновение IV: чувство обуславливает желания	194
Зависимое возникновение V: отпускание желания	208
Пронзающее божественное сияние	222
Время любить	237
<i>Глоссарий буддийских терминов</i>	251

Sabbadanam dhammadanam jinati

**Дар Дхаммы
превосходит все прочие дары**

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга является собранием учений Аджана Сумедхо, которые он давал людям, достаточно хорошо знакомым с положениями буддизма школы Тхеравада и имеющим определённый опыт практики медитации. Большинство глав книги представляют собой записи лекций, которые Аджан Сумедхо прочёл своим мирским последователям и ученикам-монахам во время ретритов. Мы рекомендуем читать их внимательно и по порядку.

Во время длящихся по несколько месяцев монашеских ретритов Аджан Сумедхо развивает ту или иную тему из учения Будды. Учитель связывает её с другими аспектами Дхаммы, дополняет рассказами о личном опыте, демонстрируя актуальность темы для общества в целом или используя её как призыв к Сангхе — жить в соответствии со стремлением достичь пробуждения. И хотя на страницах книги невозможно передать тональность и разнообразие этих бесед, если представить комбинацию коротких указаний и наставлений с длительными созерцательными практиками, перемежающимися декламациями, которые монахи и монахини начитывают ежедневно в течение многих лет, можно будет прочувствовать ту атмосферу и те условия, в которых даётся учение.

Во многих своих лекциях Аджан Сумедхо использует уникальное буддийское понятие *анатта* (*anatta*) — «безличность». Он утверждает, что отказ от личностной идентификации является путём Будды, ведущим к абсолютной реальности — конечной цели множества разнообразных религий. Во время монашеских ретритов Аджан Сумедхо часто учит *зависимому возникновению* — *патиччасамуппада* (*paṭicca-samuppāda*), опираясь на понятие анатты. Зависимое возникновение отслеживает процесс, посредством которого страдание, *дуккха* (*dukkha*), происходит из невежества, *авиджи* (*avijja*), и наоборот, при котором страдание устраняется (или, точнее, не создаётся) с прекращением невежества. Поскольку анатта — безличность — является выражением абсолютной истины, Аджан Сумедхо предполагает, что корнем невежества является иллюзия «себя». Это не означает, что он отвергает существование некоторых индивидуальных отличий между людьми, он лишь показывает, как при попытке идентифицировать себя через тело и ум возникают страдания.

Эта ошибочная самоидентификация является тем, что обычный человек называет «собой». В латентном состоянии она обнаруживается как самосознание или привычные состояния ума, например тщеславие или самокритика. Также она может выражаться в эгоистичных словах и действиях тела. Глубина формулы зависимого возникновения заключается в том, что она описывает, как при наличии такого неправильного взгляда даже при полной пассивности человека возникают привычные побуждения, *камма* (*kamma*), и мироощущения,

при которых даже молчаливый и благонамеренный практикующий испытывает страдания. То, что называется каммой (привычными побуждениями), лежит в диапазоне от внутренней, психологической плоскости до внешних проявлений. Эти привычки потом проявляются через действия, осуществляемые телом, произносимые слова или возникающие мысли. Все такие проявления называются *санкхараму (saṅkhāra)*. Даже нравственный поступок, основанный на «самосознании», может привести к тревоге, сомнению, печали, горю, боли, скорби и отчаянию. Таков смысл первого «звена» зависимого возникновения — *авидджаччая-санкхара (avijjaraccaya saṅkhara)*, или «по причине невежества возникают каммические формователи».

Будучи сформулированным наиболее полно, процесс Зависимого возникновения выглядит так:

Avijjāpaccayā saṅkhārā; saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ; viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ; nāmarūpaccayā saḷāyatanaṃ; saḷāyatanaṃ phasso; phassapaccayā vedanā; vedanāpaccayā taṇhā; taṇhāpaccayā upādānaṃ; upādānapaccayā bhavo; bhavapaccayā jāti; jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhā; dotmanassūpāyāsā sambhavanti. evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

Вышеприведенные строки описывают процесс возникновения страдания (дуккхи). Далее описывается процесс прекращения страдания:

“Avijjāyatveva asesavirāga nirodhā saṅkhāra-nirodho; saṅkhāra-nirodhā viññāna-nirodho; viññāna-nirodhā

nāma-rūpanirodho; nāma-rūpanirodhā salāyatana-nirodho; salāyatana-nirodhā phassa-nirodho; phassa-nirodhā vedanā-nirodho; vedanā-nirodhā tanhā-nirodho; tanhā-nirodhā upādāna-nirodho; upādāna-nirodhā bhava-nirodho; bhava-nirodhā jāti-nirodho; jāti-nirodhā jarā-maranaū soka-paridevadukkha-domanas-supāyāsa nirujjhanti. Evametassa kevalassa dukkhakhandhassa nirodho hotī.”

На русский язык это можно перевести следующим образом:

В зависимости от невежества возникают ф-формирователи привычек (камма-ф-формирователи); в зависимости от камма-ф-формирователей возникает сознание; в зависимости от сознания возникает имя-и-ф-форма (ментальность — телесность); в зависимости от имени-и-ф-формы возникают шесть чувственных основ; в зависимости от чувственных основ возникает контакт; в зависимости от контакта возникает чувство; в зависимости от чувства возникает жажда; в зависимости от жажды возникает цепляние; в зависимости от цепляния возникает становление; в зависимости от становления возникает рождение; в зависимости от рождения возникают старение, болезни и смерть, печаль, горе, скорбь, боль и отчаяние.

При полном прекращении невежества прекращают действовать и камма-ф-формирователи; при прекращении действия камма-ф-формирователей прекращается сознание; при прекращении сознания прекращается имя-и-ф-форма; при

прекращении имени-и-формы прекращаются шесть чувственных основ; при прекращении шести чувственных основ прекращается контакт; при прекращении контакта прекращается чувство; при прекращении чувства прекращается жажда; при прекращении жажды прекращается цепляние; при прекращении цепляния прекращается становление; при прекращении становления прекращается рождение; при прекращении рождения прекращаются старение, болезни и смерть, печаль, горе, скорбь, боль и отчаяние. Таким образом прекращается вся эта груда страдания.

В формуле Зависимого возникновения рассматривается множество видов зависимости. Полезно помнить, что термин *паччайя* (*paccaya*), который переводят на русский как «в зависимости от» или «условия», необязательно означает «сотворение (порождение)». Например, можно сказать: «хождение зависит от ног», или «лёд зависит от воды», или «условием посадки на поезд является своевременное прибытие на станцию», или даже «видение зависит от не-проявления заслоняющих объектов». Понимая это, вдумчивый человек осознаёт, что как «возникновение в зависимости от» необязательно означает «создание», так и «прекращение», столь ценимое Буддой, может не означать «уничтожение». Если реализована Ниббана, то, несмотря на то что жизнь продолжается, ментальность и телесность «прекращаются», иными словами, прекращается отождествление с камма-формирователями, а удовольствие и боль, диктуемые чувствами,

больше не являются основой жизни — разрывается цепь *нама-рупа-салаятана-пхасса-ведана-танха* (*nāma-rūpaṅ-salāyatana-phassa-vedanā-taṅhā*). В этом духе можно интерпретировать данную последовательность несколько иным образом: от уровня непонимания (это является условием — *паччайя*) умом истины (или, другими словами, глубины неведения — *авиджи*) зависит сила, с которой проявляют себя привычные склонности, что в свою очередь обуславливает (*паччая*) степень работы сознания виньяна (*viññāna*) в режиме различения. Это приводит (*паччайя*) к осознанию мира в терминах субъекта и объекта *нама-рупа* (*nāma-rūpa*), и признанию (*паччая*) существования субъекта, отделенным от мира шестью дверьми чувств *салаятана* (*saḷāyatana*).

Эти двери чувств открываются в зависимости (*паччая*) от контакта, *пхасса* (*phassa*), что порождает (*паччая*) чувства, *ведана* (*vedanā*), разной степени интенсивности. Чувство активизирует (*паччая*) работу жажды, *танха* (*taṅhā*), и, в зависимости от силы жажды (*паччая*), происходит удержание внимания — цепляние, *упадана* (*upādāna*), вследствие чего (*паччая*) происходит развитие личных устремлений и идей — становление, *бхава* (*bhava*). Это осознание себя, ментальное или физическое, однажды возникнув, должно следовать (*паччая*) вслед за циклами роста и умирания, *джара-марана* (*jarā-maranaṅ*), результатом чего является чувство печали, *сока* (*soka*), изменяющееся от горя, *паридева* (*parideva*), до депрессии, *доманасса* (*domanassa*), до страданий, *дуккха* (*dukkha*), и эмоциональных срывов, *упаяса* (*upāyāsa*).

Когда уму удаётся проникнуть внутрь ощущения утраты и постичь истину, *авиджа-ниродха* (*avijjānirodhā*), проявления привычных склонностей полностью прекращаются, *санкхара-ниродха* (*sankhāra-nirodhā*), осознание больше не связано различением, *виньяна-ниродха* (*viññāna-nirodhā*), и разделения на субъект и объект не существует, *нама-рупа-ниродха* (*nāma-rūpa-nirodhā*). Это приводит к отсутствию восприятия заключения внутри шести дверей чувств и ощущения пребывания снаружи них, *салаятана-ниродха* (*salāyatana-nirodhā*). Двери чувств теперь открываются для созерцания, а не в зависимости от контакта, *пхасса-ниродха* (*phassa-nirodhā*), и эти контакты не оставляют отпечатков в уме, *ведана-ниродха* (*vedanā-nirodhā*). Благодаря этому возникает свобода от жадности, *танха-ниродха* (*tanhā-nirodhā*), при которой внимание не застревает, *упадана-ниродха* (*upādāna-nirodhā*), и не порождает эгоистические побуждения, *бхава-ниродха* (*bhava-nirodhā*), собирающиеся вокруг ощущения самости и усиливающие его, *джати-ниродха* (*jāti-nirodhā*). Когда не происходит формирование образа себя, он не может разрастаться и разрушаться, *джара-маранам-ниродха* (*jarā-maranaṃ-nirodhā*). В этом случае становится нечего терять и появляются ощущение радости, бодрость, счастье и спокойствие, *сока-паридева-дуккха-доманасса-упаяса-ниродха* (*soka-parideva-dukkhadomanassa-upāyāsa-nirodhā*).

Благодаря прекращению этой ограниченной смертностью системы взглядов остаётся истинная жизнь, святая жизнь, о которой Аджан Сумедхо так убедительно говорит.

И хотя многие из этих речей предназначались монахам, прелесть Дхаммы состоит в том, что она доступна всем, кто желает слушать. С учётом этого данная книга распространяется бесплатно. Пусть все существа постигнут Истину.

*Достопочтенный Бхиккху Сучитто
Амаравати, 1990 г.*

«...ВЕЧНОЕ СЧАСТЬЕ»

...Мы медитировали, наблюдая за своим дыханием, созерцали вдох и выдох. С исключительным вниманием мы осознавали свои тела во всех положениях — при ходьбе, когда стояли, сидели или лежали. Наши умы не увлекались потоком мыслей, а были открыты для того, что происходило в настоящий момент.

Обратите внимание, что, даже находясь в таком прекрасном месте, как это, мы можем делать себя несчастными. Когда мы здесь, мы можем захотеть быть где-то ещё; когда мы ходим, мы можем захотеть сесть; когда сидим, можем захотеть ходить. Медитируя, мы думаем о том, что будем делать после ретрита. А после ретрита мы хотим вернуться сюда... Всё это выглядит безвыходным, не правда ли?

До того как вы приехали на этот ретрит, у вас были какие-то проблемы дома, и вы думали: «Жду не дождусь, когда же попаду на ретрит». Но, находясь здесь, вы думаете: «Когда же этот ретрит наконец закончится?» Может быть, сидя тут, вы становитесь очень спокойным и думаете: «Хотелось бы быть таким всегда», а может, пытаетесь вернуться к тому блаженному состоянию, которое было у вас вчера, но вместо этого всё больше расстраиваетесь.

Когда вы находитесь в этих прекрасных блаженных состояниях, то начинаете цепляться за них; а потом вам нужно что-то поесть или что-то сделать. В итоге вы выходите из этого состояния и чувствуете дискомфорт. Или, быть может, вы не достигаете никакого блаженного состояния просто потому, что у вас возникает много неприятных воспоминаний, гнев или разочарование. Когда остальные радуются, вы испытываете огорчение, поскольку, как вам кажется, все остальные, кроме вас, что-то получили от этого ретрита...

Так мы начинаем наблюдать за тем, что всё изменится. При этом мы можем видеть, как сами создаём себе проблемы, привязываясь к хорошему или же выдумывая разнообразные сложности вокруг обстоятельств данного момента; стремимся к тому, чего у нас нет, хотим уберечь то, чем обладаем, или избавиться от имеющегося. Эти желания являются проблемой для человека, не так ли? Мы всегда стремимся к чему-то ещё.

Я помню, как ребёнком хотел какую-то игрушку. И я сказал своей матери, что если она купит мне эту игрушку, то я никогда больше ничего не захочу, это приобретение полностью меня удовлетворит. Я не обманывал её, я действительно в это верил. Отсутствие желанной игрушки было единственным, что мешало мне тогда быть по-настоящему счастливым. Поэтому мама купила эту игрушку и подарила мне. Примерно в течение пяти минут я испытывал счастье... а затем захотел чего-то ещё. Таким образом, получив то, что хотел, я почувствовал некоторое удовлетворение и счастье, а затем возникло новое желание. Я помню это так ясно, поскольку в том

юном возрасте я действительно верил, что если получу ту вожденную игрушку, то стану счастливым навсегда... только осуществить это «вечное счастье» оказалось невозможно...

ИССЛЕДОВАНИЕ УМА

Корнем страдания является то, что мы называем *авиджа* (*avijja*) — незнание, или неведение, относительно того, как в действительности устроены все явления. Это фундаментальное неведение заключается в непонимании нашей истинной природы. Мы страдаем из-за воззрений и мнений, привычек и состояний, которые мы не понимаем. Мы пребываем в состоянии неведения, не понимая происходящего.

Если вы хорошенько к себе прислушаетесь, то сможете однажды заметить в своём уме такие мысли, как «я должен делать это, но мне не следует делать то, я должен быть таким, а таким быть не должен», или «мир должен быть не таким, какой он есть, наши родители должны быть такими или эдакими и не должны быть такими, как сейчас». Эти указания постоянно звучат в наших умах, поскольку у нас есть представления о том, что должно и чего не должно быть. Если во время медитации вы слышите внутри себя подобные мнения, то просто слушайте их.

У нас есть склонность пытаться стать кем-то, поэтому мы ставим себе цели, формируем идеал того, какими мы бы хотели стать. Возможно, мы полагаем, что общество должно быть другим. Люди должны быть добрыми, щедрыми, понимающими,

любящими, должны относиться друг к другу как братья и не быть эгоистичными. Правительство должно состоять из мудрых лидеров, в мире должна быть гармония и т.д. Но мир таков, какой он есть на данный момент, и всё — такое, как есть. Когда мы не понимаем этого, то начинаем бороться. Поэтому прислушивайтесь к самим себе, к своим постоянным жалобам: «Я такой, я не такой» и постоянно распознавайте мысли «Это я, а это не я».

Мы склонны принимать как само собой разумеющееся все эти «я» и «не я» и воспринимать их как нечто истинное. Таким образом мы формируем собственную личность и привязываемся к своим воспоминаниям. Мы помним то, чему научились, или то, что сделали, — в основном какие-то исключительные вещи, при этом забывая обыденные. Если мы совершаем недобрые, жестокие и глупые поступки, то в нашей памяти остаются неприятные воспоминания и мы чувствуем стыд или вину. Если же мы совершаем хорошие поступки, проявляем милосердие и доброту, то у нас остаются хорошие воспоминания. Если вы начнёте размышлять об этом, то станете более внимательными к тому, что делаете и говорите, ведь если вы проживёте жизнь неразумно, поддаваясь импульсам желания, стремясь к сиюминутному удовлетворению, намереваясь навредить, посеять разногласие или использовать других, то в итоге ваш ум будет наполнен очень неприятными воспоминаниями.

Люди, которые были очень эгоистичны в жизни, вынуждены много пить или принимать наркотики, чтобы постоянно занимать свой ум и отвлекаться от приходящих воспоминаний.

Во время медитации прозрения мы с помощью осознанности приводим ум в состояние «здесь и сейчас», просто осознавая ощущения «я такой, я не такой». Рассматривайте чувства, вызываемые болезненными или приятными воспоминаниями, мыслями и идеями, как непостоянные — *аничча (anicca)*. Свойство быстротечности является общим для всех этих состояний. Сидели вы, стояли или лежали — но кто из вас провёл день, действительно исследуя эти состояния всеми возможными способами? Исследуйте то, что вы видите своими глазами, слышите своими ушами, ощущаете своим языком, обоняете своим носом, осязаете своим телом, а также мысли, возникающие в вашем уме.

Мысль «это я» — непостоянное состояние. Мысль «это не я» — также непостоянное состояние. Мысли, воспоминания, ясность мышления, само тело, наши эмоции — все эти состояния изменяются. В практике медитации вам необходимо быть достаточно серьёзными, смелыми и мужественными. Вы должны заниматься настоящим исследованием, имея смелость рассматривать даже самые неприятные жизненные состояния, а не пытаться убежать, ища спокойствия или же забывая обо всём. Практика заключается в изучении страдания; это столкновение с самим собой, с тем, что мы думаем о себе, со своими воспоминаниями и эмоциями — приятными, неприятными и нейтральными. Иными словами, когда эти вещи возникают и мы осознаём страдание вместо того чтобы отторгать, подавлять или пренебрегать, мы используем ситуацию, чтобы его исследовать.

Таким образом, страдание является нашим учителем, и мы должны получить урок изучая это страдание. Меня всегда изумляет то, что некоторые люди

полагают, что они никогда не страдают. Они думают: «Я не страдаю. Я не понимаю, почему буддисты всё время говорят о страдании. Я прекрасно себя чувствую, полон красоты и радости. Я всегда счастлив. Я считаю, что жизнь — это фантастический опыт, интересное, захватывающее и нескончаемое наслаждение». Эти люди просто склонны принимать этот аспект жизни и отвергать другой, поскольку то, что нас радует, неизбежно исчезает, — и тогда мы огорчаемся. Наше желание пребывать в состоянии постоянного удовольствия приводит к всевозможным проблемам и трудным ситуациям. Страдание возникает не только из-за таких серьёзных проблем, как рак на последней стадии или потеря человека, которого вы любите. Страдание может проявиться и в совершенно обыденной ситуации, например, когда вы ходите, стоите, сидите или лежите. Для его появления не нужно ничего экстремального.

Мы наблюдаем за обычным дыханием и обычным сознанием. Чтобы понять, как устроено всё существующее, мы наблюдаем за обычными ощущениями, воспоминаниями и мыслями, а не цепляемся за фантастические идеи и мысли. Таким образом, для нас не имеет смысла строить предположения относительно смысла жизни, бога, дьявола, небес и ада, о том, что произойдёт, когда мы умрём, или о последующем рождении. В буддийской медитации вы просто наблюдаете за тем, что происходит здесь и сейчас. Рождение и смерть, которые происходят здесь и сейчас, — это начало и конец самых обыкновенных вещей.

Созерцайте то, с чего всё начинается. Когда вы думаете о рождении, то появляются мысли «я родился

тогда-то», но это было только рождение тела — рождение, которое мы на самом деле не можем вспомнить. Ставшее же обыденностью рождение «меня», которое мы переживаем ежедневно, начинается с «я хочу, я не хочу, мне нравится, мне не нравится». Это и есть рождение, или, говоря иначе, стремление быть счастливым. Мы созерцаем повседневный ад собственного гнева и то, как он возникает, то, как пылает при этом тело, те отвращение и ненависть, которые мы испытываем в уме. Мы созерцаем повседневный опыт пребывания на небесах, состояние счастья, блаженство, лёгкость, красоту здесь и сейчас. Или же просто притушённое состояние ума, состояние неопределённости, в котором нет ни счастья, ни несчастья, но присутствуют уныние, скука и безразличие. Во время буддийской медитации мы наблюдаем все эти состояния внутри самих себя.

Мы созерцаем своё стремление к силе и контролю, к достижению власти над другими, чтобы стать знаменитым или тем, кто находится на вершине. Сколько из вас хотят принизить того, кто более одарён? Это зависть. В своей практике медитации мы должны видеть эти повседневные зависть или неприязнь, которые могут возникать по отношению к тому, кто раздражает нас своим превосходством, а также жадность или похоть по отношению к тому, кто нас привлекает. Наш ум подобен зеркалу, которое отражает Вселенную, а мы смотрим на эти отражения. Прежде мы принимали эти отражения за реальность и потому стремились к ним, избегали или оставались равнодушными. Но, выполняя медитацию *vipassana* (*vipassana*), мы просто наблюдаем за тем, что все эти отражения являются лишь изменяющимися

состояниями. Мы начинаем видеть их как объект, а не как что-то обладающее самостью, в то время как, находясь в заблуждении, мы склонны отождествлять себя с ними.

Поэтому, когда мы практикуем, мы смотрим на ту Вселенную, которая отражается в наших умах. И совершенно не важно, что переживает кто-то другой. Один медитирующий сидит здесь и видит разнообразные сияющие лучи света, фантастические цвета, чудесные образы, будд, небесных существ; он чувствует прекрасные ароматы, слышит изумительные звуки и думает: «Какая чудесная медитация, какое великолепие, сияние. Небесные существа явились подобно сверкающим ангелам, коснулись меня, и я почувствовал восторг. Это самый сильный восторг, который я когда-либо испытывал, именно такого опыта я ждал всю свою жизнь». При этом другой будет думать: «Почему со мной не происходит ничего подобного? Я сижу уже целый час, у меня болит спина, я угнетён, хочется бежать отсюда, и зачем я вообще оказался на этом ретрите?» Третий может сказать: «Я терпеть не могу всех этих людей, которые меня окружают, с их глупыми идеями и фантазиями, они мне неприятны, и я чувствую лишь ужасное отвращение к ним. Мне невыносим этот образ Будды, сидящий в окне, разбил бы его. Ненавижу буддизм и медитацию».

Кто же из этих троих хороший медитирующий? Сравним того, кто видит танцующих в небесах божеств, того, кто чувствует скуку, равнодушен и приглушён, и того, кто полон ненависти и отвращения. Божества и ангелы, танцующие в небесных сферах, непостоянны, — это *аничча*. Скука непостоянна — это тоже *аничча*. Ненависть и отвращение непостоянны,

и тоже являются *аниччей*. Поэтому хорошим медитирующим является тот, кто практикует правильным образом, обращая внимание на непостоянную природу этих состояний.

Когда вы говорите с тем, кто видит божеств и ощущает ясный свет, то начинаете сомневаться в своей практике и думать: «Может быть, у меня нет способностей к Пробуждению? Может, я неправильно медитирую?» Само сомнение является непостоянством. Все возникающее проходит. Поэтому хороший медитирующий — это тот, кто видит непостоянную природу блаженства и экстаза, ощущения притуплённости, злости, ненависти и отвращения и созерцает непостоянную природу этих состояний сидя, при ходьбе или лежа.

Какие у вас склонности? Вы ко всему относитесь позитивно? «Мне все здесь нравится. Я верю в учение Будды, и я верю в Дхарму». Это верящий ум. Он верит и поэтому способен очень быстро порождать и испытывать блаженство. Случается, что некоторые крестьяне в Таиланде, у которых вряд ли есть хоть какое-то образование и которые даже не умеют читать и писать, иногда могут переживать блаженные состояния, ощущать свет и видеть божеств и тому подобное, и они верят в их существование. Когда вы верите в божества, то можете их видеть. Когда вы верите в свет и небесные миры, то видите их. Вы верите, что Будда спасёт вас, — и тогда Будда приходит и спасает вас. С вами случается то, во что вы верите. Если вы верите в духов, фей и эльфов, не сомневайтесь в них, то однажды встретитесь с ними. Но все эти вещи являются непостоянными, недолговечными и лишёнными самости.

Большинство людей не верят в фэй и божеств, считая всё это глупостью. Это негативный ум, подозрительный и сомневающийся, ни во что не верящий. «Я не верю в фэй и божеств. Я не верю ни во что подобное. Это смешно! Покажите мне фэю». Таким образом, человек, обладающий таким подозрительным и скептическим умом, никогда не увидит таких вещей.

Есть вера и есть сомнение. В буддийской практике мы исследуем веру и сомнение, которые мы испытываем в своём уме, и мы видим, что эти условия меняются.

Я созерцал сомнение как таковое, смотрел на него как на симптом. Я задавался такими вопросами, как «Кто я?», а затем слышал такой ответ как: «Бхиккху Сумедхо». Затем я думал: «Это не ответ, кто я на самом деле?» Я замечал напряжение, привычную реакцию находить ответ на вопрос. Но я не принимал никаких концептуальных ответов. «Кто здесь сидит? Что это? Что здесь происходит? Кто вообще думает об этом? Чем является то, что мыслит?» Когда возникает состояние неопределённости или сомнения, я просто смотрю на эти неопределённость или сомнения как на симптомы, поскольку ум при этом останавливается и опустошается, и тогда возникает пустота.

Я обнаружил, что задавать себе вопросы без ответа, которые могли бы вызвать сомнения, — это весьма эффективный способ опустошения ума. Сомнение — это непостоянное состояние. То, что сформировано, известно, — непостоянно; незнание также является непостоянным. Иногда я просто выхожу и смотрю на природу, наблюдаю за самим собой, за тем, как

я просто стою здесь и смотрю на землю. И я спрашиваю себя: «Эта земля отделена от меня?» «Что это такое, и кто тот, кто видит землю?» «Вот земля с листьями — а эти листья присутствуют в моём уме или за его пределами?» «Что их видит — глаза ли?» «Если я выну свои глаза, то будут ли они отделены от меня, и смогу ли я тогда видеть эти листья? И существует ли эта земля, когда я не смотрю на неё?» «Кто же тот, кто это осознаёт?» И ещё звук. Я провёл несколько экспериментов со звуком, поскольку видимые объекты, такие как эта комната, обладают некоторой основательностью, они кажутся довольно постоянными, по крайней мере на сегодняшний день. Но звук действительно непостоянен: попробуйте-ка схватить звук и удержать его.

Попробуйте исследовать подобным образом свои органы чувств — например, задайте себе вопрос: «Могут ли мои глаза слышать звук?» или «Если я удалю себе уши и барабанные перепонки, то останется ли какой-нибудь звук? Могу ли я видеть и слышать в один и тот же момент?» Все органы чувств и их объекты являются непостоянными, изменяющимися состояниями. Подумайте прямо сейчас: «Где моя мать? Где находится моя мать прямо сейчас?» Если я представляю, что она находится в своей квартире в Калифорнии, это просто концепция ума. Даже если я думаю: «Калифорния там», это всего лишь размышление об этом месте. Мать является концепцией, не так ли? Итак, где же ваша мать прямо сейчас? Она в уме. Когда появляется слово «мать», вы слышите это слово как звук, который влечёт за собой ментальный образ, воспоминание или ощущение приятия, неприятия или безразличия.

Следует исследовать все концепции в уме, которые мы принимаем за реальность, узнавать то, каким образом они влияют на ум. Обратите внимание на удовольствие, которое вы получаете от размышлений об одних концепциях, и на неудовольствие, которое вам доставляют другие концепции. У вас есть предубеждения или пристрастия относительно расы или национальности, но всё это — концепции или концептуальные построения. Мужчины имеют определённые взгляды и предубеждения в отношении женщин, а женщины имеют определённые взгляды и предубеждения в отношении мужчин. Эти вещи являются неотъемлемым свойством подобных самоидентификаций. Но в процессе медитации и «женщина», и «мужчина» — лишь концепции, ощущение, воспринимаемое умом. Поэтому в данной практике випассаны вы посредством прозрения проникаете в природу всех условий, будь то грубые или очищенные. Прозрение разрушает иллюзии реальности этих концепций.

Выслушав такие рассуждения, кто-то может задать вопрос: «Как же вы живёте в этом обществе, если всё не является реальным?» Будда проводил очень чёткое разделение между относительной и абсолютной реальностью. На относительном уровне существования вы используете некие условные договоренности, приносящие пользу вам и обществу, в котором вы живёте. Какие же условности приносят гармонию? Например, такие, как совершать хорошие поступки, быть осознанным, не совершать поступков, которые вызывают дисгармонию, таких как кража, обман или эксплуатация других людей. Уважение к другим существам, сострадание, наблюдательность, стремле-

ние помочь — все эти условности приносят гармонию в общество.

Таким образом, согласно буддийскому учению, на относительном уровне мы живём, стараясь совершать добро и воздерживаться от причинения вреда телом и речью. Поэтому мы не отрицаем относительный мир, и позиция: «Я ничего не собираюсь делать, поскольку он является иллюзией» — это лишь ещё одна иллюзия. Думать, что относительный мир является иллюзией, — это просто ещё одна мысль.

ВСЁ ВОЗНИКАЮЩЕЕ ИСЧЕЗАЕТ

Будда говорил, что причиной всякого страдания является неведение, и поэтому важно разобраться в том, что он подразумевал под «неведением». Большинство людей в мире живут, идентифицируя себя через свои привычки, мысли, чувства и воспоминания. Они не хотят или не могут взглянуть на свои жизни, чтобы попытаться разобраться, каким образом действуют эти состояния.

Что же это за состояния? Наше тело, эмоции и чувства, восприятия ума, концепции и сознание, осуществляемое посредством органов чувств, — это состояния. Такие состояния — это то, что было добавлено, составлено, нечто возникающее и исчезающее. Они не являются несотворённой, неумирающей, непроизведённой абсолютной реальностью.

Религия — это то, что люди используют для того, чтобы попытаться вернуться в абсолютное состояние за пределами круга рождения и смерти; запредельная мудрость, или *локуттара-панья* (*lokuttara paññā*), *Нирвана*, или *Ниббана* (*nibbāna*), — на языке пали это переживание той трансцендентной реальности. Это молниеносное постижение истины, но происходит оно не благодаря изучению палийских священных

текстов или книг по дзен, а через непосредственное восприятие.

Обычно мы считаем, что истина — это некая вещь, а Ниббана — определённое умиротворённое состояние ума или же определённый вид экстатического переживания. Все мы испытывали некоторое счастье, и поэтому Неумирающее, Несотворённое и Непроизведённое представляется нам как ещё одно счастливое переживание. Но Будда был очень осторожен при описании абсолютной реальности, или Ниббаны, он вообще мало говорил об этом. Люди хотели бы знать, что это такое, поэтому они пишут книги, рассуждая относительно природы Ниббаны, но сам Будда никогда этого не делал. Вместо этого он заострял внимание на прямом постижении изменяющихся состояний, на том, что мы можем узнать посредством собственного переживания в данный момент. Речь шла не о том, чтобы верить во что-то ещё, но о том, чтобы здесь и сейчас познать, что всё возникающее исчезает.

Поэтому в дальнейшей жизни нам нужно уделять этому как можно больше внимания и замечать, что всё возникающее исчезает и что любые состояния вашего ума и тела, будь то переживания удовольствия или боли, чувства или воспоминания, образы, звуки, запахи, вкусы и прикосновения, внутри и снаружи, — это всего лишь состояния.

Очень важно размышлять над тем, что же действительно означает «неведение» в том смысле, который подразумевал Будда, когда называл его причиной любого страдания. «Быть невеждой» означает, что мы отождествляем себя с этими состояниями, считая, что они — это «я», или «мое», или же что-то, что нам

не хотелось бы называть «я» или «мое». У нас есть идея, что необходимо найти некое постоянное приятное состояние, что нам следует достичь чего-то, обрести то, чего у нас нет. Но можно заметить, что желание в вашем уме является подвижным, поиском чего-то; что оно является изменчивым состоянием, возникающим и исчезающим, и оно не является «я». Выражение «не-я» (*анатта*) — это не какая-то мантра*, используемая, чтобы избавиться от чего-то, но действительное проникновение в саму природу всех желаний.

Когда вы смотрите внимательно, проявляя большое терпение и смирение, то начинаете видеть, что сотворённое возникает из Несотворённого, а затем снова возвращается к Несотворённому, исчезает — и больше ничего не остаётся. И если бы это действительно было вами или вашим, то оно таким бы и оставалось, не так ли? Если бы это действительно было ваше, то куда бы это уходило — в какое-то хранилище феноменов, определяющих личность? Но это лишь концепция, и что бы вы ни рассматривали, оно является возникающим и исчезающим состоянием. Как бы вы ни пытались определить себя — через любую мысль или воспоминание о себе, как об этом или том, — это всего лишь состояние вашего ума. Это не то, чем вы являетесь, — вы не состояние своего ума. Итак, печаль, отчаяние, любовь и счастье — всё это лишь состояния ума, и ни одно из них не является «я».

* Слово или фраза, наделённые духовным значением. Используется для сосредоточения внимания и созерцания посредством многократного повторения в медитации.

Обратите внимание на те жизненные моменты, когда вы страдаете или чувствуете неудовлетворённость, и задайте себе вопрос — почему это происходит? Эти состояния возникают из-за каких-то привязанностей или тех или иных представлений о себе или о ком-то другом. Вы чувствуете печаль, когда умирают те, кого вы любили. Вы постоянно думаете о хороших временах в прошлом, начинаете «жить» в этих воспоминаниях, создавая ещё больше состояний ума. Возможно, вы чувствуете вину, поскольку не всегда были внимательным и любящим, и это тоже состояние ума. Вы вспоминаете и представляете их как живых, но представление о человеке является лишь восприятием ума, а не самим человеком, не так ли? Вспоминать о том, кто жив, о том, кого бы вы хотели видеть рядом с собой прямо сейчас, — это состояние ума. Воспоминания о тех, кто умер, кого вы никогда не увидите снова, также является просто состоянием ума.

Буддийская медитация — это способ взглянуть на состояния ума, исследовать их и увидеть, чем они являются, вместо того чтобы верить в них. Люди хотят верить, и когда кто-то из ваших близких умирает, некоторые говорят: «О, он отправился на небеса к Богу Отцу, или он наслаждается на небесах Туситы». Они говорят это, чтобы у вас было приятное состояние ума — «Хорошо, теперь я знаю, что моя бабушка счастлива на небесах и танцует с ангелами». Тогда кто-то другой говорит: «Ты знаешь, она совершала ужасные вещи и, скорее всего, отправится в ад, чтобы гореть в вечном пламени!» И вы начинаете беспокоиться, что и для вас всё может этим закончиться, но это лишь восприятие ума. Небеса и ад — это

обусловленные явления. И если вы размышляете о том, что было 10 лет назад, то это возникающее и исчезающее состояние ума, а причиной его возникновения является то, что я только что напомнил вам об этом. Поэтому условие зависит от другого условия, воспоминание — это то, что мы испытывали в прошлом, а будущее неизвестно.

Но кто же тот, кто знает состояние ума в настоящий момент? Я не могу его найти, есть только «знающий». «Знающий» может знать всё, что происходит сейчас, — приятное или неприятное, мысли относительно будущего или воспоминания о прошлом, ваши представления о себе как о таком или ином. Вы творите себя или мир, в котором живёте, и поэтому не можете винить кого-то ещё. Если вы делаете это, то только потому, что пока ещё являетесь невежественными. Того, Кто Знает, мы называем «Буддой», но это не означает, что «Будда» является состоянием. Нельзя сказать, что этот Будда — форма знания чего-либо. Скорее, «Будда» — это знающий. Поэтому буддийская медитация — на самом деле развитие осознанности, а не стремления стать Буддой.

Идея того, чтобы стать Буддой, опирается на условия. Вы полагаете, что теперь не являетесь Буддой, а для того, чтобы стать им, вы должны читать книги, в которых можно узнать, как им стать. Конечно же, это означает, что вы должны упорно работать, чтобы избавиться от тех качеств, которые не соответствуют состоянию Будды. Вы далеки от совершенства, поскольку можете быть злым и жадным, можете сомневаться и испытывать страх, — конечно же, будды лишены этого. И поскольку будды — это те, кто знает, они всё знают лучше вас. Значит, чтобы стать Буддой,

вы должны избавиться от этих не свойственных Будде состояний и постараться обрести такие качества Будды, как сострадание и тому подобные. Всё это порождения ума! Таким образом мы создаём «будд», поскольку верим в творения ума. Но это не настоящие будды, они фальшивые. Они не воплощают мудрость будд, но являются лишь состояниями вашего ума.

Пока вы представляете себя тем, кто должен что-то делать, чтобы стать кем-то другим, вы попадаете в ловушку — ловушку состояния ума, определяющего существование личности, и в этом состоянии вы никогда не обретёте правильного понимания. Сколько бы лет вы ни медитировали, в действительности вы никогда не поймёте учения, это будет всего лишь ваше оценочное мнение о нём. Непосредственный способ видеть прямо сейчас, что всё возникающее исчезает, не означает, что вы от чего-то избавляетесь. Это означает, что вы смотрите так, как никогда не смотрели прежде. Вы смотрите с точки зрения «здесь и сейчас», а не ищите того, чего здесь нет. И если вы заходите в храм, думая: «Я проведу этот час в поисках Будды, стремясь стать кем-то, стараясь избавиться от этих плохих мыслей, буду сидеть и упорно медитировать, буду пытаться стать тем, кем я должен стать, буду сидеть здесь, пытаюсь отбрасывать и обретать, удерживать нечто...» — то с таким отношением медитация будет действительно тяжёлой работой, всегда обречённой на неудачу.

Но если вместо этого вы входите в храм и просто осознаёте состояния ума, наблюдаете со стороны желание стать кем-то, от чего-то избавиться, что-то сделать, или ощущения беспомощности, или, наоборот, чувство самоуверенности, то начинаете видеть, что всё, что вы переживаете, является лишь

изменчивыми состояниями, а не вашим «я». Вы видите в перспективе, что значит быть Буддой, а не делаете что-то, чтобы стать им. Когда мы говорим о внимательности *sami (sati)*, то имеем в виду именно это.

Я удивляюсь многим религиозным людям — христианам, буддистам и прочим, которые, кажется, не знают о практиках своих религий. Кажется, что мало кто имеет какое-либо представление об исповедуемой ими религиозной доктрине, вере и неверии. Они не стремятся что-то прояснить. Они пытаются описать неопишуемое, ограничить неограниченное, узнать непознаваемое, и лишь немногие пытаются увидеть, кем они являются на самом деле. Они просто верят тому, что слышали от других.

В буддизме Тхеравады многие монахи скажут вам, что в наши дни вы не сможете достичь пробуждения и что даже невозможно достичь стадии вхождения в поток, первой стадии святости, что те времена прошли. Они уверены, что пробуждение — это некая отдалённая возможность, поэтому они даже не прикладывают серьёзных усилий, чтобы увидеть, что всё возникающее исчезает. Эти монахи могут проводить всю свою жизнь за чтением книг, переводами сутт (*suttas*), считая, что в этой жизни прозрение невозможно. Но тогда какой смысл в религии? Зачем беспокоиться, если абсолютная истина так далека, а возможность пробуждения настолько маловероятна? Мы просто становимся подобными антропологам, социологам или философам, которые обсуждают и сравнивают религии между собой.

Готама Будда был тем, чья мудрость произошла от наблюдения за Природой, состояниями ума и тела. У каждого из нас есть такая возможность. У нас есть умы и тела, и все мы можем за ними наблюдать.

Для этого не нужны какие-то особые способности, и нынешнее время не отличается от времён Будды Готамы. Время — это иллюзия, вызванная неведением. Люди во времена Будды Готамы ни в малейшей степени не отличались от современных людей — они точно также испытывали жадность, неприязнь и заблуждение, были эгоистичными, тщеславными и подверженными страхам. Если вы начнёте размышлять о буддийских учениях, о различных уровнях достижений, то просто погрузитесь в сомнения. Вам не нужно проверять себя на соответствие списку в книге — познавайте себя до тех пор, пока никакие состояния тела и ума больше не смогут вас обмануть.

Люди говорят мне: «Я не могу делать всё это, я обычный человек, мирянин; когда я думаю обо всём этом, то понимаю, что не могу это делать, это слишком трудно для меня». И я отвечаю: «Если вы думаете об этом, то не можете это сделать, вот и всё. Не думайте об этом — просто делайте». Мысли лишь приводят к сомнениям. Люди, которые думают о жизни, ничего не могут сделать. Если это стоит делать, делайте. Когда у вас депрессия — учитесь у депрессии, когда больны — учитесь у болезни, когда счастливы — учитесь у счастья; все эти состояния являются возможностями учиться в этом мире. Сделайте безмолвное слушание и наблюдение своим образом жизни... и тогда вы начнёте понимать состояния. Бояться нечего. Нет ничего, чего бы у вас не было и что необходимо было бы приобрести, и нет ничего, от чего нужно избавляться.

ПЯТЬ СОВОКУПНОСТЕЙ — КХАНДХ

Пока эти человеческие тела живы и их органы чувств действуют, мы должны быть постоянно начеку, бдительными и внимательными, поскольку наша привычка цепляться за чувственный мир как за «себя» очень сильна. Эта очень сильная обусловленность присутствует во всех нас. Поэтому путь, которому учил Будда, — это путь осознанности и мудрого размышления. Вместо того чтобы делать метафизические утверждения относительно Истинной природы, или Абсолютной реальности, учения Будды указывают на состояние цепляния. Это единственное, что удерживает нас от пробуждения.

Мудрость Будды — это понимание того, каким всё является на самом деле, посредством наблюдения за собой, а не за движением звёзд и планет. Мы не выходим на улицу, чтобы смотреть на деревья, не окружающая природа является объектом нашего созерцания — мы рассматриваем то, как функционирует природа, посредством наблюдения за этим индивидуальным образованием — нашими телом и умом.

То, что мы принимаем за самих себя, можно разделить на пять совокупностей, или, как они называются

на языке пали, *кхандх* (*khandhas*): *рупа* (*rūpa*) — форма, всё, относящееся к телу; *ведана* (*vedanā*) — чувство; *санья* (*sañña*) — восприятие; *санкхара* (*saṅkhāra*) — ментальные образования; *виньяна* (*viññāna*) — сознание. Данная классификация представляет собой искусный метод видения всех чувственных явлений посредством их группировки. Легче всего медитировать на форме своего собственного тела — *рупа кхандха*, поскольку мы можем просто сидеть, оно притягивается к земле, тяжёлое и грубое. Оно изменяется медленнее, чем явления ума — *ведана*, *санья*, *санкхара* или *виньяна*. Вы действительно можете долго наблюдать за своим телом; медитировать на дыхании проще, чем на сознании, потому что дыхание — это то, на чём мы можем сосредоточиться. Даже самые обычные люди могут созерцать своё дыхание.

Вы можете наблюдать за ощущениями своих глаз, поскольку они обладают чувствительностью. Можно наблюдать за языком, за влажностью во рту или за прикосновением языка к небу. Можно рассматривать тело как орган чувств, через который передаются ощущения удовольствия или боли, жары или холода. Просто наблюдайте за тем, что собой представляет ощущение холода или тепла в теле; вы можете созерцать это, поскольку эти ощущения не являются вами. Это объект, который вы можете видеть, — наблюдать за ним столь же легко, как если бы это было нечто, отдельное от вас самих. Если вы не делаете это, тогда вы просто реагируете. Когда вам слишком жарко, вы пытаетесь охладиться и снимаете куртку. Затем вам становится холодно, и вы снова её надеваете. Вы можете точно так же реагировать на ощущения удовольствия и боли в теле. Удовольствие: «О, разве

это не прекрасно!» — и вы стараетесь удержать его и получить ещё больше удовольствия. И боль: избавляетесь от неё, избегаете всего неудобного или болезненного. Но в медитации мы можем видеть чувства, а также то, что тело является основой для появления всевозможных ощущений, таких как удовольствие, боль, жар и холод.

Вы можете поразмышлять о формах, которые видите. Для начала посмотрите на что-то прекрасное, например на цветы. Цветы — это, вероятно, самые прекрасные создания природы, и поэтому мы любим цветы. Когда вы смотрите на цветы, отмечайте то, как вас тянет к ним, как вам хочется на них смотреть, как вы испытываете влечение к тому, что приятно для глаз. Теперь взгляните на нечто отталкивающее, например экскременты. Когда вы смотрите на экскременты, коровий навоз на дороге, то ваше сознание вежливо игнорирует его. Взгляните на собственные экскременты. Их производит наше тело, но это явно не то, что мы хотели бы показывать всем вокруг. Мы бы не хотели, чтобы кто-нибудь видел даже то, как они появляются. У вас нет желания смотреть на них так же, как вы смотрите на цветы, не так ли? А вот цветами мы охотно себя украшаем, носим их повсюду и ставим в храме.

Я не призываю вас признавать экскременты привлекательными. Я просто показываю, что вы можете медитировать на этой силе чувственного мира. Это естественная сила. Она не плохая или хорошая, и вы можете медитировать на ней, чтобы видеть, как появляется склонность реагировать на чувственные переживания.

Когда вы слышите прекрасные или отвратительные звуки, ощущаете приятные или отталкивающие

запахи, приятные или неприятные вкусы, получаете приятные или болезненные физические ощущения, чувствуете жар или холод — медитируйте на них. Смотрите на эти вещи как есть: любая форма непостоянна. Прекрасные цветы прекрасны лишь некоторое время; позже они становятся отталкивающими. Так мы можем рассматривать это естественное превращение из свежего и прекрасного в старое и уродливое. Что касается меня, то я был намного симпатичнее, когда мне было 20. Теперь же я стар и выгляжу довольно неприглядно. Старое человеческое тело не слишком красиво, правда? Но это тело следует тому, что должно быть. Я счастлив, что оно не становится красивее. Ведь тогда это бы обескураживало.

Ментальные кхандхи действуют по тому же принципу. Ведана — это состояние ума, чувство влечения и отвращения к материальным вещам, которые вы слышите, видите, обоняете, пробуете на вкус и осязаете. Ощущение боли таково, какое оно есть, но далее следует реакция притяжения или непритяжения. Или даже не реакция, а просто попытка приблизиться к этому ощущению или убежать от него.

Вы также можете осознавать ощущения, связанные с настроением. Отмечайте жар, вызываемый злостью, и тупость, которая происходит из сомнения, а также от лени и апатии. Отмечайте ощущение от ревности. Вы можете наблюдать за этим ощущением. Наблюдайте вместо того, чтобы пытаться его уничтожить. Когда ревность обуславливает ваш ум, то, вместо того чтобы реагировать на неё или пытаться от неё избавиться потому, что она вам не нравится, начните её созерцать. Когда вам холодно — ответьте

на вопрос: что такое холод? Нравится ли он вам? Этот холод, ощущение холода, действительно настолько неприятно или вы просто придаёте этому слишком большое значение? Что такое голод? Когда вы чувствуете голод, медитируйте на физическом ощущении, в ответ на которое вы привыкли искать что-нибудь съедобное.

Или медитируйте на чувстве одиночества и отчуждённости, на ощущении, что люди смотрят на вас свысока. Если чувствуете, что вы мне не нравитесь, — медитируйте на этом. И если я вам не нравлюсь — медитируйте на этом. Осознайте это сейчас. Не аналитически — стараясь понять, действительно вы мне не нравитесь или что отношения между вами и мной являются зависимыми отношениями «ребёнок — взрослый», чего быть не должно, или же погружаясь во фрейдистскую психологию и т.д. Просто наблюдайте сомневающееся неопределённое состояние ума в своих отношениях с другими; не анализируйте, но просто наблюдайте различные чувства доверия или недоверия, неприязни или влечения. Это ведана. Все мы являемся чувствующими существами, это естественные состояния, а не индивидуальные проблемы, если мы не делаем их таковыми.

Санья кхандха — это совокупность восприятия. Цепляться за восприятие значит верить в то, что, какими бы ни были вещи и явления в настоящий момент — такими они всегда и останутся. Так обычно мы ведём себя в жизни. Так, к примеру, я могу думать, что достопочтенный Вирадхаммо таков. Это восприятие, имеющееся у меня, когда я сижу прямо рядом с ним или же я один, когда он мне помогает или же сердится на меня. Таково моё зафиксированное представле-

ние о нём. Фиксированное восприятие не совсем относится к сознательной деятельности, просто я имею тенденцию действовать из этой конкретной фиксированной позиции, если я верю в своё восприятие. Когда я думаю о Вирадхаммо, то воспринимаю его, как если бы его индивидуальность была застывшей и постоянной, а не изменялась от момента к моменту. На самом деле моё восприятие его — это лишь восприятие данного момента, это не душа, которая сохраняется на протяжении длительного времени, не застывшая индивидуальность. Так следует медитировать на *санья*.

Санкхара — это совокупность ментальных образований. Есть восприятие ума — *санья* — и наш волевой ответ на них — санкхара. Поэтому представления, которые вы имеете относительно себя, получаемые с детства от родителей, учителей, друзей, родственников и т.д., воспринимаете ли вы себя позитивным, негативным или же неопределённым образом, — это совокупности *санья / санкхара*.

У вас могут быть плохие воспоминания или страх того, что вам чего-то будет не хватать. Также вы можете беспокоиться о том, что в вашем характере есть серьёзный недостаток или какие-то подавленные ужасные желания, глубоко укоренённые в вашем уме, которые могут проявиться в медитации и свести с ума! Это ещё одно состояние ума: не зная того, чем мы являемся на самом деле, иногда мы представляем себе наихудшие из возможных вариантов. Но что мы можем знать наверняка — так это то, что любые наши представления о себе являются состояниями ума, которые возникают и исчезают в силу своего непостоянства.

Если мы исходим из неких фиксированных представлений о себе, то начинаем воображать всевозможные вещи. Если вы действуете с позиции «я мужчина», полагая, что это ваше восприятие является вами, то вы принимаете это как факт. Таким образом, вы никогда не исследуете это восприятие, но просто верите в то, что вы мужчина, а затем представляете определённым образом мужественность — то, каким должен быть мужчина. Затем вы сравниваете себя с идеалом мужественности, и если вы не соответствуете этим высоким стандартам, то начинаете беспокоиться. Что-то не так! Из-за этого базового представления о том, что вы мужчина, вы расстраиваетесь, испытываете ненависть к себе или чувство вины. На относительном уровне это может быть истиной — мужчины такие, а женщины другие. Мы не отрицаем относительную реальность, но больше не привязываемся к ней как к индивидуальному качеству, фиксированной позиции, принимаемой всегда и везде.

Это способ освободиться от связывающей нас обусловленности. Ведь если вы верите, что являетесь мужчиной или женщиной, что это ваша истинная идентичность и душа, то это всегда будет вводить вас в подавленное состояние ума. Всё это лишь наши представления. Мы создаём так много страданий, воспринимая себя чёрными или белыми, представителями определённой национальности или класса. В Англии люди страдают из-за такого восприятия принадлежности к определённому классу, а в Америке мы страдаем из-за того, что нет никакого представления о классах вследствие восприятия, что все мы одинаковые. Именно привязанность

к любому, даже наивысшему, самому эгалитарному, восприятию доводит нас до отчаяния.

Исследуя эти пять груд* — совокупностей или групп, вы начинаете видеть их. Вы можете видеть их как объекты, поскольку они не являются вами, анатта. Если бы они были тем же, что и вы, тогда вы не смогли бы их видеть. Вы могли бы лишь *быть* ими. У вас не было бы никакой возможности их наблюдать или отделиться от них, вы были бы связаны с ними всегда, не имея возможности наблюдать их отдельно от себя. Но быть мужчиной, женщиной, монахом, монахиней, итальянцем, шведом, англичанином, американцем, канадцем и т.д. — это лишь относительная истина, применимая в определённых ситуациях.

Тем не менее мы живём, исходя из фиксированных представлений: например, я американец и мы такие-то. Во всём мире у людей есть подобные национальные и расовые предубеждения. Но это лишь восприятие или концепция (*санья / санкхара / кхандхи*), за которой можно наблюдать. Когда у вас есть стойкое предубеждение относительно кого-то — «единственные, кого я не могу выносить, это гондурасцы», можно наблюдать за этим в своём уме, не так ли? Даже если у вас есть сильные предрассудки и вы стремитесь от них избавиться, это происходит из предположения, что у вас не должно быть никаких предрассудков и вы не должны испытывать негативных чувств по отношению к кому-то, а заодно должны уметь невозмутимо воспринимать критику, не чувствуя злости или огорчения. Это ещё

* Буквальный перевод слова *khandha*.

одно, очень идеалистическое представление, правда? Вы видите его как условие ума и продолжаете наблюдать. Вместо ненависти к себе или к другим из-за предубеждений мы наблюдаем *сами ограничения* любых предубеждений и концепций ума. Мы медитируем на непостоянной природе восприятия. Иными словами, мы не стараемся оправдать, объяснить, устранить или изменить что-либо. Мы просто стараемся наблюдать за тем, как всё меняется, как всё начавшееся подходит к концу.

Затем мы медитируем на сознании (*виньяна кхандха*), на чувственном сознании глаза, уха, носа, языка, тела и ума. Мы наблюдаем, каким образом осознание чего-то одного переходит в осознание чего-то другого. Когда смотришь или слушаешь что-то, всё очень быстро меняется.

Все эти пять совокупностей (*кхандх*) являются непостоянными. Мы произносим: *рупам аничча* (форма непостоянна), *ведана аничча* (чувство непостоянно), *санья аничча* (восприятие непостоянно), *санкхара аничча* (формации непостоянны), *виньяна аничча* (сознание непостоянно) — и это очень глубокие строки. Далее: *саббе санкхара аничча* (непостоянно всё сформированное). *Санкхара* означает все обусловленные явления, все чувственные переживания — органы чувств, объекты органов чувств, сознание, возникающее при контакте, — все это санкхары, и всё непостоянно. Всё это обусловлено. Таким образом, санкхара включает другие четыре: *рупа, ведана, санья, виньяна*.

С этой точки зрения обусловленный мир бесконечно разнообразен и сложен. Но где *санья* отделяется от *санкхары*, или *санкхара от виньяны* и т.д.?

Лучше не стараться проводить точное разделение между этими пятью совокупностями, поскольку они являются лишь удобными способами рассмотрения вещей, помогающие вам медитировать на состояниях ума, на физическом и чувственном мире.

Мы не стараемся зафиксировать что-то как неизменно *санкхару* или как определённо *санью*, но просто используем эти обозначения для наблюдения за тем, что чувственный мир — физический и ментальный, грубый и тонкий — является обусловленным и что все обусловленные явления непостоянны. Так мы имеем возможность видеть весь обусловленный мир как непостоянный, вместо того чтобы вовлекаться в него. В этой практике медитации прозрения мы не стремимся анализировать обусловленный мир, но отделяемся от него, чтобы увидеть его со стороны. Именно тогда вы действительно начинаете постигать *аниччу* и узнаете, что *саббе санкхара аничча*.

Таким образом любые ваши мысли и убеждения, это лишь условия. Но я не говорю, что вы ни во что не должны верить. Я лишь указываю на способ видеть вещи в перспективе, чтобы не быть обманутыми ими. Тогда мы не будем цепляться за переживание пустотности, необусловленного или бессмертного как за индивидуальное достижение. Некоторые из вас цеплялись за это как за разновидность личного достижения, не так ли? Вы думали: «Я знаю пустотность, Я постиг пустотность» — и мысленно удовлетворённо похлопывали себя по спине. Это не *саббе дхамма анатта* (безличность всех объектов и явлений), но цепляние за необусловленное, создание из него условия «Я» и «моё».

Когда вы начинаете думать о себе как о постигшем пустотность, то также можете рассматривать это как состояние ума.

Теперь о *саббе дхамма анатта*: все вещи безличны, не являются индивидуальностью, не являются постоянной душой, не являются какой-либо самостью. Это также очень важно созерцать, поскольку понятие *саббе дхамма* охватывает все явления, обусловленные явления чувственного мира, а также необусловленное, бессмертное.

Заметьте, что буддисты также не утверждают, что бессмертное имеет сущность! Или что «у меня есть бессмертная душа», или «Бог — это моя истинная природа»! Будда избегал любых утверждений подобного характера. Любое возможное представление о себе как о ком-то является препятствием для пробуждения, поскольку вы снова цепляетесь за идею, за концепцию существования как части чего-либо. Возможно, вы полагаете, что есть часть вас, маленькая душа, которая соединяется с большой, всемирной душой после вашей смерти. Но это концепция ума, которую вы можете понять. Мы не говорим, что это не так или что это ошибочно, но мы просто узнаём — узнаём то, что может быть узнано. Мы не чувствуем необходимости цепляться за это и верить, но мы видим это лишь как нечто происходящее из ума, из состояния ума, поэтому мы отпускаем это.

Запомните следующую формулу и размышляйте над ней: всё обусловленное непостоянно, все феномены лишены самости. Тогда в своей повседневной жизни вы сможете видеть во всём происходящем *саббе санкхара аничча* и *саббе дхамма анатта*. Это убе-

режёт вас от заблуждений относительно чудесных явлений, которые могут случиться с вами, и также это способ понимать конвенции других религий. Христиане говорят: «Вы можете быть спасены только через Иисуса Христа. Вы не можете быть спасены через буддизм. Будда был лишь человеком, но Иисус Христос был сыном Бога». И вы думаете: «Интересно, а может быть, они правы?» Ведь и правда — когда вы приходите к одному из этих «вновь родившихся», вы видите, что он буквально светится от счастья, его глаза сияют и он говорит: «Восхваляйте Господа!» Но когда вы приходите в буддийский монастырь и сидите часами, наблюдая за своим дыханием, то не получаете такого восторга. Вы начинаете сомневаться и думаете: «Может быть, это верно, может быть, лучше Иисус?» При этом вы можете знать наверняка только то, что у вас есть сомнения. Взгляните на эти сомнения или ощущение «угрозы» со стороны других религий, на чувство неприязни или предубеждённости против них. То, что вы можете знать наверняка, — так это то, что всё это лишь восприятия ума, которые изменяются, приходят и уходят.

Продолжайте непрерывно и спокойно наблюдать за этими явлениями, не пытайтесь разобраться в них или почувствовать необходимость оправдываться за то, что вы буддист. Христиане начинают говорить: «Вы ничего не делаете для третьего мира», а вы отвечаете: «Мы... мы... мы... поём! Мы делимся заслугами и распространяем любящую доброту!» Звучит довольно слабо в ситуации, когда речь идёт о недоедании и голоде в Африке! Но теперь есть возможность понять пределы того, что вы можете делать. Все мы,

если можем, определённо будем как-то реагировать на голод в Африке, когда чувствуем, что есть возможность что-то сделать здесь и сейчас. Размышляйте о том, какова реальная проблема на данный момент — это проблема голода в Африке или это человеческие эгоизм и неведение? Не является ли голод в Африке результатом человеческих жадности, эгоизма и глупости?

Поэтому мы открываем свои умы для *Дхаммы* (*Dhamma*). Мы мудро размышляем о ней, а затем постигаем её. Истина должна быть понята и осознана на личном опыте. Но практика должна быть непрерывна — и даже после 18 лет в монашестве я практикую всё время. Всё меняется: люди то хвалят, то упрекают вас, в мире происходят разные события. Мы просто поддерживаем его созерцание посредством *саббе санкхара аничча* и *саббе дхамма анатта*. Когда вы узнаете обусловленное и необусловленное, то у вас есть способность развивать Путь без заблуждений относительно него. Цель теперь заключается в достижении Ниббаны, бессмертного, или в неприязанности — постижении того, что такое неприязанность к пяти кхандхам. Заметьте, что пока вы тут сидите и действительно находитесь в состоянии покоя, вы не привязаны к пяти кхандхам. Но вы можете привязаться к своему восприятию покоя и пользоваться медитацией, чтобы достичь его. Вот почему наша практика должна быть непрерывным отпусканием, а не достижением чего-то.

Иногда на этих ретритах, когда вы достигаете состояния покоя, ваш ум может быть очень умиротворённым. И вот вы к этому привязываетесь и медитируете ради достижения этого блаженного

состояния. Но медитация прозрения означает исследование природы вещей, пяти совокупностей, видение их как непостоянных (*аничча*) и неудовлетворительных (*дуккха*). Ни одна из этих совокупностей не может дать вам никакого постоянного удовлетворения. Их собственная природа — это неудовлетворительность и безличность.

Приступите к исследованию и мудро рассмотрите непостоянство всех санкхар и безличность всех дхамм, вместо того чтобы думать о том, что вы чего-то достигли, или о том, что нужно держаться за эти достижения и сердиться на того, кто вам мешает. Обратите внимание на то, что такое привязанность. Когда ваш ум действительно сосредоточен, отпустите его. Вместо того чтобы просто предаваться этому умиротворённому чувству, уделите чему-нибудь внимание. Беспокойтесь о чём-нибудь. Сознательно сделайте это, чтобы начать видеть, как вы начинаете привязываться к вещам или беспокоиться о том, как бы не потерять их.

Когда в своей практике вы начинаете понимать и переживать отпускание, то начинаете постигать то, что знает Будда: *саббе санкхара аничча, саббе дхамма анатта*. Это не простые слова — даже попугай может произносить слова, но это не пробуждённый попугай, не так ли? Прозрение отличается от концептуального знания. Теперь вы проникаете и углубляетесь в это, прорываетесь через иллюзию самости как чего-то существующего на самом деле — или же как совершенно не существующего: если вы верите в то, что у вас нет самости, это лишь другой вид веры. «Я верю в то, что у меня нет самости. Мы верим в то, что самости нет».

Будда указывает на путь между этими двумя крайностями — верой в то, что у вас есть «я», самость, и в то, что у вас отсутствует «я». Нет ничего среди пяти совокупностей, что было бы постоянной самостью или душой. Возникнув из Необусловленного, всё возвращается в Необусловленное. Поэтому именно благодаря отпусканию, а не благодаря любому другому отношению, мы больше не привязаны к условиям смертного мира.

«...ВСЁ ВРЕМЯ В МИРЕ»

Когда мы сидим здесь на этом ретрите, нам следует уделять внимание вещам, которые не всегда интересны. Они даже могут быть неприятными и болезненными. Терпеливо переносить трудности, вместо того чтобы бежать на поиски чего-то интересного, — это хорошо дисциплинирует, не правда ли? Способность просто преодолевать скуку, боль, неприязнь, жадность и т.д., вместо того чтобы все время бегать от них... Терпение является очень важной добродетелью. Если у нас нет терпения, тогда абсолютно невозможно достичь пробуждения. Будьте очень терпеливы...

Раньше мне нравилась медитация, в которой я мог сидеть и пребывать в глубоком покое, и затем, когда появлялась боль в теле, мне хотелось избавиться от неё, потому что она мешала мне оставаться в состоянии покоя. Затем я стал видеть, что само желание избавиться от боли является болезненным состоянием ума. Иногда мы сидим в медитации по несколько часов, а иногда и всю ночь. Вы можете попытаться избежать физической боли, но через некоторое время вы начинаете с ней примиряться. Я использовал такие практики, как «у меня есть всё время в мире для пребывания с болью», вместо того чтобы делать

всё для избавления от неё и возвращения к моей «настоящей» медитации. Если эта боль появляется в сознании, я уделяю время тому, чтобы оставаться с ней в моём теле, а не думаю: «Как бы мне избавиться от неё, чтобы обрести блаженство?»

Почему-то, когда я говорил: «У меня есть всё время в мире для пребывания с болью», это останавливало желание избавиться от неё. Мой ум действительно становится более спокойным на долгий период времени, не стремясь и не порождая желания. Некоторые из вас одержимы идеей победить боль, преодолеть «болевого порог», но это катастрофа...

ПРАВИЛА

Сегодня новолуние*, и сегодня мы подтверждаем нашу приверженность правилам нравственного поведения, *сила* (*silā*). Для монахов, *бхиккху* (*bhikkhu*), это *Патимоккха* (*pātimokkha*) — 10 предписаний для монахинь, восемь предписаний для анагариков (*anagarika*) и мирян. При подтверждении своей приверженности правилам мы можем довести восемь предписаний до утончённого уровня толкования. Что касается первого предписания — воздерживаться от убийства других существ, *панатипата верамани* (*panatipata veramani*), — хотя, вероятно, никто из нас и не склонен к убийству или физической жестокости, важно прояснить в своём сознании, что наше намерение в этой жизни должно состоять в том, чтобы не причинять другим вреда намеренно.

Далее, второе предписание — не только не красть, но и уважительно относиться к чужому имуществу, *адиннадана верамани* (*adinnadana veramani*), — не трогать и не злоупотреблять тем, что принадлежит другому. Такое поведение должно стать для нашего сознания естественным.

* В день этой фазы луны проводятся особые буддийские обряды — совместное повторение правил поведения для монахов и мирян.

Третье предписание — это обет безбрачия, *абрахмачирья верамани* (*abrahmacariya veramani*). В наши дни столько озабоченности СПИДом и венерическими заболеваниями. Тотальное злоупотребление сексуальностью распространилось за последние несколько десятков лет, в результате чего люди стали совершенно безответственными, ища сексуальное удовольствие, невзирая ни на какие последствия. В результате сегодня у нас появились этические проблемы выбора, связанные с абортom, а также различные болезни и трудности, которые необходимо решать. Что же нам делать? Пропандировать использование презервативов и разнообразных профилактических действий, чтобы люди могли делать всё, что хочется, совершенно себя не сдерживая? Или распространять медикаменты и приспособления для предотвращения зачатия и т.д., чтобы никому не пришлось выбирать между абортom и рождением ребёнка? Увы, обычно даже не упоминается какой-либо вид моральной позиции. Похоже, что об этом просто не говорится. Целибат никогда даже не рассматривается как возможный образ жизни.

Но в действительности, когда мы рассматриваем человеческую жизнь, мы видим, что есть более искусный образ жизни. Мы можем взять ответственность за своё существование и воздерживаться от использования не только чужого, но и своего тела для получения такого вида удовольствия. Принятие целибата — это во многом облагораживающее правило. Оно возвышает нас: целибат обладает определённым потенциалом, возможностью способствовать развитию медитации посредством сдержанности, не-

обходимой для постижения истины. Целибат — это то, что необходимо принимать осознанно, к этому нельзя принуждать, ведь тогда это уже не будет целомудрием, но превратится в тиранию. Это должно стать нашим выбором, тем, до чего мы доросли как личность, а не тем, что было навязано со стороны. Мы не хотим возвращаться к пуританской позиции «Ты не должен...» и угрожать людям тем, что за любовью вид сексуального наслаждения они будут 84 000 калып гореть в огненном аду, испытывая ужасные страдания. Мы не стремимся нагнетать страх и запугивать, но поощряем то, что является в нашей человеческой природе благородным и прекрасным.

Я полагаю, что вы способны мотивировать себя, и поэтому я предоставляю эту возможность для практики. Иногда люди могут быть очень невысокого мнения о самих себе, что на самом деле не соответствует действительности. Может быть, они никогда не имели возможности проявить себя или никогда не чувствовали, что кто-то доверяет им достаточно, чтобы мотивировать себя. Мы стараемся привнести в нашу монашескую жизнь такие достоинство и красоту, чтобы монашество было «прекрасным вначале, прекрасным в середине и прекрасным в конце», а не какой-то навязанной тиранией или попыткой марш-броска к цели.

Нам необходимо взять ответственность за себя, а не возлагать её на кого-то другого в ожидании, что этот кто-то придёт и подарит нам пробуждение, полюбит нас, направит нас или пожурит. Здесь узнаётся духовный потенциал каждого существа. У нас есть эта чудесная способность подняться, вместо того чтобы опускаться вниз.

«Подняться» — не означает просто применить силу воли; это способность выходить за пределы инерции и привычных склонностей своей жизни, стремясь к чему-то более высокому; научиться просто наблюдать за дыханием или же быть более терпеливым, великодушным и добрым по отношению к самому себе и к другим. Всё это — усилия для того, чтобы подняться и быть готовым к встрече с любыми обстоятельствами. Это не означает, что всегда нужно добиваться успеха или как-то проявлять себя: речь идёт о том, чтобы искусным образом реагировать на ситуацию, используя внимательность и мудрость. И это вполне возможно для нас: нам необязательно быть захваченными силой привычек и теряться в мире иллюзий.

В отношении того, что мы говорим, существует правило воздержания от неправильной речи, *мусавада верамани* (*musavada veramani*). Если использовать такие привычные фразы, как «я» или «моё», то очень легко быть пойманным в ловушку представлений о себе! Обратите внимание на то, как Будда использует язык: «Есть страдание, есть ненависть, жадность, заблуждение». Это пример того, как следует воздерживаться от неправильной речи. Если мы начинаем мыслить таким образом, это влияет на то, как мы видим вещи. В этой общине мы готовы учиться тому, как следует взаимодействовать, и стараемся говорить ясно и открыто, не предъявляя требования другим и не вводя их в заблуждение. В отличие от этого, в обычном обществе люди стараются быть остроумными и искомётными, и если человек обладает развитым интеллектом, то его речь может оказаться полна изощрённой жестокости и весьма

неумелой. Но мы отказываемся от этого и стараемся использовать речь красиво, ясно и не допускать навязывания ошибочных взглядов другим.

Мусавада верамани означает не просто воздерживаться от лжи, но и иметь намерение принимать ответственность за свои слова. Если подумать, то человеческая способность говорить — это настоящее чудо, но мы принимаем её как само собой разумеющееся. Мы можем использовать свою речь для пошлых шуточек, ругани и брани, распускания слухов и оскорблений, для ужасных и бессовестных вещей. Или же мы можем уважать этот удивительный дар, изучая, как можно использовать его красиво, правильно и благотворно.

Затем, что касается воздержания от опьяняющих веществ, *сурамерая маджапамадаттхана верамани* (*surameraya majjapamadatthana veramani*), то подумайте о том, как нам повезло, что мы не должны употреблять алкоголь и принимать наркотики. Это явление затрагивает все слои общества. Мужчины, женщины и дети — все народы и все классы общества находятся в оковах наркотической зависимости. А ведь ещё есть сигареты и алкоголь, которые вредят человеческому разуму и затуманивают его. Когда мы одурманиваем себя наркотиками и алкоголем, то не отдаём себе отчёта в том, что говорим, не так ли? Я помню раньше, когда ещё употреблял алкоголь, я абсолютно переставал быть ответственным за свою речь! В состоянии опьянения вы теряете чувство робости и стыда по отношению к противоположному полу. Вы немного выпиваете — и внезапно вся сдержанность просто улетучивается. Я не имел склонности к убийству людей, но без всякого стеснения

избавлялся от надоедливых насекомых и всего того, что мне было не по нраву. Можно видеть, насколько легко в результате принятия алкоголя или наркотиков можно потерять чувство порядочности и ответственности. В наши дни можно видеть, как молодые люди занимаются проституцией, чтобы получить деньги на покупку спиртного и наркотиков, даже 12- и 13-летние!

Кроме того, есть предписания, связанные с отречением, которые упрощают нашу жизнь. Воздержание от еды после полудня, а также от развлечений и от украшений. Людям доступен целый мир веселья и развлечений, мир еды, танцев, пения, игр, кино, телевидения и различных представлений. Кроме того, есть сон. Есть искушение проводить большую часть времени в поисках комфорта и во сне. Это не является аморальным, не так ли? Я не утверждаю, что ужинать безнравственно, а также что танцы и пение — это аморальные действия, но мы стараемся сдерживать себя и воздерживаться от отвлечений на чувственные удовольствия, чтобы иметь возможность наблюдать и размышлять.

Эти нормы и правила служат нам для размышления — это не заповеди, полученные от Бога. Они не должны рассматриваться с позиции «тебе запрещено...». Каждое предписание является намерением — тем, что мы принимаем на себя, а не тем, что Бог возлагает на нас. Поэтому вы возвышаете своё поведение до уровня этих предписаний и помните об этом, когда появляется соблазн поддаться возможным импульсам. Большинство из нас в прошлом были довольно снисходительны к себе и никогда в действительности не стремились к самоограничению. *Сила*

(*silā*) — это почётная и чудесная возможность, доступная нам как людям. Мы *выбираем* нравственность. Мы не принимаем правила нравственности из страха быть безнравственными. Мы выбираем их и возвышаемся до того, что является благородным, благим, добродетельным и великодушным.

Надо признать, что мирские соблазны остаются сильными, и их порицание не является частью моих наставлений. Я не противник мирской жизни и не пытаюсь превозносить монашество как нечто необходимое для всех. Можно жить хорошей и благотворной мирской жизнью, ведь благотворность не является привилегией монахов и монахинь. Но иногда миряне думают, что я «фанатичный монах», поскольку подчеркиваю ценность монашеского образа жизни.

Данный подход — это размышление, а не порицание или защита чего бы то ни было. Мы стремимся развить эту способность ума к размышлению, и определённые условия, в которых мы находимся, связаны как раз с этим. Именно в этом состоит учение Будды. Все конвенции дисциплины, *Винаи* (*vinaya*), и учений Дхаммы нужны для того, чтобы помочь на этом пути. Некоторые говорят, что они могут практиковать как миряне, и этого нельзя отрицать. Но если вы не можете практиковать в специально созданных для этого условиях Дхамма-Винаи, почему вы думаете, что сможете практиковать в других, менее благоприятных условиях? Я хочу, чтобы вы поразмышляли над этим. Взгляните на себя; на желание того, чего у вас нет, или желание избавиться от того, что есть. Просто взгляните на то, что находится в вас, на беспокойство, неудовлетворённость и метания ума.

Конечно же, иногда мы ещё не хотим отказываться от всего, по-прежнему хотим родиться снова и снова, быть счастливыми и иметь мирские вещи. Почему бы и нет? Но я не хочу, чтобы вы лгали сами себе. Если вы хотите иметь свой собственный путь, переродиться и иметь мирское счастье — это ваше решение, но не обманывайте себя мыслями, что вы делаете что-то другое. Ведь если вы действительно поймёте учение Будды, то увидите, что некуда идти и нечего делать. Всё так, как есть. Мы живём жизнью, обращённой к такому виду размышления. Вы можете наблюдать желание быть где-то ещё как движение своего ума, видеть его и знать его причину. Но делаете ли вы это или нет — зависит только от вас!

Позвольте себе умереть на минутку. Просто исследуйте и наблюдайте, как обстоят дела. Всё появляющееся — прекращается. Абсолютно всё соответствует этой схеме, не так ли? С этой позиции мы можем рассматривать повседневную обыденность своих жизней. Поскольку мы, монахи, не можем танцевать и петь, ходить на представления, в бары, на футбол и в рестораны, гоняясь за удовольствиями и отвлечениями этого мира, обыденность наших жизней становится более значительной. Если вы привыкли к высокому уровню психического возбуждения, то обычные вещи будут казаться вам просто скучными и вы будете стремиться к какому-то новому увлечению или переживанию. Монашеский образ жизни скучен — это просто рутина. Мы не стремимся к интересным вещам или развлечениям, поскольку в медитации мы осознаём то, какими обычные вещи являются в сознании. Поэтому мы больше не стараемся искать чего-то особенного. Только благодаря успо-

коению и сдержанности, а также не следуя за беспокойством и не погружаясь в эмоции, мы обладаем шансом постичь Необусловленное. Лишь тогда, когда мы можем отпустить, успокоиться и наблюдать, происходит постижение завершения сферы обусловленного, в которой всё возникающее прекращается, и постижение Ниббаны. Нет никакой возможности постичь Ниббану волевым усилием, стараясь достигать и обладать, будучи захваченным аспектом возникновения. Вы должны это отпустить.

Научившись отпустить то, что возникает в уме, вы сможете наблюдать за тем, как оно прекращается. Далее следует подлинный покой, происходящий из того, что мы просто позволяем явлениям быть такими, какими они являются. Мы перестаём быть теми, кто должен куда-то идти, что-то делать, от чего-то избавляться или что-то менять. Мы замечаем, что, отвлекаясь на удовольствия, становимся теми, кто должен найти счастье, достичь успеха или кем-то стать. Тогда, сколько бы волнений и удовольствий мы ни испытывали, нам нужно ещё больше. Мы никогда не удовлетворяемся приключениями и интересной жизнью. Мы просто вовлекаемся в это стремление получать всё больше и больше, пока не выбиваемся из сил. И тогда мы бросаемся в противоположную крайность, в которой, поскольку чувствуем усталость от всех волнений и переживаний, мы просто прекращаем хоть что-то делать — только спим или употребляем наркотики или алкоголь. Мы просто не хотим существовать. Мы пресыщаемся возбуждением и больше не можем его выносить.

Пребывать в постоянном возбуждении — это адское состояние, не правда ли? У моей сестры дома

в Калифорнии есть все эти телевизионные и кабельные каналы. Вы можете всё время сидеть дома и непрерывно смотреть примерно 70 каналов. Люди привыкают просто переключать каналы, даже если чувствуют малейшую скуку или отсутствие интереса. Они просто переключают на следующий канал, где постоянная стрельба или музыкальные шоу, которые вас оглушают. Это весьма болезненно — иметь такой ум, который нужно непрерывно стимулировать.

Таким образом, вы можете видеть красоту жизни, которая основывается на спокойствии, нравственном воздержании, благородстве, щедрости, доброте и размышлении о Дхамме. Чудесно иметь возможность и воодушевление созерцать своё собственное существование и делать то, что позволяет уважать себя. Вы можете продвигаться к тому, чтобы быть удовлетворённым и радостным, а не одержимым и ненасытным.

«ТАК, КАК ЕСТЬ»

Искусный способ смотреть на вещи таков: «Это так, как есть». Достопочтенный Бхиккху Буддхадаса, знаменитый тайский мудрец, говорил: «Самой полезной надписью для медальона на шее могло бы быть „Это так, как есть“». Эта мысль помогает нам созерцать: где бы мы ни оказывались, в каком бы времени и месте, хорошем или плохом, — «Это так, как есть». Это способ привнести принятие в наши умы, переход к наблюдению за происходящим вместо реакции на него.

Практика медитации — это размышление над «тем, как есть», чтобы видеть страхи и желания, которые порождаем мы сами. Это довольно простая практика, но практика Дхаммы и *должна* быть очень простой, а не сложной. Многие методы медитации очень сложны, со многими стадиями и техниками, и поэтому тот, кто их практикует, может попасть в зависимость от сложных вещей. Иногда из-за своей привязанности к мнениям мы не знаем, как всё обстоит на самом деле. Но чем проще мы становимся, тем яснее, глубже и понятнее становится для нас всё, что мы наблюдаем.

Например, посмотрите на людей, монахов и монахинь, с которыми мы вместе живём здесь. Возможно,

к некоторым мы чувствуем влечение, к некоторым неприязнь, к некоторым у нас есть симпатия, некоторых мы понимаем, некоторых не понимаем. Но, какое бы представление у нас ни было, мы можем рассматривать это как просто «представление» о человеке, а не как самого человека. Мы можем слышать свои слова: «Я не хочу, чтобы он был таким... Я хочу, чтобы он был другим. Он должен поступать иначе... должно быть так».

«Я хочу, чтобы было по-другому» — эту фразу можно сделать девизом нашего века, не так ли? Почему жизнь нельзя изменить? Почему люди должны умирать? Почему мы должны стареть? Зачем эта болезнь? Почему мы должны быть отделены от наших любимых? Почему невинные дети, никому не причинившие вреда в своей жизни, или старики, которые тоже никому не причиняют зла, должны страдать от голода или жестокости?

Всегда случаются какие-то новые ужасные вещи. Недавно мне написали о том, что мусульмане в Бангладеш пытаются уничтожить живущие на холмах буддийские племена в местности Читтагонг, прибегая к геноциду. Мы слышим, что в Иране преследуют приверженцев Бахаи... и подобное происходит постоянно. Сингальцы и тамилы... Всегда происходят какие-нибудь стычки между группами... Одни стремятся взять вверх над другими, захватить их земли или получить власть над ними.

Всё это продолжается с незапамятных времен. Всегда находятся те, кто хочет уничтожить кого-то, с тех пор как Каин убил Авеля, а это было очень давно! И каждый раз, когда мы слышим о зверствах, то говорим: «Как ужасно... такого не должно быть...»

Мы слышим, что американские фармацевтические компании продают ядовитые, страшные лекарства в страны третьего мира. «Этого не должно быть! Это ужасно!» Загрязнение планеты, разрушение окружающей среды, убийство дельфинов и китов... когда это закончится? Что вы можете сделать с этим? Вероятно, это бесконечная проблема человеческого неведения. В наше время, когда, казалось бы, люди лучше образованы, они причиняют друг другу наиболее страшный вред. Это время мрачных предсказаний... землетрясений, извержений вулканов и болезней... так не должно быть.

Слова «Это так, как есть» не являются поощрением или отказом делать что-то — это способ развить в себе понимания того, что природа «такова». Мир животных во многом связан с выживанием наиболее приспособленных, естественным законом отбора, когда более слабые особи погибают. Поэтому даже природа довольно жестока, не правда ли? Мы думаем о природе как о чём-то милом, с цветами и солнцем, но природа тоже бывает очень жестокой.

Каково наше место в природе? Мы можем жить на уровне животного царства, когда наиболее приспособленные выживают за счёт подчинения слабых, а также за счёт страха и силы. Мы можем жить так, поскольку отчасти имеем разум, подобный разуму животных. У нас тело животного, и оно должно выживать подобно другим телам животных на этой планете. Поэтому закон джунглей — это то, под чем люди могут подписаться; и многие так и делают.

Но это низкий уровень, разве нет? Если мы живём на этом уровне, то нам следует ожидать, что мир и будет таким — заполненным страхом и тревогой.

Но, являясь людьми, мы можем выйти за пределы этого уровня; мы можем принять моральные нормы и твёрдо их придерживаться, чтобы не жить в состоянии беспокойства.

Но ещё выше этого наша способность постичь Истину — созерцать существование, развивать мыслящий ум, благодаря которому мы можем выйти за пределы личности. На уровне нравственного поведения у нас всё ещё остаются очень сильные воззрения о собственной личности. В нашей цивилизации мы развили восприятие «я» и «моё» до абсурда. Это восприятие «я» и «моё» настолько сильно, что оно, похоже, преобладает над всем и загрязняет всё, что мы делаем, и с этим всегда связаны чувства беспокойства и страдания.

Просто наблюдайте за этим. Когда бы ни появилось ощущение «я» и «моё», оно всегда порождает неудовлетворённость, неуверенность или сомнение, вину, страх или беспокойство. Этот взгляд на «я» как на индивидуальное существо, что «это» моё, каким «я» должен или не должен быть, опирается на веру в «себя» как тело или психические состояния. Однако этот взгляд опирается на иллюзию, он появляется из обусловленных размышлений, а не из прозрения. И пока мы отождествляем себя с ограничениями тела и ума, то, конечно же, мы будем чувствовать сомнение, отчаяние, тоску, печаль, горе и скорбь — формы страдания ума. Как это может быть иначе? Мы определённо не достигнем пробуждения, исходя из искажённого понимания и ошибочного воззрения.

Теперь у нас есть возможность обрести Правильное воззрение и Правильное понимание, которые освобождают от иллюзии личности, отождествления

с тем, что называется пятью совокупностями — телом, чувством, восприятием, ментальными образованиями и сознанием. Так мы созерцаем сознание через чувства — глаза, уши, нос, язык и тело. Мы можем созерцать ментальные образования, прошлое нашего собственного творения, а также формируемые нами мысли и воззрения. Мы можем видеть их как непостоянные.

У нас есть способность созерцать природу вещей, способность сказать — «это так, как есть». Мы можем замечать «то, как есть» без принятия точки зрения индивидуализма. Так, например, с дыханием тела, с его весом и положением мы просто присутствуем и больше ничего, наблюдаем, каково это *теперь, в данный момент*. Настроение ума, чувствуем мы себя бодрыми или усталыми, счастливыми или несчастными — это то, что мы можем знать — наблюдать. Пустой ум, пустой от мыслей о себе и других, ясен. Он мудр и сострадателен. Чем больше мы смотрим на развитые у нас привычки, тем яснее для нас всё становится. Поэтому мы должны быть готовы страдать и скучать, быть несчастными и тосковать — это даёт возможность оставаться с этими неприятными состояниями, а не подавлять их. Появившись, эти состояния таковы, как есть, в данный момент и в данном месте.

ПЛОТ

Будда показал нам способ видеть вещи такими, какими они являются. Именно это мы подразумеваем под «пробуждением». Когда мы видим, как всё обстоит на самом деле, мы перестаём быть обречёнными жить в мире, из которого нет выхода. Из этой сферы страдания есть очевидный выход, очень ясный путь. Поэтому Будда говорил: «Я учу лишь двум вещам — страданию и окончанию страдания».

Западным людям трудно понять буддизм, поскольку в нём нет доктринальной позиции. В нём нет установления доктринальных положений относительно абсолютной реальности или чего-то ещё — есть лишь страдание и окончание страдания. Это то, что должно быть реализовано прямо сейчас, и чтобы постичь конец страдания, вы должны принимать и действительно знать, что такое страдание, поскольку проблема состоит не в страдании, а в заблуждении и в привязанности. Согласно наставлению о четырёх Благородных истинах, мы должны осознать страдание. Страдание существует, и это должно быть осознано.

В нашей повседневной жизни здесь, в Амаравати, мы замечаем, когда страдаем. Мы можем обвинять в этом природу, людей или что-то ещё, но дело не в этом, поскольку, даже если кто-то плохо с нами

обходится, это просто то, каким является мир. В силу мирских условностей иногда люди хорошо к нам относятся, а иногда плохо, однако страдание — это то, что мы создаём сами.

В монастыре мы стараемся вести себя ответственно, чтобы никому не причинять беспокойства. Здесь мы воодушевляем друг друга к сотрудничеству, к моральной ответственности, доброте и состраданию. Таково наше намерение.

Иногда мы сбиваемся с пути, расстраиваем друг друга или совершаем не очень хорошие поступки, но это не является нашим намерением. Я веду себя нравственно не только ради собственной пользы и для своей практики. Жить в рамках этических предписаний — это проявление уважения и к вам, и к Сангхе, и к окружающему нас сообществу.

Итак, моё намерение состоит в том, чтобы мои отношения с вами основывались на *метте* (*mettā*), доброжелательности и сострадании, радости, спокойствии, безмятежности. По крайней мере намерение у всех нас направлено на совершение добра и воздержание от зла — и это помогает нам наблюдать за страданием, которое мы создаём себе и окружающим. Многие из вас действительно страдают здесь, и это следует понять. Это Первая благородная истина, *дуккха*: страдание из-за неполучения желаемого, страдание от того, что всё происходит не так, как мы хотим, страдание от разлучения с тем, что нам нравится, страдание из-за необходимости делать то, что не хочется делать, от необходимости воздерживаться, когда нам не хочется проявлять сдержанность.

Я думаю о том, как легко формируется ваш образ в моём уме. «Монахини — такие, *анагарики* — такие,

бхиккху — такие» и т.д. Мы можем иметь определённые предубеждения: «Женщины — такие, мужчины — такие, американцы — такие, англичане — такие». Мы можем в это верить, но это восприятия ума — воззрения, которые возникают и прекращаются. И всё же из-за них мы можем испытывать много страданий. «Этот человек не приходит на утренние декламации, а этот не работает вместе со всеми, а тот думает, что он очень важная персона» и т.д., но основным моментом здесь является страдание — дуккха, поскольку, когда оно есть, в наших умах появляется отчаяние. Мы недовольны, возмущены, и это вызывает в нас отчаяние. Если мы не понимаем страдания здесь, то мы не поймём его в любом другом месте — в Лондоне, в Бангкоке или в Вашингтоне, на вершине горы или в долине, в окружении хороших или плохих людей. Поэтому действительно важно наблюдать страдание, чтобы понять его.

Есть три прозрения в Первую благородную истину: существует страдание, оно должно быть понято; оно было понято. Это то, как работает прозрение: мы узнаём это; мы понимаем это; мы начинаем знать, когда понимаем это. Таковы три прозрения в Первую благородную истину.

Вторая благородная истина — это истина о происхождении страдания; у страдания есть причина: оно возникает вследствие привязанности к желанию. Второе прозрение во Вторую благородную истину заключается в том, что эту привязанность к желанию — отождествление с желанием как «мною» или «моим», следование за желанием — следует отпустить, оставив всё как есть. Далее, третье прозрение во Вторую благородную истину состоит в том, что

желание было отпущено — с помощью практики страдание было отпущено.

Есть первое прозрение в каждую из истин: *pariyatti* (*pariyatti*) — это рассмотрение того, что есть страдание, его происхождение и т.д. Затем следует *namunatti* (*patipatti*), или прозрение в практику: то, что мы делаем, как мы практикуем. И далее следует третье прозрение — *namivedha* (*pativedha*), или мудрость. Это было понято, это было отпущено.

Теперь, когда есть прозрение, «источник страдания был отпущен», есть знание этого результата — что такое на самом деле отпустить. Вы знаете, что такое не быть привязанным к чему-то. Подобно этим часам. Так держат часы. А теперь я осознаю, что значит не держать эти часы. Если я держу вещь, но я невнимателен, тогда я даже не замечу, когда что-то не держу. Когда нет привязанности, то я это не осознаю. Действительно невежественный и невнимательный человек настолько захвачен привязанностью, что даже если не привязан к чему-то всё время, привычка такова, что он обращает внимание, только когда цепляется за что-то. Подобно этому, многие из вас чувствуют, что живут полной жизнью, только когда наполнены жадностью или гневом в той или иной форме. Поэтому отпускание может быть довольно пугающим для людей; когда они отпускают вещи, то чувствуют себя так, словно больше не живут.

В понятии «быть человеком» имеется множество слоёв. Даже мнения «у меня плохой характер» или «я очень много гневаюсь» могут быть разновидностью тщеславия. Если я испытываю злость, то чувствую, что живу насыщенно. Сексуальное желание также заставляет почувствовать жизнь. Именно

поэтому в жизни современного европейца так много одержимости сексом. А когда нет сексуального желания и нет гнева, то хочется заснуть. Я становлюсь ничем. Когда нет хоть какой-то осознанности, то вы просто вынуждены искать больше чувственных удовольствий — что-то поесть, попить, принять наркотик, посмотреть телевизор, почитать что-то или предпринять что-то опасное. Вы можете нарушить закон просто потому, что это возбуждает.

А теперь представьте людей, которые проводят выходные, просто держа часы и направляя своё внимание на то, что это такое — держать часы! Потеря времени — вместо этого можно было бы пугать полицию, проводить время на дискотеке со стробоскопическим освещением, с грохочущей музыкой, с ЛСД и виски! По сравнению с этим быть внимательным к природе вещей, не отвлекаясь и не будоража ум, звучит просто болезненно.

Этим вечером мы будем сидеть в медитации до полуночи. Это возможность более внимательно понаблюдать за тем, что такое сидеть, каков ум, наполненный мыслями, и каков ум без мыслей, что такое наличие и отсутствие страдания. Если вы думаете, что сидеть до полуночи будет тяжело, значит, вы уже заранее обязались страдать до полуночи.

Но если вы начинаете исследовать саму эту точку зрения, эти страх или сомнение в своём уме — такими, какие они есть, то можете наблюдать, когда они присутствуют и когда их нет. Если вы страдаете, но не думаете, что есть какое-то страдание, тогда есть просто ощущение страдания, и вы привязаны к воззрению: «Я страдаю, я устал, а я должен сидеть». Первая благородная истина такова: «Есть страдание,

и страдание должно быть понято», и это происходит благодаря принятию, распознаванию и пониманию.

Прозрение Второй благородной истины состоит в том, что нужно отпустить это, оставить это в покое, то есть не создавать никакой истории из-за того, что придётся сидеть в медитации всю ночь. Это восприятия. На самом деле они ничто: если вы используете ситуацию для наблюдения и созерцания страдания, тогда нет никакого страдания. Я осознаю удерживание этой мысли, привязанность к этой мысли или непривязанность к этой мысли. Вместо слепой одержимости цепляния или отбрасывания можно просто брать вещи или откладывать их, зная, как их использовать. Я могу положить часы, но я необязательно должен их выбрасывать, не правда ли? Это означает, что нет никакой проблемы в том, чтобы держать часы, если относительно этого нет неведения. Мы осознаём привязанность и непривязанность, удерживание и неуправление.

Третья благородная истина заключается в том, что существует прекращение страдания. Когда вы отпускаете что-то и осознаёте, что отпускаете, тогда ваши привычки становятся вашими учителями. Когда вы отпускаете страдание, страдание прекращается. «Есть прекращение, и его следует познать» — это второе прозрение в Третью благородную истину. Такова наша практика — познать прекращение, заметить, когда страдание прекращается. Это не означает, что всё исчезнет, просто исчезнет ощущение страдания и «я». Это не то, во что просто верят, но то, что должно быть познано. И тогда наступает третье прозрение — прекращение было познано (на собственном опыте).

Это ведёт к прозрению Четвёртой благородной истины относительно Восьмеричного пути — способа выхода из страдания. Данные прозрения связаны друг с другом. Это не значит, что вначале вы делаете одно, а затем другое, — они поддерживают друг друга. Когда у нас есть прозрение отпускания, когда мы познаём прекращение, это Правильное возвращение, и уже из него проистекает развитие мудрости, *паннья (райһа)*.

Не стоит рассматривать это как что-то невероятно глубокое и важное, поскольку речь идёт только о том, что происходит здесь и сейчас. Речь идёт не об экстремальных ситуациях, а о том, как сидеть, стоять, ходить, лежать, дышать, чувствуя себя обычным существом, и жить в нравственной среде, такой какой она есть. Нам не нужно отправляться в ад, чтобы по-настоящему увидеть страдание, мы его не ищем.

Мы можем создать ад прямо здесь, в Амаравати; но не потому, что Амаравати — это ад, а потому, что мы создаём его всеми болезненными проявлениями своего ума. И это страдание, с которым мы можем работать. Это просто страдание в нашем обычном человеческом мире, где нашим намерением являются воздержание от причинения зла, принесение блага, развитие добродетели и любви. Здесь вполне достаточно страдания, чтобы созерцать Четыре благородные истины в их 12 аспектах.

Вы можете запомнить их, а затем, где бы вы ни были, у вас будет нечто для обдумывания. В конце концов вы отпускаете все эти вещи, поскольку они также не являются целью сами по себе, но используются как инструменты. Вы учитесь использовать эти инструменты, и когда завершаете работу, вам уже

нет необходимости цепляться за них. Выражая это, Будда называл своё учение плотом, который можно сделать из окружающих вас вещей. Вам не нужен какой-то особый катер, подводная лодка или роскошный лайнер. Плот — это то, что вы можете сделать из подручных средств, просто чтобы переправиться на другой берег. Нам нет необходимости стараться сделать какое-то супер-пупер средство передвижения, ведь для достижения пробуждения мы можем использовать то, что есть вокруг нас. Плот переправит нас через океан неведения, и когда мы достигнем другого берега, то можем отпустить его, но это не означает, что мы должны его выбросить.

Этот «другой берег» также может быть иллюзией, поскольку и другой, и этот берега на самом деле являются одним и тем же. Это просто аллегория. В действительности мы никогда не покидали другого берега, мы всегда находились на другом берегу. Плот — это то, что мы используем для напоминания о том, что на самом деле плот нам не нужен. Абсолютно ничего не нужно делать, кроме как быть внимательными, когда мы сидим, стоим, ходим, лежим, едим пищу и дышим, — это даёт нам возможность поступать хорошо. В человеческом обществе у нас есть прекрасная возможность быть хорошим, добрым, щедрым, любить других, служить другим, помогать другим. Это одно из самых прекрасных качеств человеческого бытия.

Мы можем решить не причинять зла. Нам нет необходимости убивать, лгать, красть, отвлекать себя от реальности или накачиваться алкоголем и наркотиками, теряться в своих настроениях и эмоциях. Мы можем быть свободны от всего этого. Это чудесная

возможность человеческого существования — воздерживаться от зла и приносить добро не для того, чтобы накопить заслугу на следующую жизнь, но потому, что это красота нашего человеческого бытия. Быть человеком может быть радостным переживанием, а не тягостной необходимостью.

И когда мы размышляем над этим, то действительно начинаем ценить это рождение в человеческом обличье. Мы чувствуем благодарность за то, что имеем возможность жить со своим учителем, Буддой, и практиковать Дхамму, находясь в *Сангхе* (*saṅgha*).

Сангха представляет собой человеческое сообщество, объединённое добродетелью и нравственными ограничениями, это духовная сила человеческого мира. Эта подлинная доброжелательность к человечеству оказывает влияние на нравственную силу всего мира людей. Поэтому все живые существа получают от этого пользу. Что, если бы человечество было эгоистическим, где каждый был бы сам за себя, с бесконечными требованиями, и люди не заботились бы друг о друге? Это было бы ужасное место. Именно поэтому мы так не поступаем, мы живём в Сангхе, руководствуясь правилами, поддерживающими этические нормы и уважение друг к другу. Но эти правила — для размышления, созерцания. Вы должны познать их для себя напрямую, ведь никто другой не может сделать это за вас. Необходимо пробудиться самостоятельно, а не зависеть от чего-то внешнего, подталкивающего и поддерживающего вас.

Нам необходимо отпустить даже нашу потребность в воодушевлении. Мы должны развить силу, при которой мы больше не будем нуждаться в воодушевлении или поощрении с чьей-либо стороны,

поскольку воодушевление — это не мудрость, правда? Сначала вы в восторге: «Аджан Сумедхо замечательный!» — а затем, через некоторое время, у вас пропадает восторженное настроение и тогда — «Я разочарован в Аджане Сумедхо, он подвёл меня». Воодушевление подобно шоколаду: оно приятно на вкус и очень привлекательно, но не питает вас; оно лишь ненадолго даёт вам энергию, вот и всё. Поэтому не мудро зависеть от надежды, что люди будут жить так, как вам хочется, и никогда не разочаруют вас.

Очень важно развивать прозрение посредством практики, поскольку воодушевление просто иссякает, и если вы привязаны к нему и ослеплены им, то вас ждёт крушение иллюзий и горечь потери. Такое часто происходит с привязанностью к фигурам различных харизматичных гуру, которые учат по всему миру. В этом ведь нет гармонии, так? Вы не можете постоянно поддерживать в себе состояние опьянения чьим-то обаянием. Со временем ваше отношение неизбежно изменится в худшую сторону.

Однако практика осознанности всегда соответствует времени и месту — тому, какими вещи являются в своих хороших и плохих проявлениях. В этом случае страдание не зависит от того, хорош или плох мир, но лишь от того, насколько мы готовы использовать мудрость в данный момент. Путь выхода из страдания есть прямо *сейчас* и заключается в способности видеть вещи такими, какие они есть.

ТЕРПЕНИЕ

Покой и безмятежность могут быть невероятно скучными, в результате чего может появиться много беспокойств и сомнений. Беспокойство — это обычная проблема, поскольку сфера чувств — это сфера беспокойства, тела и умы пребывают в беспокойстве. Условия всё время меняются, и если вы захвачены реагированием на изменения, то просто пребываете в беспокойстве.

Необходимо полностью понять, что такое беспокойство. Практика — это не просто использование силы воли для того, чтобы удержать себя на подушке для медитации. Это не проверка того, стали ли вы сильной личностью, которая должна покорить беспокойство, — такое отношение лишь усиливает другое эгоистическое воззрение. Но это вопрос подлинного исследования беспокойства, видения и узнавания его как есть. Для этого мы должны развивать терпение; это то, чему мы должны действительно научиться и с чем должны работать.

Когда я впервые отправился в Ват Па Понг, то не понимал языка лао. В то время Аджан Чаа был в зените славы и давал трёхчасовые лекции каждый вечер. Он мог продолжать говорить практически до бесконечности, и всем это нравилось. Он был очень хорошим

рассказчиком, с прекрасным чувством юмора, поэтому все наслаждались его речами. Но если ты не понимал лаосского языка!..

Как-то раз я сидел там и думал: «Когда же он наконец закончит? Я попусту теряю время!» Я действительно злился и думал: «С меня хватит, я уйду». Но у меня не хватало решимости уйти, и поэтому я просто продолжал сидеть там и думать: «Я уйду в другой монастырь. С меня хватит, я больше не собираюсь с этим мириться». А потом он посмотрел на меня со своей сияющей улыбкой и спросил: «С тобой всё в порядке?» И внезапно вся злость, накопленная за эти три часа, полностью улетучилась.

Интересно, не правда ли? Оказывается, состояние бешенства, преследовавшее меня в течение трёхчасового сидения, могло просто уйти. Поэтому я дал обет, что моей практикой будет терпение и что я буду развивать терпение во время этих собраний. Я ходил на все беседы и сидел на них, пока мог выдерживать физически. Я решил не пропускать их и не стараться их побыстрее покинуть, но просто практиковать терпение.

И, делая это, я обнаружил, что возможность быть терпеливым очень сильно мне помогала. Терпение — это очень крепкое основание для моего прозрения и понимания Дхаммы, без которого я бы просто блуждал, плыл по течению, как это делают многие люди. Многие европейцы приходили в Ват Па Понг и в скором времени уходили оттуда потому, что они не обладали терпением. Они не хотели терпеливо сидеть на трёхчасовых лекциях. Они желали отправиться туда, где могли бы получить мгновенное пробуждение, сделать это так быстро, как они того хотели.

Из-за эгоизма и амбиций, которые могут управлять нами даже на духовном пути, мы не можем оценить то, как всё обстоит на самом деле. Когда я размышлял и действительно наблюдал за своей жизнью в Ват Па Понг, то понимал, что нахожусь в прекрасной ситуации: у меня был хороший учитель, было достаточно пищи, меня окружали хорошие монахи, миряне были очень щедрыми и добрыми, и практика Дхаммы всячески поощрялась. Это было так хорошо, как только может быть, это была чудесная возможность, но многие люди, приехавшие из западных стран, не видели этого, поскольку были склонны думать так: «Я *не* хочу этого, *мне* это не нравится, это должно быть иначе». И ещё: «Я думаю, что... я чувствую, что... я не хочу утруждать себя *этим* и *тем*».

Я помню, как отправился в монастырь Там Санг Пхет, который в те годы был очень тихим и уединённым местом, и там я жил в пещере. Один из мирян построил мне помост, поскольку на дне этой пещеры обитал большой питон. И вот однажды вечером я сидел на этом помосте при свете свечей. Было жутковато, поскольку свет отбрасывал тени на неровные стены и всё выглядело причудливо. Я сидел там и действительно начинал бояться, как вдруг что-то заставило меня вздрогнуть от страха. Я взглянул вверх и увидел огромного филина, смотревшего на меня. Он казался гигантским. Уж не знаю, был ли он действительно таким, но в свете свечей он представлялся действительно огромным, и он смотрел прямо на меня. Я подумал: «Хорошо, что же здесь на самом деле страшного?» — и постарался представить скелетов и призраков, или Мать Кали с клыками и капающей изо рта кровью, или же огромных

монстров с зелёной кожей. И вдруг я начал смеяться, поскольку всё это выглядело так забавно! И тут я понял, что страх полностью исчез.

Однажды, когда я был ещё очень юным монахом, в одну из ночей Аджан Чаа повёл нас на деревенское празднество. Мне кажется, что тогда с нами был и Бхиккху Сатиманто. Все мы были *очень* серьёзными практикующими и не допускали никакого легкомыслия и безрассудства, и, конечно же, пребывание на деревенском празднестве было *последней* вещью, которую мы могли хотеть, поскольку в этих деревнях любили включать громкоговорители. Но, как бы то ни было, Аджан Чаа взял Сатиманто и меня на это празднование, и мы должны были сидеть, слушая пронзительные звуки громкоговорителей, а монахи проповедовали всю ночь напролёт! Я все время думал: «О, как я хочу вернуться в свою пещеру, монстры с зелёной кожей и призраки гораздо приятнее всего этого». Я заметил, что Сатиманто, который был невероятно серьёзным человеком, выглядел действительно сердитым, критично настроенным и очень несчастным. Так мы и сидели там с несчастным видом. Я думал: «Зачем Аджан Чаа вверг нас во всё это?»

А затем я начал понимать. Я помню, как сидел там и думал: «Я пребываю в полном отчаянии от всего этого. Неужели всё настолько плохо? На самом деле плохо то, что я из этого создаю. Что в действительности несчастно — так это мой ум. Громкоговорители и шум, тревога и желание заснуть — с этим можно смириться, но эта неприятная вещь в моём уме, которая испытывает к ним отвращение, возмущается и хочет уйти, — это и есть настоящее страдание!»

Тем вечером я смог увидеть, какое страдание я могу сотворить в своём уме из-за вещей, которые на самом деле вполне можно терпеть. Я помню это как очень ясное понимание того, что я *принимал* за страдание, и того, что было страданием на *самом деле*. Вначале я обвинял людей, громкоговорители, шум и неудобство, поскольку думал, что они являются проблемой. Но потом я понял, что страдание было в моём уме.

Если мы размышляем и созерцаем Дхамму, то, в том случае, если у нас есть воля и терпение, мы можем учиться в тех ситуациях, которые нам меньше всего нравятся.

Размышления о еде

Размышляйте о еде, полученной как подавание,
с мудростью:

«Я использую её не для отвлечения своего ума
И не для того, чтобы удовлетворить желание,
Не для того, чтобы сделать моё тело

привлекательным

Или сделать его красивым,

А только для того, чтобы поддерживать и питать его,
И чтобы сохранять здоровье,

Которое помогает мне вести святую жизнь»;

Относитесь к этому так:

«Я утолю голод, не переедая,

Чтобы продолжать жить безупречно и покойно».

ПРИНЯТИЕ ВЕЩЕЙ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ

Сколько из вас практиковали сегодня, стремясь стать кем-то, — «Мне нужно это сделать... или стать этим... или избавиться от чего-то... или приобрести что-то»? Эта навязчивая идея преследует нас даже при практике Дхаммы. «Это так, как есть» — не фатализм беззаботности или безразличия, но настоящая открытость тому, каким всё должно быть в настоящий момент. Например, прямо сейчас, в этот самый момент, всё так, как есть, и не может быть каким-то другим. Это же так очевидно, не правда ли?

Прямо сейчас, вне зависимости от того, хорошее, плохое или нейтральное у вас настроение, счастливы вы или подавлены, пробуждены или совершенно сбиты с толку, наполовину пробуждены, наполовину сбиты с толку, на три четверти сбиты с толку, а на четверть пробуждены, надеетесь или отчаялись, — это так, как есть. И в данный момент не может быть никак по-другому.

Как чувствует себя ваше тело? Просто отметьте, что тело *таково*. Оно тяжёлое, привязано к земле, грубое, голодное, ощущает жар и холод, болеет, иногда оно чувствует себя очень хорошо, иногда ужасно. Это так, как есть. Человеческие тела таковы, и, при понимании

этого отпадает стремление желать, чтобы было иначе. Это не означает, что мы не можем попытаться сделать так, чтобы всё было лучше, но мы делаем это исходя из понимания и мудрости, а не из невежественного желания.

Мир таков, как есть, и все явления таковы: идёт снег, а потом выходит солнце, люди приходят и уходят, они заблуждаются и получают психологические травмы. Люди ленятся и воодушевляются, унывают и разочаровываются, сплетничают и подводят друг друга, изменяют и крадут, привыкают к алкоголю и наркотикам, воюют — так было всегда.

Здесь, в общине Амаравати, мы можем видеть то, как всё происходит на самом деле. Сейчас выходные и много людей пришло, чтобы сделать подношения пицци, поэтому здесь намного болеелюдно и шумно, иногда дети кричат и бегают туда-сюда, люди нарезают и шинкуют овощи и другие продукты, везде что-то происходит. Вы можете наблюдать это как «это так, как есть», а не как «эти люди покушаются на мою тишину». «Я не хочу, чтобы это было так, но хочу, чтобы это было иначе» — вполне возможная реакция, особенно если вы предпочитаете спокойно принимать пищу, когда ничего подобного не происходит, нет громкого шума и резких звуков. Но жизнь такова, она устроена таким образом, это человеческое существование. Поэтому мы вмещаем всё это в своём уме, и «это так, как есть» позволяет нам принимать изменения и движения от тишины к шуму, от контролируемого и упорядоченного к запутанному и беспорядочному.

Можно быть очень эгоистичным буддистом, хотеть, чтобы жизнь была спокойной, чтобы была возмож-

ность «практиковать», иметь достаточно времени для того, чтобы сидеть в медитации и изучать Дхамму и говорить: «Я не хочу принимать гостей, разговаривать с людьми на глупые темы, я не хочу...» — и прочие пустые слова. Вы действительно можете быть очень и очень эгоистичным буддийским монахом. Вы можете хотеть, чтобы мир подстраивался под ваши мечтания и идеалы, а когда этого не происходит, вам это не нравится. Но, вместо того чтобы пытаться сделать вещи такими, каким вы хотите их видеть, путь Будды заключается в том, чтобы видеть то, какими они являются в действительности. И это великое облегчение, когда вы принимаете всё таким, как есть, даже если это не очень приятно, поскольку единственное настоящее страдание — это желать, чтобы это не было таким.

Независимо от того, идут дела хорошо или не очень, если мы не принимаем всё таким, как есть, то ум обязательно будет создавать какое-нибудь страдание. Так, если вы привыкли к тому, что всё всегда идёт хорошо, то начинаете беспокоиться, если что-то слегка не в порядке, даже когда на самом деле всё нормально. Я замечал это на примере всяких мелочей — когда выдаётся солнечный денёк, то мы прыгаем от радости, но затем тут же думаем, что здесь, в Англии, солнце может исчезнуть через несколько минут.

Как только я цепляюсь за восприятие и начинаю прыгать от радости из-за того, что сияет солнце, появляются неприятные мысли, что это не будет длиться долго. К чему бы вы ни привязывались, однажды оно перейдёт к своей противоположности. И затем, когда всё начинает идти не очень хорошо,

ум склонен думать: «Я хочу, чтобы было лучше, чем сейчас». Так что там, где есть цепляние за желание, возникает страдание.

Чувственный мир приятен и болезнен, он прекрасный, уродливый, или нейтральный — в нём есть все градации, все возможности. В переживании этого и заключается весь чувственный опыт. Но когда есть неведение и действует воззрение самости, я хочу получать только удовольствие и не хочу испытывать боль. Мне нужно лишь прекрасное, и мне не нужно уродливое. «Пожалуйста, Господь, сделай меня здоровым, дай мне хороший цвет лица, физическую привлекательность, позволь мне подольше оставаться молодым, получить побольше прекрасных вещей, окружи меня красотой и самыми лучшими чувственными наслаждениями, ну пожалуйста!» Затем появляется страх от того, что со мной может произойти что-то ужасное. Что я могу заразиться проказой или СПИДом, что у меня могут развиваться синдром Паркинсона или рак. И ещё что мною могут пренебречь, меня могут отвергнуть, унижить, оставить голодного и больного в опасности на холоде, там, где дует ледяной ветер и завывают волки.

Если стоять на позиции самости, то всегда присутствует огромный страх отвержения, гонения или презрения со стороны общества. Есть страх остаться одиноким и никому не нужным, есть страх состариться и умереть в одиночестве, есть естественный страх физической опасности для жизни — попадания в ситуацию, когда наше тело будет подвергаться опасности. Также есть страх перед неизвестным и таинственным, перед духами и привидениями.

Поэтому мы стремимся к безопасности, верно? Уютные маленькие места с электричеством, центральным отоплением, страховкой и гарантиями на все случаи жизни. Всё это позволяет нам почувствовать себя в безопасности, но мы также ищем и эмоциональной безопасности. «Скажи, что ты меня любишь, дорогой. Скажи, что ты меня любишь, даже если это и не так. Сделай всё безопасным и надёжным». И вследствие привязанности к желанию за этим требованием всегда стоит тревога.

Поэтому мы развиваем нашу духовную силу — вместо того, чтобы стремиться к достижению гарантий материального благополучия. Как просящие милостыню, вы рискуете остаться без еды. У вас может не быть крыши над головой, действительно хороших лекарств или удобной одежды. Люди очень щедры, но, получая милостыню, мы не принимаем это как данность, полагая, что мы этого достойны. Мы благодарны за любое подношение и развиваем в себе привычку желать и довольствоваться малым. Нам необходимо быть готовыми уйти и оставить всё в любой момент, чтобы иметь такой ум, в который не приходят мысли: «Это мой дом, и я хочу, чтобы он гарантированно был моим на всю оставшуюся жизнь».

Что бы ни происходило, мы приспособливаемся — к жизни, к времени и месту, ничего не требуя. Что бы ни происходило — это так, как есть. Какие бы болезни ни появлялись и какие бы трагедии, катастрофы или благоприятные события ни случались — можно сказать, что это так, как есть. И в этом присутствует принятие и отсутствуют гнев и жадность, а также есть способность справляться с любыми жизненными обстоятельствами.

Мы здесь не для того, чтобы стать кем-то, или избавиться от чего-то, или что-то изменить, или сделать что-нибудь для себя, или чего-то требовать, но чтобы пробуждаться всё больше и больше, чтобы размышлять, наблюдать и узнавать Дхамму. Не беспокойтесь о том, что может произойти изменение к худшему. Как бы и что бы ни менялось, мы обладаем мудростью, чтобы приспособиться. И я вижу это как настоящее бесстрашие монаха, живущего на подаяние. Мы можем подстраиваться, можем извлекать уроки мудрости из всех обстоятельств, поскольку эта жизнь — не настоящий наш дом.

Эта жизнь вовлекает нас в последовательность перемен, это путешествие по миру чувств, в котором нет уютного уголка, нет дома и нет места постоянного пребывания. В нём всё очень непостоянно и в любой момент может подлежать распаду или измениться. Такова природа этого мира. Это так, как есть. Но если вы больше не требуете безопасности в этом мире чувств, то в этом нет ничего угнетающего.

Реальность существования состоит в том, что здесь нет никакого дома. Поэтому бездомная жизнь, уход в бездомную жизнь — это то, что называют небесным посланником, поскольку религиозный дух больше не разделяет заблуждения мирского ума, который крайние склонен к обладанию материальным домом и безопасностью. У вас есть доверие к Будде, Дхамме и Сангхе, а также учение и возможность, живя на подаяние и практикуя медитацию, достичь прозрения и понимания, чтобы освободить ум от беспокойств, возникающих из-за привязанности к чувственной сфере как к дому.

Идея обладания вещами и цепляния за них — это иллюзия мирской жизни. Все эти заблуждения о том, что мы должны всё время себя оберегать, исходят из воззрения о самости. Мы постоянно подвергаемся опасности, нам всегда есть о чём беспокоиться и чего бояться. Но когда эти иллюзии пронзает мудрость, появляется бесстрашие; мы видим жизнь как путешествие, перемещение по миру чувств, и готовы выучить те уроки, которые нам даются, какими бы эти уроки ни были.

СОЗНАНИЕ И СПОСОБНОСТЬ ЧУВСТВОВАТЬ

Иногда мы подходим к медитации совершенно неправильно, пытаясь контролировать ум и избавляться от нежелательных ментальных состояний. Это может превратиться в навязчивую идею. Тогда медитация станет просто ещё одной вещью, которую мы должны делать; и этот мирской подход может влиять на всё, что мы делаем.

Медитацию следует видеть не как нечто, характеризующее вас как личность, а как возможность быть внимательным и пребывать в мире с самим собой, с тем настроением или состоянием, в котором вы находитесь в данный момент. Научитесь быть в мире с тем, кем вы являетесь, вместо того чтобы стремиться стать кем-то другим или достичь желаемого состояния.

Весь этот способ мышления основан на заблуждении. Помню, когда я начал медитировать в Таиланде, стали проявляться все мои амбиции и агрессивные наклонности. Мой прошлый образ жизни влиял на подход к медитации. Я начал это отмечать, отпустить всё происходящее и принимать даже эти свои наклонности, быть внимательным к ним — таким, какими они являются. Чем больше вы этому дове-

ряете, тем быстрее вы поймёте Дхамму, путь выхода из страдания.

Отмечайте, как вещи влияют на ваш ум. Если вы только что пришли с работы либо из дома, то отмечайте, что происходит в вашем уме. Не критикуйте его — мы здесь не для того, чтобы обвинять или решать, что в нашей профессии что-то не так, раз, когда мы приходим сюда, наш ум не спокоен, не чист и не безмятежен. Наблюдайте за мирскими делами, когда общаетесь с людьми, отвечаете на телефонные звонки, набираете текст или проезжаете по Лондону в часы пик. Возможно, нам приходится работать с людьми, которые нам не нравятся, в тяжёлой и раздражающей обстановке. Отмечайте, не критикуйте, просто принимайте тот факт, что всё это оказывает на нас влияние.

Поймите, что всё это переживается вследствие наличия сознания и способности чувствовать. Всё это характерно для тех, кто родился человеком, не так ли? Вы рождаетесь и вынуждены жить как сознающее существо с очень чувствительным телом. Поэтому то, с чем вы сталкиваетесь, то, что происходит во внешнем мире, будет на вас влиять. Это просто так, как есть. В этом нет ничего неправильного. Но когда присутствует неведение, люди принимают всё это на свой счёт, именно поэтому мы обладаем склонностью воспринимать всё очень лично. Вот если бы те вещи, с которыми я сталкиваюсь, меня не беспокоили, то я не чувствовал бы гнев или отвращение, а также жадность, раздражение и расстройство, зависть, ревность, страх и беспокойство. Я бы не чувствовал всё это. Если бы я был нормальным, здоровым человеком, то у меня не было бы ни одной из этих проблем. Если бы я был нормальным,

здоровым человеком, то я вообще бы ничего не чувствовал! Был бы как носорог с толстой шкурой, через которую ничто не может проникнуть.

Однако надо признать, что, будучи людьми, мы обладаем этими крайне чувствительными телами. В действительности с вами не происходит ничего неправильного. Это просто то, как есть. Такова жизнь. Мы живём в обществе, которое такое, какое оно есть. Живя в Лондоне или в пригороде, в деревне или где-то ещё, мы можем проводить время, недовольно ворча, поскольку вокруг всё не так уж идеально. Есть множество вещей в жизни, которые нас раздражают. Но такова способность чувствовать, не правда ли? Способность чувствовать означает, что мы ощущаем всё, каким бы оно ни являлось — приятным или неприятным, доставляющим удовольствие или боль, прекрасным или уродливым.

Поэтому единственным путём, уводящим от страдания, является осознанность. Когда вы действительно осознаны — то никакого «я» не существует. Вы больше не воспринимаете жизненный опыт, исходя из предположения, что он является лично вашим. Вы можете попытаться лишиться себя чувственного восприятия, попробовать закрыть глаза, заткнуть уши и т.д., что является определённым видом медитации — отключением органом чувств. Если вы будете пребывать так какое-то время, то почувствуете глубокий покой, поскольку в это время от вас не требуется как-то реагировать. Вы не сталкиваетесь ни с чем раздражающим или возбуждающим, беспокоящим и тревожащим.

Поэтому, если вы внимательны, то осознаёте чистоту своего ума, и это действительно блаженство.

В эти моменты вашей истинной природой являются блаженство, спокойствие и чистота. Но затем, если у вас ещё остаётся ошибочное понимание относительно этого, то вы думаете: «Это переживание, связанное с отключением органов чувств, должно быть у меня постоянно. Я больше не могу жить в Лондоне. И даже в Буддийском обществе* слишком шумно!»

Если наши покой и безмятежность зависят от определённых условий, то мы очень привязываемся к ним. Мы становимся рабами этих условий, мы хотим контролировать ситуацию, но если нечто её разрушает и препятствует нашему покою, то мы ужасно расстраиваемся. «Мне нужно найти какое-то место, пещеру. Обнаружить укрытие, где ничто не беспокоило бы мои органы чувств, чтобы добиться идеальной ситуации. Создать все условия, при которых я бы смог держать всё под контролем, чтобы просто находиться в блаженном покое чистого ума». Но если разобраться, то вы увидите, что эта точка зрения основана на желании, не так ли? Это точка зрения «я», желание получить это переживание, поскольку вы его помните, оно вам нравится и вы хотите испытать его снова.

Однажды на ретрите я столкнулся с человеком, у которого были проблемы со сглатыванием слюны. Я сидел рядом с этим человеком, который периодически сглатывал. Он делал это не слишком громко, но когда вы привязаны к полной тишине, то даже такой звук может вас беспокоить. Поэтому это стало меня раздражать, и даже появилось желание выгнать

* Эта беседа проходила в доме Буддийского общества у станции «Виктория», в центральной части Лондона.

этого человека из зала для медитации. Размышляя над этим, я понял, что проблема заключалась во мне, а не в том человеке.

Но осознанность и понимание Дхаммы позволяют нам адаптироваться и принимать жизнь, весь жизненный опыт, не пытаясь его контролировать. Когда мы осознаны, то у нас нет необходимости удерживать то, что нам дорого, а затем чувствовать угрозу из-за возможности с этим расстаться. Правильная медитация позволяет нам адаптироваться и принимать жизнь, весь жизненный опыт, не пытаясь его контролировать. Когда мы осознаны, то у нас нет необходимости удерживать то, что нам дорого, а затем чувствовать угрозу из-за возможности с этим расстаться. Правильная медитация позволяет вам быть очень храбрым и легко адаптироваться, быть гибким в отношении своей жизни и всех событий, которые в ней происходят.

Мы не так уж и много контролируем, не правда ли? Как бы мы ни желали контролировать свою жизнь, мы осознаём, что на самом деле мы мало чем можем управлять. Некоторые вещи просто выходят из-под контроля. Происходят самые разные события — у матери-природы достаточно способов дать нам понять, что она не собирается исполнять наши желания. Веяния моды и революции, изменение окружающей среды и проблемы перенаселённости, самолеты и телевидение, технологии, загрязнения и т.д. — как мы можем контролировать это и делать так, чтобы всё это на нас не влияло или же влияло лишь так, как нам хотелось бы?

Если мы живём, стараясь всё контролировать, то просто увеличиваем своё страдание. Даже если мы получим ограниченный контроль над чем-то, то всё

равно рано или поздно попадём в ситуацию, аналогичную той, которая была у меня с человеком, у которого были проблемы со сглатыванием в зале для медитации: начнём злиться на то, что сосед включает радио слишком громко, на то, что самолёт летает низко, или на то, что рядом проезжает пожарная машина.

Теперь подумайте вот о чём: когда у вас есть тело, вы должны жить с ним в течение всей этой жизни. Эти тела обладают сознанием и чувствуют. Это просто так, как есть, это то, что значит быть рождённым. Сначала тела растут, потом они начинают стареть. Затем наступает старость и появляются болезни — это часть нашего человеческого опыта. А потом приходит смерть. Мы должны принять смерть и разлуку с близкими людьми. Это происходит со всеми нами. Большинство из нас увидит, как умирают родители, или даже собственные дети, или супруг, или друзья, — те, кого мы любим.

Зная жизнь такой, какая она есть, вы обнаруживаете, что способны принимать её, а не быть подавленным или сбитым с толку жизненными случайностями. Когда вы понимаете жизнь и правильно смотрите на неё, то не формируете ошибочные взгляды в отношении её. Вы не привносите в жизнь страх и желание, горечь, обиды и упрёки. И у нас появляется способность принять то, что происходит в нашей собственной жизни. И даже если мы ужасно чувствительны, то сможем выжить в этой Вселенной.

Взгляните на то, в каких местах умудряются жить люди, как, например, эскимосы в Арктике или аборигены пустынь. Люди населяют любые, даже самые непривлекательные места на этой планете, и это говорит о том, что при необходимости мы можем выжить где угодно.

Понимание Дхаммы также позволяет нам обрести бесстрашие. Мы начинаем понимать, что можем принять всё, что происходит. Понимать, что на самом деле здесь нет ничего, чего бы следовало бояться. И тогда вы можете отпустить саму жизнь — вы можете просто следовать за ней, поскольку ничего от неё не ждёте и не пытаетесь её контролировать. У вас есть мудрость, осознанность и способность плыть по течению, вместо того чтобы тонуть в жизненных штормах.

Научитесь находить время для того, чтобы быть в тишине и прислушиваться к самому себе. Просто используйте для этого дыхание и тело, его естественный ритм, ощущение того, как тело себя чувствует в настоящий момент. Обратите внимание на тело, поскольку тело — это проявление природы. В действительности это не вы. Это больше не «моё» дыхание, оно безличное; даже если вы сошли с ума, больны или если вы спите — вы продолжаете дышать. Тело дышит. Оно дышит от рождения до смерти. Поэтому мы используем дыхание как объект сосредоточения. Если мы много думаем, то наши мысли становятся очень запутанными и сложными; но если мы направляем внимание на обычное дыхание тела в настоящий момент, то любые мысли прекращаются и мы сосредоточиваемся на естественном ритме.

А потом вы можете начать придумывать проблемы: «О, я не могу сосредоточиться на своём дыхании» — и тому подобное. Тогда снова появляется «я», которое пытается наблюдать за своим дыханием. Но в действительности в любой момент, когда вы просто пребываете со своим дыханием, никакого «я» нет. Ваше «я» возникает тогда, когда вы начинаете думать. Ког-

да вы не думаете — то «я» отсутствует, когда вы осознаны, то не возникает мыслей вследствие ошибочного воззрения «Я есть». Тогда мышление может быть способом созерцания, способом сосредоточения внимания на Дхамме, а не созданием проблем, критики и переживаний из-за себя или человечества.

Обдумайте такую вещь: когда вы сердитесь, это же обязательно сопровождается мыслями, не так ли? Если вы перестанете думать, то уйдёт и гнев. Чтобы появилась злость, вы должны думать о чём-то вроде: «Он сказал это мне, да как он посмел! Это так низко!» — и т.д. Но если вы прекращаете думать и просто используете дыхание, то в итоге телесное ощущение, которое появляется вместе со злостью, ослабевает, и злость пропадает. Поэтому, когда вы злитесь, просто обратите внимание на то, что *чувствуется* как физическое ощущение. И так же с любым другим настроением: созерцайте то настроение, в котором вы пребываете. Просто работайте с этим, не анализируя и не критикуя, но наблюдая его таким, как есть.

Иногда люди говорят: «Когда я медитирую, то чувствую себя сбитым с толку. Как мне избавиться от возникающего замешательства?» Желание избавиться от замешательства является проблемой. Когда вы находитесь в этом состоянии, его неприятие создаёт ещё больше замешательства.

На что же похоже замешательство? Некоторые из наиболее возбуждающих страстей достаточно очевидны. Но вот на что мы обычно не обращаем никакого внимания или от чего просто отмахиваемся — это более тонкие состояния лёгкого беспокойства, колебания, сомнения, неуверенности и тревоги. Но, конечно же, где-то глубоко внутри мы просто хотим

избавиться от этого, просто уничтожить это. «Как мне от этого избавиться? Если я медитирую, то как мне избавиться от своих страхов и тревог?»

Благодаря правильному пониманию мы видим, что само желание «избавиться от чего-то» — это страдание. Мы можем справиться с ощущением неуверенности, если знаем, что это такое и что оно изменяется, является непостоянным. Поэтому вы всё больше и больше начинаете чувствовать уверенность в простых осознании и внимательности, вместо того чтобы пытаться развить свою практику, стремясь стать пробуждёнными. Однако люди предполагают, что прямо сейчас они не являются пробуждёнными, что у них много проблем и что им нужно изменить свою жизнь и измениться самим. Просто на данный момент они ещё недостаточно хороши, и поэтому им нужно медитировать и надеяться на то, что в будущем они станут теми, кем хотят стать.

Если вы не видите ошибочности такого мышления, тогда всё просто будет продолжаться. Вы никогда не станете тем, кем должны стать. Какие бы усилия вы ни прилагали в своей медитации, после многолетних попыток стать пробуждённым вы неизменно терпите неудачу, поскольку по-прежнему используете по отношению ко всему этому ошибочный подход.

ЗВУК ТИШИНЫ

Когда вы пребываете в состоянии покоя, то можете ощутить в своём уме звук тишины. Вы слышите его как звук высокой частоты, постоянно длящийся звон. Обычно его никогда не замечают. Но теперь, когда вы начинаете слышать этот звук тишины, — это знак пустотности, безмолвия ума. Это то, к чему вы всегда можете обратиться. Если вы сосредоточиваетесь на нём и поворачиваетесь к нему, он может сделать вас довольно спокойным и радостным. Медитируя на нём, у вас есть возможность позволить состояниям ума прекратиться без необходимости подавлять их другими средствами. В противном случае вы просто накладываете одно состояние на другое.

Этот процесс накладывания одного состояния на другое является тем, что подразумевается под созданием каммы. Например, если вы чувствуете злость, то, чтобы избавиться от неё, вы начинаете думать о чём-то другом. Это простое накладывание одного состояния на другое. Вам не нравится то, что происходит здесь, и поэтому вы смотрите в другую сторону, просто убегаете. Но если у вас есть возможность перейти от обусловленных явлений к необусловленным, тогда не создаётся никакой каммы, а обусловленные привычки угасают и прекращаются. Это

подобно «спасательному люку» в уме — путь наружу, чтобы ваши каммические образования, санкхары, имели выход, способ уплыть прочь, вместо того чтобы воспроизводить себя.

Одна из проблем медитации заключается в том, что многие люди считают её *скучной*. Они скучают наедине с пустотностью. Они хотят её чем-то заполнить. Поэтому следует понимать, что, даже когда ум пуст, желания и привычки всё ещё здесь, и они проявятся и захотят сделать что-то интересное. Вам следует быть терпеливым, иметь готовность преодолеть скуку и уйти от желания сделать что-то интересное, будучи удовлетворённым пустотностью звука тишины. Следуя в этом направлении, вам необходимо быть спокойным и решительным.

Но когда вы начинаете лучше слушать и понимать ум, это становится очень доступной возможностью для всех вас. После многолетней практики грубые каммические образования угасают, затем постепенно начинают угасать и более тонкие. Ум становится всё более пустым и ясным. Но для этого требуется много терпения, стойкости, а также готовность практиковать при любых обстоятельствах и отпускать даже наиболее сокровенные маленькие привычки.

Мы можем поверить, что звук тишины является *чем-то* или определённым достижением. Однако задача заключается не в том, чтобы чего-то достичь, а в мудром наблюдении за своими переживаниями. Этот способ наблюдения состоит в том, чтобы видеть, что всё возникающее исчезает, а практика состоит в том, чтобы знать вещи такими, какие они есть.

Я не даю вам никакой системы идентификации, чтобы не было ничего, за что можно было бы заце-

питься. Услышав этот звук, некоторые люди хотят знать — «Это и есть вхождение в поток?» или «Есть ли у нас душа?». Мы слишком привязаны к концепциям. Всё, что мы можем знать, — это то, что мы хотим что-то знать, мы хотим иметь ярлык для нашего «я». Если есть сомнение относительно чего-то, оно возникает, а затем появляется желание чего-то. Но практика заключается в отпускании. Мы остаёмся с тем, что есть, распознавая условия как условия, а необусловленное как необусловленное. Да, это *настолько* просто.

Даже религиозное устремление рассматривается как условие! Это не означает, что вы не должны стремиться, но это просто означает, что вы должны узнавать само это стремление как ограниченное. И что пустотность также не является вашим «я». Привязанность к идее пустотности — это такая же привязанность. Отпустите это! И тогда практика станет отходом от обусловленных явлений, а не добавлением чего-то к существующим состояниям. Поэтому всё возникающее в вашем сознании — злость, жадность или что-то ещё — вы распознаёте, но ничего с этим не делаете. Вы можете обратиться к пустотности ума, к звуку тишины. Это направляет такие состояния, как злость, к прекращению, вы позволяете им уйти прочь.

У нас есть воспоминания о том, что мы сделали в прошлом, не правда ли? Они появляются в сознании, когда есть условия для их появления. Это результирующая камма того, что было сделано в прошлом, действий, совершённых вследствие неведения, а также поступков, основанных на жадности, ненависти, заблуждении и т.д. Когда та камма созревает в настоящем, человек по-прежнему обладает побуждениями

жадности, ненависти и заблуждения, которые появляются в уме как результирующая камма. Всякий раз, когда мы действуем в неведении, когда невнимательны, мы создаём ещё больше каммы.

Есть два способа, которыми мы можем создавать камму: следуя жадности, ненависти, заблуждению и т.п. — и стараясь избавиться от них. Когда мы перестаём это делать, каммические циклы могут прекратиться. Возникающая результирующая камма имеет выход — «спасательный люк», ведущий к её прекращению.

ЛИШЬ ОДИН ВДОХ

Этим утром я разговаривал с достопочтенным Суббато, и он сказал, что никогда не занимался развитием наблюдения за дыханием, *анапанасати* (*ānāpānasamīti*). И я задал ему вопрос: «Можешь ли ты внимательно наблюдать за одним вдохом?» Он ответил: «Да». «А за выдохом?» И он снова ответил «Да». Тогда я сказал: «Это оно и есть!»

Нет ничего кроме этого. Однако у многих есть склонность ожидать развития какой-то особой способности, погружения в какое-то особое состояние. И поскольку этого не происходит, то мы думаем, что не можем этого делать.

Но духовная жизнь — это отречение, оставление и отпускание, а не *достижение* или *приобретение*. Даже *джханы* (*jhānas*)* являются оставлением, а не достижением. Если мы оставляем и отпускаем всё больше и больше, то состояния джхан наступают естественным образом.

Наиболее важным является сам подход к делу. Чтобы практиковать анапанасати, нужно сосредоточить своё внимание на одном вдохе и пребывать

* Это утончённые состояния сознания ума, переживаемые посредством медитативного погружения.

внимательным от его начала и до конца. Один вдох, вот и всё; а затем то же самое с выдохом. Это совершенное достижение анапанасати. Осознание именно этого является результатом сосредоточения ума посредством внимания, поддерживаемого на дыхании. От начала и до конца вдоха, от начала и до конца выдоха. Подход всегда заключается в том, чтобы отпустить, а не привязываться к каким-либо идеям или ощущениям, так чтобы всегда «чисто» воспринимать следующие вдохи и выдохи именно такими, какими они являются. Вы ничего с собой не несёте, ни за что не цепляетесь. Таким образом, это становится способом оставления и отпускания, а не достижения и обретения.

Привычка цепляться за вещи и состояния ума является большой опасностью для медитационной практики, поэтому наиболее полезной концепцией является концепция отпускания, а не достижения и обретения. Если вы говорите, что вчера у вас была действительно превосходная медитация, совершенно фантастическая, о которой вы всегда мечтали, а сегодня пытаетесь достичь такого же чудесного переживания, но вместо этого становитесь всё более беспокойными и тревожными, — то почему так происходит? Почему мы не можем получить того, чего хотим? Потому, что стремимся достичь того, о чём помним, вместо того чтобы действительно работать с тем, что есть, с тем, что происходит в настоящий момент. Поэтому правильный путь — это внимательное наблюдение за событиями в настоящем, а не вспоминание о вчерашнем и стремление вновь достичь этого состояния.

В первый год моей медитации у меня не было учителя. Примерно в течение 10 месяцев я жил в ма-

леньком *кути** в Нонг Кхайе, и там у меня происходили всевозможные яркие прозрения. Пребывая там в полном одиночестве, не общаясь ни с кем и никуда не выходя, через несколько месяцев я достиг состояния полного покоя и даже начал думать, что стал полностью пробуждённым, *арахантом* (*arahant*). Я был совершенно уверен в этом. Позже я понял, что это было не так.

Я помню, как в тот год в Нонг Кхайе был голод, и у нас было очень мало еды. Я недоедал и стал думать: «Может быть, голодание — это решение. Если я просто буду морить себя голодом...» Я помню, что был так слаб, что у меня начали трескаться мочки ушей. Когда я просыпался, то должен был силой открывать веки, поскольку они склеивались веществом, которое выделяется из век, когда вы чувствуете себя не очень хорошо.

И вот однажды канадский монах принёс мне три банки консервированного молока. В Азии консервируют подслащённое молоко, и оно очень вкусное. Заодно он принёс мне пакет растворимого кофе и фляжку с горячей водой. Я положил в чашку немного кофе, налил молока, добавил горячей воды и сделал глоток. И тут же просто сошёл с ума. Первый раз за много недель я попробовал что-то сладкое и стимулирующее, и это было так невероятно вкусно! После недоедания и пребывания в притуплённом, усталом и апатичном состоянии это было подобно высокооктановому бензину — бац! Я разом всё это проглотил и не мог остановиться, пока не справился

* Очень простая деревянная хижина без мебели, служащая жилищем для буддийских монахов или монахинь.

со всеми тремя банками молока и огромной порцией кофе. В тот момент мой ум улетел в открытый космос, во всяком случае мне так казалось, и я подумал: «Может быть, в этом секрет. Если я просто смогу попросить кого-то купить мне консервированного молока».

Когда на следующий год я отправился в Ват Па Понг, то продолжал думать: «В Нонг Кхайе у меня были все эти чудесные переживания. У меня были все эти необычные замечательные видения, все эти фантастические переживания и яркие прозрения, и, похоже, я всё понял». И я даже думал, что уже был арахантом. В первый год в Ват Па Понге со мной не происходило практически ничего похожего. Чтобы достичь этих результатов, я продолжал пытаться делать всё то же самое, что делал в Нонг Кхайе. Но через некоторое время мне перестали помогать даже несколько чашек крепкого кофе. Похоже, я больше не мог достичь того восторга, тех фантастических высот и ярких прозрений, которые были у меня в первый год. Поэтому после первой *вассы* (*vassa*)* в Ват Па Понге я подумал: «Это место не для меня. Лучше уж я вернусь в Нонг Кхай и попробую повторить то, что там было». Так я покинул Аджана Чаа и отправился жить на гору Пупек в провинции Сакорн Накорн.

Там я наконец-то оказался в идеальном месте, хотя для того, чтобы получить подаяние, необходимо было вставать до рассвета, спускаться с довольно кру-

* Ежегодный трёхмесячный ретрит, который проводится в буддийских монастырях во время сезона дождей. Традиционно в это время монахи уделяют повышенное внимание практике медитации и получению духовных наставлений.

той горы и ждать, пока не придут жители деревни. Они приносили еду, а затем нужно было взбираться по крутому склону обратно и успеть съесть эту пищу до полудня. И это было довольно большой проблемой.

На горе со мной жил тайский монах, о котором я думал: «Он действительно хорош»; я и вправду был очень впечатлён им. Но потом он вдруг захотел, чтобы я учил его английскому языку. Меня это так злило, что иногда мне даже хотелось его убить!

В той местности на северо-востоке Таиланда было много террористов и коммунистов. Иногда над нами пролетали вертолеты, которые следили за нами. Однажды на гору пришли военные и отвезли меня в столицу этой провинции, где стали спрашивать, не являюсь ли я коммунистическим шпионом.

Затем я очень сильно заболел, настолько сильно, что меня пришлось нести вниз с горы. В результате в разгар жаркого сезона я застрял в убогом месте рядом с каким-то водохранилищем, под жестяной крышей, где меня окружали тучи насекомых, которые жужжали и заползали мне в уши и прочие отверстия на теле. Там была ужасная пища. Стали приходить мысли, что я уже близок к смерти. Я и правда чуть не умер.

Но именно тогда, в этой пристройке с жестяной крышей, в моём уме произошли настоящие изменения. Я пребывал в отчаянном состоянии, был очень болен, слаб и совершенно подавлен; из-за ужасающей жары и недомогания мой ум буквально проваливался в адские миры. Я чувствовал себя так, как будто меня варили заживо, и это было похоже на пытку.

А затем всё переменялось. Внезапно я просто оставил свой ум, отвергнув эту погружённость в негативное, и начал практиковать анапанасати. Я использовал дыхание, чтобы сосредоточить свой ум, и всё очень быстро изменилось. Моё здоровье пошло на поправку, и тут как раз подошло время следующей вассы. Я отправился обратно в Ват Па Понг, поскольку пообещал Аджану Чаа, что проведу сезон дождей там. Мои монашеские одежды были изорваны, все в дырах и заплатках. Выглядел я ужасно. Увидев меня, Аджан Чаа просто расхохотался. А я, после всего, что случилось, был очень рад вернуться обратно.

Я пытался практиковать, и всё, чего я хотел достичь, было основано на воспоминаниях о тех прозрениях, что были у меня ранее. Хотя я уже и подзабыл, что это были за прозрения... Я был жутко привязан к идее аскетической практики — такой, какой она была в первый год, когда аскеза действительно работала. Мне казалось, что к прозрению в то время меня привели недоедание и одиночество, так что в течение нескольких следующих лет я продолжал пытаться создавать условия, которые привели бы меня к столь же невероятным прозрениям.

Но следующие два или три года, похоже, прошли впустую. Со мной не происходило ничего особенного. Шесть месяцев я провёл на той горе, а потом вернулся в Ват Па Понг и, следуя своему прозрению, просто решил остаться там. Это прозрение, которое случилось у меня на первом году практики, состояло в том, что я должен найти учителя и научиться жить под его руководством, выполняя все его требования. Так я и поступил. Я понял, что Аджан Чаа — хороший учитель, обладающий высоким уровнем монаше-

ской дисциплины, поэтому принял решение остаться с ним. Это прозрение было верным, но я привязался к воспоминаниям.

Люди вообще склонны привязываться к таким особенным вещам, как медитационные ретриты и курсы, где всё держится под контролем, всё организовано и поддерживается полная тишина. И тогда, даже если у вас происходит прозрение, не всегда в этот момент присутствует самоосознание, поскольку считается, что для обретения прозрений необходимы именно соответствующие условия.

На самом деле прозрение в гораздо большей степени зависит от созерцательного образа жизни. Это означает, что вы не просто *иногда* переживаете прозрение, но всё больше и больше созерцаете Дхамму, и тогда всё становится прозрением. Вы созерцаете всё то, что происходит с вами в жизни. Но стоит вам начать думать, что для этого необходимы особые условия, как вы, сами того не осознавая, начинаете создавать для своей практики большие трудности.

В итоге я стал стараться развивать отпускание, не заботясь о достижении или обретении чего-либо. Я решил постепенно добиваться небольших успехов, учась быть немного более терпеливым, скромным и щедрым. Я решил развиваться так, а не пытаться делать всё возможное для того, чтобы контролировать внешние обстоятельства или управлять ими в надежде разом добиться значительных достижений. Благодаря размышлениям стало совершенно ясно, что привязанность к прозрениям является проблемой. Мои прошлые прозрения были абсолютно достоверными, но появилась привязанность к воспоминаниям о них.

Затем пришло прозрение, что необходимо отпустить все свои прозрения. Что я не должен к ним привязываться. Что следует просто поддерживать отпускание всех прозрений, которые у меня были, поскольку иначе они превращаются в воспоминания, а те, в свою очередь, затем обуславливают состояния ума. И если цепляться за них, то они могут привести меня лишь к безысходности.

Каждый момент такой, какой он есть. Во время медитации анапанасати каждый вдох, происходящий в данный момент, — такой, какой он есть. Он не похож на тот вдох, который был вчера. Вдыхая и выдыхая в настоящий момент, вы не думаете о вчерашних вдохе и выдохе. Вы полностью с ними, такими, какие они есть; так вы создаёте их. Созерцательная способность опирается на фокусирование вашего осознания на том, что происходит в данный момент, вместо того чтобы представлять то, что вы хотели бы получить, и затем предпринимать попытки получить это здесь и сейчас. Попытка здесь и сейчас воспроизвести вчерашнее блаженное ощущение означает, что вы не осознаёте того, что происходит сейчас. Вы не находитесь с этим. Даже если вы выполняете практику анапанасати, надеясь добиться такого же результата, что был у вас вчера, то гарантированно его не достигнете.

Прошлой зимой достопочтенный Випасси медитировал в алтарной комнате, и при этом неподалёку кто-то издавал довольно громкий шум. Когда мы говорили об этой ситуации с достопочтенным Випасси, то я был весьма впечатлён его словами, что вначале он чувствовал очень сильное раздражение, а затем решил, что шум будет частью его практи-

ки. И он принял в свой ум зал для медитации вместе со всем, что было внутри, — шумом, тишиной и всем остальным. Это ли не мудрость? Если вы можете прекратить шум — например, от хлопающей на ветру двери, — то пойдите и закройте дверь. Если есть что-то, что вы можете контролировать, то делайте это.

Но бóльшую часть ситуаций в своей жизни мы контролировать не можем. Вы не можете требовать, чтобы на время «вашей» медитации всё вокруг затихало. Когда есть созерцательность, то вместо суженного ума, которому необходимы полная тишина и особые условия, у вас широкий ум, который может вместить всё это — шум, помехи, тишину, блаженство, беспокойство и боль. Ум становится всеохватывающим, вместо того чтобы быть узко сфокусированным на определённом усовершенствовании сознания. Затем вы развиваете гибкость, поскольку можете сосредоточивать свой ум.

И вот здесь для настоящего развития необходима мудрость. Мы развиваемся именно благодаря мудрости, а не благодаря силе воли, или контролю и управлению окружающими условиями, или избавлению от того, чего не хочется, в попытке приспособить обстоятельства, чтобы следовать желаниям достичь и обрести.

Желания коварны. Когда мы осознаём, что нашим намерением является достижение определённого состояния, — это желание, не так ли? Поэтому мы его отпускаем. Если мы сидим здесь, желая достичь первой джханы, то распознаём, что именно желание — та самая вещь, которая препятствует этому достижению. Поэтому мы отпускаем желание, что

не означает прекращения практики анапанасати, но является изменением отношения к этому желанию.

Так что же нам теперь делать? Развивать внимательность по отношению к одному вдоху. Большинству из нас это доступно, основная масса людей обладает достаточными способностями, чтобы сосредоточиваться от начала вдоха и до его конца. Но даже если ваше сосредоточение настолько слабое, что вы не можете удержать его до конца вдоха, то это не проблема. По крайней мере вы, возможно, сможете довести его до середины. Это всё же лучше полного отказа от того, чтобы что-то делать, не правда ли? По крайней мере вы успокаиваете ум на одну секунду, и это лишь начало. Вы учитесь успокаивать и собирать ум вокруг одной вещи, такой как дыхание, и поддерживать это состояние в течение продолжительности одного полного вдоха, или его половины, или четверти. Во всяком случае, вы начали действовать, и необходимо стараться развивать ум, который будет рад делать это всё лучше и лучше, а не критиковать собственную неспособность достичь первой или четвёртой джханы.

Если медитация становится одной из тех вещей, которые вы *должны* делать, и вы чувствуете вину, если не соответствуете тому, что для себя наметили, то вы начинаете подталкивать себя к этому без осознания того, что вы делаете. В этом случае жизнь действительно становится довольно мрачной и унылой. Но если вы встраиваете этот искусный способ внимания в свою повседневную жизнь, то начинаете находить в ней массу приятных моментов, которые могли не замечать, пока продолжали руководство-

ваться принуждением и навязчивыми идеями. Если мы действуем, принуждая себя, то это превращается в тяжкое бремя и обузу. В этом случае мы выполняем свои обязанности небрежно и с негативным настроением. Но если мы окажемся за городом, на лоне природы, у нас есть возможность посвятить это время ретриту, во время которого можно сидеть или прогуливаться; не нужно делать что-то особенное. Утренняя и вечерняя декламация текстов могут быть очень воодушевляющими, когда мы открыты этому. Люди делают подношение пищи. На самом деле еда — весьма приятная вещь, когда принимаешь пищу внимательно и спокойно. Когда же мы это делаем это по привычке или по принуждению, то еда становится бременем.

Многие вещи, которые довольно приятны сами по себе, перестают быть приятными по этой же причине. Мы не можем им радоваться, если руководствуемся принуждением, беспечностью и амбициями. Это те движущие силы, которые уничтожают наши радость и интерес к жизни.

Удержание внимания на своём дыхании действительно развивает осознанность, но если вы теряетесь в мыслях или у вас появляется беспокойство, в этом нет никакой проблемы. Не подгоняйте себя. Не становитесь надсмотрщиком, не бейте себя плёткой и не гоните себя вперёд безо всякой жалости. Вместо того чтобы гнать силой и принуждать, спокойно ведите, направляйте и воспитывайте себя. Ниббана — это искусное постижение нецепляния. Вы не можете загнать себя в Ниббану. Это верный способ никогда её не достичь. Ниббана всегда здесь и сейчас, и если вы заталкиваете себя

в Ниббану, то неизбежно будете лишь удаляться от неё.

Зачастую бывает совсем не просто сжечь в своём уме все привязанности. Святая жизнь — это холокост*, полное уничтожение, сжигание эгоизма и невежества. Исходящая из холокоста чистота подобна алмазу. То, что прошло через огонь и осталось неповреждённым, — это чистота. Поэтому прямо здесь, в нашей жизни, мы должны быть готовыми сжечь воззрения о «я», свои мнения, желания, беспокойство, жадность и т.д., чтобы не осталось ничего кроме чистоты. И там, где есть чистота, больше нет никого и ничего, есть только *это*, «таковость».

Отпустите и *это*. Всё больше и больше путь становится простым пребыванием здесь и сейчас, пребыванием с тем, что есть. Больше некуда идти, нечего делать, нечем становиться и не от чего избавляться. В результате совершения холокоста не остаётся неведения, есть только чистота, ясность и разум.

* В переводе с древнегреческого — «всесожжение».

НЕПОДВИЖНОСТЬ И РЕАКЦИЯ

Когда мы начинали ретрит, я просил принимать всё, что будет происходить с вами в течение следующих двух месяцев. Сделайте своим намерением не просто провести такой ретрит, как вам хотелось бы, но открываться всему, что возникает. Психологически это подготавливает нас к тому, как двигается и изменяется сама жизнь. Когда мы упорно стремимся сделать из жизни то, что нам хочется, то всегда расстраиваемся, если что-то идёт не так, как нам бы хотелось. Поэтому постарайтесь сделать своим отношением принятие и готовность видеть и понимать переживания, вместо того чтобы просто пытаться от них избавиться.

Вы развиваете практику неподвижности ума, такой неподвижности, которая повсюду с вами, вне зависимости от того, находитесь вы среди людей или в одиночестве. Чтобы быть с тишиной, мы должны *почти* неподвижность, тишину. Иными словами, будьте такими — неподвижными и тихими.

Если просто следовать за беспокойными ощущениями тела и рассеянностью ума, тогда, конечно же, тишина будет невозможна. Это даже может стать страшноватым переживанием, из-за привычки

в значительной степени отождествляться с возбуждённостью и беспокойством чувственной сферы, непрестанно ища рождения в ней.

Особое внимание в данном случае нужно уделить познанию этого беспокойства таким, какое оно есть, и, прекратив следовать за ним, упражняться в спокойствии. Это не означает подавления и наказания тела, но его воспитание, поскольку тела нуждаются в доброжелательной тренировке. Если вы грубо обращаетесь с животными, они не становятся милыми, правда? Они превращаются в пугливых, недоверчивых и несчастных существ. С другой стороны, дрессировка животного означает не баловать, но направлять его. То же самое относится и к вашему телу. Оно нуждается в уважении и направлении к тому, чтобы не следовать за своей беспокойной энергией и привычками.

Но это и не означает, что вы должны во всём ему отказывать. Тренер должен быть добрым и настойчивым, а не упрямым и жестоким человеком. Добрым не в том смысле, чтобы на всё соглашаться, поскольку это на самом деле не доброта; но в смысле заботы, внимательности и проявления разумного интереса. Это правильное отношение к собственным телу и уму.

Каким образом можно успокоить тело? Одним из способов является «всеохватывающая медитация», в процессе которой вы «сканируете» своим вниманием всё тело, сосредоточиваясь на ощущениях, которые происходят в нём в это время. Тело нуждается во внимании и принятии его как есть. Поэтому мы охватываем сознанием даже напряжённые, испытывающие неприятные ощущения и бесчувственные

части тела. Когда мы «проходим» своим вниманием от макушки головы до подошв ног и обратно, тело постепенно расслабляется. Это очень полезная медитация, помогающая упражнять ум в не цеплянии за концептуальные отвращения и бесконечные блуждания.

Затем, когда эти образования начинают успокаиваться, мы чувствуем, что намного больше осознаём тишину ума. Мы можем всё больше и больше пребывать в этой пустотности, где отсутствует «я», но есть лишь настоящий момент, такой как есть. Неподвижность и тишина всегда остаются с нами, где бы мы ни были и в каких бы условиях ни оказывались.

Вы можете пребывать в пустотности, просто стоя и глядя на голые деревья зимой, не создавая никаких представлений на основании увиденного. Можно ощущать чувство полного спокойствия и удовлетворённости, просто оставаясь в тишине и безмолвии, подобно деревьям. Возможно, наше эго скажет: «Да, но я не хочу превращаться в дерево. Мне хочется выразить свою творческую природу, свою уникальную индивидуальность». Мы слушаем внутренние голоса, которые жалуются и ропщут, желая стать чем-то значительным и существенным. Однако мы не подпитываем эти желания, но отпускаем их и движемся к неподвижности и тишине.

Слово «существование» означает «выделяться». Что-то, чего не существует, не может выделяться. Поэтому, когда мы говорим о «несуществовании», то подразумеваем не самоубийство, а прекращение следования за желанием стать кем-то, выделиться, быть чем-то отдельным. Сейчас это звучит как настоящий нигилистический взгляд: «Аджан

Сумедхо не хочет существовать! Бедняжка, ему следует обратиться к психиатру». Но несуществование не означает, что мы не хотим иметь никакой индивидуальности, стремясь стать мрачными и скучными людьми. Это не так. Это способность пребывать в утонченности простого осознания, быть открытым и чувствительным, не будучи пойманным в заблуждении попыток стать кем-то другим или как-то выделиться. Это просто постижение покоя несуществования, поскольку несуществование — это покой. И когда есть несуществование и пустотность, то есть знание, ясность, мудрость, осознание и пробуждение. Вещи таковы, какие они есть, это таковость — то, как есть.

На Западе упор делается на то, чтобы быть особенным, уникальным индивидуумом, Божьим чадом. Такое отношение очень сильно поддерживается культурой и религией. Есть такие «избранные божьи люди», секты, члены которых ощущают себя призванными Иисусом (тогда как остальные не имеют такого дара). Они считают, что следуют за ним и после будут вечно жить в раю.

Но что происходит с вами в результате всех этих рассуждений об особенности, индивидуальности и воззрений о «я»? Мой опыт говорит о том, что результатом всего этого становится страдание. Казалось бы, для того, чтобы стать ошеломляющей и уникальной личностью, были приложены огромные усилия. Но иногда я думал: «Подождите-ка, похоже, что я являюсь не очень хорошей личностью. Может быть, у меня вообще нет никакой индивидуальности?» Из-за этого появлялось огромное количество тревоги, беспокойства, ревности и страха. Не хотелось ока-

заться неудачником, не хотелось быть посредственностью, эдаким «обычным парнем». Быть постоянно увязшим в этом желании стать кем-то было очень болезненно. Но пока есть эти желания, будет появляться и страх, что вы станете не очень хорошим, поскольку желание и страх всегда идут рука об руку.

Поначалу этот путь может показаться довольно безнадёжным. Иногда склонности и многолетние привычки кем-то становятся, стремления заявить о себе как об особой личности настолько сильны, что у вас появляется желание перестать быть таким и попытаться стать никем.

Но пытаться стать никем означает по-прежнему быть кем-то. Я советую не стремиться стать «ником», но постичь Истину ума. Тогда вы можете пребывать в Истине, чувствуя себя спокойно и непринуждённо, а не находиться в этом бесконечном круге существования, постоянно ища нового рождения. Вы не найдёте удовлетворения ни на одном из уровней существования. Даже лучшие из них не могут принести вам удовлетворение. Даже самые блаженные обусловленные состояния, джханы, всё ещё неудовлетворительны для нас. Будда очень ясно показывал, что все формы человеческого счастья и мирского благополучия в действительности являются ужасно разочаровывающими, поскольку могут радовать нас лишь временно. И когда удовольствие проходит, мы снова включаемся в процесс поиска нового рождения, чтобы стать кем-то ещё, найти новый момент счастья. Жизнь становится такой утомительной.

Жить с правильным отношением к телу означает начать принимать его таким, какое оно есть, со всем,

что в нём есть правильного и неправильного, вне зависимости от того, молодое оно или старое, мужское или женское, сильное или слабое. Это путь к истинному покою. Не старайтесь отождествлять себя со своим телом или пытаться превратить его во что-то другое. Если мы знаем Истину, то в нужное время мы можем быть особенными соответственно времени и месту, не порождая привязанности к этому. Мы ощущаем, что можем появляться и исчезать в соответствии с необходимостью. Я не утверждаю, что необходимо просто простоять среди деревьев всю оставшуюся жизнь. Мы можем быть теми, кто полезен другим, но это больше не постоянная роль, за которую следует цепляться и которую нужно пытаться защищать. Таким образом, мы начинаем чувствовать свободу и лёгкость.

Во времена своей юности я был очень застенчивым, и публичные выступления вызывали у меня чувство ужаса. Даже когда я служил в военно-морском флоте, то, когда было необходимо поднять голос, чтобы выкрикнуть на перекличке при общем построении «Да, сэр!», меня часто кидало в дрожь. Это происходило из-за моей застенчивости. Потом я работал школьным учителем. Примерно два года я обучал 8–9-летних китайских детей на Северном Борнео, и эта ситуация меня не особо пугала. Но затем я стал монахом в Таиланде, и со временем мне пришлось проповедовать тайцам на тайском языке!.. И вот тут-то вся моя мнительность стала совершенно очевидной — конечно, испытываешь радость, когда чувствуешь, что даешь хорошие объяснения и все вокруг говорят: «Ты действительно хорош, Сумедхо, ты прекрасно объясняешь Дхамму». Но иногда я го-

ворил глупости и думал: «Больше никогда не буду ничего рассказывать. Я стал монахом не для того, чтобы читать лекции».

Но идея в том, чтобы продолжать наблюдать за этим. Луанг По* Чаа всегда советовал мне поддерживать осознание появляющихся у меня гордости, тщеславия, смущения и стеснительности. И, к счастью, в Таиланде люди таковы, что всегда выражают благодарность монаху, который им что-то рассказывает. Даже если это не очень удачные слова, похоже, это их особенно не смущает. Они всё равно выражают свою благодарность. Поэтому беседы проходят довольно непринуждённо. Однажды во время церемонии Катина**, которая продолжалась всю ночь, Аджан Чаа сказал мне: «Сумедхо, этой ночью тебе нужно будет давать наставления мирянам в течение трёх часов». А я до сих пор непрерывно говорил с мирянами полчаса максимум. И даже это вызывало во мне большое напряжение — а тут целых три часа!! И он знал об этом.

С Аджаном Чаа я всегда чувствовал, что если он сказал что-то сделать, то я должен это выполнить. Поэтому я сел на высокое сиденье и проговорил три часа. Я сидел там и наблюдал, как люди вставали и уходили, как они ложились на пол и засыпали прямо передо мной. По прошествии этих трёх часов

* Тайское выражение, дословно означающее «Почтенный отец». Надо заметить, что при переводе невозможно точно передать ту смесь преданности и уважения, которые в него вкладывают сами тайцы. Обычно используется по отношению к монаху-старейшине.

** Церемония, которая проводится по окончании сезона дождей — Вассы, во время которой миряне делают пожертвования монастырю.

лишь несколько вежливых пожилых женщин продолжали сидеть и слушать меня.

Аджан Чаа не говорил мне: «Давай, Сумедхо, удиви их чем-нибудь ярким. Развлеки их, задвинь им какую-нибудь блестящую историю». Я стал понимать, что он хотел, чтобы я смог посмотреть на то, как я себя осознаю, на свои позёрство, гордость, тщеславие, ворчание, лень, нежелание, чтобы меня беспокоили, стремление к удовольствиям, развлечениям и одобрению.

Всё это возникало во мне во время таких бесед на протяжении последних 15 лет. Но именно медитация является тем, благодаря чему всё больше ощущается настоящее понимание страдания, заложенного в воззрении о «я». И затем благодаря этому прозрению постигается пребывание в пустотности.

Всякий раз, когда Аджан Чаа давал наставления, он садился, прикрывал глаза и начинал говорить. И то, что он говорил, всегда полностью соответствовало времени и месту. Он рассказывал мне, что никогда не готовился к беседе, не беспокоился о том, будет это интересно или нет, а просто позволял словам приходить. Когда больше нет «сущности», нет эго, то нет и проблем, которые мы создаём, думая: «Что люди подумают обо мне? Что они обо мне скажут?» — или протеста — «Пусть думают что хотят, мне всё равно!» (Но на самом деле не всё равно, правда? Иначе к чему было бы заявлять об этом?)

Иногда, в соответствующее время, может проявляться индивидуальность. То, как вы говорите, отражает ваше эго. В настоящее время вы в своём уме, возможно, ещё пойманы в ловушку представлений о себе как о личности. Но это просто условия,

которые возникают и прекращаются, происходят из страха и желания. Когда есть пустотность, индивидуальность продолжает действовать, поскольку это не означает, что мы такие же, как пчелы в улье. Всё ещё остаются мириады особенностей характера и индивидуальности, которые могут проявляться как обаяние или что-то ещё. Но относительно них нет никакого заблуждения, и поэтому нет страдания.

Например, когда Аджан Чаа впервые посетил Англию, он был приглашён в дом одной женщины на вегетарианский обед. Хозяйка, очевидно, приложила много усилий, чтобы приготовить самую вкусную еду. Она хлопотала вокруг Аджана Чаа, постоянно предлагая ему еду, и выглядела очень восторженной. Оценив ситуацию, Аджан Чаа внезапно сказал: «Это самая вкусная и замечательная еда, которую я когда-либо ел!»

Эти слова были действительно значительными, поскольку в Таиланде монахам не положено как-то отзываться о еде. Но Луанг По проявил свой приятный характер, чтобы похвалить женщину, которая очень в этом нуждалась и для которой это было огромным счастьем. Он всегда проявлял свою доброту по отношению к людям, с которыми был рядом, очень своевременно и уместно. Он мог отойти от своей установленной традицией роли и проявить себя наиболее уместным образом.

В данном случае это демонстрирует мудрость и способность реагировать на ситуацию, вместо того чтобы жёстко придерживаться общепринятого, которое может ослеплять. Это было появлением и исчезновением, поскольку я никогда не слышал, чтобы он сделал это снова.

Пустой ум — это пребывание в непринуждённости, там, где нет «я», нет страха или желания быть введённым в заблуждение. И всё же сохраняется способность здесь и сейчас подходящим образом проявлять доброту и сострадание. Это странно, не правда ли? Сравните цель Ниббаны, несуществования, с тем, чтобы стать наилучшим существом во всём мире, самым сильным или самым прекрасным. Мирские ценности связаны с обретением власти, красоты, богатства, но все они имеют и свои противоположности, не так ли? Успех всегда связан с провалом, счастье — с несчастьем, хвала — с порицанием, удача — с неудачей. И если вы выбираете мирские ценности, такие как богатство, власть, успех или восхваление, то вместе с ними получаете и противоположное, поскольку, подобно двум сторонам одной медали, они неразрывно связаны между собой. Вы не можете отделить одно от другого. Мирские ценности никогда не позволят вам чувствовать себя непринуждённо.

Наш мир — это небезопасное место, в нём нет покоя. И мы на самом деле ему не принадлежим. Вы можете начать понимать и обретать покой только через пустотность, несуществование, отсутствие «я». И это не уничтожение, а пробуждение, свобода, истинный покой, подлинное знание.

Размышления о разделении благословений

Благодаря тому благому, что возникает из моей
практики,
Пусть мои духовные учителя и наставники великой
добродетели,
Моя мать, мой отец и мои родственники,
Солнце и луна,
А также все добродетельные правители мира,
Пусть высшие боги и злые силы,
Небесные существа, духи — хранители земли
И Повелитель Смерти,
Пусть те, кто дружелюбен, нейтрален и враждебен, —
Пусть все эти существа получают благословения моей
жизни.
Пусть поскорее достигнут они тройного блаженства
И обретут Неумирающее.

Благодаря тому благому, что возникает из моей
практики,
И благодаря этому разделению заслуг
Пусть все желания и привязанности,
А также все негативные состояния ума быстро
прекратятся.
Пока я не достигну Ниббаны,
В любом виде рождения
Пусть будет праведен мой ум;
С внимательностью и мудростью, строгостью
и мощью,
Пусть силы заблуждения не овладевают им
И не сдерживают мою решимость.

Будда — вот моё высшее прибежище;
Непревзойдённой является защита Дхаммы.
Один лишь Будда — мой благородный Владыка.
Сангха — это моя наивысшая опора.
При помощи их высших сил
Пусть будут рассеяны тьма и заблуждение.

ОБРАЩАЯСЬ К ПУСТОТЕ

Размышляя, вы открываете сознанию те обстоятельства, которые возникают в настоящий момент. Родившись, мы достигли такого-то возраста, здесь и сейчас чувствуем себя так-то. Это так, как есть, и не может быть изменено нами. То, что сейчас происходит, просто является неизбежностью нашего рождения.

И вместе с этим размышлением вы получаете *перспективу* того, что происходит, вместо *реакции* на происходящее. Если вы не размышляете, то просто реагируете на то, что происходит.

Если вы чувствуете себя счастливым, то ловите кайф от этого: «Я хочу быть монахом до конца своей жизни и посвятить себя Дхамме. Дхамма — это мой путь. Это единственный истинный путь...» Вы выходите и начинаете надоедать людям своими разглагольствованиями о важности буддизма в мире, поскольку вы чувствуете эйфорию, позитив и уверенность. Даже эти ощущения вдохновения и уверенности, наполненность верой и преданностью, и все подобные вещи — это так, как есть. Человек может истинно верить и быть полностью уверенным в том, что он делает.

Но также можно чувствовать и совершенно обратное. Человек может потерять веру, ему может казаться, что всё это — лишь пустая трата времени: «Я зря трачу на это свою жизнь. Это бессмысленно, я ни к чему не пришёл. Мне это ничего не дало. Я больше в это не верю, я сыт этим по горло». Или же можно ощущать безразличие: «Да ладно, всё равно я не знаю, чем ещё заниматься. Это же лучше, чем работать на заводе». И если вы сейчас ощущаете одну из этих крайностей либо просто безразличие — это так, как есть.

Поэтому, вне зависимости от того, переполнены вы энергией и позитивными ощущениями или, наоборот, ваши силы на исходе и вы слишком негативны, — просто наблюдайте за этим. Когда вы устали, подавлены или не очень хорошо себя чувствуете, то трудно пробудить чувство вдохновения. В таких обстоятельствах вы, скорее всего, будете обращать внимание на негативные аспекты. Вас может раздражать то, как кто-то проходит через комнату. Некоторые громко сморкаются — о, как это отвратительно! Но когда вы полны воодушевления и преданности, то просто не обращаете внимания на какие-то там недостатки, вы полностью погружены в эти ощущения преданности и веры. Эти восприятия должны рассматриваться такими, какие они есть сейчас. Они должны быть такими, поскольку в настоящий момент и не могут быть другими. То, как мы себя чувствуем, — ощущаем мы усталость, бодрость или что-то ещё — это так, как есть.

Это результат того, что мы родились и живём, будучи подвержены изменениям условий, вызывающих у нас чувственную реакцию. Поэтому отме-

чайте, действительно отмечайте то, что вы добавляете к существующим условиям. Во время ночной медитации сидя, когда вы ощущаете сонливость или усталость, отмечайте то, что вы накладываете на это ощущение. Отмечайте само ощущение, но поддерживайте положение тела, вместо того чтобы просто реагировать и пытаться избавиться от чувства усталости, следуя за ним и впадая в состояние апатии.

Когда вы действительно убеждены, что настолько устали, что уже ничего не можете с этим поделать, и даже выпрямить тело кажется совершенно непосильной задачей, всё равно поддерживайте его прямым в течение длительного времени. Понаблюдайте и узнайте, сколько энергии затрачивается на то, чтобы поддерживать тело.

Сколько энергии расходуется на то, чтобы остановить процесс мышления? Вы когда-нибудь обращали на это внимание? «Просто невозможно остановить мышление» — ум никогда не прекращает работать. «Невозможно остановиться, что же мне делать? Я не знаю, как мне остановить мышление, — оно всегда продолжается. Я не могу его остановить...» Я знаю об этой проблеме, поскольку раньше и мой собственный ум, как мне казалось, был занят бесконечными размышлениями о чём-то. А желание остановить мышление и попытки избавиться от него создавали условия для ещё большего количества мыслей!

Для того чтобы остановить мышление, необходимо приложить усилия; недостаточно просто думать о том, как это сделать. Я помню, как однажды в Ват Па Понг приехал фанатичный знаток Абхидхаммы из Австралии. У этого человека была миссия — когда западные люди глубоко погружаются в Абхидхамму,

они становятся подобны новообращённым христианам, — но он не знал, как медитировать. Он не верил в то, что медитация работает, и он пришёл к такому выводу исходя из своего понимания Абхидхаммы. Он полагал, что остановить мышление невозможно. Он говорил: «Вы всегда думаете, и вы не можете прекратить делать это». Я ответил ему: «Но мышление можно остановить». На что он возразил: «Нет, невозможно...» Я сказал: «Я вот только что остановил мышление...» — а он в ответ: «Нет, не остановил!»

С такими людьми бессмысленно продолжать споры. Вы должны быть бдительными, чтобы заметить, когда прекратится мышление; итак, возьмите, например, такую мысль, как «Я не могу остановить мышление», и намеренно думайте об этом. Это то, что делал я, поскольку был закоренелым и самозабвенным мыслителем.

Поэтому, вместо того чтобы пытаться остановить мышление из неприязни к нему, обратитесь к другой крайности и намеренно думайте о чём-то. При этом обязательно наблюдайте за собой, намеренно думая на определённую тему, чтобы избежать бесцельного мыслительного процесса, в котором ваш ум ходит по кругу.

Используйте свою мудрость, намеренно думайте о чём-то совершенно нейтральном и неинтересном, например, «Я — человек». Затем, продолжая думать о том же самом, взгляните в паузу, возникающую перед мыслью, после чего намеренно произнесите: «Я — человек». Далее отметьте окончание этой мысли — момент, когда мышление останавливается. Обращайте внимание на то, что происходит до и после мысли, а не на неё саму. Старайтесь удерживать

своё внимание там, где нет мыслей. Исследуйте не само мышление, а пространство *вокруг* мыслей, пространство, в котором мысли появляются и исчезают.

Тогда вы осознаете пустой ум, в котором есть только осознанность, но нет мыслей. Это может длиться всего секунду, поскольку вы начинаете цепляться и поэтому вам необходимо становиться более осознанными, снова думая о чём-то. В этой практике вы можете использовать даже очень неприятные вам мысли. Например, у вас может быть очень сильное эмоциональное переживание: «Я ни на что не годен, я бесполезный», и это может быть буквально навязчивой идеей. В сознании некоторых людей это становится постоянным фоном их жизни. Поэтому вы пытаетесь думать: «Я не должен так думать. Достопочтенный Сумедхо говорит, что я хороший. Но я знаю, что я ни на что не годен». Однако, если вы возьмёте эту навязчивую идею и используете её как сознательную мысль — «Я ни на что не годен», то начнёте видеть пространство вокруг неё. И эта мысль больше не кажется такой уж абсолютной, не так ли? Когда она является навязчивой идеей, то кажется абсолютной, непогрешимой, настоящей истиной: «Это то, чем я являюсь на самом деле, — я ни на что не гожусь». Но когда вы действительно вырываете эту мысль из контекста навязчивой идеи, намеренно и целенаправленно думаете об этом, то начинаете смотреть на это объективно.

Таким образом, ощущения «я» и «моё» являются простыми привычками ума, а не истинами. Если вы действительно возьмёте понятия «я/я есть» и посмотрите на них объективно, то чувства, возникающие

от всех этих «я есть», «я таков» или «я должен быть/не должен быть», будут очень отличаться от тех, которые появляются при простом реагировании.

При созерцании Четырёх благородных истин вы обретаете истины страдания, его возникновения, его прекращения и затем Пути. Вы не сможете познать Путь и способ выхода из страдания, пока не осознаете, что место, где всё прекращается, — это сам ум. Ум остаётся живым и бдительным, даже когда в нём нет мыслей. Но если вы этого не замечаете, то верите, что всегда мыслите. Вот как это выглядит.

Вы воспринимаете себя лишь тогда, когда думаете, поскольку отождествляетесь с памятью и ощущением «я такой» или «я не такой». Эта «самость» является полностью обусловленным и запрограммированным восприятием ума. И пока вы верите в это восприятие и не подвергаете его сомнению, вы всегда будете считать, что являетесь помешанным на мышлении... что вы не должны быть *таким* или не должны *так* чувствовать, что не должны беспокоиться, но всё равно беспокоитесь, и что вы безнадежны, и это продолжается постоянно.

Таким образом, «я» — это лишь восприятие, которое возникает в уме и там же прекращается. Когда оно прекращается, отметьте прекращение мысли. Вместо того чтобы просто создавать больше вещей в пустотности, сделайте это прекращение, этот пустой ум, «знаком». Вы можете достичь утончённых состояний сознания, фиксируясь на утончённых объектах, как в практике медитации саматха, которая делает упор на успокоении ума, но при созерцании Благородных истин вы используете мудрость, чтобы заметить, где всё прекращается.

И всё же, когда ум пуст, чувства по-прежнему функционируют в обычном режиме. Это не похоже на пребывание в трансе, в полном забытьи. Ваш ум открыт, пуст; или же вы можете назвать его цельным, полным и ясным. Тогда вы можете взять всё что угодно... например, страшную мысль. Вы можете начать намеренно думать об этом и увидеть, что это просто ещё одно состояние ума, а не психологическая проблема. Это возникает, это прекращается, и в этом нет ничего; ничего нет ни в одной мысли. Это просто движение ума, в нём нет ничего личного. Но, цепляясь за это, вы принимаете это лично, веря в это: «Мой случай безнадежен; я знаю, что никогда не достигну пробуждения после всех тех глупостей, что я натворил. Я так эгоистичен и совершил так много ошибок. Я знаю, что у меня нет надежды»... *И всё это появляется и прекращается в уме!*

Верить — значит цепляться, не так ли? «Я знаю, кто я такой, и я знаю, что я ни на что не годен». Вы верите в это, и это и есть привязанность. Вы *создаёте* эту веру, и ум двигается в этом направлении. Вы можете находить разнообразные доказательства, подтверждающие, что вы ни на что не годны, и даже можете впасть в паранойю: «Все знают об этом. Вчера distinguished Сучитто проходил мимо, и я понял, что он знает, что я ни на что не годен. А сегодня утром я вошёл в зал, и сестра Рочана посмотрела на меня немного странно — она знает!»

Таким образом, веря во что-то, вы можете видеть и истолковывать всё, что делают и говорят люди, с личной точки зрения — например, что все они оценивают и осуждают вас, но это паранойя, не правда ли?

Даже самые прекрасные мысли и устремления, так же как и наиболее неприглядные и отвратительные, возникают и прекращаются в уме. Не поймите меня неправильно: я не говорю, что хорошие и плохие мысли — это одно и то же. Они обладают одинаковой характеристикой возникновения и прекращения, только и всего. В других отношениях они различные. Хорошие мысли — это хорошие мысли, а плохие — это плохие! Поэтому я не говорю, что иметь негативные мысли хорошо, но я указываю на то, что выходит за пределы качества мысли: любовь и ненависть возникают и прекращаются в уме. Рассматривая всё с такой точки зрения, вы приходите к рефлексирующему уму, тогда как большинство людей совершенно не осознанны. Обычно люди осознают себя лишь как личность, или эмоцию, или мысль, — иными словами, как некое состояние.

Практикуя, не переживайте из-за качеств мыслей, проходящих через ваш ум, какими бы они ни были — чудесными, интересными, прекрасными, безобразными, отвратительными или нейтральными. Мы не исследуем и не отрицаем качество любой мысли, но просто отмечаем, какова она. Тогда вы просто оставляете её в покое — и она прекращается. Вы создаёте мысль, намеренно помещаете её в ум и отпускаете. Отпускать не значит выталкивать; оставив мысль в покое, вы продолжаете всё время осознавать её, в каждый момент — до появления мысли, в промежутках и при окончании.

Пространство вокруг мыслей — мы нечасто замечаем его, правда? Это как пространство в этой комнате — чтобы вы его заметили, я должен обратить на него ваше внимание. Что же необходимо,

чтобы осознавать пространство в этой комнате? Вы должны быть внимательны. Относительно *объектов* в этой комнате вам не нужно быть внимательными, поскольку вы можете просто чувствовать влечение или отвращение: «Это мне не нравится, это мне нравится». Вы можете просто реагировать на качества красоты или уродливости, на то, доставляет это вам удовольствие или неудовольствие. Это наша привычка, верно? Наша жизнь обычно сводится к реакции на удовольствие и боль, прекрасное и уродливое. Так, мы видим прекрасное и говорим: «Вы только посмотрите на это! Ну разве это не фантастика?» — или вы думаете: «Фу, отвратительно!»

Но все прекрасные и уродливые объекты находятся в *пространстве*, и чтобы заметить это пространство, вам нужно отвлечь своё внимание от привлекательных и непривлекательных объектов. Конечно же, они все ещё здесь, вам не нужно их выбрасывать; чтобы увидеть пространство, вам не нужно сносить здание. Но если вы не сосредоточиваетесь с любовью или ненавистью на том, что есть в этой комнате, если вы ничего не создаёте в уме на основании этих вещей, то ваше внимание уходит от объектов, и вы замечаете пространство.

Теперь мы можем взглянуть на пространство в такой комнате под другим углом. Поразмышляйте об этом. Любой может прийти и уйти из этого пространства. Красавцы и уродцы, святые и грешники могут приходить и уходить из этого пространства, но само пространство никогда не повреждается, не загрязняется и не разрушается объектами, которые приходят и уходят из него.

Ум работает по такому же принципу. Но если вы не привыкли видеть простор своего ума, то не осознаёте и пространство, которым на самом деле является ум. Таким образом, вы не осознаёте пустотность ума, поскольку всегда привязаны к идее, мнению или настроению.

Практикуя медитацию прозрения, вы размышляете о пяти кхандхах: теле (*рупа*), ощущениях (*ведана*), восприятии (*санья*), конструкциях ума (*санкхара*) и чувственном сознании (*виньяна*). Мы можем хотеть от них избавиться, но это желание — лишь ещё одно условие, ещё одна создаваемая нами санкхара. Поэтому мы исследуем их, пока они не перестают вводить нас в заблуждение, и позволяем им прекратиться в пустом уме. Когда вы думаете: «Мое тело ещё здесь — как же оно прекращается? Оно ведь здесь, не правда ли?» — подумайте о том, что у тела существует жизненный срок, от момента, когда оно родилось, и до момента исчезновения, наступающего, когда каммические силы будут исчерпаны.

Что произошло с Наполеоном? Что произошло с королевой Шеба, а также с Конфуцием и Лао-Цзы, с Марией Антуанеттой, Бетховеном и Бахом? Они — воспоминания в наших умах и являются лишь некими восприятиями в умах современных людей. Но *это то, чем они были всегда, даже когда их тела были живы!*

«Достопочтенный Сумедхо» — это восприятие и в моём, и в вашем уме. В настоящий момент оно таково: «Достопочтенный Сумедхо жив и здоров». Когда моё тело умрёт, то восприятие изменится на: «Достопочтенный Сумедхо умер». Вот и всё, не так ли? Восприятие «смерть» существует вместе с име-

нем Сумедхо, хотя сейчас оно связано с «живой и здоровый». Поэтому тело — как вы его испытываете — это восприятие, появляющееся, а потом прекращающееся в пустом уме.

Благодаря постижению пустого ума вы можете развивать Восьмеричный путь очень искусно. Восьмеричный путь основан на правильном понимании, которое представляет собой понимание прекращения.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ВЕРЫ

С момента появления пяти кхандх — рупа, ведана, сання, санкхара, виньяна — и безоговорочной веры в то, что всё это является нашим «я», нам всегда кажется, что ум находится в теле, не так ли? Большинство людей, если спросить их: «Где ваш ум?» — покажут на свои голову или сердце.

Но если вы, следуя учению Будды, исследуете то, как обстоят дела на самом деле, то начнёте осознавать, что это тело находится в уме. На самом деле первым появляется ум, а тело — это просто приёмное устройство. Это чувствительный рецептор, подобный радиоприёмнику, радару или чему-то подобному. Это не личность, а просто инструмент и ничего более.

Когда вы раскрываете и отпускаете это представление о том, что личность находится где-то внутри пяти кхандх, происходит постижение того, что мы можем назвать «бессмертием», вечностью. Эти слова подразумевают «за пределами обусловленного», ведь представить себе бессмертие невозможно, согласны? Вы можете использовать такие слова, как «бессмертие», или «вечность», или «необусловленное», но на самом деле кроме самих слов нет больше ничего, что бы вы могли об этом сказать, поскольку

ку слова обусловлены и преходящи. Слова, концепции и восприятия уместны лишь в обусловленном мире. И пока вы привязаны к мыслям и концепциям, к воззрениям и мнениям, какими бы разумными и альтруистичными эти воззрения ни были, сама эта привязанность будет связывать вас с миром обусловленного и вы просто продолжите раз за разом перерождаться в нём. Вы продолжаете искать безусловное в обусловленном, продолжаете искать Бога в непостоянном и смертном, в изменчивой природе чувственного сознания, получая в итоге лишь разочарование и отчаяние. И тогда вам приходится подерживать это «представление о душе» чем-то вроде непробиваемой веры.

Убеждения не изменяются, не так ли? Я имею в виду, что вы можете верить точно в то же самое, во что верили в пять и в 50 лет. Такая вера является хватанием за восприятие.

Бывают очень славные, прелестные и сентиментальные убеждения. Романтический и сентиментальный взгляд на жизнь создаёт красивую картину, в которую мы можем верить даже в 80 лет! Моя бабушка умерла в возрасте 75 лет, и до самой смерти у неё всё ещё было эмоциональное развитие 16-летней девочки. Даже в самом конце жизни у неё был парень по имени Геркулес-кавалер, который был её жиголо! У неё оставались всё те же романтические представления, как во времена, когда она была 16-летней девушкой! И хотя в 75 лет её физическое состояние было уже очень плохим, её ум по-прежнему был привязан к очаровательным картинкам юности.

Мы принимаем некую точку зрения и верим в неё, никогда не подвергая сомнению и не меняя

свои предвзятые и устоявшиеся взгляды, за которые однажды ухватились. Они не меняются, и мы продолжаем держаться тех же старых убеждений, снова и снова. Множество политических проблем возникает из-за того, что очень многие люди держатся за свои политические взгляды вместо того, чтобы попробовать осознать, что действительно необходимо здесь и сейчас.

Сколько насилия, подлостей и гадостей совершается из-за одной только собственности! А также из-за границ — «Это моя земля, убирайся с моей земли!». Вы видите, как это постоянно выливается в бесконечные приграничные конфликты между разными странами. Или когда из-за сердечной скупости не желают принимать людей либо не желают их отпускать! И происходит это из-за абсолютной веры — «Это мой дом, моя семья, моя жена, мой муж, мои дети, моё, моё, моё...».

После 20 лет практики медитации я вижу, что большое количество привязанностей, навязчивых идей и стремлений отпало благодаря тому, что им было позволено прекратиться. Этот процесс заключался в отпускании вещей — а не в вере, цеплянии и перерождениях среди бесконечных мыслительных образов и желаний. Когда мы смотрим на жизнь как на переход, то не держимся за неё. Мы не становимся скупыми и эгоистичными, поскольку понимаем, что ничто не стоит того, чтобы за него держаться, — никакое материальное богатство, собственность или статус, мирские ценности или что-то ещё. Нет ничего достойного чрезмерного беспокойства, поскольку всё это всё равно не наше. Конечно же, мы можем *верить* в то, что это наше. Но благодаря подлинному

исследованию, рассматривая то, каким ум является на самом деле, мы видим, что ничто в действительности не принадлежит нам и нет никого, кто бы владел чем-то!

Теперь, при размышлении о том, что тело находится в уме, это цепляние меняется. Но далее вы должны начать размышлять: «Что же тогда такое ум?» — поскольку ваше тело определённо не находится в мозгу, не так ли? Это было бы нелепо! Нет его и в перегоняющем кровь сердце. Это *они* находятся в вашем теле.

Сегодня вечером я стоял и смотрел на закат, на бесплодные деревья, которые растут на краю Амаравати, просто созерцая, что эти деревья находятся в уме и что эти деревья в каком-то смысле сознательны.

Есть определённый уровень сознания во всём живом: всё живое реагирует на окружающее, и деревья очень восприимчивы к тому, что их окружает. Человек начинает видеть ум как сознание, которое пронизывает всё. Это не просто человеческий ум, но нечто большее. Однако в буддизме этому никогда не дают специального имени — вы не пытаетесь сформировать концепцию этого. Вместо этого созерцайте всё в целом — полноту ощущений, сферу чувственного, то, что действительно происходит. Всё это мы должны созерцать, исходя из нашей собственной способности быть осознающими и чувствующими, а не видеть это относительно «я» и «моё». «Я единственный, кто чувствует это», или «Это может только человек, но не животные», или «Только млекопитающие, но не рептилии», или «Только животные и насекомые, но не растения». Сознание не подразумевает мышление — но восприимчивость к тому, с чем

сталкивается, реакцию на то, что перед ним появляется. Мы начинаем видеть, что сознание представляет собой подвижную, изменяющуюся всеобщую систему; оно как всеобщее собрание, и в своей полноте оно обладает всеми возможностями, всеми потенциалами форм и того, что может быть сотворено. О чём бы мы ни думали, мы можем видеть это в рамках человеческой способности воображения, благодаря которой мы способны создавать всевозможные фантазии, воплощающиеся в материальную форму.

Однако величайший, самый глубокий и значимый человеческий потенциал упускается из виду большинством людей. Это способность понимать истину такой, как есть, видеть Дхамму и быть свободным от всех заблуждений.

Когда вы наблюдаете за реальностью, начните размышлять о том, что лишено самости. Когда происходит прекращение «я»*, появляются ясность, понимание и удовлетворённость — вы чувствуете непринуждённость и равновесие. Требуется некоторое время, чтобы избавиться от склонности прилагать усилия, а также от беспокойства тела и ума. Но в моменты, когда это прекращается, появляются настоящие ясность, удовлетворённость и безмятежность. И в этом тоже нет самости, нет «я» и «моё». Вы можете это созерцать.

Мы должны понимать, что необходимо учиться через абсолютное смирение, никогда не преуспевая в том, что мы делаем в этой медитации, никогда не добиваясь успеха, не получая того, что мы хотим;

* То есть исчезает чувство себя как отдельной личности.
— Прим. пер.

ведь, получив желаемое, мы сразу же его теряем. Мы должны быть полностью смиренными — до такой степени, чтобы охотно, мягко и скромно отказываться от любого представления о себе. Именно поэтому в медитации, если она исходит из силы воли, опирающейся на воззрение самости, а также на «я достигаю и обретаю», вы можете ожидать лишь провал и отчаяние, поскольку медитация не направлена на мирские цели. В мирских ситуациях, если вы умны и сильны, одарены и обладаете определёнными возможностями, а также сложились подходящие условия, можно двигаться напролом и достигать больших успехов. Выживают сильнейшие, поэтому, поднимаясь всё выше и уничтожая конкурентов, вы можете стать победителем.

Но на мирском уровне даже победитель всё равно будет неудачником, поскольку, если вы что-то приобретаете, то также что-то и теряете. Выигрыш и поражение идут рука об руку. Так что победа никогда не бывает такой прекрасной, как может показаться, правда? На самом деле прекрасно, скорее, предвкушение победы. Если же вы действительно побеждаете в чём-то, то что дальше? Возможно, на мгновение вы чувствуете восторг — «Я победитель!», но затем приходит мысль: «И что мне делать теперь? Что мне выигрывать дальше?»

Победы, мирские цели и мирские ценности на самом деле не могут удовлетворять нас, поэтому, если мы применим такое же отношение к религиозной жизни, это просто не работает. Мы просто будем чувствовать отчаяние и безысходность, и поэтому нам необходимо потерять и отпустить всё, все надежды, ожидания, требования, и тогда мы сможем

просто оставаться с тем, как всё обстоит в реальности, не ожидая и не требуя, чтобы это было другим.

Практика Будды — это принятие жизни как есть. Всё так, как есть. Мы — монахи, живущие на подаяние, и наши размышления должны быть следующими: «У нас есть достаточно пищи, чтобы есть, достаточно одежды, чтобы укрывать тело, у нас есть крыша над головой и лекарства от болезней. Мы изучаем Дхамму и Винаю. Этого вполне достаточно, и поэтому мы говорим: „Всё в порядке, я доволен“, а не создаём проблемы и не зацикливаемся на раздражении или чём-то разочаровывающем, с чем мы сталкиваемся в монастыре».

Теперь я чувствую себя намного спокойнее, позволяя жизни здесь в Амаравати оставаться такой, как есть, и живу в мире с тем, что есть, с погодой, с людьми и со страной. Я не сравниваю и не сужу, но благодарен за эту возможность, принимая всё как есть. И это совсем не так просто, поверьте мне, поскольку я тоже могу быть очень критичным и беспокойным. И у меня также есть чувство ответственности, желание сделать всё правильно; не просто желание хороших вещей для себя, но стремление сделать всё правильно и хорошо для всех остальных. Я действительно могу быть поглощён своей ответственностью — как Аджан, настоятель и всё такое, поскольку стараюсь подавать хороший пример. Можно стать одержимым этим. Я всегда чувствовал, что должен быть кем-то вроде картонного монаха, такого пластикового Бхиккху Сумедхо! Ведь если бы вы видели что-нибудь кроме идеальной улыбки и стереотипной внешности, то могли бы потерять всю свою веру в Дхамму!

Таким образом, мы начинаем отпускать даже альтруистическую склонность чувствовать ответственность за других. Это не означает, что мы становимся безответственными; мы просто отпускаем те идеи и взгляды, которые могут ослеплять нас. Это могут быть очень хорошие взгляды, но если вы цепляетесь за них, то не сможете выйти за их пределы.

Живя святой жизнью, вы приучаете себя быть открытыми и готовыми учиться на взлётах и падениях, принимать такими, как есть, раздражающие моменты и проблемы общественной жизни — именно такими, какими они являются, вместо того чтобы сопротивляться, уклоняться и убегать от жизни. Вы отказываетесь от контроля и манипуляций, от попыток изменить мир, сделать его таким, каким вы хотите его видеть. Необходимо отказаться, отпустить эту склонность, оставаясь пронизательным и осознанным.

Практикуя, просто отмечайте те моменты, когда вы слишком сильно стараетесь что-то сделать. Если вы считаете, что должны оставаться бодрствующим, это может породить у вас одну из двух навязчивых идей: «Я должен оставаться бодрствующим» или «Это не имеет значения». Вы можете использовать одно для уравновешивания другого. Если у вас есть склонность думать: «Это не имеет значения», тогда вам необходимо практиковать с мыслью «Я должен оставаться бодрствующим». Но если вы привязаны к идее «Я должен оставаться бодрствующим», тогда можете сказать: «Это не имеет значения, отстань от меня, это моя практика», а затем лечь спать, поскольку это не важно! И спящий Будда, и бодрствующий Будда — это Дхамма.

Или же у вас есть такая навязчивая идея: «Я не хочу засыпать, поскольку очень важно оставаться бодрствующим! Ведь Аджан Сумедхо говорит, что мы приходим сюда, чтобы бодрствовать, а не спать». Благодаря этому можно попасть в ловушку желания постоянно оставаться бодрствующим. Знание — это знание того, что нами движет, к чему мы привязаны, где есть эта привязанность; и требуется большое терпение, чтобы увидеть и осознать это.

Преданность, эмоциональная теплота и радость — всё это факторы пробуждения. Обычно мы испытываем желание знать всё на уровне интеллектуальных концепций, но нам также необходимо смиренно проявлять радостное и тёплое чувство любви по отношению к Будде, Дхамме и Сангхе, особенно если наша практика становится немного «сухой». Я советую вам не бояться чувств любви и радости, а также искренней щедрости. Без этого человеческая жизнь становится унылой пустыней, разве нет? Она напоминает жизнь в музее. В мраморных коридорах красиво и чисто, но в них всё холодное, упорядоченное и слишком уж «разложенное по полочкам». Да, в музеях повсюду протёрта пыль и наведён порядок, но как же в них холодно!

Таким образом, религиозность, помимо всего прочего, даёт нам возможность проявлять душевное тепло, быть радостными, любящими, преданными, щедрыми и жертвующими. Это очень важная основа и необходимость религиозной жизни. Рассматривайте нашу жизнь здесь в общине как возможность проявлять щедрость, любовь и радость, а не просто как одержимое наблюдение за своим умом — *читтой* (*citta*), чтобы увидеть, что в нём происходит

в данный момент, и познать аниччу, дуккху и анатту*. Мы делаем это, чтобы размышлять над тем, каким всё является, чтобы быть свободным от иллюзий или цепляния за любовь и щедрость, поскольку, если вы цепляетесь за концепции любви и щедрости, это также приведёт вас к отчаянию.

Для этого ретрита и чтобы помочь Сангхе миряне принесли различные подаяния. Это их акт любви и щедрости. И нашей благодарностью за их щедрость должно стать твёрдое намерение практиковать и постигать Дхамму, чтобы наши жизни несли благословение общине мирян.

Мы ни в коем случае не должны думать, что эта ситуация с подаяниями мирян является само собой разумеющейся, но должны всячески возвращать радость и благодарность, которые мы испытываем. Эти качества помогают заложить основу для нашего собственного понимания свободы от заблуждений.

* Непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие «я».

НЕ БЫТЬ НИКЕМ

Старайтесь понемногу начинать отмечать прекращение или окончание всего происходящего, обращая особое внимание на завершение выдоха. Таким образом, в своей повседневной жизни вы будете отмечать окончание многих самых заурядных вещей, на которые обычно никто и никогда не обращает внимания. Я нахожу эту практику очень полезной, поскольку она является одним из способов наблюдения за изменчивой природой обусловленной реальности в нашей повседневной жизни. Насколько я понимаю, Будда говорил именно об этих обычных состояниях ума, а не о каких-то очень высоких уровнях его сосредоточения.

В первый год своей практики я был предоставлен самому себе и смог достичь очень продвинутых состояний сосредоточения, которые действительно доставляли мне удовольствие. Затем я отправился в Ват Па Понг, где был строгий распорядок дня и вся жизнь проходила по правилам, описанным в Винае. Каждое утро все должны были отправляться в деревню за подаянием, а также по утрам и вечерам участвовать в общем чантинге*. Если вы были молоды

* Чантинг — ритмическая декламация буддийских религиозных текстов

и здоровы, то предполагалось, что вам следует при сборе подаяния обходить как можно больше домов, чтобы старым и немощным монахам не нужно было много ходить. В те дни я был очень энергичен и поэтому всегда шёл самым длинным путём, собирал подаяния как можно дольше, после чего приходил изрядно уставшим; затем следовал приём пищи, и вечером все мы занимались хозяйственной работой. В этих условиях не было никакой возможности оставаться в сосредоточенном состоянии. Бóльшая часть дня была занята повседневной рутинной.

Очень скоро мне всё это сильно надоело, я отправился к Луанг По Чаа и сказал ему: «Я не могу здесь медитировать». В ответ на это он стал смеяться над мной и говорить всем: «Сумедхо не может здесь медитировать!» Я рассматривал медитацию как отдельное и довольно приятное переживание, которое у меня было, тогда как Луанг По Чаа, очевидно, указывал на то, что обыкновенная повседневная жизнь, утренний подъём, поход за подаяниями, ежедневный труд, хозяйственные дела являются объектами для осознанности. Казалось, что он совершенно не стремился поддержать меня в моём желании максимально ограничить сенсорные контакты благодаря отказу от выполнения маленьких повседневных задач. Было похоже, что он не поддерживал эту идею, и поэтому я решил приспособливаться и учиться медитировать в обычной повседневной жизни. И в долгосрочной перспективе именно это оказалось наиболее полезным.

Эти медитации не всегда были такими, как я хотел, поскольку человек часто хочет чего-то особенного. Обычно хочется видеть яркий свет и получать

чудесные прозрения, раскрашенные во все цвета радуги, а также достигать невероятного блаженства, будоражащего экстаза и восторга, быть не просто счастливым и безмятежным, а взлетать выше Луны.

Стоит размышлять над жизнью в этой человеческой форме таким образом: она такая, какая есть, она даёт возможность сидеть и вставать, пребывая в покое, будучи удовлетворённым тем, что у вас есть. Такие размышления делают нашу повседневную жизнь радостной и лишённой страдания. И именно так можно прожить большую часть нашей жизни — вы же не можете находиться в экстатических состояниях восторга и блаженства и мыть при этом посуду, не правда ли? Я читал о житиях святых, которые были так привязаны к экстазу, что не могли делать ничего практического. И хотя из их ладоней могла идти кровь и они могли совершать подвиги, на которые приходили посмотреть верующие, но, когда дело доходило до чего-то практического, они оказывались совершенно беспомощными.

Если же рассмотреть дисциплинарные правила Винаи, то легко увидеть, что они представляют собой тренировку внимательности. Речь идёт о внимательности по отношению к ношению монашеских одежд, собиранию подаяния, приёму пищи, уборке своего *кути*; тому, что вы делаете в той или иной ситуации. Всё это очень практические рекомендации, относящиеся к повседневной жизни бхиккху. Обычный день в жизни Бхиккху Сумедхо начинается не со взрыва радости, а с подъёма, похода в туалет, надевания одежды, умывания и так далее. И нужно просто быть осознанным всё то время, пока живёшь в этом теле, учась пробуждаться к тому, как всё обстоит на самом деле, к Дхамме.

Именно поэтому, когда мы размышляем о прекращении, то не ищем место, где заканчивается Вселенная, но просто наблюдаем за выдохом, за окончанием дня, мысли или ощущения. Чтобы замечать это, мы должны следить за течением жизни, мы действительно должны обращать внимание на то, как всё происходит, а не ждать какого-то фантастического переживания — нисхождения уносящего нас чудесного света или чего-то подобного.

Теперь просто понаблюдайте за обычным дыханием своего тела. Обратите внимание на то, насколько легко сосредоточиться на вдохе. Когда вы наполняете свои лёгкие, есть ощущение роста, развития и силы. Когда вы говорите, что кто-то «надут», значит, вероятно, он вдыхает. Трудно почувствовать надутость, если вы выдыхаете. При расширении грудной клетки вы чувствуете себя большим и могучим. Однако когда я впервые начал обращать внимание на выдох, мой ум стал блуждать. Выдох не казался мне таким же важным, как вдох, я делал его просто для того, чтобы была возможность осуществить следующий вдох.

А теперь подумайте вот о чём: мы можем наблюдать за дыханием, но кто же это, кто может наблюдать? Кто наблюдает и узнаёт вдох и выдох — ведь это же не само дыхание, правда? Вы также можете наблюдать за паникой, которая приходит в тот момент, когда вы хотите, но не можете вдохнуть. Однако наблюдатель — тот, кто знает, — это не эмоция, он не охвачен паникой и не является вдохом или выдохом. Таким образом, наше прибежище в Будде — это быть этим знанием, быть свидетелем, а не эмоцией, дыханием или телом.

В звуке тишины* некоторые люди слышат звуковые колебания или постоянный звуковой фон. Вы можете его созерцать, и заметьте, можете ли вы отмечать его, если заткнёте уши пальцами? Можете ли вы слышать его там, где работают с бензопилой? Или когда вы выполняете упражнения? Или когда вы переполнены эмоциями? Пользуйтесь этим звуком тишины как чем-то, к чему вы можете всегда обратиться, потому что он всегда присутствует здесь и сейчас. И есть тот, кто его замечает.

У ума есть желание дать этому звуку тишины какое-то имя, объяснить, занести его в список достижений или что-то на него спроецировать. Замечайте появление желания превратить его во что-то. Кто-то скажет, что это, вероятно, просто звук вашей крови, проходящей через органы слуха, кто-то назовёт его космическим звуком, «мостом к божественному». Это, конечно, звучит лучше, чем «ток крови в ушах». Звук тишины и правда может быть звуком космоса — или результатом болезни ушей. Но это обязательно должно чем-то быть, это просто то, что есть. Но чем бы он ни был — он может использоваться для размышления, поскольку, когда вы с ним, нет никакого ощущения самости, но присутствуют внимательность и способность мыслить.

Вот почему это больше походит на ориентир, к которому вы можете обратиться, чтобы обезопасить себя от различных отклонений. Это то, что вы можете использовать, чтобы быть спокойным в обычной жизни, когда вы одеваетесь, чистите зубы, закрываете дверь, заходите в зал для медитации или сидите.

* См. стр. 101-104.

Большая часть повседневных действий совершается нами просто по привычке, поскольку в уме мы стремимся к тому, что считаем важными вещами, например к медитации. Поэтому некоторые, идя от места, где они живут, до зала для медитации, могут быть абсолютно невнимательны к происходящему, идут просто по привычке — топ, топ, топ, и — бах! — уже на месте! А вот когда вы садитесь здесь, то в течение часа стараетесь быть внимательными.

Таким образом, вы начинаете понимать, как быть внимательным, и эту внимательность следует приносить в свою повседневную жизнь. У меня в комнате есть прелестная маленькая картина, которая мне очень нравится. На ней изображён старый человек с чашкой кофе в руках, он смотрит на английский сад за окном и на идущий дождь. Картина называется «Ожидание». Так я представляю себя: старик со своей чашкой кофе, сидящий у окна и ждущий, смотрящий на дождь, на солнце или на что-то ещё. Я не считаю, что это изображение наводит уныние; оно, скорее, умиротворяющее. Эта жизнь сводится к ожиданию, не правда ли? Мы всё время ждём — и можем отмечать это. Мы не ожидаем чего-то конкретного, но можем просто ждать. А затем мы реагируем на происходящее в жизни, на время суток, на свои обязанности, на то, что происходит и изменяется, на общество, в котором живём. И тогда эта реакция будет основана не на склонности к жадности, неприятию и заблуждению, а на мудрости и внимательности.

Многие ли из вас считают, что в жизни есть цель, которой необходимо достигнуть? Что вы должны что-то сделать, у вас есть предназначение, посланное вам Богом, судьбой или кем-то ещё? Люди часто

бывают захвачены идеей, что они те, кто выполняет миссию. Кто же может просто оставаться с тем, какими вещи являются, с тем, что это лишь тело, которое растёт, стареет и умирает, дышит и осознаёт? Мы можем практиковать, жить в рамках нравственных предписаний, делать добро, реагировать на жизненные потребности и переживания осознанно и мудро — однако нет никого, кто должен что-то делать. Нет никого, на кого была бы возложена миссия, никого особенного; мы не создаём личность или святого, аватара или тулку, мессию или Майтрею. Но даже если вы думаете: «Я просто никто», быть никем всё равно значит быть кем-то в этой жизни, не так ли? Вы можете гордиться тем, что являетесь никем как определённым статусом, и в результате заблуждения привязываетесь к идее о том, чтобы быть никем. Но во что бы вы ни верили — в то, что являетесь никем или кем-то, что на вас возложена миссия или что вы помеха и обуза для мира, — как бы вы себя ни представляли, есть знание прекращения этих взглядов.

Воззрения возникают и прекращаются, не правда ли? «Я являюсь кем-то, важной персоной, обладающей миссией в этой жизни» — это появляется и исчезает в уме. Отмечайте окончание бытия кем-то важным, бытия никем или кем угодно ещё — ведь всё это прекращается, не так ли? Всё возникающее прекращается, и из этого появляется непривязанность к воззрению бытия кем-то, обладающим миссией, или бытия никем. Есть окончание всей этой массы страдания, необходимости что-то развивать, становиться кем-то, что-то менять, что-то улаживать, избавляться от всех своих загрязнений или спасти мир. Даже величайшие идеалы, прекраснейшие

мысли могут рассматриваться как просто возникающие и прекращающиеся в уме явления — *дхаммы* (*dhamma*).

Вы можете подумать, что эта жизненная философия холодна и пуста, поскольку намного больше сердечности и чувства в том, чтобы быть тем, кто стремится спасти всех живых существ. Люди, обладающие самопожертвованием, наделённые миссией и помогающие другим, а также делающие что-то важное, вдохновляют. Но когда вы смотрите на это с точки зрения Дхаммы, то видите ограничения всего вдохновляющего и его прекращение. Тогда присутствуют лишь дхаммы вдохновения и действия, а не тот, кто должен кем-то стать или что-то сделать. Все иллюзии отбрасываются, и остаётся чистота ума. Теперь отклик на переживание происходит из мудрости и чистоты, а не из собственной убеждённости и миссии вместе с их ощущением себя и других, а также всеми проблемами, которые возникают из этого вводящего в заблуждение способа восприятия.

Можете ли вы доверять этому? Можете ли вы довериться тому, чтобы просто отпустить всё, перестать быть кем-то, не иметь никакой миссии и необходимости становиться кем-либо? Можете ли вы действительно поверить в это или находите это пугающим, безжизненным и угнетающим? Может быть, вам в действительности необходимо вдохновение. «Скажите мне, что всё хорошо; скажите, что любите меня, что я всё делаю правильно и что буддизм — это не просто эгоистическая религия, в которой вы достигаете пробуждения ради самих себя; скажите мне, что буддизм нужен для того, чтобы спасти всех живых существ. Это ли вы собираетесь делать,

достопочтенный Сумедхо? К какой школе вы принадлежите на самом деле — к махаяне или к хинаяне?»

Я обращаю ваше внимание на то, что вдохновение надо рассматривать как опыт. В идеале нужно не пытаться его как-то отвергнуть или осудить, но стараться размышлять над ним, чтобы узнать, что происходит в уме и насколько легко мы можем обманываться собственными идеями и возвышенными воззрениями, а также чтобы увидеть, насколько бесчувственными, безжалостными и недобрыми мы можем быть в результате привязанности к воззрениям относительно доброты и чуткости. Именно здесь происходит настоящее исследование Дхаммы.

Если говорить о моём собственном опыте, то я помню, как раньше всегда считал, что являюсь кем-то особенным. Обычно я думал: «Я *должен* быть особенным». Еще в детстве я был восхищён Азией; как только смог, я стал изучать в университете китайский язык и определённо полагал, что являюсь воплощением кого-то, кто был связан с Востоком.

Но подумайте вот о чём: как бы много ни было знаков того, что вы являетесь особенным, и сколько бы прежних жизней вы ни помнили, сколько бы ни слышали голоса от Бога и послания из космоса — не нужно всё это отрицать или говорить, что это не реально, но следует понимать, что это всё непостоянно. Это аничча, дуккха, анатта. Мы рассматриваем эти явления такими, какими они являются на самом деле. То, что возникает, — прекращается: послание от Бога является тем явлением, которое появляется и прекращается в вашем уме, разве не так? Бог не всегда говорит с вами, если только вы не счи-

таете тишину голосом Бога. Тогда он на самом деле не говорит ничего, не правда ли? Мы можем называть это как угодно, можем называть это голосом Бога или божественного, или вибрацией космоса, или кровью в барабанных перепонках. Но, чем бы это ни было, оно может быть использовано для осознанности и размышления. Именно на это я обращаю ваше внимание, на то, как использовать эти вещи, не превращая их во что-то.

Тогда миссии, которые у нас имеются, — это уже не реакции на переживания, полученные нами в жизни, эти миссии больше не являются личностными, это больше не я, Бхиккху Сумедхо, наделённый миссией, словно специально избранный свыше, более достойный, чем все вы. Этого больше нет. Весь этот способ мышления и восприятия отбрасывается. И независимо от того, спасаю ли я мир и тысячи существ, или же помогаю беднякам в трущобах Калькутты, или же помогаю вылечить всех прокажённых и совершаю всевозможные добрые дела, — всё это происходит не в результате индивидуального заблуждения, а является естественной реакцией, исходящей из мудрости.

Этому я доверяю; это то, чем является *saddha* (*saddhā*) — это вера в слова Будды. Саддха — это настоящее доверие Дхамме и уверенность в ней, в том, чтобы просто ждать, не являясь никем и не пытаясь кем-то стать, но быть способным просто ждать и реагировать. И если не на что реагировать, тогда это просто ожидание — чашка кофе. Наблюдать за дождём и закатом; старея — наблюдать за процессом старения, приходами и уходами из монастыря, получением и снятием монашеских обетов, воодушевлением

и угнетённостью, лёгкостью и тяжестью — как внутри ума, так и снаружи, в мире. Реакция обязательно есть, ведь когда мы энергичны, умны и талантливы, жизнь всегда приходит к нам, прося отреагировать на неё искусным и сострадательным образом, к чему мы вполне готовы и способны это сделать. Нам нравится помогать людям. Я бы не прочь оказаться в буддийском лепрозории, и я был бы рад работать в калькуттских трущобах или где-то ещё, я бы не возражал, ведь эти вещи вызывают к моему чувству великодушия!

Но это не миссия, и это не я, который должен что-то делать, — это вера в Дхамму. Тогда реакция на жизнь ясная и полезная, поскольку исходит не от меня как личности и не из заблуждающегося неведения, обуславливающего формации ума. Мы наблюдаем за беспокойством, навязчивыми идеями, одержимостью ума — и позволяем им прекращаться. Мы отпускаем их, и они прекращаются.

НЕДВОЙСТВЕННОСТЬ

Важной частью буддийского учения является то, что мы называем недвойственностью. Это рассмотрение философских вопросов с позиции «не то и не это». Монистическая религия обычно говорит о Едином, едином Боге, о Тотальности, природе будды или о Едином Сознании, и это очень вдохновляет. Мы обращаемся к монистическим доктринам за воодушевлением. Но воодушевление — это лишь один из уровней религиозного переживания, и вы должны перерасти это. Вы должны отпустить стремление к вдохновению, веру в Бога или в Единое, в Единое Сознание, всеохватывающую доброту или всеобщую справедливость.

Я не прошу вас больше не верить в это. Но практика недвойственности — способ отпустить всё это, увидеть привязанности к различным взглядам, мнениям и восприятиям, поскольку восприятие нашего ума — это лишь одно из восприятий, не так ли? Восприятие всеохватывающей доброты — это восприятие, к которому мы можем привязываться. Природа будды — это восприятие. Будда — это восприятие. Единый Бог и всё как являющееся единой вселенской системой, эдакой глобальной деревней, всё — это одно, а одно — это всё, всеобщая справедливость

и доброта, Бог нас любит. Все эти восприятия могут быть прекрасными, но всё же они являются просто восприятиями, которые возникают и прекращаются. Восприятия монистических доктрин возникают и прекращаются.

Так что же происходит, когда вы отпускаете вещи и они прекращаются? Что исчезает и что остаётся? Именно на это Будда указывал в своём учении о возникновении и прекращении условий.

Когда восприятие самости прекращается, то прекращаются и все доктрины, все священные учения, все мудрые высказывания, и остаётся лишь знающий прекращение. Это делает наш ум пустым. За что можно в нём ухватиться? Так появляется желание знать или иметь нечто, чтобы можно было сделать это объектом привязанности. Иногда от желания верить во что-то наш ум буквально впадает в панику! «Расскажите мне о всеохватывающей доброжелательности!» — но здесь снова начинают действовать страх и желание, не правда ли? «Я хочу верить во что-то! Мне необходимо во что-то верить! Мне нужно знать, что всё в порядке. Я хочу цепляться и верить в восприятие единства и целостности» — И поэтому всё ещё может оставаться желание, которое вы можете не замечать, но к которому по-прежнему привязаны. Вот почему религиозный опыт является опытом отчаяния.

Самым впечатляющим в сцене распятия Христа были его слова: «Отец, отец, почему ты оставил меня?» Что же случилось с Отцом, который оберегал Иисуса? Даже Бог его покинул. Это был крик отчаяния, не так ли? Единственное восприятие, которое его «я» считало надёжным, внезапно растворилось.

И после этого, конечно, происходит принятие и последующее воскрешение, новое рождение свободным от всех иллюзий, от всех привязанностей к Богу, привязанностей к доктрине, к великим идеям и высочайшим ценностям.

Всё это по-прежнему остаётся очень хорошим и достойным почитания. Но именно из-за привязанности мы страдаем, поскольку, если мы цепляемся за любое восприятие, то не понимаем истины. Мы просто привязываемся к символу и воспринимаем его как реальность. Если я скажу: «Вы видите — там в храме сидит Будда? Это и есть настоящий Будда. Это же Будда». Вы подумаете: «Аджан Сумедхо, наверное, спятил». Но мы всё равно можем быть привязаны к восприятию Будды как Будды, не так ли? Мы не находимся на стадии, когда будем верить, что огромная статуя — это Будда, но можем быть очень привязаны к представлению о Будде. И это может быть очень хорошее представление. Подобно этой статуе Будды — ведь это красивая статуя, правда? Мне нравится этот Будда, он прекрасен. Но это не значит, что мы должны от него избавиться, поскольку статуи Будды не обманывают. Опасным является наша привязанность к восприятию — самих себя, других, Будды, Бога, единства или целостности.

Когда вы действительно можете освободить свой ум от цепляний, то все частные точки зрения верны. Мы не осуждаем монизм как ошибочный, но привязанность к монистической доктрине ограничивает и ослепляет. То же самое касается привязанности к недвойственности. На самом деле предназначение недвойственности — это невероятной силы

указание на привязанность. Но если вы придерживаетесь просто философской недвойственности, тогда может возникнуть привязанность к разновидности нигилистического воззрения.

Я не прошу вас придерживаться позиции недвойственности, но хотел бы, чтобы вы не пытались вдохновлять свой ум или читать о вдохновляющем монистическом учении и различных иных религиях во время этого ретрита, потому что для того, чтобы действительно научиться использовать этот конкретный инструмент, вам нужно пользоваться им и наблюдать за результатами. Хотя это и может казаться довольно бесполезным, однако мы должны отпустить эту потребность во вдохновении — даже ценой ощущения безысходности. Мы должны научиться принимать эти пустоту, тишину, прекращение, одиночество, отсутствие тепла и не просить о снисходительности и доброте. Мы должны открыться тишине и созерцать её, учиться у неё, вместо того чтобы убежать от неё в поисках материнского тепла или отцовской защиты.

В таком случае один из способов, которым можно описать эту святую жизнь, — это взросление человека до той степени зрелости, когда мы больше не держимся за тепло юности или детства или за удовольствия этого мира.

«Дасадхамма-сутта»: десять дхамм

Бхиккху, есть десять дхамм, над которыми должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь. Каковы эти десять?

Я больше не живу мирскими целями и ценностями. Над этим должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

Сама моя жизнь поддерживается за счёт даров других людей. Над этим должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

Я должен стараться избавиться от своих прежних привычек. Над этим должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

Возникает ли у меня в уме сожаление о моём поведении? Над этим должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

Могут ли мои духовные друзья обнаружить ошибки в моём поведении? Над этим должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

Всё, что мне принадлежит, милое сердцу и радующее, изменится и покинет меня. Над этим должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

Я — владелец своей каммы, наследник своей каммы, рождён из своей каммы, связан со своей каммой, живу при поддержке своей каммы; и какую бы камму я ни породил, хорошую или плохую, я получу соответствующий результат. Над этим должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

Дни и ночи беспрестанно проходят — а правильно ли я трачу своё время? Над этим должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

Наслаждаюсь я уединением или нет? Над этим должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

Принесла ли моя практика плод освобождения или прозрения, чтобы в конце моей жизни мне не было стыдно, когда духовные друзья спросят об этом? Над

этим должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

Таковы, бхиккху, эти десять дхамм, над которыми должен вновь и вновь размышлять ушедший в бездомную жизнь.

ЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ I: НЕВЕДЕНИЕ — ЭТО ВОЗЗРЕНИЕ САМОСТИ

Уникальность буддийского подхода — это *анатта*, постижение отсутствия самости. Особый способ рассуждения в рамках таких структур, как четыре Благородные истины и *патиччасамунпада* (*paṭicca-samuppāda*) меняет тип мышления с воззрения о самости — душе и «Я» как абсолютах — на восприятие отсутствия самости, анатту.

Проблема заключается в том, что «отсутствие самости» звучит как полное уничтожение, не правда ли? И что пугает людей в буддизме — так это то, что «отсутствие самости» и «отсутствие души» звучит как абсолютная позиция, которую должен принять каждый буддист. Люди, которые ненавидят Бога и обижены на христианство, могут стать буддистами, поскольку испытывают неприятие по отношению к Богу, душе, греху и вине. В действительности они хотят, чтобы буддизм был видом атеистической философии и полным отрицанием всего христианского опыта. Но это не соответствует действительности. Буддизм не атеистичен и не нигилистичен.

Будда всегда был очень осторожен и избегал таких крайних позиций.

Напротив, психологический аспект его учения выстроен очень искусно и тщательно. Его цель — помочь нам увидеть и отпустить все привычные привязанности — установки, основанные на неведении, страхе и желании, — которые создают иллюзорное ощущение самости. С помощью этого буддизму уже на протяжении 2530 лет удаётся выживать и сохранять свою чистоту. И это потому, что его подход очень ясен. Есть Сангха, которая живёт, руководствуясь дисциплиной Винаи, и есть учение Дхаммы.

Если мы практикуем в отношении воззрения о самости правильным образом, то можно действительно начать видеть страдание и боль, которые мы создаём в результате этих иллюзий относительно самих себя. Но при этом мы также не пытаемся создать иллюзию того, что никакой самости не существует в принципе. Суть не в том, чтобы заменить иллюзию самости на иллюзию «отсутствия самости», но в том, чтобы исследовать, размышлять и достигать прозрения, чтобы каждый из нас напрямую постиг невыразимую истину.

Каждый из нас обладает своим уникальным опытом — в течение жизни мы не испытывали в точности одно и то же. У нас разные воспоминания, переживания, склонности и привычки. Но мы всегда соотносим это бесконечное разнообразие жизненных ситуаций с учением Дхаммы, а не просто толкуем их с субъективной точки зрения. Мы применяем учение Дхаммы к нашему опыту, чтобы иметь возможность передавать и понимать его в контексте, который шире индивидуальной субъективности.

Часто люди отходят от практики из-за того, что интерпретируют свои религиозные переживания слишком субъективно. Они не выражают их в той форме, которая может быть передана другим, и в итоге их переживания остаются уникальным личным опытом, а не общими открытиями. Как это было в случае с христианским гностицизмом, в конце концов всё заканчивается разнообразными и очень странными интерпретациями мистического опыта. Каждый гностик объяснял его по-своему, и поэтому Римско-католическая церковь однажды заявила: «Это безумие!» — и поставила все подобные объяснения под полный запрет. Но Будда основал целую систему мышления и выражения учений, которые в точности такие же и сегодня. Мы не пытаемся ничего в них менять или подгонять под особенности личного опыта. Мы сопоставляем свой опыт с учением, поскольку оно настолько искусно выстроено, что охватывает всё.

При размышлении над патиччасамуппадой мы приходим к соглашению о том, каким образом эти термины соответствуют созерцательному опыту. Когда вы первый раз читаете схему зависимого возникновения, то совсем ничего не понимаете. «Неведение обуславливает каммические формирователи; каммические формирователи обуславливают сознание и т.д.» — ну и что? Что это означает? Вам кажется, что это должно быть чем-то очень глубоким, а чтобы понять это, нужно, вероятно, всю жизнь изучать язык пали. И поэтому вы, как правило, откладываете это в сторону.

В буддийских кругах могут легкомысленно относиться к Четырём благородным истинам. «Ах, да —

базовый буддизм. Да... но теперь давайте перейдём к действительно продвинутому буддизму мадхьямаки!» Или «А что сказал Доген?», а ещё «Миларепа совершенно изумителен, не правда ли?». И вы начинаете думать: «Страдание, его происхождение, его прекращение и Путь к прекращению — да, мы знаем об этом, но теперь давайте обратимся к реальным повседневным заботам».

Поэтому Четыре благородные истины обычно становятся объектом поверхностного отношения. Люди не исследуют и не используют их, поскольку учения сами по себе не очень интересны, не правда ли? «Страдание, происхождение, прекращение и Путь» не является вдохновляющим учением, поскольку это учение для практики, а не для воодушевления. И всё же мы используем его, поскольку этот особый способ мышления и созерцания имеет огромную психологическую ценность.

С его помощью мы можем начать понимать то, что никогда прежде не видели и не понимали. Практикуя таким образом, вы действительно развиваете свой ум и интеллект чрезвычайно редко используемым способом. Даже в лучших учебных заведениях людей не обучают тренировать свой ум этим особым методом размышления и созерцания. Там всячески поощряется рациональное мышление. Но чтобы понять, что такое рациональность как функция ума, вы должны размышлять над природой ума. Что же на самом деле происходит? Для чего все это? И, конечно же, это вопросы о существовании, не правда ли? Экзистенциальные вопросы — «Почему я родился?», «Есть ли смысл жизни?», «Что случится, когда я умру?», «Для чего это всё?», «А может быть, всё

вокруг бессмысленно и всё это просто космический катаклизм?», «Связана ли жизнь с чем-то за пределами себя или это просто нечто происходящее, а потом наступает конец?».

У нас большие проблемы с тем, чтобы связать смысл жизни с чем-то, что выходит за пределы материального мира. Поэтому материализм становится для нас реальностью. Когда мы исследуем пространство, мы всегда это делаем на материальном уровне. Мы хотим подняться на космическом корабле и перенести своё тело на Луну, поскольку, согласно материалистическому взгляду, это и есть реальность. Западному материализму не хватает утончённости и изящества, он опускает нас на очень грубый уровень сознания, на котором реальность является грубым материальным объектом, а эмоции отвергаются как нереальные, поскольку они субъективны. Вы не можете как-то измерить эмоции электронными приборами.

Но эмоции, конечно же, *очень* реальны для нас в личностном плане, и то, что мы чувствуем, в действительности более важно для нас, чем цифровые часы. Наши страхи и желания, а также любовь, ненависть и устремления, — вот что на самом деле делает нашу жизнь счастливой или несчастной. И тем не менее это может игнорироваться современным материализмом, поскольку мир держится просто на чувственных удовольствиях, материальном богатстве и рациональном мышлении, так что духовная жизнь для многих людей кажется обычной иллюзией. Вы не можете измерить её с помощью компьютера или протестировать электронными приборами.

Но в до-научной европейской цивилизации духовный мир был реальным. Как, по-вашему, были

построены кафедральные соборы? А также искусство, ведь всё оно произошло из реальных чувств духовного вдохновения, в результате того что люди были связаны с тем, что находится за пределами материального мира. Духовная истина является тем, что каждый должен реализовать для себя самостоятельно. Истина — это самореализация, абсолютная субъективность. И Будда помещает субъективность в самый центр вселенной как безмолвную неподвижную точку, в которой субъект не является индивидуальным субъектом. Эта неподвижная точка не является кем-то или чем-то.

В медитации вы движетесь к этому. Вы отпускаете все эти привязанности к изменяющимся условиям материального мира, эмоциональным, интеллектуальным, символическим и астральным аспектам. Всё это следует отпустить, чтобы достичь неподвижной точки, безмолвия. Это отпускание не является уничтожением или отвержением — но тем, что позволяет понять целое. Вы не можете понять целое, когда оказываетесь в ситуации, которая затягивает вас в свой круговорот.

Оказаться в круговороте обстоятельств означает, что вы потерялись в привязанностях ко всем окружающим вас вещам. Ситуация, когда вы просто ходите кругами и не можете найти никакой перспективы в этой круговерти, называется *самсарой* (*saṃsāra*). У вас нет возможности остановиться и оглянуться, поскольку вы просто захвачены этим круговым движением.

Цель медитации, использующей Четыре благородные истины и зависимое возникновение в качестве объектов, заключается в остановке кружения

ума. На самом деле вы пребываете в неподвижности не для того, чтобы атаковать обусловленный мир, но с целью увидеть его в перспективе. Вы не уничтожаете его, не критикуете и не пытаетесь как-то выйти из него из-за неприязни и страха, но вы двигаетесь к центру — к неподвижной точке, из которой сможете увидеть мир таким, какой он есть, познавать его и больше не бояться и не обманываться им. И мы совершаем это в рамках нашего собственного опыта. Таким образом, мы можем сказать: «Каждый для себя», поскольку таким образом это выглядит, когда мы сидим здесь. И всё же эта неподвижная точка находится не в уме и не в теле. Её местонахождение невыразимо. Она не находится внутри вашего мозга. И всё же вы постигаете это вселенское безмолвие, неподвижность, единство, в котором всё остальное мыслится и видится в истинном свете. И личность, камма, различия, многообразие и все прочие вещи больше не вводят нас в заблуждение, поскольку мы больше за них не цепляемся.

По мере того как мы всё больше и больше исследуем ум, размышляем и наблюдаем за ним, мы начинаем понимать его неподвижность, которая всегда присутствует, но которую большинство людей даже не замечает. Поскольку жизнь в самсаре крайне интенсивна и неистова, она превращается в круговерть. И, хотя неподвижная точка всегда присутствует, её становится видно только тогда, когда представляется возможность пребывать в неподвижности, вместо того чтобы бегать по кругу.

Но, конечно же, не следует привязываться и к неподвижности! Мы не стремимся стать людьми, которые только сидят в тишине, неподвижные, ничего

не ощущая. Я знаю, что некоторые из вас приходят сюда и создают свой мир, в котором живут на протяжении часа медитации. Но это не способ избавления от страдания; этот субъективный и личный мир очень зависим от того, чтобы всё шло определённым образом. Он настолько хрупок и эфемерен, что разрушается при малейшем беспорядке. Очищенный мир безмятежности так приятен и тих — а потом кто-то зашуршит одеждой. У кого-то забурчит живот, кто-то захрапит! Отвратительно, не правда ли, быть выбитым из этого прекрасного состояния безмятежности грубыми телесными функциями!

Но неподвижность — это необязательно спокойствие. Мы необязательно должны быть спокойны, но присутствует неподвижность, при которой мы можем доверять пребыванию в безмолвии, а не следовать своим навязчивым склонностям. Все мы склонны думать, что должны что-то делать. Мы настолько обусловлены действиями, что даже медитация становится неким видом навязчивой активности, в которую мы вовлечены. «Развивай это... развивай то... я должен развить своё самадхи, и я должен развить джханы». Вы не просто приходите сюда и сидите, но вы приходите и что-то развиваете! Вот как мы обычно думаем! Мы чувствуем вину, если ничего не делаем, не прогрессируем, не развиваемся и чего-то не добиваемся. И поэтому быть в состоянии просто приходить сюда и сидеть неподвижно — это не так-то легко, не правда ли? Намного проще готовить великие проекты медитационного развития, строить планы на пять лет вперёд и т.д. Но вы всегда в итоге оказываетесь в неподвижной точке, с тем, как всё есть.

С углублением понимания становится возможным отпустить желание развиваться и кем-то становиться. И когда ум освобождается от всех этих желаний кем-то становиться и чего-то достигать, Истина начинает раскрываться сама по себе. Ведь она всегда присутствует здесь и сейчас. Для раскрытия Истины нужна лишь способность быть открытым и восприимчивым. Это не что-то раскрывающееся снаружи. Истина всегда присутствует, но мы не видим её, если связаны идеей достижения чего-то, идеей «я», которое должно что-то сделать или обрести.

Именно поэтому Будда непрерывно атаковал все эти «я» и «моё». Это единственное, что блокирует вас. Препятствием является привязанность к воззрению самости, в нём главная проблема! Если вы смотрите на всё сквозь призму самости — отпустите этот взгляд, и тогда вы поймёте остальное. Вам будут не нужны знания изошрённых эзотерических формул или чего-то подобного. Вам не нужно будет бесконечно погружаться в разнообразные сложные вещи — для этого вам нужно просто отпустить невежественное воззрение о «я».

Наблюдайте за этим, а также знайте и понимайте метод отпускания, непривязанности. Тогда истина постоянно раскрывается сама, где бы вы ни находились. Но пока не освоите это, вы постоянно будете пойманы в ловушку создания проблем и сложностей.

Avijjaraccaya sankhara; sankhararaccaya viññanam; viññanaraccaya namarupam; namaruparaccaya salayatanam; salayatanaraccaya phasso; phassaraccaya vedana; vedanaraccaya tanha; tanharaccaya

*upadanam; upadanaparaccaya bhavo; bhavaraccaya jati; jatipaccaya jaramaranam-soka-parideva-dukkha-domanassupayasa**.

Это означает, что если вы продолжаете цепляться за иллюзии самости, за жадность, ненависть и заблуждения, то в итоге всегда будут приходить старость, болезнь и смерть, печаль, горе, стенания и отчаяние. Это всё, что вы получаете в конце своей жизни, — довольно неприятная перспектива, не так ли?

Но прямо здесь и сейчас вы можете освободиться от этого благодаря Правильному пониманию — видению вещей правильным образом. Вы сможете получить знание Истины, при котором больше не будете обманываться ни внешностью, ни привычками, ни окружающими вас условиями.

* Это формула учения о зависимом возникновении (*paṭicca-samuppāda*) на языке священных текстов — пали. Перевод этой формулы был дан во введении, её основной смысл описывается ниже.

ЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ II: МОМЕНТАЛЬНОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ

В своей книге о зависимом возникновении Аджан Буддхадаса подчёркивает, что его подход к пати-ччасамуппадае заключается в исследовании того, как эта последовательность работает в каждый из моментов, а не в глобальном её рассмотрении в разрезе прошлой, настоящей и будущей жизни. Когда вы созерцаете и практикуете, то понимаете, что это единственно полезный способ. Причина этого состоит в том, что мы работаем с самим умом. Даже когда мы рассматриваем рождение человеческого тела, мы не обсуждаем рождение своего собственного тела, однако мысленно осознаём, что это тело было рождено. Далее, размышляя, мы отмечаем, что ментальное сознание возникает и прекращается. Так что вся последовательность зависимого возникновения возникает и прекращается за один момент. Возникновение и прекращение из *авиджи* — неведения — является моментальным, это не какое-то постоянное неведение. Было бы ошибочно полагать, что всё началось с авиджи и однажды в будущем прекратится.

В данном случае авиджа означает «непонимание четырёх Благородных истин». Когда есть понимание страдания, его происхождения, его прекращения и Пути, то ничего больше не подвергается влиянию авиджи. Когда же мы смотрим на всё с *виджей* (*vijjā*) — знанием, то воспринимаемое является относительной (условной) реальностью, а уже не «я» и «моё». Например, когда есть виджа, то я могу сказать «меня зовут Аджан Сумедхо» — это относительная реальность, по-прежнему восприятие, но уже без авиджи, просто используемые нами условности. Нет ничего кроме этого. Всё так, как есть.

Когда мы достигаем прекращения неведения, в этот момент прекращается вся остальная последовательность. Это не похоже на ситуацию, когда сначала прекращается одно, а затем другое. Если есть виджа, то страдание прекращается. И в любой момент, когда есть подлинная внимательность и мудрость, страдания нет. Страдание прекратилось. И теперь, когда вы созерцаете прекращение желаний, прекращение цепляний, происходит прекращение становления, прекращение рождения и страдания. Когда явления прекращаются и когда прекращается вообще всё, тогда наступает покой, не так ли? Тогда присутствуют знание, ясность, пустотность, отсутствие самости. Это слова, концепции, описывающие прекращение.

Когда я практикую таким образом, представляется очень трудным найти хоть какое-то страдание. Я постигаю, что нет никакого страдания, кроме момента невнимательности, когда мы чем-то увлечены. Так из-за небрежности, невнимательности и забывчивости мы попадаем в ловушку привычного (каммического) содержимого ума. Но когда мы понимаем,

что отвлеклись, то позволяем этому прекратиться и можем это отпустить. Так происходит отпускание и пребывание в пустотности. При этом больше нет сильных побуждений цепляться, поскольку постигается очарование и обаяние чувственного мира. Больше не за что цепляться. Сохраняется видение и восприятие событий и явлений, но без цепляния за них. Нет никого, кто бы за что-то цеплялся, однако вполне возможно чувствование, видение, слышание, вкушение и осознание. Но это больше не становится личностью... «я» или «моё».

Для меня важным прозрением является понимание того, насколько моментально сознание. Обычно сознание воспринимается как продолжительное явление, как бодрствование и осознание, как постоянное состояние бытия, а не как что-то моментальное. И все же *виньяна*, сознание, всегда описывается как момент, моментальная вспышка, мгновение. Поэтому, вместо того чтобы представлять авиджу (неведение) как процесс, непрерывно продолжающийся от рождения нашего тела, мы можем видеть, что в любой момент может возникнуть виджа и всякое неведение просто прекращается. Прекращение всей этой массы страдания может быть реализовано. Оно прошло! Где же оно?

Практиковать таким образом значит продолжать исследование до тех пор, когда всё будет восприниматься в точности так, как есть. Всё является лишь тем, чем является в данный момент. Когда мы понимаем это, то красота является просто красотой в данный момент. И безобразное просто таково на данный момент. Нет никаких попыток закрепить это или каким-то образом продлить, поскольку всё так, как

есть. Мы всё больше осознаём бесформенное и расплывчатое как то, чем оно является, а не как то, что упущено из виду, отвергнуто или неверно истолковано.

Проблема восприятия состоит в том, что оно стремится ограничивать нас простым осознанием некоторых моментов. Мы имеем склонность к тому, чтобы быть осознанными лишь в определённых обозначенных точках, тогда как естественное изменение, поток и течение мы не замечаем. Мы осознаны лишь в точках А, В, С, D, E, F и G, тогда как промежутки между А и В мы никогда не замечаем, поскольку мы по-настоящему осознаём только обозначаемые точки восприятия. Именно поэтому, когда ум открывается благодаря видже и становится восприимчивым, Дхамма раскрывается сама собой и происходит своего рода откровение. Заинтересованный пустой ум позволяет истине раскрываться без помощи восприятия. Это невыразимая истина, для которой слова бесполезны, и её совершенно невозможно постичь посредством восприятия или с помощью концепций.

Возможно, теперь вы оцените то, что Будда особо подчёркивал: «Я учу страданию и завершению страдания. Я учу лишь двум вещам... есть страдание и есть завершение страдания». Если у вас есть лишь это прозрение понимания страдания, то, постигнув завершение страдания, вы освобождаетесь от неведения. Если вы пытаетесь размышлять о том, на что это похоже, то можете обозначить это как «Ниббана, высшее счастье», но «высшее счастье» — это тоже не совсем то, не так ли? «Высшее счастье» звучит так, как будто вы поднимаетесь всё выше, плывёте по воздуху, достигаете Ниббаны и парите у самого потолка.

Но Путь — это постижение; внимательность и постижение. Восьмеричный путь — это развитие, *бхавана* (*bhāvanā*): нужно развивать этот путь до правильного понимания. Мы всё больше постигаем пустотность, отсутствие самости, свободу и отсутствие привязанности к чему бы то ни было. Это влияет на то, что мы говорим, что мы делаем и как мы живём в обществе, усиливая чувства безмятежности и покоя.

Слово «Ниббана» обычно определяется как «отсутствие привязанности к пяти кхандхам (совокупностям)», что означает отсутствие чувства самости по отношению к телу и уму — рупе (телу), ведане (чувству), санье (восприятию), санкхаре (образовании ума), виньяне (сознанию). Теперь мы созерцаем пять совокупностей не с авиджей (неведением), но с виджей (пониманием). Мы видим, что все они непостоянны, неудовлетворительны и лишены самости. Таким образом, Ниббана — это постижение отсутствия привязанности, при котором прекращается воззрение о «я». Тело всё ещё дышит, и поэтому оно не растворяется в воздухе, но исчезает ошибочное отождествление «я — это тело». Также прекращается и ошибочное отождествление с веданой, саньей, санкхарой и виньяной. Самость растворяется, и вы не можете никого найти. Вы не можете найти себя, поскольку являетесь самим собой.

Если рассматривать цепочку зависимого возникновения как происходящую на протяжении трёх жизней, то пять кхандх представляются некой постоянной формой с самого рождения. Чувство, восприятие, ментальные образования и сознание (то есть тело) рассматриваются как непрерывно длящиеся

с рождения. Но это наше предположение, тогда как размышление над моментальным возникновением указывает на сам ум. Тело не является личностью, это не «я» и не «моё», оно никогда таковым не было и никогда не будет. Есть лишь его восприятие как «я» и «моё», *вера в то, что я родился.*

У меня есть свидетельство о рождении, доказывающее, что это тело родилось. Мы носим свидетельство о рождении в своём уме, мы носим с собой всю свою историю, воспоминания наших жизней, что даёт нам это ощущение постоянности индивидуума от рождения и до нынешнего момента. И лишь исследование восприятия показывает, что восприятие возникает и прекращается. Это восприятие себя как постоянной личности является лишь моментом. Оно возникает и прекращается. Сознание тоже состоит из моментов и передаёт привлекательные, отталкивающие и нейтральные качества обусловленного мира. Когда человек ясно видит это, то у него пропадает всякий интерес к цеплянию, поискам счастья, стремлению обрести прекрасное и счастливое перерождение, удовольствия и безопасность в обусловленном. Перерождение — это цепляние за сферу обусловленного, и поэтому мы его отпускаем. Пять совокупностей по-прежнему остаются пятью совокупностями, и они воспринимаются такими, какие они есть, — как непостоянные, неудовлетворительные и лишённые самости.

Поэтому такое размышление над истиной того, как есть, является очень прямым и очень ясным. Из всего вводящего в заблуждение, аморфного, расплывчатого, ненадёжного, неустойчивого, неопределённого или определённого, чем бы это ни было,

мы больше не выбираем, что предпочесть, но просто отмечаем, что всё возникающее прекращается. Когда вы постигаете это посредством своей практики, то масса неопределённостей и неясностей вашего ума видится в точности как есть. Заблуждение — это просто заблуждение, это просто *дхамма*, явление. Заблуждение — это просто заблуждение в данный момент, оно не является постоянным или самостью. Поэтому то, что прежде было проблемой или чем-то вводящим нас в заблуждение, превращается в Дхамму. Трансформация происходит не через изменение условия, но через изменение отношения — от неведения к ясности.

Люди говорят: «Всё это очень хорошо, но как же быть с любовью и состраданием?» Желание всего этого является препятствием, разве нет? Любовь — не проблема, когда нет заблуждения и нет самости, ведь тогда ей ничто не препятствует. Но пока остаётся иллюзия «себя», любовь остаётся просто идеей, к которой мы стремимся, но всегда будем чувствовать разочарование, поскольку нам мешает самость. Воззрение самости всегда ослепляет нас, заставляя заблуждаться и считать, что никакой любви нет. Мы чувствуем отчуждение, одиночество и потерянность, поскольку, похоже, никакой любви нет, и мы обвиняем в этом кого-то другого. Или же мы обвиняем самих себя, может быть, потому, что мы непривлекательны. Или же мы становимся циничными.

Однако Будда указывал на это и спрашивал: в чём же заключается настоящая проблема? В иллюзии самости. В привязанности к этому восприятию. Она влияет на сознание и на всё остальное, и поэтому мы всегда проводим разделение, мы испытываем

неудовлетворённость и отождествляемся с тем, чем не являемся. Но когда мы освобождаемся от этой иллюзии, то любовь оказывается повсюду. Просто, когда мы ослеплены своими желаниями и страхами, то не можем её видеть и радоваться ей.

Когда же ваше понимание возрастает всё больше, то усиливается и ваша вера и появляется готовность отбросить иллюзии. По-настоящему интересно и радостно пребывать с тем, каким всё является.

ЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ III: ОБРАЗОВАНИЯ САМОСТИ

Авиджапаччая-санкхара означает «неведение обусловливает каммические формователи», то есть в конечном итоге тело и ум определяются пятью совокупностями. Когда мы действуем на основании неведения, не понимая истины, то всё, что мы переживаем, делаем, говорим и чувствуем, обусловлено этим неведением. Абсолютно всё.

Именно здесь воззрение самости является такой «слепой зоной». Когда мы думаем о каммическом образовании как о «я», а не как о «не-я», то всё происходящее и всё переживаемое соотносится с этим ощущением себя как личности — «я» как восприятия. Это и есть авиджапаччая-санкхара.

Если у вас есть прозрение, что всё обусловленное непостоянно, все дхаммы безличны, то появляется понимание, или виджа, а также истина, или Дхамма, вместо неведения (авиджа) и накопленных привычек (санкхара). Это знание Дхаммы, истины того, каким всё является. И затем всё остальное тоже видится так, как есть. Нет никаких искажений — сознание и пять совокупностей, а также чувственный мир воспринимаются как Дхамма, а не как личность.

Что является страданием в этой жизни? Почему вы страдаете? Если вы исследуете это, то всегда выходите на авиджапаччая-санкхара. Есть естественное страдание — голод, старость и болезни, но всё это можно терпеть. Болезнь, старость и смерть — это то, что мы можем вынести и с чем можем смириться. Это не настоящее страдание. Но страдание — это жадность, ненависть и заблуждение, которые мы производим в результате воззрения самости, вследствие принятия всего этого лично. Всё сотворённое и все привязанности к ошибочным воззрениям, предубеждениям и предрассудкам, а также все ужасы, за которые мы ответственны, могут быть сведены к авиджапаччая-санкхара.

На самом деле мы не можем ожидать больших улучшений, если мы всё ещё настаиваем на своём невежестве и пойманы в ловушку воззрения о самости. И хотя мы можем немного улучшить условия, стараясь быть хорошим человеком, пока у нас присутствует воззрение о «я», присутствует и заблуждение. И даже добрые поступки, которые мы совершаем, основаны на заблуждении. Они никого не избавляют от страдания. Если у нас нет мудрости, то часто наши добрые намерения заканчиваются созданием всевозможных проблем, хотя мы и думаем, что можем говорить другим, что будет для них хорошо, а что нет.

Каким же всё является в данный момент? Ваше тело сейчас сидит, не правда ли? Вы можете что-то ощущать — удовольствие или боль, жар или холод, или что-то ещё. Это то, как есть. В этом нет никакого «я»; мы не создаём никакого «я». Когда мы обращаем своё внимание на то, как есть, то можем видеть, что делаем, когда создаём «я» и «моё» в настоящий

момент, — что я думаю, что чувствую, что хочу и что не хочу, что мне нравится и что не нравится. Или мы можем заметить, как «творим» личность в других — своим мнением о них. Я много страдал, создавая образы других людей в своём уме, не потому, что кто-то был действительно жесток со мной, но из-за всего того, что я обычно думал о себе и о других людях. Из-за страха перед чужим мнением, зависти, ревности, жадности и собственности. У меня были предубеждения и мнения относительно людей, относительно того, на что они на самом деле способны, и мои подозрения относительно того, что им на самом деле нужно. Так что страдание возникает из-за представлений, которые мы создаём о себе и других, о своих родителях и близких нам людях.

Что такое страдание? Спросите самих себя, что вызывает страдание в вашей жизни? Вчера, когда я гулял в поле, меня обдувал холодный ветер. Это страдание? Я мог бы создать из этого страдание. «Я ненавижу холодный ветер, он мне не нравится». Хотя на самом деле всё было в порядке. Я имею в виду, что это было вполне терпимо. Если я ничего не делаю с этим в своём уме, то это просто холодный ветер, и всё.

Однако мы можем проводить время в Амаравати, формируя мнение о монахах, монахинях и мирянах. Вы можете представлять старших монахинь как больших чудовищ, не правда ли? У нас могут быть жёсткие взгляды относительно старшинства. Если мы занимаем высокое положение, то можем быть очень привязанными к нему. «Я старше тебя. Ты ещё новичок. Делай это. Я главный». Таким образом мы можем создавать из себя старшего монаха.

Но мы здесь не для того, чтобы создавать камму, основанную на невежестве. Договорённости, на основе которых строятся наши отношения, — это просто условности, вспомогательные средства. Они являются упрощением, этическими и общественными соглашениями, чтобы сделать жизнь проще, а также позволяют нам размышлять над отношениями с людьми — старшими, равными и младшими.

Будда говорил*: «Воззрение, что все равны, — заблуждение». «Я лучше, чем все остальные» — заблуждение. «Я хуже» — заблуждение. «Я» — заблуждение, если это отождествление опирается на неведение. Но когда есть виджа, то «я» — это просто относительная реальность. Это просто то, как мы говорим: «Я голоден», или «Я Бхиккху Сумедхо», но это не подразумевает личность.

Когда есть неведение (авиджа), оно обуславливает формирователи (санкхара), которые обуславливают сознание (виньяна). Сознание обуславливает умственное и телесное, нама-рупа, которая обуславливает основу органов чувств, салайатана, которые обуславливают контакт, пхасса, который обуславливает чувство, ведана. Когда неведение является первичным условием, всё остальное подвержено его влиянию. Чувственный мир, тело и ум рассматриваются относительно «я» и «мое». Это воззрение самости. В отличие от брахманизма, в котором индуисты говорят об Атмане, или «высшем „я“», о Едином, когда Будда говорит о самости, это связано с привязанностью к пяти совокупностям — телу, чувству, восприя-

* Например, в «Сутта-нипате», 860: «Покончив с завистью и жадностью, мудрый не говорит о „высшем“, „низшем“ или „равном“».

тию, волевым актам и сознанию. Привязанность к ним, неведение обуславливает каммические образования. Всё это формирует ощущение индивидуальной сущности.

Это чувство самообособленности начинает усиливаться примерно в шесть-семь лет. Вы идёте в школу, где начинаете сравнивать и конкурировать. И в вашем уме начинает формироваться это сильное чувство индивидуальной личности. Я помню, что мои первые пять или шесть лет жизни были чудесными, а затем, после шести или семи, началось постепенное ухудшение. До этого у меня не было слишком сильного ощущения индивидуальности.

В Соединённых Штатах, которые вообще-то являются прекрасной страной, подчеркивается индивидуальность, воззрение самости. В этой стране нет большого количества мудрости, и тема индивидуализма там сильно доминирует. «Я личность, и у меня есть права. Я могу делать что хочу. Вы не можете указывать мне, что делать. Что вы возмнили о себе? Я такой же, как и вы. Оставьте меня в покое!» Эгалитарные американцы сильно привязаны к идеалу личности с яркой индивидуальностью, к образу человека с настоящим характером, «хорошего парня». Это очень американская черта — делать акцент на уровне личности. Быть «хорошим парнем» нормально, и в этом нет ничего неправильного, но как авиджапаччая-санкхара (неведение, обуславливающее каммические образования) это может привести только к страданию. Когда присутствуют неведение и воззрение о самости, «хороший парень» всегда будет страдать.

Авиджа обуславливает санкхары, которые обуславливают сознание, которое обуславливает ментальное

и телесное, которые обуславливают шесть органов чувств, которые обуславливают контакт и чувство, а затем чувство обуславливает желание (жажду) — связь *ведана-танха* (*vedanā-taṇhā*). Вы можете заметить, что если вы пойманы в ловушку привязанности к воззрению о «я» или самости, то появляются желания, цепляние, *упадана*, и становление, *бхава*. Вы будете блуждать внутри этой системы, поскольку, когда есть неведение, в тот же момент оно воздействует на всё — сознание, органы чувств и чувственные объекты, чувства, а затем к этому добавляется желание. «Я что-то хочу», «Я хочу быть счастливым», «Я хочу развиваться», «Я хочу избавиться» — вечное «Я хочу».

Исследуйте желание во время этого ретрита, постарайтесь на самом деле узнать, что оно собой представляет. Из своих собственных размышлений о нём я вижу, что желание всегда является стремящейся к чему-то энергией, будь оно беспокойным, рассеянным или направленным на что-то определённое. Есть сильное желание как можно быстрее избавиться от того, что нам не нравится. Мы хотим получить желаемое сейчас же и избавиться от нежеланного в ту же секунду; терпение в нашем обществе больше не ценится. Мы хотим эффективности. Например, всё выглядит прекрасно, но потом что-то происходит, создаётся беспорядок, и у нас возникает необходимость сразу же устранить это, поскольку нам не нравится всё, что мешает нам или неприятно для нас. Мы хотим быстро от этого избавиться и поэтому проявляем большое нетерпение. Мы даже можем очень расстроиться вследствие стремления избавиться от неприятного. Это и есть *вибхава-танха* (*vibhava-taṇhā*).

Желание кем-то стать, амбиции, *бхава-танха* — это частая мотивация в религиозной жизни. Мы хотим стать пробуждённой личностью. Поэтому *бхава-танху* и *вибхава-танху* нужно изучать и исследовать.

Вы можете размышлять над ними, прислушиваться к этим желаниям: «Я хочу достичь пробуждения». «Я хочу обрести самадхи. Я хочу сделать всё от меня зависящее на этом ретрите, чтобы достичь каких-то успехов в результате всего этого». Или избавиться от чего-то: «Я надеюсь, что за время этого ретрита избавлюсь от всего своего вожделения и гнева. Я надеюсь избавиться от ревности, чтобы она больше никогда не появлялась. Во время этого ретрита я работаю с ревностью. Я работаю с сомнением или страхом. Если я смогу избавиться от своего страха к концу этого ретрита, то страха больше не останется, поскольку я собираюсь напасть на него и уничтожить страх». Это *вибхава-танха*! «Со мной что-то не в порядке, и я должен это исправить. Я должен стать другим, избавившись от этих нехороших вещей во мне». Всё это «я есть», а также «я и моё».

Кама-танха (*kāma-taṇhā*) достаточно очевидна — это желание приятных чувственных переживаний. Эти виды желания нужно узнавать и *понимать*. Ловушка состоит в том, что мы думаем, что Будда учит избавлению от своих желаний. Так некоторые интерпретируют буддизм. Но это ошибка: Будда учил нас тому, как рассматривать и понимать желание, чтобы не цепляться за него! Он не призывал нас избавляться от желания, но говорил, что следует действительно понять его, чтобы желание больше не могло вводить нас в заблуждение. Желание избавиться от желания всё ещё остаётся желанием. С таким

желанием вы просто цепляетесь за представление, что вы не должны иметь желаний и должны от них избавиться. Но, понимая зависимое возникновение, мы видим танху как Дхамму, а не как самость. Вы смотрите на желание как на то, что появляется и прекращается. И это Дхамма, не правда ли? За 22 года тщательных поисков и исследований я не нашёл ни одного желания, которое бы возникало и продолжало существовать. Если кто-нибудь найдёт его, пожалуйста, сообщите мне об этом.

Кама-танха довольно груба и очевидна — например, желание что-нибудь перекусить. Или сексуальное желание. Но вибхава-танха может быть очень тонкой, праведной и значительной. И это качество праведности может вводить в заблуждение. Желание избавиться от негативного может казаться таким правильным. Мы можем посвятить всю свою жизнь избавлению от пороков этого мира и стать фанатиками. Это то, что можно увидеть среди современных проблем общества. В этом обществе проявляются тенденции вырождения, которые выражаются в сексуальных отклонениях и наркомании, а затем появляются очень праведные формы фундаментализма, которые осуждают это вырождение, бесконтрольное и аморальное поведение части общества. Но мы обращаем внимание на само желание — от грубых форм желаний и страстей до праведного желания уничтожить этих вырожденцев!

Созерцайте это как нечто, находящееся в вашем уме. Я наблюдал в себе обе склонности. Меня могут привлекать чувственные удовольствия. И я также могу быть очень жёстким, самоуверенным и требовательным по отношению к другим или к самому

себе. Бхава-танха также может быть чем-то очень приятным, когда вы делаете это на благо других. Это ведь не просто желание чего-то достичь, чтобы иметь возможность сказать: «Я достиг этого». Существует бхава-танха, когда вы чувствуете, что хотели бы помогать другим. Но при этом всё ещё сохраняется «я». «Я хочу стать пробуждённым, чтобы затем действительно помогать другим. И я хочу стать лишённым эгоизма и трудиться исключительно на благо всех живых существ». Это очень альтруистично, не так ли? Это прекрасно и воодушевляет, но это также может быть и бхава-танха, если исходит из авиджапаччая-санкхары.

Когда мы ясно смотрим благодаря видже и видим Дхамму, то нет никого, кто становился бы кем-то или чего-то достигал. Вещи таковы, как есть. Хорошее совершается, а от плохого воздерживаются в поступках и высказываниях. Так творится добро. Что ещё остаётся в этой жизни кроме того, чтобы быть добродетельным? Разве не в этом красота нашей человечности? Что действительно радостно и прекрасно в том, чтобы быть человеком, — так это наша способность быть добродетельным. Человеческая жизнь предназначена для добродетели и блага, а также для воздержания от совершения негативных и вредных вещей по отношению к себе и к другим. Я не могу представить себе ничего более достойного!

ЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ IV: ЧУВСТВО ОБУСЛОВЛИВАЕТ ЖЕЛАНИЯ

В начале практики патиччасамуппада (зависимое возникновение) — это авиджапаччая-санкхара: неведение обусловливает каммические формирователи. Авиджа — это неведение незнания Четырёх благородных истин. Неведение присутствует в любом существе, не понимающем того, что есть страдание, возникновение страдания, прекращение страдания и путь, ведущий к этому прекращению. И, напротив, слово для знания в этом смысле — это *виджа*. Виджа — это знание Четырёх благородных истин: постижение страдания, его происхождения, прекращения и Пути.

Когда у нас нет проникновения в Истину, незнание (авиджа) обусловливает санкхары. Мы создаём «я». Санкхара «я» формируется и обусловливается из этой авиджи. Если вы обратили внимание, то в Первой благородной истине не говорится «я страдаю»; в Первой благородной истине сказано: «Существует страдание, существует дуккха». Здесь не утверждается, что кто-то страдает. Однако мы думаем, что страдаем именно мы сами, не так ли? Мы думаем так: «В этой жизни

я сильно страдаю... Он настоящий страдалец... Она всё время страдает... Я много страдал в своей жизни. Я родился с не самыми лучшими каммическими образованиями на этой планете и действительно должен был страдать. Бедный я!» Но страдание — это то, что мы формируем из неведения. И важным моментом, на который указывал Будда, является то, что мы должны жить в соответствии со знанием, а не с неведением.

Эта буддийская практика является путём к знанию и пониманию; она вся посвящена познанию истины. Именно поэтому я не чувствую особого сожаления по отношению к кому-то, кто думает, что сильно страдает. Я мог бы сказать: «Бедняжка. Я действительно сожалею из-за того, что ты вынужден страдать». Но думать о том, что вы страдаете, — это не позиция знания. Что-то произошло в прошлом — возможно, это были несчастные случаи, а затем мы думаем о них, предаёмся воспоминаниям, что переносит их в настоящее со всеми видами дополнительного страдания. Но когда есть знание, прозрение, виджа, то мы постигаем, что здесь некому страдать. Мы видим вещи как есть. Все люди обладают способностью ясно видеть то, какими являются вещи, и не создавать в связи с этим страдание.

Конечно же, все мы переживали неприятности или совершали безрассудные поступки. Это обычный человеческий опыт, не правда ли? Когда мы рождаемся, с нами может происходить всё что угодно. Мы можем проходить через целую цепь жизненных ситуаций, от самых приятных до самых неприятных. Это результат рождения. В этом нет ничего неправильного, и это просто то, как есть. Рождение

в человеческой сфере рискованно, поскольку мы не можем быть уверены в том, что с нами случится. Это могут быть настоящие проблемы, и это могут быть удовольствия. Иногда могут случаться неприятности, а иногда происходить радостные события, или же на одну четверть неприятности и на три четверти серые будни без каких-либо радостей.

Рождение в этом человеческом мире с чувственным восприятием является неустойчивым, неопределённым, изменчивым, и мы не можем найти в нём никакой безопасности. Это то, что объединяет всех нас. Достигли мы в жизни успеха или потерпели неудачу — все мы одинаково уязвимы, имея тело и форму, которые могут подвергаться повреждениям, травмам и болезням. Когда мы смотрим на эту сторону нашего человеческого существования, то лишаемся предрассудков и жёстких взглядов относительно расы, положения в обществе, пола, национальности и т.д. Все мы братья и сёстры по старости, болезням и смерти.

Рождённый обладает сознанием (*виньяной*) и телом (*нама-рупой*). Есть органы чувств (*салайатана*) — глаза, уши, нос, язык, тело и ум. Есть контакт (*пхасса*) с чувственными объектами, и есть чувство (*ведана*). Чувство является результатом рождения и сознания и, рассматриваемое в этом значении, относится к переживанию чувственного опыта с привлекательными, нейтральными и непривлекательными качествами. Переживание веданы посредством глаз не означает, что ваши глаза испытывают боль или страдание. Это означает, что, когда вы видите цветы как привлекательные, чувство привлекательности является приятным. И также есть неприятное или нейтральное чувство. Далее весь этот процесс акти-

визирует желание, цепляние и становление *танха-упадана-бхава* (*tanhā-upādāna-bhava*).

Мы становимся тем, чего желаем. Теперь применим это ко всем органам чувств и их объектам — звукам, запахам, вкусу, осязаемому и мыслимому. Некоторые наши мысли очень приятны, некоторые нейтральны, а некоторые неприятны.

Такова чувствительность этих тел, они полностью обусловлены чувствительностью; они осознают и чувствуют. И это просто так, как есть. Некоторые из вас хотели бы быть лишь частично чувствительными, не так ли? Вы боитесь быть полностью чувствительными. Вы хотели бы стать чувствительными только для прекрасных вещей, и вы молитесь Богу, прося у него: «О Боже, пожалуйста, дай мне всё хорошее, только приятные вещи, сделай, чтобы у меня всё было прекрасно. Сделай так, чтобы я никогда не страдал, пусть мне всегда будут сопутствовать удача и счастье, пусть меня окружают прекрасные люди, пока я не умру...» Этот скулящий человеческий ум хочет только частичной чувствительности.

Виджа, или прозревающее знание, — это знание приятного, нейтрального и неприятного, как они есть. Мы больше не просим частичной чувствительности или наилучших чувственных переживаний, но мы открываемся навстречу полной чувствительности, которая включает и возможности боли, уродства и неприятного. Авиджа говорит: «Я не хочу терять привлекательность, я не хочу иметь никаких неприятных переживаний, я хочу быть счастливым». Такова авиджа. Виджа говорит: «Есть страдание, есть его источник и прекращение, и есть путь избавления от страдания».

Размышляйте над этим «я» во время нашего ретрита, того «я», что плачет, рыдает, боится и желает. Почему мы пугаемся? Чего мы боимся и о чём беспокоимся? Это возможность боли, не так ли? Получить физическое повреждение, заболеть или стать эмоционально эксплуатируемым, каким-то образом получить ранение; быть изгоем, нелюбимым, быть презираемым, заболеть раком или болезнью Паркинсона... Я не хочу этого, я хочу иметь хорошее здоровье... Я боюсь, что у меня может быть какая-то ужасная болезнь... А вдруг у меня произойдёт инфаркт и в течение следующих 30 или 40 лет я буду как овощ, и монахи должны будут всячески возиться со мной, сажать на горшок и т.д.? Я не хочу этого, для меня невыносимо быть для кого-то обузой. «Я не хочу быть в тягость». Таковы навязчивые идеи большинства англичан, не правда ли?

Таким образом, «я» нужно сделать объектом созерцания и размышления, поскольку мы так уверены в его реальности. Для большинства людей «я» представляется истинным из-за неведения. И тогда вполне естественно желать счастья и избегать страдания. Вы видите нечто красивое, вы цепляетесь за это, вы хотите этого. От безобразного же вы хотите избавиться. Такова естественная реакция на уровне чувственного. Если всё так просто, то вы должны стремиться завладеть всем наилучшим и избегать всего негативного, и этого не избежать. Каждый за себя ради выживания. Выживает ловкий и сильный, а глупый и слабый оказывается на дне, в яме.

Но люди обладают мыслящим умом. Мы можем размышлять и созерцать ведану. Мы можем наблюдать и размышлять, что такое привлекательность

и очарование. Мы не просто глупые животные — мы можем следить за своим желанием схватить и присвоить что-то понравившееся. Мы можем наблюдать и размышлять о своём отвращении к чему-то уродливому и неприятному, а также можем созерцать то, что не является ни приятным, ни неприятным.

Наше обычное дыхание не является ни приятным, ни неприятным, оно ни привлекательное, ни непривлекательное. Именно поэтому вам приходится заставлять себя наблюдать за ним, ведь если бы дыхание было привлекательным, оно притягивало бы вас. Тогда я бы не говорил: «Следите за дыханием», поскольку вы бы следили за ним, потому что оно очень привлекательное!

Дыхание является важнейшей физиологической функцией, и тело дышит, осознаём ли мы это или нет, сумасшедшие мы или нормальные, юные или старые, мужчины или женщины, богатые или бедные и т.д. Дыхание таково. Оно не является ни волнующим, ни интересным, ни отвратительным, ни отталкивающим. Но что происходит, когда мы сосредоточиваемся, направляем внимание на то, как дышит тело? Когда я сосредоточиваюсь на своём дыхании, ум становится спокойным, и я чувствую спокойствие благодаря возможности сосредоточиваться на дыхании этого тела.

Практика *анапанасати* поначалу скучна для большинства людей, просто вдох-выдох, всё то же самое. Дыхание тела — это нейтральная ведана. Когда мы выполняем медитацию, исследуя ощущения тела — давление сидящего на сиденье тела, прикосновения одежды к телу, — это нейтральные чувства. Мы можем наблюдать ведану органов чувств — ушей, носа,

языка, глаз, тела и ума. И мы начинаем видеть, что это просто сфера чувственного, это не личность, это просто то, что есть. В этом нет ничего неправильно и ничего плохого. Ведана вполне нормальна. Есть просто приятное, болезненное и нейтральное чувства, и это просто так, как есть.

Однако осознание приятной, болезненной и нейтральной ведан означает, что мы должны выносить и действительно принимать это, вместо того чтобы просто реагировать. Мы размышляем и созерцаем наши чувства, чтобы действительно понять их. Если же мы не созерцаем и не постигаем ведану, тогда мы просто продолжаем процесс патиччасамупады и поэтому появляется желание, поскольку ведана обуславливает танху, желание. Но благодаря прозрению мы действительно можем отбросить эту привычку. Мы можем созерцать ведану. И тогда мы начинаем понимать то, как возникает желание: стремление к удовольствию, неприятие боли и невнимание к нейтральному.

Жизнь того, кто живёт очень интенсивно, проходит в постоянном круговороте увлекательных событий. Когда мы размышляем об интересной жизни, что мы обычно себе представляем? Обычно это неистовое стремление к фантастическим чувственным переживаниям, постоянный поиск чего-то нового, поскольку вчерашние чувственные переживания уже приелись. Это порождает потребность в новых чувственных переживаниях, новых романтических увлечениях и приключениях, поскольку при повторении всё становится скучным. Поэтому самсара — это круговое движение, бесконечная беготня в поисках следующей интересной вещи, следую-

щего волнительного состояния, романтического увлечения и приключения — следующего, следующего, следующего... Заметьте, насколько коварен этот процесс нашей жизни. Даже в монашеской жизни, даже во время медитационного ретрита мы можем по-прежнему быть захвачены стремлением перейти к чему-то следующему. Сидя здесь, мы думаем о том, что будем делать после ретрита, или пытаемся найти то, что сделает нашу жизнь здесь в Амаравати более интересной.

Что такое интерес? Вещи, которые нам интересны, притягивают и удерживают наше внимание. Мы *хотим* быть увлечены чем-то. Мы стремимся к привлекательным вещам, приятным переживаниям, красивым предметам, музыке и звукам. Они интересны, они удерживают наше внимание, они увлекают и доставляют нам удовольствие. Но если переживание неприятное, мы его боимся. Для большинства людей идея о нахождении в каком-то месте, где нет ничего прекрасного, но лишь мрачные и скучные люди, грубые и неприятные запахи, бескультурные мужчины и женщины, отвратительные, злые и вонючие твари, боль и болезни, сродни попаданию в какой-то адский мир... Мы страшимся того, что для нас всё может закончиться подобным. Может получиться так, что мы застрянем в каком-то скверном месте. Поэтому нам хочется избавиться от подобных мыслей и постараться, насколько это возможно, удержать приятные впечатления.

И всё же бо́льшая часть наших жизней не является ни приятной, ни неприятной веданой. Я уверен, что если вы рассмотрите свою жизнь, то окажется, что для большинства из вас примерно на 98% она была ни приятной, ни болезненной, а просто такой, как есть.

И эти 98% нашей жизни могут пройти совершенно незамеченными, поскольку мы слишком цепляемся за крайности ожидания следующего события, страстно стремимся, ожидаем и надеемся, а затем боимся и опасаемся перспективы больше не получить удовольствия, не дожить до хороших времен. Просто подумайте о наших днях здесь, в Амаравати, или где-то ещё. Сколько из них действительно приятны или болезненны?

Будда советовал нам обращать внимание на ни-приятные-ни-неприятные вещи в жизни, поскольку принимать и замечать ни-приятное-ни-неприятное означает, что мы бдительны и внимательны. Ведь если нечто не привлекает и не отталкивает, то оно не вызывает в нас реакции. Это совсем не возбуждает наш ум. И поэтому мы должны обратить на это своё внимание, пробудиться к этому. Именно поэтому во время медитации мы сидим, стоим, ходим и лежим. Четыре основных положения тела и обычное дыхание — это вещи, которые так обыденны, не являются ни приятными, ни неприятными. Практика внимательности состоит в обращении своего внимания на ведану. Но мы также не цепляемся за нейтральное, не пытаемся привязаться к ни-приятному-ни-болезненному. Для исследования веданы мы не пытаемся вести нейтральное существование. Обращать на неё внимание означает, что мы должны прилагать усилие, чтобы просто сидеть, стоять, ходить или лежать, будучи бдительным, находясь здесь и сейчас. Мы должны направлять внимание, учиться сосредоточивать свой ум.

Ведана обуславливает танху. Но что такое танха? Это слово переводится как «желание» или «жажда».

Это ситуация, когда отсутствуют осознание и бдительность по отношению к тому, какими являются вещи, — и тогда вы хотите или не хотите чего-то.

Начиная с веданы: если она приятная — вы хотите этого, если же неприятная — не хотите. Ещё есть чувственное желание — *кама-танха*, желание чувственных удовольствий: просто есть и пить, слушать музыку, жить очень рассеянной жизнью. Нам всем это знакомо, не правда ли? А также все мы испытывали *бхава-танху*, желание кем-то стать, честолюбие. «Я хочу стать кем-то. Я хочу добиться успеха, я хочу стать пробуждённым, я хочу стать хорошим. Я хочу, чтобы меня уважали и почитали». Или же *вибхава-танху* — желание от чего-то избавиться, тоже очень сильное. «Давайте избавимся от всех неприятных вещей, плохих мыслей, чувств, от боли и от несовершенства» — это желание избавиться.

Мы можем наблюдать за этими тремя видами желания, мы можем рассматривать их и размышлять над ними, поскольку они являются объектами ума, они являются ментальными объектами, а не субъектами. Иными словами, желание — это не вы. Но оно становится субъектом, оно становится вами в результате невнимательности, из-за авиджи. Вы цепляетесь за желание и становитесь охваченным желанием... «Я хочу этого и не хочу того. Я хочу быть успешным и не хочу стать неудачником. Мне следует избавиться от этих недостатков». Есть цепляние за желание, а затем вы становитесь тем, кто желает одного и не желает другого, и это длится без конца, не так ли? Всегда есть то, чего мы хотим и чего не хотим. Если мы не наблюдаем и не следим за этим процессом, тогда вся наша жизнь — это просто круговерть,

бесконечное кружение самсар, идущих друг за другом циклов; становление кем-то, кто чего-то хочет, или кем-то, кто чего-то не хочет. И затем это, конечно же, обуславливает перерождение, *джати (jati)*. Рождение обуславливает старость, болезнь и смерть, печаль, горе, стенания, боль и отчаяние — подавленность и мучение; «*джара — маранам — сока — паридева — дуккха — доманасса — упайаса*» (*jara-maranam — soka — parideva — dukkha — domanassa — upayasa*).

Быть тем, кто всегда должен чего-то достигать или от чего-то избавляться, — это очень болезненный образ жизни. Просто поразмышляйте о том, что является настоящим страданием в вашей жизни. Когда вы думаете, что страдали, то что было этому причиной? Это из-за того, что вы являетесь тем, кто хочет или не хочет чего-то. Мы говорим о Первой благородной истине, дуккхе. У всех нас есть это страдание. Когда есть авиджа — мы страдаем, и наша жизнь становится сферой страдания.

Это становится весьма очевидным в богатой Западной Европе, в таких местах, как Америка и Австралия, в обеспеченных обществах, где люди получают очень многое из того, что хотят, и где страдание — это не страдание голода, лишений и жестокости. Но откуда же в богатых странах так много мук и страдания? В чём причина? Это желание и нежелание, поскольку, даже когда мы получаем всё, что хотим, появляется ещё больше желаний, а также остаётся то, чего мы не хотим.

Простое стремление удовлетворить все свои желания и получить всё, что хочется, — это не решение, не правда ли? Это не способ избежать страдания, поскольку этот процесс не заканчивается, пока

вы не замечаете его и не используете виджу вместо авиджи. Поэтому размышляйте над этим, над тем, чего вы хотите и не хотите, желанием и цеплянием за желание.

Когда вы созерцаете ведану, то видите, что это просто естественное состояние — притяжение и отталкивание, а также ни привлекающее, ни отталкивающее. Это просто чувствительность. Например, эти цветы передо мной сейчас кажутся мне привлекательными. Это естественное состояние вещей. В этом нет никакого желания. Если в этот момент я просто размышляю: «Мне не нужны эти цветы», то желания нет. И я также не хочу от них избавиться. И хотя нет никакого желания или нежелания, но они всё же доставляют удовольствие, в этом состоит их привлекательность. Это и есть ведана. Другой пример — это нечто уродливое, вроде этих занавесок. Мне они кажутся уродливыми. Всякий раз, когда я захожу в эту комнату, мой ум говорит: «Эти занавески уродливы». На них просто не хочется смотреть. Я могу осознать неудовольствие, когда мои глаза видят эти занавески, не стремясь от них избавиться; это простое осознание их непривлекательности — или же эта стена, которая ни привлекательная, ни непривлекательная, а просто нейтральная.

Размышляя таким образом, вы видите, что это просто естественное состояние вещей — притягательность и отвратительность, ни привлекательность, ни непривлекательность, просто ведана. Тогда желание — это то, что мы добавляем, как в примере с теми цветами: «О, мне действительно нужны эти цветы, я хочу, чтобы эти цветы стояли в моей комнате, они должны быть моими!» Или занавески:

«Я хочу, чтобы эти занавески сняли, поскольку они меня раздражают!» Таким образом человек хочет избавиться от занавесок, завладеть цветами, и, конечно же, он даже не замечает стену, пока на ней не появится что-нибудь привлекающее или отталкивающее. А как насчёт пространства в комнате? Пространство не является ни привлекательным, ни непривлекательным, не так ли?

Поэтому созерцайте таким образом. Что такое желание? Когда вы чувствуете боль в своём теле, если вы размышляете о фактическом физическом ощущении боли, то вы осознаёте, что добавляете к этому физическому ощущению желание избавиться от него. Обратите внимание на реальное ощущение, которое вы испытываете в теле, и отвращение к нему — желание избавиться от боли. Обратите внимание, что дыхание не вызывает желания. Возможно, у вас есть желание сосредоточивать свой ум, желание стать тем, кто обладает самадхи или чем-то подобным: «Я хочу стать тем, кто может достичь одной из джхан».

Но дыхание само по себе не является ни привлекательным, ни интересным, ни непривлекательным. Для большинства людей идея достижения джханы кажется привлекательной — привлекает идея стать тем, кто может её достичь. Поэтому мы можем медитировать, выполняя анапанасати с этим желанием. Или, возможно, у вас рассеянный, блуждающий ум, и он не делает то, чего вам хочется. Вы хотите сосредоточиться на дыхании, но он всё время начинает где-то блуждать. И тогда вы хотите избавиться от рассеянного ума, хотите стать тем, кто обладает спокойным и сосредоточенным умом, не быть тем, чей ум блуждает и рассеян. Появляется вибхава-тан-

ха — желание избавиться от блуждающего и рассеянного ума и стать тем, кто обладает сосредоточенным умом и может достичь джхан.

Таков способ созерцания желания — желания чувственного удовольствия, желания становления и желания избавления. Если мы действительно созерцаем и в точности узнаем ведану с помощью виджи посредством внимательности и мудрости, то мы не создаём желания. По-прежнему есть удовольствие, боль, ни-удовольствие-ни-боль, но всё есть так, как есть. Это *таковость*, то, какими являются вещи, это Дхамма, Истина. Когда вещи являются такими, как есть, то страдание отсутствует. Страдание — это результат желания — схватывания — становления (танха — упадана — бхава). Затем последовательность патиччасамуппады переходит к рождению, старению, смерти, печали, горю, стенанию, боли и отчаянию (*джати — джара — мананам — сока — паридева — дуккха — доманасса — упайаса*). Вся эта скорбная последовательность происходит из *танхи — упаданы — бхавы*.

Поэтому созерцайте тему патиччасамуппады во время этого ретрита. Желание избавиться от желания — это всё ещё ловушка для ума, не так ли? Созерцание — это не избавление от чего-то, но понимание. Это путь познания, виджа вместо авиджи.

ЗАВИСИМОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ V: ОТПУСКАНИЕ ЖЕЛАНИЯ

Возникновение дуккхи происходит из-за привязанности к желаниям. И прозрение состоит в том, что есть это происхождение, или возникновение, и что желание должно быть отпущено. Это Вторая благородная истина — прозрение отпускания.

Некоторые люди думают, что всё, чему я учу, это «что бы ни происходило — отпусти это». Однако учение предполагает действительное исследование страдания, и прозрение отпускания происходит посредством понимания страдания. Поэтому «отпускание» не следует из желания *избавиться* от страдания — это ведь не отпускание, не так ли?

Вибхава-танха, или желание избавиться, может быть довольно тонким. Однако желание избавиться от своих загрязнений — это лишь другой вид желания. «Отпускание» — это не избавление или подавление, сопровождающееся каким-либо отвращением. «Отпускание» означает способность оставаться с тем, что неприятно, без отвращения, поскольку это одна из форм привязанности. Если у вас много неприятия, то вы по-прежнему привязаны. Страх и отвращение — это привязанность и цепляние.

Бесстрашие — это признание и осознание вещей такими, какие они есть, отпуская отвращение по отношению к тому, что уродливо и неприятно. Поэтому отпущание — это не хитрая фраза, придуманная как способ избавления от чего-либо, но глубокое прозрение в природу всех явлений. Таким образом, отпущание является способностью уживаться с чем-то неприятным и не быть захваченным гневом и неприязнью. Бесстрашие — это не депрессия.

Сколько из вас не хотят признавать неприглядные аспекты функционирования своего тела? Есть определённые функции человеческого тела, которые не очень красивы, и в приличном обществе мы о таком не говорим. Мы используем разнообразные эвфемизмы и способы вежливо оправдаться в подходящий момент, поскольку никому не хочется, чтобы его воспринимали связанным с этими функциями. Мы хотим, чтобы наш образ был связан с чем-то приятным, интересным и привлекательным. Мы хотим, чтобы нас фотографировали с цветами в каком-то приятном окружении, а не сидящими на унитазе. Мы хотели бы замаскировать естественные процессы жизни, скрыть морщины, закрасить волосы и сделать всё, чтобы выглядеть юным, поскольку старость непривлекательна.

Когда мы стареем, то теряем красоту и привлекательность. В своих размышлениях мы должны действительно осознавать болезни и смерть, то, что привлекательно и непривлекательно, то, что на самом деле происходит в этой сфере чувственного сознания. Будучи живым существом с органами чувств, контактирующими с объектами, которые могут быть как самыми прекрасными и приятными,

так и самыми неприятными и отвратительными, мы испытываем чувства. Чувство (ведана) предполагает дуализм приятного, болезненного и нейтрального. И это относится ко всем сферам чувств — вкусу, осязанию, обонянию, зрению, слуху и мышлению.

Я использую это слово *ведана*, это слагаемое (*кхан-дха*), как концепт для обозначения любого влечения или отвращения. Мы испытываем ведану, мы осознаём приятное, болезненное, прекрасное, уродливое или нейтральное посредством тела или того, что мы слышим, обоняем, пробуем на вкус, осязаем или мыслим. Даже воспоминания могут быть привлекательными. У нас могут быть приятные, неприятные или нейтральные воспоминания. Если мы невнимательны и действуем исходя из авиджи, с точки зрения самообособленности, безусловного принятия того, что «я» есть, то в этом случае привлекательное, непривлекательное и нейтральное обязательно связаны с желанием. Я хочу красивого, я хочу приятного, я хочу быть счастливым и успешным. Я хочу, чтобы меня хвалили, я хочу, чтобы меня ценили, я хочу, чтобы меня любили. Я не хочу подвергаться гонениям, быть несчастным, больным, презираемым или порицаемым. Я не хочу, чтобы вокруг меня были уродливые вещи. Я не хочу смотреть на отвратительное и находиться рядом с неприятным.

Размышляйте о функциях своего тела. Мы все знаем, что эти функции являются лишь частью природы, но не хотим думать о них как о *своих*. Я должен справлять нужду, однако не хочется быть в будущем известным как Сумедхо Писающий. Вот Сумедхо, настоятель Амаравати, — это совсем другое дело. Когда я напишу автобиографию, она будет заполнена та-

кими фактами, как моё обучение у Аджана Чаа, и то, каким я был впечатлительным ребёнком, невинным и чистым, хотя иногда немного озорным, поскольку не хочу, чтобы меня считали эдаким купидончиком. В большинстве биографий непривлекательные функции тела просто опускают. Мы не должны думать о необходимости *отождествляться* с этими функциями, но стоит начать просто отмечать тенденцию нежелания беспокоиться о них или обращать внимание и наблюдать за множеством вещей, которые являются частью нашей жизни такими, как они есть.

Затем, будучи внимательными, мы раскрываем свой ум для всего этого, для полноты жизни, которая включает прекрасное, уродливое, приятное, болезненное и нейтральное. Таким образом, в нашем размышлении о патиччасамуппаде мы видим, что она связана со Второй благородной истиной.

Здесь последовательность танха — упадана — бхава (жажда — цепляние — становление) наиболее полезна как средство постижения схватывания. Схватывание в этом смысле может означать привязанность вследствие влечения или вследствие отвращения, стремления избавиться. Схватывание посредством отвращения — это отталкивание. Избегание — это упадана, точно такая же, как и стремление получить, обладать и удерживать прекрасное, поиск желаемого или стремление избавиться от нежелательного.

Чем больше мы наблюдаем и исследуем упадану, тем больше развивается в нас прозрение в то, что желание должно быть отпущено. Во Второй благородной истине объясняется, что страдание возникает, его причина должна быть отпущена, а затем, благодаря практике отпущания и понимания того, чем

на самом деле является отпускание, мы достигаем третьего прозрения в Благородную истину: желание было отпущено, мы действительно узнали отпускание. Это не теоретическое отпускание и не отказ от чего-то, но настоящее прозрение.

Основные утверждения, обсуждаемые во Второй благородной истине, это: «существует происхождение страдания», «оно должно быть отпущено» и третье прозрение — «оно было отпущено». Именно этому посвящена практика — осуществлению этих трёх.

Это применимо к каждой из Благородных истин: существует страдание, оно должно быть понято, оно было понято — это три аспекта прозрения в Первую благородную истину. Вторая благородная истина: существует происхождение страдания, которая является хватанием за желания, оно должно быть отпущено, оно было отпущено. Третья благородная истина: существует прекращение страдания, *ниродха* (*nirodha*), оно должно быть осуществлено, и третье прозрение — оно было осуществлено. Четвёртая благородная истина: существует Восьмеричный путь, способ ухода от страдания, он должен быть развит, он был развит. Это и есть знание прозрения.

Когда вы думаете: «Что знает арахант?» — то ответ на этот вопрос таков: он знает, что существует страдание, что страдание должно быть понято и арахант знает, когда страдание было понято; арахант знает происхождение страдания, знает, что оно должно быть отпущено, что оно было отпущено, и т.д. Таковы 12 прозрений. Это то, что мы называем арахантством — знанием того, кто обладает этими прозрениями.

Патиччасамуппада — это детальное исследование всего процесса. В данном случае проблема заклю-

чается в схватывании пяти кхандх (совокупностей). Пять кхандх — это дхаммы*, которые изучают и исследуют. Они являются просто такими, как есть. Они не являются личностью, они непостоянны. Знать это так, как есть, — значит знать Дхамму.

Таким образом, хватание за обусловленный мир как за имеющий сущность опирается на заблуждение, или неведение (авиджа), — иллюзию личности, заключённой в пяти кхандхах. Вследствие этого мы живём, опираясь на неведение. Исходя из этого неведения волевая активность (санкхара) интерпретирует всё через «я есть» и с позиции схватывания желаний. Результатом является *джара-марана (jara-maranam)* — старение и смерть. Если я принимаю тело как своё «я», то «я» стареет. В этом году моему телу исполняется 54 года, оно дряблое и морщинистое. И уверенность в том, что «я старею» из-за того, что стареет тело, — это разновидность страдания, не так ли? Если нет чувства самости, то нет и страдания. Есть признание естественности его старения. Нет ощущения, что вместе со старением происходит что-то неправильное, и это воспринимается как должное. Такова его природа. Оно — не я, оно — не моё, и с ним происходит то, что должно происходить. Безупречно, не правда ли? Я бы огорчился, если бы оно становилось моложе! Представьте, что я бы становился моложе, — через 50 лет я стал бы снова носить подгузники.

* *Дхамма* (при написании со строчной буквы) означает «вещь (явление)» как часть Вселенной (то есть *не принадлежащее индивидууму*); *Дхамма* (при написании с заглавной буквы) обозначает учение Будды и прозрение в абсолютную истину.

В мысли «я старею» нет ничего печального. Это общепринятый способ рассуждения о теле. Но если я думаю: «я — тело, это моё тело», тогда это неведение обуславливает санкхару, и всё начинает исходить из »Я старею, я хочу быть юным, я хочу жить долго, не называйте меня стариком, вы — молокососы!». Почему? Из-за отождествления с телом.

Я тоже размышляю о том, что скоро умру. «Это ужасная вещь, давайте даже не будем говорить о смерти. Конечно, все мы умрём, но это будет когда-то в отдалённом будущем». Когда вы молоды, то думаете о смерти как о чём-то далеком — «давайте наслаждаться жизнью». Но когда умирает кто-то, кого мы знаем, или же мы сами находимся при смерти, то смерть начинает выглядеть очень пугающей. И всё это происходит из-за привязанности к отождествлению с этим телом.

Ещё, конечно же, есть все наши воззрения, чувства, воспоминания и пристрастия (ведана, санья, санкхара). Мы страдаем не только из-за отождествления с телом, но также из-за цепляния за прекрасное и чувства «мне нужно лишь прекрасное, только приятное; я не хочу видеть уродства; я хочу слышать прекрасную музыку, а не отвратительные звуки, ощущать только ароматные запахи...».

Мы привязываемся к своим представлениям о том, каким должен быть мир, к мнениям о Британии, Франции и США. Цепляния за эти взгляды, мнения и восприятия образуют последовательность ведана — санья — санкхара в пяти кхандхах. А также мы можем быть привязаны ко всему этому как к чему-то своему. «Это моё мнение, я так думаю, это я хочу, а это не хочу, я считаю, что это должно быть, а этого быть

не должно». Таким образом, из-за этой иллюзии самости мы плачем и испытываем горе, тоску, отчаяние, депрессию и печаль.

Прозрение Второй благородной истины состоит в том, что есть происхождение этого страдания. Оно не постоянно. Не бывает так, чтобы что-то всегда только появлялось. Возникновение дуккхи происходит вследствие цепляния за желание. Вы можете видеть желание, поскольку это дхамма, оно возникает и прекращается.

Вы можете видеть желание, которое влечёт за собой поиск прекрасного и приятного на уровне чувственного посредством глаз, ушей, носа, языка, тела и ума. Кама-танха — это чувственное желание. Чувственное желание всегда стремится к чему-то приятному или по крайней мере к волнующим переживаниям. Вы можете видеть кама-танху в своём движении к чувственным удовольствиям и последующем цеплянии за них.

Бхава-танха — это желание становления. Это действие, сопровождающееся желанием стать кем-то. В абсолютном смысле мы не знаем, кем являемся, и наше желание состоит в том, чтобы чего-то достичь, *стать* кем-то. В этой святой жизни бхава-танха также может быть очень сильной. Вы чувствуете, что находитесь здесь, чтобы *стать* пробуждённым и чего-то достичь. Всё это звучит очень хорошо. Но даже желание стать пробуждённым может происходить из авиджи вследствие воззрения самости. «Я собираюсь стать пробуждённым. Я собираюсь стать первым американским арахантом. Мне надоел этот мир, и поэтому я хочу достичь пробуждения, чтобы больше не перерождаться. Я не хочу снова проходить через детство. Я не хочу ничего этого. Я хочу

достичь такого состояния, чтобы больше не было необходимости перерождаться». Будь то бхава-танха или вибхава-танха — они следуют друг за другом. Чтобы стать кем-то, вы должны избавиться от нежелательных вещей. «Я собираюсь избавиться от своих загрязнений, от плохих привычек, а также от желаний». Всё это тоже звучит очень праведно. Загрязнения — это плохо, поэтому следует избавляться от них.

В итоге в святой жизни присутствует много вибхава-танхи. Мы можем посвятить свою жизнь исключительно избавлению от чего-то — тому, чтобы стать кем-то благодаря избавлению от чего-то. Заметьте, что Вторая благородная истина является постижением того, что желание должно быть отпущено, оставлено. Это не устранение желания, но понимание; вы просто отпускаете его. Поскольку в противном случае это вибхава-танха, желание избавиться от желания. Следует видеть и знать желание, но не следует что-то с этим делать. Если вы исходите из неведения, то ваше желание говорит: «Я хочу стать пробуждённым существом, и я не должен думать таким образом, у меня не должно быть желания стать Буддой, я не должен хотеть стать кем-то». Всё это может исходить из неведения, обуславливающего ментальные образования (авиджапаччайя-санкхара). И затем приходит знание прозрения: «Желание должно быть отпущено».

Когда мы говорим: «Мы не должны цепляться за что-либо», это звучит очень правильно, но также может исходить из авиджапаччайя-санкхары. «Я не должен ни за что цепляться» — это во многом утверждение самого себя как того, кто цепляется за что-то, хотя не должен этого делать. Я должен быть

другим. Таким образом, это просто ловушка ума, а не действительное прозрение относительно кама-танхи, бхава-танхи и вибхава-танхи. Размышляйте: «Что такое цепляние?» Если вы просто отбрасываете вещи прочь, это не способ решения проблемы, не так ли? Без исследования кама-танхи, бхава-танхи и вибхава-танхи вам не достичь прозрения отпущания. Вы просто займёте позицию «я против цепляния», которая является лишь другим видом цепляния.

Поэтому следует исследовать, вглядываться в цепляние. Это гораздо более тонкое и реально работающее средство, чем простое формирование мнения, что вы не должны ни за что цепляться.

Я помню одного бангкокского психиатра, который обычно забирал у своих пациентов их наручные часы и, когда те приходили в замешательство, говорил им: «Вы привязаны к своим часам». Затем он доставал свои собственные часы и выбрасывал их, чтобы доказать, что он не привязан. Как-то раз он похвастался этим передо мной. И я сказал: «Ты не понял главного. Ты привязан к мнению, что не привязан к своим часам». Но это не отпущание, не так ли? В том, чтобы выбросить их подобно самодовольному умнику и говорить: «Ты привязан, а я нет, я свои выбросил», много эгоизма. «Посмотри на меня: я не привязан к этим жалким материальным вещам». Вы, возможно, очень гордитесь своей непривязанностью. Благодаря размышлению мы видим цепляние, и нам необязательно избавляться от вещей, но мы можем больше не цепляться за них, мы можем их отпустить. Не выбрасывая их прочь, но понимая страдание, появляющееся в результате цепляния.

Когда вы понимаете покой отсутствия цепляния, отпускания, то Вторая благородная истина приводит к Третьей. Когда вы что-то отпускаете, то осознаёте, что привязанности к пяти кхандхам больше нет. Это осведомлённость о том, что желание было отпущено. И тогда возникает прозрение Третьей благородной истины прекращения. Прекращение существует. Оно должно быть осуществлено.

Когда мы всё больше осуществляем прекращение, то начинаем замечать отсутствие цепляния. Немногие из вас осознают отсутствие цепляния. Обычно вы осознаёте то, как привязаны к вещам. Пребывающий в полном неведении человек чувствует жизнь лишь благодаря привязанности и желанию. Подумайте о том, что, когда вы не захвачены привязанностью к пяти кхандхам, нет ощущения жизни, вы просто никто. Наличие невротических расстройств делает жизнь людей интересной и наполненной. «У меня есть потрясающие неврозы от многих травм, полученных в раннем детстве». Поэтому я уже не Сумедхо Писающий, а Сумедхо — Интересный Невротик, Мистик, или Сумедхо Настоятель. Это обстоятельства, к которым мы можем быть привязаны. Осуществление прекращения позволяет прекратиться вашему «я», происходит отпускание. Осуществление отпускания — это прекращение. Всё возникающее — прекращается. И прекращение замечается. Прекращение должно быть осуществлено.

Поэтому наша практика — это *осуществление* прекращения. Мы говорим о пустотности именно тогда, когда постигаем пустой ум, в котором нет самости. Нет ощущения, что ум — это кто-то. Как только вы начинаете думать об этом как о «своём» уме, если

вы цепляетесь за эту мысль, то снова впадаете в заблуждение. Но даже если у вас есть «свой» ум, но вы видите его как то, что появляется и прекращается, не цепляясь за это, — тогда это просто обстоятельство. Вследствие этого не возникает страдания, это покой.

Когда нет самости — есть покой. Когда есть «я» и «моё», то покоя нет. Что такое тревога и беспокойство? Всё это возникает вследствие «я» и «моё». Когда вы отпускаете, то следует прекращение «я» и «моё». И возникают покой, безмятежность, чистота, бесстрастие и пустотность.

Я замечаю, что когда нет самости и цепляний, то отношение к другим происходит через *метту* (*mettā*), доброжелательность, *каруну* (*karuṇā*), сострадание, *мудиту* (*muditā*), сорадование, и *упеккху* (*upekkhā*), невозмутимость. Они не появляются из самости, или неведения (авиджи). И дело тут не в том, что появляется идея: «Я должен обладать большей доброжелательностью по отношению ко всем, поскольку у меня много неприязни, которой быть не должно. У меня должна быть доброжелательность ко всем существам. Я должен чувствовать сострадание. Иногда я просто хочу убить всех. Но я должен испытывать метту и мудиту, быть добрым и радостным, а также сочувствовать людям. И ещё я должен быть невозмутимым». *Брахма-вихары* (*brahma-vihārās*)* как идея для эгоистической личности не являются реальной практикой. Желание стать кем-то, кто обладает великими меттой и каруной, а также всеми подобными вещами, по-прежнему остаётся бхава-танхой.

* Четыре «Божественные обители», включающие упомянутые доброжелательность, сострадание, сорадование и невозмутимость

Но когда иллюзии самости отступают, это становится естественным способом взаимоотношений с людьми. Понимание Дхаммы не делает вас опустошённым зомби. Вы по-прежнему общаетесь с другими людьми, но эти отношения теперь строятся на основании доброжелательности, сострадания, сорадования и невозмутимости, а не жадности, ненависти и заблуждения.

Какие качества обычно проявляют неэгоистичные люди по отношению к другим? Можно описать метту, мудиту, каруну и упеккху именно как качества людей, лишённых эго. Теперь настало время использовать это в нашей собственной практике. Когда есть виджа — ясное знание и видение, это позволяет практиковать доброжелательность, сострадание и всё остальное. Но это буду не я, и эти качества будут не мои; не Аджан Сумедхо, преисполненный доброжелательностью, не Хороший Парень Сумедхо — лучше пусть уж будет Писающий Сумедхо. Как только заблуждение «Сумедхо» отступает в сторону и прекращается, могут проявиться доброжелательность, сострадание, сорадование и невозмутимость. Именно поэтому человеческое состояние является великим благом. Когда воззрение самости оставляется, то остаётся лишь великое благо.

Но это не я. Не-«я» не является великим благом. Всё, что я могу сделать с этим условным «я», — это отпустить заблуждение. Я могу быть внимательным, не цепляться за вещи, а также ясно видеть. Такова практика Четырёх благородных истин и развития Восьмеричного пути. Это приводит к бдительности и внимательности, ясному видению. Теперь то, что происходит, зависит от других вещей. Больше нет

необходимости пытаться стать «Хорошим Парнем Сумедхо». Если отсутствует заблуждение, эта добродетельность может проявляться через нас, но это во-все не личное достижение, а лишь то, что есть. То, как всё происходит. Это Дхамма.

ПРОНЗАЮЩЕЕ БОЖЕСТВЕННОЕ СИЯНИЕ

Что такое божественное? Мы можем считать, что нами управляют только инстинкты, ведь у нас такие же тела, как и у любых животных, имеющие характерную для них инстинктивную природу. Наши инстинкты выживания и продолжения рода не менее сильны, чем у кошек, собак или волков. Но кроме этого в нас есть божественное. Это нечто, к чему мы обращаемся и поднимаемся. Но, поскольку это не инстинкт, мы не обнаружим этого, пока не устремимся к нему сознательно.

Для размышления о божественном у нас есть четыре брахма-вихары, прекрасных бескорыстных качества, которые могут проявляться через человеческую форму при отсутствии самости. Когда вы не одержимы инстинктивным поведением или эмоциональными реакциями, опирающимися на неведение, когда есть бесстрашие и весь этот процесс воззрений о самости прекращается, то божественное становится очевидным. Тогда доброжелательность, сострадание, сорадование и невозмутимость ума — это не то, что мы стараемся получить, а то, что просто проявляется посредством наших человеческих форм.

Как отдельные существа в своих жизнях мы по-разному относимся к всевозможным вещам и ситуациям. Как индивидуумы мы находимся в различных взаимоотношениях, мы постоянно вынуждены встречаться и вступать в контакт, реагировать и откликаться на объекты и события до конца своей жизни. На физическом уровне мы должны каким-то образом реагировать на присутствие других людей — не обращать внимания или обнимать, выказывать уважение или проклинать. Но когда нет самости, то в отношениях проявляется божественность. И тогда вы можете видеть, что человеческая форма — это форма для проявления божественного.

С другой стороны, мы можем полагать, что всё вокруг создано только для нас — «Это моя жизнь, и я могу делать что угодно, я имею право на счастье», и руководствоваться подобными эгоистическими установкам. На инстинктивном уровне, если мы не возвысимся над животным началом, мы можем просто по большей части следовать своим инстинктам или эмоциям. Или же мы можем жить в мире идей, цепляния за идеи о том, каким всё должно быть, что, например, в западном обществе является очень большой проблемой. Но когда вы понимаете это и видите страдание, которое происходит из-за цепляния за что-то, когда это прозрение приводит к отпусканью и прекращению цепляний, тогда происходит истинная реакция на происходящее, которую можно разделить на четыре категории брахма-вихары.

Метта, каруна, мудита и упеккха определяют подход, формируют последовательность того, как взаимодействовать с человеческим обществом, с животным

миром и с природой. Метта — это также и то, как мы должны относиться к самим себе. Это значит, что мы должны относиться к себе с доброжелательностью и принятием, а не с отвращением и осуждением. Метта предполагает, что мы принимаем то, что может быть не очень приятно, — например, физическую боль или какие-то недостатки своего тела или характера. Возможно, у вас много страхов, или скверный нрав, или что-то ещё в том же духе. Если у вас есть метта, это означает, что вы можете принять их такими, какие они есть. Вы не порицаете и не осуждаете эти вещи с невежественной и эгоистичной позиции. Вы осознаёте это как болезненное, неприятное или некрасивое, но практика метты — это способность терпеливо принимать недостатки, боль, раздражение и расстройства внутри собственных ума и тела, а также неприятные и раздражающие вещи, с которыми вы сталкиваетесь при общении с внешним миром.

Причина этого состоит в том, что благодаря метте такие вещи больше не рассматриваются лично, больше нет «меня» и «тебя», нет «ты мне сделал это...» или «я сделал тебе то». Метта означает иметь понимание, но не создавать проблем даже из-за бесчестия, несправедливости, неадекватности и т.д. по отношению к себе, к другим или к обществу в целом. Это не означает, что мы не замечаем или даже отворачиваемся от негативных вещей: мы просто не создаём вокруг этого проблем, не держим их в уме, сопровождаемая горечью, обидой, гневом и разрушительными устремлениями. Благодаря метте всегда есть способность прощать и начинать сначала, признать то, каким всё является на самом деле, и не ожидать, что это обязательно будет соответствовать имеющимся

у нас идеалам. Это не означает, что мы фаталистически-безысходно смиряемся с посредственностью, тиранией и глупостью: мы просто не пойманы в ловушку неведения, обуславливающего ментальные формации. Поэтому мы можем переносить превратности жизни с доброжелательностью и приятием.

Теперь поговорим о *каруне*. Каруна — это сострадание. Когда мы видим страдание других, а также существующие несправедливость и бесчестие, то отвечаем на это состраданием, но это не похоже на то, как богатый человек жалеет бедных. Это не снисходительность к бедным, не покровительство или жалость по отношению к людям, но понимание трудностей, возникающих в связи с рождением человеком. Именно благодаря пониманию природы страдания, того, как оно возникает и прекращается, возможно обрести истинную каруну по отношению к другим существам.

У британцев очень большая каруна по отношению к животным, не так ли? Когда мы смотрим на то, насколько богата дикая природа в этих густонаселённых районах Южной Англии, то эта страна нас весьма впечатляет. Каруна — это хорошее качество. В общем Британия — добрая страна, где большинство людей имеют развитое сострадание по отношению к несчастным и обездоленным.

Когда мы переселились в Читхёрст*, то некоторые местные жители не хотели, чтобы мы тут находились, но большинство людей старались быть справедливыми. Иными словами, у них было сострадание к нам, определённая степень сострадания. Они

* Резиденция в Западном Сассексе, которая стала первым буддийским лесным монастырём в Великобритании в 1979 году.

не хотели нам навредить или избавиться от нас, хоть и предпочли бы, чтобы Читхёрст-Хаус приобрели христианский монастырь или приличная аристократическая семья, которая бы разводила лошадей и играла в поло. Это бы больше соответствовало традициям Западного Сассекса, поскольку люди любят то, к чему они привыкли. Но поскольку метта/каруна уже были развиты, то было лишь несколько человек, которые относились к нам враждебно или пытались как-то противодействовать. Таким образом, поведение большинства можно рассматривать как метту/каруну.

Иногда при знакомстве с буддизмом Тхеравады у вас может сложиться впечатление, что вы не должны наслаждаться красотой. Если вы видите красивый цветок, то должны созерцать его увядание, или, если вы видите красивую женщину, то должны созерцать её как разлагающийся труп. Это имеет некоторую ценность на определённом уровне, но это не жёсткая позиция. Это не означает, что мы обязаны отвергать прекрасное, закликаясь на его непостоянстве, а также на процессе изменчивости и постепенном превращении прекрасного в отталкивающее. Это хороший способ созерцать аниччу, дуккху и анатту (непостоянство, страдательность, отсутствие самости), но он оставляет впечатление, что прекрасное созерцается лишь в связи с этими тремя характеристиками, а не в связи с переживанием прекрасного. Радость, мудита, заключается в способности оценивать прекрасное в окружающих нас вещах.

Цветы намного красивее нас. Мы признаём, что они красивее, мы ожидаем от них красоты и не завидуем. Но мы можем действительно ненавидеть кого-то

другого за то, что он красив, поскольку это является для нас угрозой. Красота другого делает *меня не* столь привлекательным. Ведь это я, не правда ли? За этим следует наблюдать, не стараясь вызвать в данной ситуации какую-то искусственную радость, но позволяя этим мыслям исчезнуть из вашего ума. Чтобы ясно осознавать эту проблему, нужно оставаться с ней и не усугублять её, рассматривая с точки зрения самости. Затем нужно распознать её как аниччу, дуккху, анатту и позволить ей прекратиться, отпустить её. И, отпустив, мы обнаруживаем в себе радость от талантов, добродетелей и красоты других существ.

Когда вы смотрите на цветы, то испытываете радостное чувство — и это мудита: вы радуетесь или наслаждаетесь красотой чего-то. Возможно, вы никогда не размышляли таким образом. Мы видим прекрасные вещи в природе, и, поскольку они не угрожают нам, мы можем радоваться закату солнца или красоте деревьев, гор и рек. Это и есть мудита — наслаждение красотой, добротой и истиной. А ещё мы радуемся добродетелям других людей. Когда некто делает нечто хорошее или вы слышите о чьих-то благородных деяниях, героических подвигах и самопожертвовании, возникает чувство мудиты. Это особый вид радости — сорадование.

Однако в ситуациях, где нам не хватает подобной радости, всё становится связанным с «я» и «моё». Если мы поглощены сами собой, то можем очень сильно завидовать чьим-то здоровью и красоте. Мы радуемся цветам в своём саду, но... потом мы идём к соседям и видим, что цветы в саду соседки красивее наших. Мы можем почувствовать зависть, потому что с позиции эго это выглядит как «Её цветы

лучше моих, и сама она красивее меня», или «Он выглядит лучше меня», или «Он более образован», или «Он интереснее как личность» и всё такое прочее. Таким образом мы страдаем от зависти и ревности. Это очень распространённая проблема. По-настоящему много людей застревают в зависти и ревности.

Если бы мы зашли в дом богатого человека с ухоженной лужайкой, бассейном, красивыми восточными коврами, прекрасной мебелью, то бескорыстный и не цепляющийся за самость человек мог бы прийти в восторг от пребывания в таком замечательном месте. Другой же в такой ситуации будет думать: «Хм, этот богач, вероятно, добыл всё это, обманывая бедных и обворовывая беззащитных...» и будет всё время ворчать, ворчать и ворчать.

Я помню, как однажды зашёл с кем-то в очень красивую лондонскую церковь. Я сказал: «Ух ты, какая замечательная церковь». А мой спутник произнес: «Да, скорее всего она построена за счёт эксплуатируемых Британией колоний». Я не комментировал историю церкви, а просто испытывал радость от пребывания в этом прекрасном месте. И всё же мы можем думать, что, вероятно, эта церковь была построена на деньги от работорговли или от торговли опиумом. Возможно, торговцы рабами и наркотиками, жившие в прошлом веке, чувствуя свою вину, построили в Лондоне великолепную церковь. Но это же не означает, что она не красива, не правда ли? Мы не судим об этом с точки зрения морали, но размышляем о радости, о переживании красоты, добродетели и истины. Это то, что приносит радость в наши жизни.

Люди, которые не способны видеть красоту добра или истины, на самом деле имеют жестокие, злые

и некрасивые души. Они живут в сером мире, где не радуются красоте, добру и истине. Радоваться этим вещам не значит увлекаться ими. Переживание радости больше не появляется, если мы цепляемся за прекрасное и пытаемся его присвоить или же если мы держимся за чувство радости и стремимся постоянно им обладать. Но, как бы то ни было, мудита, безусловно, является частью нашего человеческого опыта.

Мудита — это наша способность радоваться прекрасному и приятным моментам в жизни. Это чувство радости, признательности и благодарности за красивые и прекрасные вещи, с которыми мы встречаемся в жизни, а также за очаровательные качества других людей. Поэтому, когда отсутствует самость, появляется радость; вы находите её в добродетели и красоте людей вокруг или же в обществе и окружающей природе. Достигнув прозрения, вы обнаруживаете, что теперь восхищаетесь и наслаждаетесь всем прекрасным и добродетельным. Мудита — это когда истина, красота и добродетель доставляют нам удовольствие, когда мы находим в них радость.

Если вы воспринимаете прекрасное как предмет для обладания, то возникает желание. Вы видите красивых людей — красивую женщину или мужчину — и думаете: «Они мне нужны». Это желание. Это уже не наслаждение чьей-то красотой, но желание обладать, контролировать и присваивать что-то.

Так это проявляется на инстинктивном уровне. Желание достаточно естественно. Если бы мы не воспринимали друг друга привлекательными, то никто бы не продолжал свой род, не правда ли? Если бы сексуальные отношения были болезненными и вызывали печаль, то никто бы не занимался сексом.

А если бы мы воспринимали друг друга отвратительными и уродливыми, то нам бы не хотелось иметь ничего общего друг с другом, не говоря уже о близких отношениях и сексе. Желание — это естественное положение вещей в мире чувств. В нём нет ничего неправильного, однако человек имеет возможность выйти за его пределы. Если бы желание было всем, что мы собой представляем, тогда ему необходимо было бы следовать. Но, поскольку мы можем его превзойти, у нас есть связь с божественным, мы можем приподняться над грубой, инстинктивной природой своих тел и миром животных.

Я говорю именно об этой нашей возможности, я не осуждаю животных. Животные могут доставлять нам много радости. Недавно в Читхёрсте я провёл день с Дорис, нашей кошкой, которая всегда меня радует. Она очень милое животное. Но если бы я был привязан к ней, то сказал бы: «Мне нужна Дорис. Я должен принести её сюда, в Амаравати. Я не могу жить без неё». Затем я бы привёз её сюда, и она должна была бы драться с местными кошками, и всё это только для меня, чтобы я мог получить то, что хочу. И тогда это уже не было бы радостным переживанием. Я бы создал множество проблем.

Мы можем поразмыслить о влиянии на нас различных вещей. Постоянное желание мудиты — созерцать красивые цветы и водопады, слушать пение прекрасных птиц — означает, что вы больше не можете наслаждаться ими, поскольку стремитесь ими завладеть. Вы попадаете в ловушку разнообразных воззрений и мнений. И даже находясь в окружении чего-либо прекрасного, вы на самом деле ему не радуетесь, поскольку отделены от него своим желанием.

Живя как *саманы* (*samanas*)*, при созерцании природы и Дхаммы мы не должны думать, что всё прекрасное существует лишь для того, чтобы развращать нас и вести к следующему рождению. Это лишь ещё одно воззрение самости, не так ли? Однако следует осознавать то, как прекрасное влияет на нас. Когда вы видите красивую женщину или видного мужчину, каким образом это воздействует на ваш ум? Может появиться первоначальное влечение, но на этом этапе мы можем легко почувствовать угрозу и отвергнуть его, ведь мы поддерживаем обет безбрачия. Или же вы можете взглянуть во второй раз и забавляться сексуальными фантазиями, могущими возникнуть в результате зрительного контакта. Но чем более вы внимательны, тем меньше будете склонны следовать за желанием и тем меньше у вас будет склонность формировать или усиливать ощущения посредством желания и привязанности. Когда вы внимательны, то не делаете этого.

Так что пробуждение — это не разновидность обычного равнодушия. Иногда слово «пробуждение» звучит для нас так, как будто, достигнув его, мы становимся бесчувственными зомби, людьми, которые больше не способны ничего чувствовать. Но пока есть эго, радость всегда будет смешиваться с эгоизмом и загрязняться им. Если у нас есть нечто прекрасное, то мы завидуем тому, кто обладает чем-то более красивым, поскольку эгоизм всегда превращает красоту в желание обладания, не так ли? Если

* Термин *самана* переводится как «духовный искатель»; в данном контексте речь идёт о людях, чья практика привела их к приверженности религиозной форме жизни, буддийскому монашеству.

то прекрасное, что есть в жизни, — радость истины, красоты и добродетели — происходит из самости, то они всегда искажены завистью, ревностью и недовольством.

Поэтому при наличии эгоизма, даже если вы красивее всех окружающих, это не приносит особо радостных ощущений, поскольку вы всегда беспокоитесь, что может найтись тот, кто будет претендовать на вашу корону. Если принять воззрение самости, то такая возможность всегда есть, не так ли? Но когда самости нет, то красота не принадлежит никому. Она не моя или твоя — мы понимаем, что нет никакой возможности ею обладать, и тогда желание обладать просто не появляется. В этом случае радость от восприятия красоты не портится эгоизмом.

Ну, и, наконец, *упеккха* — невозмутимость, или безмятежность. Чтобы иметь безмятежный ум, мы не занимаемся поиском прекрасного вокруг для получения удовольствия, поскольку самости больше нет. Вы реагируете на красоту с радостью, но это больше не то, что вы ищете или к чему стремитесь как индивидуум. Теперь безмятежность, *упеккха*, — это будничное жизненное состояние. Это означает, что вы пребываете невозмутимыми, даже сталкиваясь с болью и другими проблемами старения, или при разлуке с близкими. Всё это является реализацией *упеккхи*, безмятежности.

Упеккха не является безразличием. Иногда это слово переводят как «безразличие», но на самом деле оно означает невозмутимость по отношению к тому, являются вещи безобразными, неприятными или обычными. Если вы следуете практике *асубхи* (*ashubha*), замечая и обращая внимание на некраси-

вое, тогда начинаете зарождасть упеккха — невозмутимость, или безмятежность.

В Бангкоке был госпиталь, в который свозили всех убитых и умерших насильственной смертью, трупы, найденные в каналах, и т.д. Если бы вы зашли в него в понедельник, то смогли бы увидеть всё, что накопилось там за выходные, — множество ужасных и жутких останков, которые поначалу вызвали бы у вас чувство отвращения. Вы бы зашли внутрь и воскликнули: «Фу! Я ухожу отсюда!» — поскольку обычно вам не нравится смотреть на расчленённые и раздавленные человеческие тела, которые к тому же начинают разлагаться. Такие вещи являются тем, от чего цивилизованное общество старается держаться подальше. Мы создали большое количество учреждений, которые заботятся о том, чтобы мы никогда не сталкивались с подобными вещами.

Но в действительности, если человек сделает такие вещи объектом своей медитации, то в результате обретёт невозмутимость и безмятежность. Если преодолеть первоначальные неприятие, страх и отвращение по отношению к разлагающемуся или расчленённому при вскрытии человеческому трупу, то результатом будет невозмутимость, или упеккха, — полная умиротворённость и безмятежность. Никакой подавленности или отвращения. Когда нет самости, то человек может пребывать в состоянии безмятежности. Если же самость остаётся, то мы говорим: «Мне это отвратительно, уберите это прочь. Это невыносимо, это грязь, это гадость...» Но когда есть невозмутимость, упеккха, — самости нет. И никто не создаёт проблем из жизненного процесса, из того, что всё течёт и изменяется, двигаясь

от красоты к распаду. С мудитой вы радуетесь красивому, а когда красота увядает, вы невозмутимы, а не опечалены, безмятежны, а не горюете, и не впадаете в отчаяние из-за потери красивого.

Упеккха — это способность не поддаваться отвращению и не увлекаться красивыми вещами, когда видишь их. Поэтому мы не просто бегаем, стараясь радоваться красивому или чувствовать каруну по отношению ко всем несчастным существам. Мы можем позволить себе ожидание, когда ничего особого не происходит. Благодаря упеккхе отпадает необходимость в поиске чего-то, чтобы стать счастливым, а также отсутствует причина для борьбы за что-то и навязчивая активность, что является ещё одной большой проблемой для современного человека. Конечно, мы стараемся использовать неутомонную активность в благих целях, но непрерывно вовлекаемся в разные активности, поскольку лишены упеккхи.

Обычно брахма-вихары рассматриваются как *Локийя-дхамма (lokiya dhamma)*, мирская Дхамма, а не как выходящая за пределы мирского *Локуттара-дхамма (lokuttara dhamma)*. Из-за того способа, которым ум обычно мыслит, может появиться мнение, что о них не стоит беспокоиться. «Важна только Локуттара-дхамма, а на Локийя-дхамма можно не обращать особого внимания».

Но благодаря осознанности вы можете видеть взаимосвязь Локийя-дхаммы с Локуттара-дхаммой. На уровне Локийя-дхаммы мы взаимодействуем с помощью брахма-вихар — метты, каруны, мудиты и упеккхи. Если нет самости, нет неведения, обуславливающего ментальные образования, то всё просто так, как есть, — Локийя-дхамма. Но мы не ожидаем,

что мудита будет постоянным переживанием. Мы не ожидаем непрерывного, абсолютного и постоянного переживания радости и восторга на протяжении своих жизней, поскольку мы не привязаны к этому воззрению.

Таким образом, при отсутствии самости брахма-вихары представляют собой спонтанную реакцию на переживание рождения и сознания. Это спонтанная реакция, происходящая из отсутствия самости, анатты, а не импульсивная реакция, исходящая из желания. Есть различие между спонтанной реакцией мудрости и осознанности и импульсивной реакцией желания. Эта разница заключается в воззрении самости. Имея воззрение самости, человек по-прежнему продолжает цепляться, просто импульсивно реагируя желанием на жизненные события и переживания. Если же неведения больше нет, то появляется спонтанность.

Вот что такое спонтанность. В ней нет самости. Это всё более и более естественный способ реакции на красоту, истину и добродетель или же на боль и страдание, на зиму, весну, лето и осень, на счастливых и несчастных существ и даже на ожидание, когда вы держите чашку кофе и смотрите на дождь за окном.

Это просто размышление о том, что такое божественное. Если подумать об инстинктивной природе, земном теле, половом влечении, способности к деторождению, о выживании, питании, сне, обо всех этих основных естественных потребностях, то в них нет ничего плохого; это просто способ выживания данного вида. Он должен воспроизводить себя, верно? И действительно, люди очень эффективны в воспроизводстве себе подобных. Иногда это даже пугает,

не так ли? Скольких уже миллиардов достигает численность населения на этой планете? Четырёх или пяти? И если бы они все, как животные, действовали исходя из одних только инстинктов — все эти четыре или пять миллиардов эгоистичных, неразвитых, невротичных и испорченных людей — это было бы ужасно, не правда ли? Или возьмём противоположную ситуацию — пять миллиардов пробуждённых людей! Вот это, возможно, уже не так плохо! Пять миллиардов пробуждённых существ вместо пяти миллиардов невежественных и эгоистичных людей! Пять миллиардов людей, которые могут проявлять божественное в своей повседневной жизни через *метту*, *каруну*, мудиту и упеккху. Звучит неплохо, не так ли? Очень и очень хорошо.

Но пять миллиардов людей, проявляющих жадность, ненависть и заблуждение, — это довольно мрачная картина. Однако мы не имеем права критиковать *других*: относительно этих вещей — это то, что мы имеем, то, над чем мы можем работать. Не беспокойтесь о других. Божественное — это то, что вы действительно можете развить благодаря размышлению и медитации.

ВРЕМЯ ЛЮБИТЬ

С учётом того, что особый упор в буддизме делается на размышление, внимательность и мудрость, святая жизнь может иногда казаться попыткой почти бесстрастно смотреть на всё очень объективно. Вместо того чтобы испытывать чувства, мы должны смотреть на все явления как на *аниччу*, *дуккху* и *анатту*. Вот каким это может казаться. Но помните, что настоящий, искренний жизненный опыт — это опыт любви, поэтому любовь и преданность не могут и не должны быть отвергнуты.

Если мы рассматриваем любовные переживания лишь как *аниччу*, *дуккху* и *анатту*, это может показаться бессердечным. Однако беспристрастность — это лишь способ восприятия вещей таким образом, чтобы любовь не ослепляла нас. Если мы привязаны к идее любви, то можем быть совершенно слепы по отношению к её реальности. Говоря о любви или используя её в качестве объекта медитации, мы можем быть очень вдохновлены — и начинаем искать её в других, требовать её или ощущать её недостаток. Но чем же на самом деле является любовь в нашей жизни?

На эмоциональном плане вы можете стремиться к ощущению великого единения или, возможно,

направить свои чувства на какого-то определённого человека, желая иметь с ним особые, любящие отношения. Любовь может быть и абстрактной — любовь ко всем людям, любовь ко всем существам, любовь к Богу, любовь к некоей вещи или к определённой идее.

Сердечная преданность — это не рациональная вещь. Вы не можете заставить себя чувствовать любовь или преданность просто потому, что вам понравилась эта идея. Но лишь тогда, когда вы не привязаны, когда ваше сердце открыто, отзывчиво и свободно, вы начинаете чувствовать, что такое чистая любовь. Доброжелательность, сострадание, сорадование, невозмутимость — божественные обитатели, *брахма-вихары*, — всё это проистекает из пустого ума. Не из некоего стерильного состояния, когда чувства просто уничтожаются, но из сердца, которое не заблуждается и не ослеплено представлениями о себе и других, а также разного рода страстями.

Вы можете подумать, что святая жизнь холодна и бессердечна, поскольку в такой общине саман, как эта, мы живём, поддерживая сдержанность и дисциплину, никак не демонстрируя любовь и радость внешне. Эта община не бурлит эмоциями любви и преданности. Жизнь здесь довольно формализована и строга как по сути, так и во внешних проявлениях. Но всё это совершенно не исключает любовь. В осознанности, в том, как мы относимся к собственным телам, к Сангхе, к мирянам, к традиции и обществу, есть открытость, доброта и отзывчивость. И, конечно же, мы испытываем чувства радости и сострадания, заботимся о других.

Но это по-прежнему всё те же *аничча* и *анатта*, и это дуккха в том смысле, что эти чувства сами

по себе не являются окончанием чего-либо; они неудовлетворительны как отождествление или привязанность. Но когда сердце свободно от иллюзий самости, то в чистой радости бытия возникает качество любви. Это не считается чем-то или кем-то, а также чем-то длящимся или постоянным. Это не достижение чего-то. Это просто естественное положение вещей. И когда вы созерцаете таким образом, это становится верой, доверием и преданностью.

Когда мы говорим о вере, доверии и уверенности, это не то, за что вы можете действительно ухватиться. Вера — это не то, что вы можете создать. Можно говорить любые слова, но чтобы действительно иметь веру и доверие к Дхамме, необходимо обладать готовностью отказаться от требований или утверждений, а также от любого вида цепляния. Такое переживание веры появляется у нас, когда мы исследуем и понимаем Дхамму, или истинное положение вещей. Если мы действительно размышляем и видим Дхамму, то появляется вера, сильное чувство полного доверия, уверенности в истине.

Если во время практики медитации *випассаны* у вас появляется всё больше страхов, беспокойств и напряжений или же вы чувствуете эмоциональную опустошённость, значит, вы выполняете её неправильно. Возможно, вы используете эту технику для подавления своих чувств или отрицания чего-либо — и в итоге приходите к ощущению ещё большего напряжения, к скептицизму и неуверенности. Это связано с привязанностью к какому-то представлению о практике. Чем лучше мы видим и чем более полно понимаем то, каким всё является на самом деле, тем сильнее в нас качество веры. Эта вера

усиливается и становится полным доверием. Когда кто-то говорит об отречении, отказе или отпускании, это происходит вследствие полного доверия. Мы не просто пробуем и идём на риск — это происходит вследствие переживания веры.

Путь — это то, что мы возвращаем. Нам следует знать, где мы находимся, и не пытаться стать тем, кем, как нам кажется, мы хотели бы быть. Мы должны практиковать, сообразуясь с тем, что есть здесь и сейчас, не критикуя этого и не рассуждая об этом. Если вы чувствуете напряжение, нервозность и разочарование в себе, или в традиции, или в учителе, или в монахах, или в монахинях, или в чём-то ещё, то постарайтесь осознать, что того, что есть в данный момент, достаточно для практики. Будьте готовы просто признать то, что есть, вместо того чтобы потакать вере в то, что ваши чувства являются точным описанием реальности, или же, наоборот, считать, что ваши чувства какие-то неправильные и что вы не должны так чувствовать. Это две крайности. Но возвращение Пути — это признание того факта, что всё возникающее прекращается. И это совсем не подавляющий чувства или бессердечный способ развития пути, хотя так и может казаться.

Вы можете думать, что вам просто нужно отпустить все свои чувства и увидеть, что любовь в вашем сердце — это лишь *аничча*, *дуккха* и *анатта*. Вы испытываете любовь к Будде и думаете: «О, это просто *аничча*, *дуккха* и *анатта*, вот и всё!» Вы испытываете любовь к учителю и думаете: «Это всего лишь *аничча*, *дуккха* и *анатта*. Не следует привязываться к учителю!» Вы испытываете любовь к этой тради-

ции... *аничча*, *дуккха* и *анатта* — не следует привязываться к традиции или технике».

Позиция «ни за что не цепляться» может быть лишь способом подавления всего. Это необязательно настоящее отпусkanie или нецепляние, но может быть просто вашим воззрением. Если вы придерживаетесь этой точки зрения и действуете на её основе, то всё, что вы будете чувствовать, — это лишь неприятие и напряжение. «У вас не должно быть никаких привязанностей: вы не должны что-то любить или что-то чувствовать — любое чувство есть лишь *аничча*, *дуккха* и *анатта*». Это означает, что вы просто цепляетесь за слова и используете их как дубинку для своего ума. Вы не размышляете, в вас нет открытости и доверия.

Практика *метты* — это одна из прекраснейших практик, которая крайне рекомендуется в *Буддадхамме*. Это доброжелательность. Мы — люди, мы являемся теплокровными существами и можем чувствовать любовь. Это часть нашей человечности. Мы друг другу нравимся, мы любим находиться среди людей и нам нравится быть добрыми; мы испытываем удовольствие, когда готовим пищу и раздаем её другим людям. Нам нравится оказывать помощь. Вы можете видеть это на примере традиции *дана* (*dāna*) в азиатских обществах. Когда ланкийцы приходят сюда и приносят карри, они буквально светятся от радости. Это радость даяния.

Это очень хорошее качество, не так ли? Приятно видеть того, кто, возможно, не спал всю ночь, чтобы приготовить вкусную еду и угостить ею кого-то другого, ведь они не готовят её для себя. Ну и как же оценить действия таких людей? Это загрязнение,

привязанность к ощущению удовольствия или счастье от того, что они делают что-то для других? В этом состоит человеческая красота, правда? Простая способность любить, отдавать, делиться и быть щедрым.

Попробуйте подумать о том, в чём для вас состояло бы величайшее наслаждение, если бы вы были самым богатым человеком в мире. Что являлось бы по-настоящему восхитительным? Получать то, что хочется? Нет, это была бы возможность отдавать, не так ли? Истинное наслаждение от богатства можно получать, раздавая его как *дану*, проявлять щедрость. Тогда как иметь богатство и не быть способным им делиться было бы настоящим бременем. Это огромное бремя — быть самым богатым человеком в мире и при этом быть эгоистичным и держаться за богатство, оставляя его только себе. Радость богатства состоит в способности делиться им и отдавать без каких-либо порочных намерений и эгоистических требований.

Вот что прекрасно в нас, людях: мы можем испытывать радость даяния. Это то, что испытываем мы все, когда действительно отдаём что-то, когда помогаем кому-то без эгоистических просьб или требований чего-то взамен. В этих ситуациях мы действительно радуемся. Это, определённо, прекрасные человеческие чувства, но мы не ожидаем, что они сделают нас счастливыми на всю оставшуюся жизнь.

Радость от щедрости и доброты непостоянна, не даёт нам вечного счастья, но мы и не ожидаем этого. Если бы было иначе, это была бы уже не дана, а торговая сделка. Это больше не было бы актом щедрости, но было бы покупкой чего-то.

Настоящая радость возникает тогда, когда ты отдаёшь и тебе совершенно неважно, знает об этом кто-то или нет. Как только появляется самость, например: «Я совершаю эту дану для вас, и очень важно, чтобы вы знали, кто её осуществляет. Именно я даю это!» — то радость в результате даяния вряд ли будет большой. Если я очень озабочен тем, чтобы вы признали и оценили мои щедрость и доброту, то состояние моего ума будет весьма безрадостным. Мы не можем чувствовать счастье и по-настоящему радоваться жизни, если привязаны к идее, что наши действия должны быть кем-то признаны. Нет ничего плохого в том, что люди выражают признательность за чью-то доброту и щедрость, но радость появляется, когда мы этого от них не требуем.

Романтическая любовь обычно опирается на иллюзию самости и требование ответных чувств. Духовная же любовь является альтруистической или всеобъемлющей любовью; она представлена брахма-вихарами — меттой, каруной, мудитой и упеkkхой. Такая любовь — это переживание единения. Она сближает, объединяет. Это общность. Ненависть же — это чувство разобщения. Когда мы ненавидим, то нет ни единения, ни общности, ни единства. Ненависть разделяет, расчленяет и дискриминирует. Любовь объединяет, и мы стремимся к единству, поскольку жить в мире ненависти, дискриминации и разделения — это жалкая участь обитателей ада.

Община — это общность, Сангха, единое целое. Если мы отказываемся от Сангхи, если мы ненавидим Сангху — «Ненавижу эту монахиню, ненавижу этого монаха, мне не нравится то или это» — тогда это уже не общность, а разобщённость. Таким чувствам

сопутствуют отчуждённость, разделение, заострение внимания на «мне» и «тебе», на *твоих* ошибках и *моих* ощущениях, на моей злости по отношению к твоим ошибкам. Это также может быть заострением моего внимания на том, что что-то не так с тобой, что что-то не в порядке с монахами, с монахинями или с анагариками, на полной неприемлемости происходящего. И привязанность к таким восприятиям заставит меня чувствовать отчуждение, разобщённость, неприязнь, неудовлетворённость и подавленность.

Иногда ум впадает в очень негативное состояние, и тогда всё, что вы чувствуете, — это только раздражение. Всё, что делают люди, кажется не вполне хорошим. Когда вы в таком настроении, то всё кажется неправильным — кошки, солнце и луна; ум переходит в состояние разделения и неприязни. Вы чувствуете отчуждённость от всего, что видите, и поэтому никакое объединение и приобщение невозможно, пока вы отождествляетесь и цепляетесь за такое состояние ума. Когда же вы настроены на любовь, то не имеет значения, что вы чувствуете себя не очень хорошо или что кто-то делает не совсем то, что следует. Всегда найдутся какие-то мелочи, которые не совсем такие, какими должны были бы быть. Но когда у вас любящее настроение, эти вещи не кажутся столь важными.

Поэтому чувство любви появляется тогда, когда вы готовы не обращать внимания на индивидуальные особенности и различия, существующие в обусловленном мире, ради того, чтобы чувствовать общность и единство. Как братья и сёстры, мы объединяемся в общем для нас опыте старости, болезни и смерти,

вместо того чтобы указывать на различия или превосходство одного над другим.

Когда мы принимаем прибежище в Сангхе, то принимаем прибежище в *супатипанно* (*supaṭṭipanno*) — тех, кто практикует хорошо, *уджупатипанно* (*ujjupaṭṭipanno*) — тех, кто следует по прямому пути, *ньяйяпатипанно* (*ñāyapaṭṭipanno*) — тех, кто практикует с полным погружением, и *самичипатипанно* (*sāmtīcipaṭṭipanno*) — тех, кто следует по совершенному пути*. Вместо того чтобы принимать прибежище в американцах, британцах, австралийцах, в мужчинах или женщинах, в монахинях или монахах, мы принимаем прибежище в тех, кто практикует Дхамму, — в добре, прямоте и искренности.

У нас есть склонности как к объединению, так и к разделению, и мы, применяя осознанность, можем быть осведомлены о них. Распознавайте то, что происходит, — это и есть Дхамма. Есть объединение и есть разделение, и благодаря ясной осведомленности о них человек не отождествляет себя ни с одной из этих крайностей. Есть время для объединения и приобщения, время для не-разделения, для преданности, для благодарности, для щедрости и для радости.

Но также есть время и для разделения и различия, для изучения того, что не является правильным. Существует необходимость взглянуть на эти недостатки — на неприятие, зависть и страх, чтобы принять и понять эти эмоциональные переживания, вместо того чтобы осуждать их, считать собой и тем,

* Эти термины являются частью ежедневной декламации, прославляющей Будду, Дхамму и Сангху.

что вы не должны иметь. Вот что значит быть человеком: мы рождаемся в отдельной форме, но мы можем и объединяться. Мы можем постичь общность и единство, но также можем разделять.

Таким образом, прибежище в Будде — это способность человека осознавать обе эти стороны и реагировать соответствующим образом. Мы можем смотреть на недостатки и жизненные проблемы как на часть нашего человеческого бытия, а не как на что-то личное, являющееся исключительно нашим. Мы больше не измышляем, не преувеличиваем и не возвышаем проблемы, не одержимы тем, что что-то идёт не так, поскольку обладаем видением единства и разделения. Всё так, как есть, — это Дхамма.

Является ли принятие обетов буддийского монаха или монахини отрицанием любви? Являются ли правила Винаи просто средством подавления чувств? Во все нет. Да, мы можем использовать правила Винаи и монашеские традиции просто как способ избегания определённых жизненных ситуаций. Возможно, монахи просто боятся женщин... Возможно, монахини просто цепенеют при виде мужчин, и теперь, после принятия монашеских обетов, им не приходится сталкиваться со своими страхами и тревогами из-за отношений с мужчинами... Разумеется, многие миряне думают так, разве нет? Они думают, что мы все находимся здесь именно из-за неспособности справиться с реальным миром.

Но так ли это на самом деле? Если это так и вы стали монахами по этой причине, то вы руководствовались ложными основаниями. Монашество — это инструмент не для ухода от реальности и жизни, но для размышления о ней. Потому что сдержанность

и благородное самоограничение монашеского пути являются выражением любви по отношению ко всем существам — мужчинам, женщинам, как внутренне, так и внешне. Теперь наше внимание больше не сосредоточивается на одном человеке, но мы посвящаем себя всем существам.

Я понимаю, что если бы я был семейным человеком, то всё моё внимание было бы направлено на жену, детей и близких родственников. Таков результат семейной жизни и того, чем является брак. Эти люди оказываются для вас на первом месте. Вы должны поддерживать тесные отношения с тем, с кем вступаете в брак и за кого теперь несёте ответственность.

Человек может стать монахом, живущим на подаяние, жить только верой, доверяя великодушию и доброжелательности других людей, поскольку он чувствует любовь и уважение ко всем существам. Любовь и уважение ко всем существам — это то, что порождает пожертвования, которые поддерживают нас, монахов, живущих на подаяние.

Забавно то, что сила буддийской Сангхи настолько мощна, что, даже если вы лично ненавидите всех других существ, пожертвования всё равно приходят! Сила монашеских одежд кажется настолько мощной, что даже если вы как отдельный монах или монахиня ненавидите всех, вас всё равно будут кормить добросердечные существа. Причиной тому являются совершенные духовные качества Будды. Это не означает, что вы должны развивать или как-то оправдывать свою ненависть. Скорее, это размышление о силе очень искусного устава, учреждённого Владыкой Буддой. Если вы цените это, то действительно начинаете чувствовать любовь и доверие.

Почему здесь, в Англии, функционируют эти монастыри? Почему они работают в не-буддийской стране? Почему кто-то хочет отправить банковский чек, принести мешок картошки или приготовить еду? Почему они беспокоятся об этом? Вследствие духовных совершенств Владыки Будды. Добродетельный образ жизни, который он установил для своих последователей, порождает щедрость. Доброжелательность, сострадание и радость святой жизни распространяются и раскрывают других людей для такого же восприятия.

Это таинство. Если попытаться оправдать наше существования в глазах общества, то с практической, мирской точки зрения мы не выйдем людьми, которые много делают для других. Большинство людей думают, что мы просто сидим здесь и пытаемся достичь пробуждения для себя, чтобы пребывать в приятных умственных состояниях, поскольку неспособны справляться с реалиями мира. Но чем больше вы наблюдаете за этой жизнью и понимаете её, тем больше вы приобщаетесь к силе добродетели, веры и духовных совершенств Будды, которые позволяют всем присоединиться к взаимосвязи добра.

Нет нужды демонстрировать это, а также много говорить об этом или обращать на такие вещи особое внимание. Это говорит само за себя. Нам не нужно выходить и говорить людям: «Вы должны приносить нам подаяния, поскольку мы практикуем Дхамму и являемся учениками Будды». Мы получаем всё необходимое, потому что люди ценят и уважают святую жизнь. Она приносит радость и счастье в жизнь людей, поскольку мы радуемся прекрасному в других, а также из-за добродетели и благотворности этого

образа жизни. Вообще-то святая жизнь удивительна, это действительно странный образ жизни. Совершенно непонятно, как это работает с точки зрения того, что мы считаем реальностью согласно нашим культурным установкам. Но как Дхамма, как Истина и как то, что есть, это действительно работает. Это усиливает нашу веру, наше доверие по отношению к Прибежищу, к прекрасной и добродетельной жизни саман.

Пожелание всеобщего благосостояния*

Пусть я буду пребывать в благополучии,
 В свободе от бедствий,
 В свободе от враждебности,
 В свободе от недоброжелательности,
 В свободе от обеспокоенности,
 И пусть сохраняется моё благополучие.
 Пусть все пребывают в благополучии,
 В свободе от враждебности,
 В свободе от недоброжелательности,
 В свободе от обеспокоенности,
 И пусть сохраняется их благополучие.
 Пусть все существа будут свободны от всякого
 страдания
 И пусть они не расстаются
 С удачей, которой достигли.
 Действуя в соответствии с намерением,

* Это один из стандартных текстов декламации доброжелательности (метта).

Все существа являются хозяевами своих действий
И наследуют их результаты.
Их будущее рождается из таких действий,
Обусловлено их действиями,
И их место пребывания — результат их собственных
действий.
Какие бы поступки они не совершали, хорошие или
плохие, —
Это и будет их наследием.

ГЛОССАРИЙ БУДДИЙСКИХ ТЕРМИНОВ

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

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

ānāpānasati, **анапанасати**. Осознанность дыхания.

anagarika, **анагарика**. Оставивший дом. Анагарика, будучи в строгом смысле мирянином, живёт в монастыре и придерживается Восьми обетов.

anatta, **анатта**. Безличность, лишённость «я». Одно из трёх качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды .

anicca, **аничча**. Непостоянство, преходящесть. Одно из трёх качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

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

ashubha, **асубха**. Непривлекательность, отвращение, грязь. Будда рекомендовал рассматривать этот аспект тела как противоядие от похоти и самодовольства.

avijjā, **авиджа**. Невежество, незнание, заблуждение.

bhava, **бхава**. Становление.

bhava-tanhā, **бхава-танха**. Желание быть, стать кем-нибудь или чем-нибудь.

bhāvanā, **бхавана**. Духовное самосовершенствование, развитие спокойствия, доброты и мудрости, как в Восьмеричном благородном пути .

bhikkhu, **бхиккху**. Нищенствующий; этот термин обозначает монаха, живущего милостыней и придерживающегося обетов, направленных на упрощение жизни.

brahma-vihārās, **брахма-вихары**. Четыре «божественные обители», включающие доброжелательность, сострадание, сорадование и невозмутимость.

citta, **читта**. Мышление, ум, сознание. Объект медитации.

dāna, **дана**. Щедрость; часто обозначает подношение, особенно подношение пищи для монашеской общины.

dhamma, **дхамма**. (При написании со строчной буквы) означает «вещь (явление)» как часть Вселенной (то есть не принадлежащее индивидууму).

Dhamma, **Дхамма**. Многозначный термин; он может обозначать учение Будды, содержащееся в писаниях, Абсолютную истину, на которую указывает учение, дискретный «момент» опыта,

воспринимаемый так, как он есть, или качество ума.

dukkha, **дуккха**. Несовершенство, неудовлетворительность. Одно из трёх качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

jhāna, **джхана**. Утончённое состояние сознания ума, переживаемое посредством медитативного погружения.

karuṇā, **каруна**. Сострадание .

kaṃma, **камма**. Намеренное действие или причина, порождаемые привычными склонностями, желаниями или естественными импульсами. В обыденном употреблении под каммой часто понимают результат или следствие такого действия, хотя следствие — это *vipāka*.

kāma-taṇhā, **кама-танха**. Желание чувственных удовольствий.

kilesa, **килеса**. Загрязнение, порок — качества, которые обуславливают омрачение сознания.

khandhas, **кхандхи**. Пять совокупностей, необходимых для формирования личности (см. *rūpa*, *vedanā*, *sañña*, *saṅkhāra*, *viññāna*) .

Luang Por (*май*.), **Луанг По**. Тайское выражение, дословно означающее «Почтенный отец». Обычно используется по отношению к монаху-старейшине.

lokiya dhamma, **Локия-дхамма**. Мирская Дхамма.

lokuttara dhamma, **Локуттара-дхамма**. Дхамма, выходящая за пределы мирского.

lokuttara paññā, **локуттара-панья**. Запредельная мудрость.

mettā, **метта**. Любовь, дружелюбие, добросердечие.

muditā, **мудита**. Счастье от удачи другого, сорадование .

nāma-rūpa, **нама-рупа** . Имя-и-форма.

nibbāna, **Ниббана**. Буквально означает «угасание», «прекращение», «отсутствие волнения», освобождение от привязанностей и страдания.

nirodha, **ниродха** . Прекращение.

pañña, **паннья**. Различающая мудрость.

parañca, **папанча**. Концептуальное распространение.

pātimokkha, **Патимоккха**. В день этой фазы луны проводятся особые буддийские обряды — совместное повторение правил поведения для монахов и мирян.

paṭicca-samuppāda, **патиччасамуппада** . Учения о зависимом возникновении.

phassa, **пхасса**. Прикосновение, контакт.

rūpa, **рупа**. Физически ощущаемая форма.

saḷāyatana, **салаятана**. Схема причин и следствий — взаимозависимого возникновения, — образующих круговорот страдания .

samana, **самана**. Избравший святую жизнь; религиозный человек; в первоначальном смысле — отшельник или странник.

saṃsāra, **самсара**. Не пробуждённый, неудовлетворительный опыт жизни; мир, существование которого обусловлен неведением.

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

saṅkhāra, **санкхара**. «Ментальный формирователи» — импульсы, реакции и психофизическая деятельность, которые генерируют камму;

также результирующие привычки, создаваемые ими.

sañña, **санья**. Восприятие, распознавание.

sati, **сати**. Осознанность, внимательность .

silā, **сила**. Нравственная добродетель; также обозначает обеты нравственного поведения.

suttas, **сутты**. Тексты учения Будды.

taṇhā, **танха**. Желание, жажда.

upādāna, **упадана**. Цепляние, привязанность, зависимость.

upekkhā, **упеккха**. Невозмутимость.

vedanā, **ведана**. «Чувство» или «ощущение». В общем ведана относится к приятным, неприятным и нейтральным ощущениям, которые возникают, когда наши собственные органы чувств вступают в контакт с внешними объектами чувств и связанными с ними сознанием.

vijjā, **виджа**. Знание.

vibhava-taṇhā, **вибхава-танха**. Желание от чего-то избавиться, стремление к уничтожению.

vinaya, **Виная**. Монашеская дисциплина или письменно закреплённые правила этой дисциплины и комментарии к ним.

viññana, **виньяна**. Сознание.

vipassanā, **випассана**. Проницательность, аспект мудрости; она возникает в медитации, когда происходит исследование причины и природу дхамм, развитие «видения-как-есть» .

vasso, **васса**. Ретрит в сезон дождей, установленный Буддой.

Аджан Сумедхо

ТАК, КАК ЕСТЬ

Перевод с английского *Дмитрия Устьянцева*

Редактор *Евгений Дулькин*

Оригинал макет и вёрстка: *Сергей Гуков*

В оформлении обложки
использована фотография *Анастасии Гуковой*

Формат 84 x 108 / 32. Бумага офсетная.

Гарнитура Linux Libertine.

Подписано в печать 26.05.2020. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 13,55. Тираж 500 экз. Заказ №

Отпечатано

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

