

Благородная стратегия

Предисловие

Воззрения,

Статьи собранные в этой книге представляют воззрения на базовые элементы Буддийского пути – поведения, концепции и практики которые ведут к полной свободе ума. Если воззрения правильные, они сами формируют часть пути. Поэтому, изучая как наилучшим образом применить эти статьи, важно понимать функцию взглядов в достижении свободы.

Любое правильное утверждение относящееся к пути является частью правильного воззрения. И в тоже время цель пути – полная свобода – включает в себя свободу от привязанностей ко всем воззрениям. Это значит, что правильные воззрения не находятся в конце пути. Другими словами, мы не практикуем путь просто для того чтобы прийти к правильному воззрению. И также мы не можем следовать пути без применения правильных воззрений. Поэтому правильные воззрения это инструменты – стратегии – для высшей цели. Они уникальны в своём подходе к реальности, в конечном счёте приводящего к их полному превосходству над самими собой. Они предназначены для побуждения к такому исследованию/запросу, которое выводит ум за их рамки. Их эффективность подтверждает их правдивость. Их целостность с действием, в сочетании с бесценностью их результатов, это то что делает их – как стратегии – благородными.

Статьи собранные здесь предназначены как вспомогательные средства к программе благородной стратегии. В программе заложено гораздо большее нежели чем то, что содержится в этой или любой другой книге. Всё же, правильное воззрение только часть пути. Но моя надежда в том, что эти статьи помогут в начале вашего пути к свободе и в том, что воззрения которые здесь представлены подтвердят свою пользу на пути.

Тханиссаро Бхикху.

Подтверждение истин сердца

13.02.2010

Буддийские учения о самвеге и пасаде.

Мы редко думаем о буддизме как об эмоциональной религии. В частности, ранний буддизм обычно изображается как нечто, сосредоточенное скорее в левом верхнем квадранте головы, чем в сердце. Но если вы всмотритесь в эту традицию, то обнаружите, что с самого начала ее питают глубоко прочувствованные эмоции.

Вспомните на минутку историю царевича Сиддхартхи и его первую встречу со старением, болезнью, смертью и странствующим лесным аскетом. Это один из самых доходчивых разделов буддийской традиции — в основном из-за непосредственных, чистосердечных эмоций молодого царевича. Он воспринял старение, болезнь и смерть как абсолютный ужас, и возложил все свои надежды на созерцательную жизнь в лесу – как на единственное спасение. Как рассказывает Ашвагхоша – великий буддийский поэт, царевич не имел недостатка в друзьях и родственниках, которые пытались уговорить его одуматься, и Ашвагхоша был достаточно мудр, чтобы показать их жизнеутверждающие советы в весьма привлекательном свете. Тем не менее, царевич осознавал, что последовав их советам, он предал бы свое сердце. Только оставаясь верным своим искренним эмоциям, он смог встать на путь, ведущий от привычных ценностей его общества в направлении Пробуждения, к тому, что лежит за пределами жизни и смерти.

Эту историю сложно назвать жизнеутверждающей в привычном смысле слова, но она утверждает нечто более важное, чем жизнь: истину сердца, стремящегося к абсолютно чистому счастью. Сила этого стремления зависит от двух эмоций, называемых на пали *samvega* и *pasada*. Очень немногие из нас слышали о них, но это самые основные эмоции в буддистской традиции. Они вдохновляли на стремление к Пробуждению не только царевича; даже после того как он стал Буддой, он советовал своим ученикам ежедневно работать над их развитием. В самом деле, его способ справиться с этими эмоциями весьма характерен; возможно, это одна из самых важных идей, которые его учение может предложить современной культуре.

Самвега – это то, что почувствовал молодой царевич Сиддхартха, когда впервые соприкоснулся со старением, болезнью и смертью. Это слово сложно перевести – потому что его значение охватывает как минимум три группы чувств: угнетающее потрясение, оцепенение и отчуждение, происходящие от осознания тщетности и бессмысленности жизни, как она обычно живет; чувство осуждения причастности к такой жизни, осуждение самоуспокоенности и безрассудства, позволяющих жить так безоглядно; и тревожное чувство безотлагательности поиска пути, выводящего из этого бессмысленного круга. Все эти чувства каждый из нас так или иначе испытывал в процессе взросления, но мне не известно слово, которым можно все их выразить. А такое слово полезно было бы иметь, возможно, это вполне достаточная причина перенести слово *самвега* в наш язык.

Но буддизм не просто снабжает нас полезным понятием, также он предлагает эффективную стратегию работы с чувствами, которые это понятие подразумевает – чувствами, с которыми современная культура плохо справляется, в которых видит опасность. Конечно не только наша культура видит опасность в чувстве *самвеги*. В истории Сиддхартхи, его отец реагировал на открытия молодого царевича так же, как это происходит в большинстве культур: он пытался убедить царевича в том, что его требования к счастью недостижимо высоки, и одновременно старался отвлечь его отношениями и всеми возможными чувственными удовольствиями. Он не только организовал царевичу идеальный брак, он построил ему по дворцу на каждое время года, снабжал лучшей одеждой и гигиеническими принадлежностями, финансировал бесконечный поток развлечений, не жалел денег для слуг – чтобы они создавали хотя бы видимость радости, удовлетворяя любые прихоти царевича. Проще говоря, стратегия отца заключалась в том, чтобы понизить уровень притязаний сына и навязать ему счастье, которое не настолько абсолютно, и вовсе не так чисто. Если бы царевич жил в наше время, у его отца были бы другие способы справиться с неудовлетворенностью сына – психотерапия и религия – но основная стратегия осталась бы неизменной: отвлечь его и подавить его восприимчивость – чтобы он уgomонился и стал адаптированным, продуктивным членом общества.

К счастью, царевич был слишком проникательным и отважным чтобы на это согласиться. И опять-таки, к счастью, он родился в обществе, которое могло предложить ему возможность найти такой путь решения проблемы *самвеги*, который не противоречил бы истинам сердца.

Первый шаг этого решения в истории Сиддхартхи символизирует реакция царевича на четвертого человека, которого он встретил в своем путешествии за пределы дворца: странствующего аскета. Свободу жизни созерцателя, по сравнению с ограниченной, душной жизнью домохозяина, царевич воспринял как глоток свежего воздуха. Он чувствовал, что этот путь свободы позволил бы найти ответы на все его вопросы, и вести жизнь, соответствующую его возвышенным идеалам – «безупречную как отполированная раковина».

То, что он чувствовал в этот момент, называется *пасада*. Как и самвега, *пасада* охватывается сложным набором чувств. Обычно это слово переводят как «ясность и безмятежная уверенность» – психические состояния, которые не дают самвеге превратиться в отчаяние. Царевич достиг четкого ощущения собственного бедственного положения, и, вместе с тем, почувствовал уверенность в том, что из него можно найти выход.

Ранние буддийские учения открыто признают: беда в том, что цикл рождения, старения и смерти – не имеет смысла. Они не пытаются отрицать этот факт и т.о. не принуждают нас быть неискренними с собой или закрывать глаза на реальность. Как говорил один из учителей, буддистское признание реальности страдания – такое значимое, что страдание почитается как первая благородная истина – это дар. Оно подтверждает наш самый тонкий и непосредственный опыт – опыт, который многие другие традиции пытаются отрицать.

Далее учение требует чтобы мы становились даже более восприимчивыми – чтобы увидеть, что истинная причина страдания *не где-то там* – в обществе или внешнем мире, а *здесь, внутри* – в жажде, присутствующей в каждом отдельном сознании. Далее оно утверждает, что существует прекращение страдания, освобождение из цикла. И оно показывает путь к освобождению, заключающийся во возвращении благородных качеств, потенциально присущих сознанию, до той степени, когда становится возможным отвлечься от жажды и открыться Бессмертному. Т.о. существует сильное любому человеку практическое решение проблемы.

Также это решение открыто для критического исследования и испытания, что свидетельствует об уверенности Будды в его решении проблемы самвеги. Это тот аспект настоящего буддизма, который сильнее всего притягивает людей, уставших от внушений о необходимости отвергать те их прозрения, что стимулируют чувство самвеги.

Фактически, буддизм не только уверен, что может работать с чувством самвеги, он – одна из немногих религий, которая деятельно

их развивает в рамках своего бескомпромиссного пути. Его решение жизненных проблем требует такого преданного усилия, что только сильная самвега охранит практикующего от сползания к старому образу жизни. Поэтому каждому мужчине и женщине, мирянину или посвященному, рекомендуется ежедневно размышлять о старении, болезни, разлуке и смерти – чтобы развить чувство самвеги – и о могуществе собственных поступков, чтоб двинуться от самвеги дальше – к пасаде.

Людям, чьё чувство самвеги настолько сильно, что они желают отказаться от каких бы то ни было социальных связей, отвлекающих от пути к прекращению страдания, буддизм предлагает к использованию многократно доказанную мудрость, и поддержку – монашескую сангху, позволяющую покинуть общество без необходимости тратить время, заботясь об элементарном выживании. Для тех, кто не может оставить свои социальные связи, буддизм предлагает способ жить в мире, но не быть покорённым миром, придерживаться в жизни щедрости, добродетели и практики, позволяющих усилить благородные качества ума, которые приведут к прекращению страдания. Тесные симбиотические связи налаженные между этими двумя ветвями последователей буддизма (*parisa*), гарантируют, что монахи не превратятся в неудачников и мизантропов, а миряне не потеряют связь с ценностями, которые поддерживают их практику.

Итак, буддистское отношение к жизни подразумевает возвращение самвеги – стойкого чувства бессмысленности цикла рождения, старения и смерти – и преобразование его в пасаду: уверенный путь к Бессмертному. Этот путь включает в себя не только проверенное временем руководство, но также и социальные институты, которые питают и сохраняют его. Во всем этом и мы, и общество чрезвычайно нуждаемся. Когда мы всматриваемся в учения Будды, пытаюсь понять что именно они предлагают взамен нашей обычной жизни, мы должны помнить что источник силы буддизма – это способность держаться в стороне от преобладающих тенденций общества; такова традиционная метафора практики – переправиться через поток к другому берегу.

Карма

14.02.2010

Карма это одно из тех слов, которые мы оставляем без перевода. Его основное значение достаточно просто — *действие* — но в

наставлениях Будды роль действия настолько значительна и Санскритское слово *карма* нагружено столькими смыслами, что наше слово *действие* все их не вмещает. Поэтому мы просто переносим в свой лексикон исходное слово.

Но когда мы пытаемся раскрыть дополнительные значения, которые это слово имеет сейчас, когда оно вошло в повседневный обиход, мы обнаруживаем, что большая часть его багажа в пути перепуталось. В глазах большинства американцев, карма работает как судьба — причем, злая судьба: необъяснимая, неизменяемая сила, берущая начало в нашем прошлом, за неё мы неким неясным образом ответственны, с ней мы бессильны бороться. «Я думаю, это просто моя карма» — я слышал, так сетуют люди, когда их постигает неудача такой силы, что они не видят другого выбора, кроме как покорно её принять. Фатализм, подразумеваемый этим утверждением, является одной из причин неприятия концепции кармы — она воспринимается как эдакое бесчувственное мифотворчество, посредством которого можно оправдать чуть ли не любое страдание или несправедливость: «Если он беден, это из-за его кармы. «Если её изнасиловали, это из-за её кармы». Отсюда остаётся сделать лишь один шаг, чтобы сказать, что он или она *заслуживает* страдания, и следовательно, не заслуживает нашей помощи.

Причиной такого искаженного восприятия является тот факт, что Буддийская концепция кармы проникла на Запад в то же время, что и не-буддийские концепции и, в конечном итоге, все они слегка перемешались. Хотя многие Азиатские концепции кармы фаталистичны, ранняя Буддийская концепция не фаталистична вовсе. В самом деле, если мы присмотримся к идеям кармы у ранних Буддистов, мы обнаружим, что они придают даже меньшее значение вымыслам о прошлом, чем это делают большинство наших современников.

Для ранних буддистов, карма была нелинейной и сложной. Приверженцы других Индийских школ верили, что карма работает просто прямолинейно: прошлые действия влияют на настоящее, а настоящие действия влияют на будущее. В результате они не отводили большой роли свободе воли. Буддисты, однако, видели, что карма работает по принципу многопетлевой обратной связи: текущий момент определяется как прошлыми, так и настоящими действиями; нынешние действия определяют не только будущее, но и настоящее. Кроме того, нынешние действия не обязательно предопределены прошлыми действиями. Другими словами, существует свобода воли, хотя ее диапазон несколько ограничен прошлым. Характер этой свободы символизирует один из образов, используемых в раннем

Буддизме — поток воды. Иногда течение прошлого настолько сильно, что мало что можно сделать, кроме как выстоять, но бывает и время, когда поток достаточно тих, чтобы его можно было направить почти в любом направлении.

Таким образом, понятие кармы у ранних Буддистов не поддерживаем идею покорного бессилия, а привлекает внимание к освободительному потенциалу того, чем ум занят каждое мгновение. Кто вы, откуда вы — это вовсе не так важно, как важны побуждения ума относительно того, чем он занимается прямо сейчас. Несмотря на то, что прошлым можно объяснить многочисленные примеры неравенства, с которыми мы сталкиваемся в жизни, как человеческие существа мы измеряемся не картами, которые нам розданы — они могут в любой момент измениться. Мы сами можем оценить себя в зависимости от того, как хорошо играем теми картами, которые получили. Если вы страдаете, вы стараетесь не продолжать неумелых психических действий, поддерживающих текущую кармическую обратную связь. Если вы видите, что другие люди страдают, а вы в состоянии помочь, вы сосредотачиваете внимание не на их кармическом прошлом, но на своей кармической возможности в настоящем: Однажды вы можете оказаться в таком же положении, что и они в настоящее время — так вот ваша возможность действовать так, как вы хотели бы, чтобы они поступили по отношению к вам, когда этот день придет.

Это убеждение о том, что человеческое достоинство измеряется, не только прошлыми, но и нынешними действиями — явно противоречит традиционной индийской кастовой иерархии, и объясняет, почему ранние Буддисты не упускали возможности посмеяться над притязаниями и мифологией брахманов. Как указывал Будда, брахман может быть высшим существом не потому, что он брахман по рождению, но только если он действует с поистине умелыми намерениями.

Мы читаем о нападках ранних буддистов на кастовую систему и, за исключением может быть их антирасистского подтекста, они часто кажутся нам неактуальными. Мы не понимаем, что они метят в самую суть наших мифов о собственном прошлом — нашей навязчивой склонности определять кто мы есть с точки зрения нашего происхождения — расы, национального наследия, социально-экономического положения, сексуальных предпочтений — наших современных каст. Мы прилагаем чрезмерные усилия для создания и поддержания мифологии нашей касты только для того, чтобы вместе погордиться её добрым именем. Даже когда мы

становимся буддистами, каста остаётся на первом месте. Нам нужен такой Буддизм, который будет уважать наши мифы.

Хотя с точки зрения кармы, мы исходим из прошлой кармы, над которой не имеем контроля. Что мы «есть» — это в лучшем случае туманное понятие, и пагубное — в худшем, когда мы используем его для оправдания, действуя в соответствии с неумелыми побуждениями. Ценность касты определяется только умелыми действиями каждого из её членов. Даже если какие-то хорошие люди принадлежат к нашей касте, их хорошая карма — это их карма, не наша. И, конечно, в каждой касте есть и никчёмные члены, а это значит, что мифология касты — штука непрочная. Попытка удержать нечто непрочное требует больших издержек в форме страсти, отвращения и заблуждения, неизбежно ведущих к ещё менее умелым действиям в будущем.

Итак, Буддийское учение о карме, далеко от причудливых пережитков прошлого, оно является прямым вызовом основным направлениям — и основным недостаткам — нашей культуры. Только тогда, когда мы не откажемся от навязчивой склонности примазываться к прошлой славе нашей касты, и обретем источник собственного достоинства в побуждениях, на которых основаны наши нынешние действия, только тогда можно будет сказать, что слово *карма*, в его Буддистском смысле, восстановило своё значение. И когда его значение раскрыто, мы обнаруживаем, что оно скрывало подарок. Мы делаем подарок себе и другим когда отбрасываем наши мифы о том, кем мы являемся, и становимся честным относительно того, что мы делаем каждый миг — при этом стараясь поступать правильно.

Благими намерениями вымощена дорога к нирване.

05.03.2010

Есть такая старая поговорка — «благими намерениями вымощена дорога в ад», но вообще-то это не так. Дорога в ад вымощена неосторожными, похотливыми или подлыми намерениями. Благие намерения — в той мере, в какой они действительно праведны — ведут к небесному блаженству. Почему же у них такая плохая репутация? Есть три основные причины. Первая — не все благие намерения являются умелыми. Хоть на первый взгляд и добрые, они могут быть ошибочными и неуместными для конкретного случая и поэтому имеют следствием боль и сожаление. Вторая причина — часто мы неверно понимаем качество собственных намерений. Мы можем по

ошибке принять неоднозначное намерение за хорошее, а потом огорчаться, что оно дало неоднозначный результат. Третья причина — мы просто не понимаем как намерение приносит результат — например, тягостные результаты плохих намерений прошлого искажают результаты хороших намерений настоящего, а мы сетуем, что нынешние намерения приносят боль. Все эти причины действуют вместе, разочаровывая нас в возможностях благих намерений. В результате мы или возвращаем цинизм, или просто пренебрегаем тщательностью и терпением, которые необходимы для совершенствования в намерениях.

Намерения — это основные факторы, определяющие нашу жизнь, и ими можно овладеть как умением — это одно из самых существенных открытий Будды. Если применять к ним памятование, настойчивость и различение — качества, участвующие в развитии любого умения — мы сможем усовершенствовать намерения до такой степени, что они перестанут приносить сожаление и искажать результаты; в конечном счете, они могут привести нас к истинному счастью. Но совершенствование в намерениях требуется глубокого самоосознания. Почему так? Если вы тщательно присмотритесь к причинам нашего разочарования в благих намерениях, вы обнаружите, что все они сводятся к заблуждению: заблуждению в том, как мы формулируем свои намерения, заблуждению в том, как мы воспринимаем свои намерения, заблуждению в том, как мы следим за их результатами. Как говорит нам Будда, заблуждение это один из трех главных корней неумелых психических привычек, два других корня — алчность и отвращение. В почве необученного сердца эти корни неумелости переплетены с корнями уместности — состояниями ума, которые свободны от алчности, отвращения и заблуждения. Если мы не сможем отделить и выкорчевать корни неумелости, мы никогда не будем полностью уверены в собственных намерениях. Даже если кажется, что в уме преобладает умелое намерение, корни неумелости могут в любой момент дать побеги, которые скроют от нас то, что происходит на самом деле.

Проиллюстрировать такое положение дел можно следующим образом: прямая дорога в ад вымощена плохими намерениями, некоторые из которых случайному наблюдателю могут показаться хорошими. Дороги, вымощенные благими намерениями, ведущие к небесному блаженству — а они может быть вполне умелыми — ответвляется от основного пути, но слишком часто мы теряем её в подлеске неумелости — и снова оказываемся на дороге в ад. Будда обнаружил, что при надлежащем питании корней уместности, они дадут побеги, которые сделают дорогу в ад непроходимой; а если мы

вырубим поросль неумелости и выколем её корни, мы сможем овладевать благими намерениями всё лучше и лучше — пока они не приведут нас к безграничному счастью, и дальнейшая надобность в какой-либо дороге отпадёт.

Самый главный шаг этого процесса — убедиться, что мы не находимся на дороге в ад. Мы достигаем этого сознательно замещая неумелые намерения более умелыми, развивая щедрость и добродетель. Затем мы очищаем намерения дальше посредством медитации, выкорчёвываем корни алчности, отвращения и заблуждения, чтобы предотвратить их влияние на решения, определяющие наши жизни. Иногда алчность и злобу легко обнаружить, а вот заблуждение по самой своей природе неясно. Когда мы заблуждаемся, мы *не знаем* что заблуждаемся. Поэтому медитация должна быть нацелена на усиление и ускорение памятования и бдительности — чтобы мы могли вовремя замечать признаки заблуждения и искоренять его раньше, чем оно овладеет умом.

Будда указывал, что работа по очищению намерений начинается не на подушке для медитации, а в повседневной деятельности. Эти указания содержатся в беседе с его маленьким сыном Рахулой, и направлены против «уловки-22» заблуждения, атакуя его с двух направлений. Первое — то, что ранние буддистские тексты называют «надлежащее внимание» — способность задавать себе правильные вопросы, вопросы, которые направлены непосредственно на причины удовольствия и боли, но не вводят ум в бесполезное замешательство. Второе заключается в дружбе с достойными людьми — общении и обучении у людей, которые добродетельны, щедры и мудры. Будда говорил, что в двух этих факторах заключается лучшая поддержка — как внешняя, так и внутренняя — для тех, кто придерживается пути.

В сущности, Будда учил Рахулу использовать действия как зеркало, отражающее качество его ума. Каждый раз перед началом действия — здесь «действие» означает любое действие мыслью, словом или поступком — он должен был размышлять об ожидаемом результате, спрашивая себя: «Принесет это вред мне и другим — или нет?» Если действие выглядит вредным — он не должен его совершать. Если оно вредным не выглядит — можно продолжить. Однако Будда предостерегал Рахулу от слепого доверия собственным ожиданиям. Совершая действие, он должен спросить себя, не возникают ли какие-нибудь непредвиденные вредные последствия? Если возникают — он должен остановиться. Если нет — можно довести дело до конца. Но даже тогда работа по осмыслению не завершена. Он должен также замечать действительные краткосрочные и долгосрочные последствия действия. Если действие (словом или

делом) в конечном итоге причинило вред, он должен сообщить об этом товарищу по практике и выслушать его совет. Если ошибочное действие было действием ума, он должен развить чувство стыда и недовольства мыслями такого рода. В любом случае, он должен принять решение никогда больше не повторять ту же ошибку снова. А если даже долгосрочные последствия действия оказались безвредными — он мог радоваться тому, что находится на правильном пути и продолжать тренировку.

Тут стоит заметить, что основной подход к разоблачению заблуждения основан на знакомом принципе извлечения уроков из собственных ошибок. Однако сам способ изложения этого принципа имеет значимые последствия — он требует качеств зрелости и честности перед собой в областях, которые нам обычно трудно доступны — в оценке наших собственных намерений и результатов действий.

В детстве мы учимся быть нечестными относительно своих намерений просто в целях выживания: «Я не собирался этого делать», «Я ничего не мог поделать», «Я просто размахивал рукой, а он оказался рядом». Через какое-то время мы сами начинаем верить в собственные оправдания, и не собираемся даже себе признаваться, когда наши намерения оказываются не вполне благородными. Так мы приобретаем привычку не формулировать своих намерений, когда оказываемся в ситуации выбора, привычку отказываться рассматривать последствия своих намерений, и даже — во многих случаях — отрицать, что у нас была возможность выбора. Так начинают формироваться зависимости, и неумелые намерения получают полную свободу действий.

Аналогично развиваются и наши реакции на последствия собственных действий. Мы учимся отрицать их ещё в детстве — «Я не виноват», «Оно уже было сломано, когда я на него сел» — и до такой степени усваиваем это — как способ сохранения самооценки — что закрывать глаза на последствия своих ошибок становится нашей второй натурой.

Как указывал Будда, достижение прекращения страдания требует отказа от жадности и неведения, но если мы не способны быть честными с собой, как мы сможем вовремя осознать жадность и отказаться от неё? Если мы игнорируем принцип причинно-следственной связи, как мы сможем преодолеть неведение? Недостатком информации неведение обусловлено гораздо меньше, чем недостатком самоосознанности и честности. Чтобы понять благородные истины мы должны быть правдивыми с собой именно в тех областях, где быть честным с собой особенно трудно.

Также это требует зрелости. Исследуя свои намерения, мы должны научиться говорить «нет» неумелым побуждениям достаточно твердо, чтобы держать их в узде, но не так жестко, чтобы загнать их в подсознание. Мы можем научиться рассматривать ум как комиссию: тот факт, что члены комиссии демонстрируют недостойные побуждения, не означает, что *мы* недостойны. Мы не должны брать на себя ответственность за все, что происходит в зале заседаний. Но мы ответственны за свою способность принять или отклонить предложение комиссии.

В то же время, нужно быть достаточно взрослыми и признавать, что наши привычные или спонтанные побуждения не всегда заслуживают доверия — первая мысль не всегда лучшая — и наше ощущение относительно текущих дел не гарантируют, что окончательный результат будет приятным. Как говорил Будда, человеку в любой конкретный момент времени доступны четыре вида действий: действие, приносящее хороший результат, которое хочется выполнить; действие, приносящее плохой результат, которое не хочется выполнять; действие, приносящее плохой результат, которое хочется выполнить; действие, приносящее хороший результат, которое не хочется выполнять. С двумя первыми всё понятно. Не нужно быть шибко умным, чтобы стремиться к первому и избегать второго. Действительная мера ума определяется тем, как мы используем третий и четвёртый вариант.

Анализ результатов действий, опять же, требует зрелости: зрелого понимания того, что самоуважение не может основываться на постоянной правоте, и нет ничего унижительного или оскорбительного в том, чтобы признавать свои ошибки. Все мы приходим от заблуждения, даже Будда в поисках Пробуждения, так что ошибаться — вполне естественно. Человеческое достоинство заключается в признании собственных ошибок, решимости не повторять их, и способности придерживаться этого решения. А это, в свою очередь, требует, чтобы мы не были истощены чувством вины или сожаления по поводу ошибок. Как утверждает Будда, чувство вины не может отменить ошибки прошлого, но может лишить ум силы, необходимой для того, чтобы не повторять старых ошибок. Именно поэтому он рекомендует чувство, отличное от вины — стыд — хоть и вкладывает в это слово иное значение, нежели недостойность, с которой это понятие часто связывают. вспомните, что и Будда, и Рахула происходили из касты благородных воинов, членам этой касты свойственны сильные чувства собственного достоинства и чести. Заметьте также, что Будда предписывает Рахуле стыдиться своих прошлых ошибок, а не себя. Имеется в виду, что действовать

способами, которые менее чем благородны — должно быть ниже достоинства Рахулы. Тот факт, что он способен осознать свои действия как постыдные, свидетельствует о его чести — а также о том, что он будет способен не повторять их. Такое чувство чести лежит в основе зрелого, здорового и эффективного стыда.

При первом рассмотрении можно решить, что такой беспрестанный самоанализ только усложнит жизнь, и без того достаточно сложную, но на самом деле указания Будды являются скорее попыткой освободить ум от вопросов до такой степени, чтобы остались лишь самые полезные и необходимые из них. Он недвусмысленно предостерегает от озабоченности вопросами, которые не приводят ни к чему кроме замешательства: «Кто я? Хорош ли я по своей природе? Или никчѐмен?» Вместо этого, он призывает сосредоточиться на намерениях, чтобы мы смогли увидеть как они влияют на нашу жизнь, овладеть причинно-следственными процессами до такой степени, чтобы они всё больше изменяли жизнь к лучшему. Именно так любой великий художник или ремесленник развивает своё мастерство и умения.

Внимание к намерениям, стоящими за нашими действиями и их последствиями, также переносится и на медитацию, придавая ей правильное направление. Исследуя наши действия с точки зрения причин и следствий, умелости и неумелости, мы любой свой опыт начинаем оценивать с точки зрения этих двух наборов переменных, а они составляют четыре благородные истины: происхождение страдания (неумелая причина), путь прекращения страдания (умелая причина), страдание (неумелый результат), прекращение страдания (умелый результат). Способ судить о результатах действий — как во время выполнения, так и после — который Будда рекомендует Рахуле, является отголоском того прозрения, которое составляет суть Пробуждения: намерения имеют последствия и прямо сейчас и с течением времени.

Если мы рассматриваем настоящий момент с этой точки зрения, мы обнаруживаем, что наш нынешний опыт не «просто случается». Напротив, он является продуктом вовлеченности — в нынешние намерения, результаты нынешних намерений, результаты прошлых намерений — из всех них важнейшим фактором является нынешнее намерение. Чем больше мы сосредоточены на этой вовлеченности, тем более способны вытащить её из бессознательного полумрака к ясному свету осознанности. А там возможно воспитать намерения через осознанные пробы и ошибки, и стать более умелыми, уменьшить страдания и боль. Вот почему благими намерениями вымощена дорога к психическому здоровью и благополучию в этом мире.

Развивая намерения до ещё более высокого уровня, мы обнаружим, что наиболее совершенными являются намерения, которые прочно сосредотачивают ум на четком осознании настоящего момента. Всё больше постигая настоящее, мы увидим, что *все* нынешние намерения, какими бы умелыми они ни были, по своей сути являются обременительными. Единственный способ освободиться от этого бремени — распутать намерения, из которых сплетается наш нынешний опыт. Это открывает доступ к неограниченной свободе, лежащей за пределами намерений. Вот каким образом умелыми намерениями вымощена дорога к границе нирваны. А оттуда путь — «как путь птицы в небе» — не отследить.

Целительная сила заповедей

06.03.2010

Будда был похож на врача, лечащего духовные недуги человечества. Путь, которому он учил, похож на курс лечения для страдающего ума и сердца. Такой способ понимания Будды и его учения восходит к самым ранним текстам, но актуален он и сейчас. Буддийскую медитацию часто рекламируют как способ исцеления, и довольно много психотерапевтов рекомендовало своим пациентам попробовать медитацию — как часть лечения.

Однако опыт показывает, что одной только медитацией полного излечения не добиться. Требуется какое-то внешнее подкрепление. Современные приверженцы медитации так изранены цивилизацией, что им не хватает гибкости, настойчивости и самоуважения, необходимых чтобы практики сосредоточения и прозрения стали действительно эффективными. Многие учителя, заметив эту проблему, решили, что путь Будды недостаточен для решения их задач. Чтобы восполнить этот недостаток они экспериментировали со способами дополнения медитации, совмещали её с мифами, поэзией, психотерапией, социальным активизмом, ритуалами оплакивания, даже с баней и упражнениями на барабанах. Однако может статься, проблема не в том, что пути Будды чего-то не хватает, возможно, мы просто не полностью придерживаемся программы лечения, предписанной Буддой.

Путь Будды заключается не только в практиках памятования, сосредоточения и прозрения, но ещё и в добродетели, начинающейся со следования пяти правилам поведения. Вообще-то следование этим правилам — это первый шаг на пути. Сейчас существует тенденция упразднить эти правила — как правила воскресной школы,

привязывающие к культурным нормам, которые больше неприменимы в современном обществе, но в этом случае не учитывается цель, для которой Будда их предназначил — они часть курса лечения для израненного ума. В частности, они направлены на лечение двух недугов, определяющих низкое самоуважение: сожаления и отрицания.

Если наши действия не соответствуют неким стандартам поведения, мы (1) сожалеем об этих действиях или (2) используем один из двух видов отрицания — (а) отрицаем, что это наше действие действительно было совершено или (б) отрицаем обоснованность стандартов поведения. Такие реакции — суть раны сознания. Сожаление — как открытая рана, чувствительная к прикосновению, а отрицание — огрубевший, кривой рубец вокруг чувствительного места. Когда сознание изранено, оно не может комфортно покоиться в настоящем моменте — оказывается, что оно опирается на беззащитную кровоточащую плоть и кальцификаты. Если возможно принудить его оставаться в настоящем, то только частично, в напряженном и искаженном состоянии. Прозрения, которые оно приобретает, тоже, как правило, искажены и частичны. Только сознание, которое свободно от ран и шрамов, может комфортно и свободно покоиться в настоящем и способно к неискаженному различению.

Именно для этого нужны пять правил — они призваны лечить раны и шрамы. Здоровое самоуважение приобретается через жизнь в соответствии с набором стандартов, которые выполнимы, ясны, человечны и достойны уважения; пять правил представляют собой именно такой набор стандартов.

Правила выполнимы: Стандарты, устанавливаемые правилами просты — отказ от преднамеренного убийства, воровства, незаконного секса, лжи и употребления интоксикантов. Вполне возможно жить в соответствии с этими стандартами — не всегда легко и удобно, но всегда возможно. Некоторые люди интерпретируют правила более высоко и благородно — вкладывая во второе правило, напр., значение «не злоупотреблять ресурсами планеты» — но даже сами авторы этих интерпретаций признают, что жить в соответствии с такими правилами невозможно. Любой, кто имел дело с психически травмированными людьми, знает какой ущерб могут нанести стандарты поведения, которые невыполнимы в жизни. Но если дать этим людям стандарты, которые хоть и требуют приложения усилий и памятования, но выполнимы, то самоуважение таких людей поразительно возрастает — когда оказывается, что они действительно

способны соответствовать стандартам. Затем они могут с уверенностью подойти к решению и более сложных задач.

Правила ясны: правила сформулированы без всяких «если» и «но». Т.е. это очень четкие указания, не оставляющие возможности для колебаний или менее-чем-благородных рациональных объяснений. Действия либо соответствуют правилам, либо нет. Стандарты такого рода действительно благотворны для жизни. Любой, кто воспитывал детей, знает, что хоть они и могут выражать недовольство жесткими правилами, но в действительности чувствуют себя в рамках таких ограничений более безопасно, чем с правилами, которые неясны и в любой момент могут измениться. Четкие правила не позволяют осуществлять невысказываемые подсознательные намерения. Например, если бы запрет на убийство позволял уничтожать живых существ, если их присутствие причиняет беспокойство, это поставило бы удобство выше сострадания к жизни. Удобство стало бы вашим невысказанным стандартом, а как мы знаем, негласные правила — это благодатная почва для взращивания лицемерия и отрицания. Однако если вы твердо держитесь правил, то, как говорил Будда, обеспечиваете абсолютную безопасность любой жизни. Нет условий, согласно которым можно отнимать жизнь у какого бы то ни было живого существа, не важно насколько оно может быть неудобным. Что касается остальных правил, вы обеспечиваете абсолютную безопасность чужой собственности и сексуальности, и абсолютную правдивость и внимательность в вашем общении с другими. Когда вы обнаружите, что действительно можете доверять себе во всех этих вопросах, вы, несомненно, достигните здорового чувства самоуважения.

Правила человечны: Правила человечны не только по отношению к людям, которые их соблюдают, но и к тем, кого действия этих людей затрагивают. Соблюдая правила, вы выверяете себя в соответствии с учением о карме, которое гласит, что важнейшей силой определяющей наш опыт, являются намеренные мысли, слова и поступки, которые мы выбираем в настоящий момент. Это означает, что вы что-то да значите. При каждом выборе, который вы совершаете — дома, на работе, в игре — вы осуществляете свою силу в непрекращающемся формировании мира. В то же время, этот принцип позволяет оценить себя в том, что находится под вашим контролем — в своих намеренных действиях в настоящий момент. Т.е. он не заставляет вас оценивать себя с точки зрения вашей внешности, силы, ума, финансовой состоятельности или в соответствии с каким-либо другим критерием, имеющим отношение скорее к прошлой карме, чем к настоящей. Также он не играет на чувстве вины и не принуждает

оплакивать ошибки прошлого. Вместо этого, он сосредотачивает ваше внимание на всегда доступной возможности жить здесь и сейчас в соответствии с вашими стандартами. Если вы живете рядом с людьми, соблюдающими правила, вы обнаружите, что ваши отношения с ними свободны от недоверия и страха. Они расценивают ваше стремление к счастью как родственное своему. Их достоинство не зависит от ситуаций, в которых они могут быть победителями или проигравшими. Когда они говорят о развитии любящей доброты и памятования в медитации, вы видите, что эти качества отражаются и в их действиях. Таким образом, правила благотворны не только для конкретных людей, но и для здоровья общества — общества в котором самоуважение не противоречит уважению к другим.

Правила достойны уважения: Когда вы принимаете стандарты поведения, важно знать чьи это стандарты и каково их происхождение — чтобы чувствовать причастность к этой группе, чувствовать её одобрение и воспринять её критерии верного и ошибочного. В нашем случае, о лучшей группе трудно мечтать — это Будда и его благородные последователи. Пять правил — это «стандарты, которые привлекательны для благородных». Тексты говорят нам, что благородные — это люди, которые принимают стандарты не просто на основе их популярности. Они посвятили свою жизнь тому, чтобы узнать что ведёт к настоящему счастью, и убедились в том, напр., что любая ложь патологична, что любой секс за пределами стабильных, доверительных отношений — никогда не безопасен. Другие люди могут и не уважать вас за жизнь в соответствии с пятью правилами, а благородные — будут, и их уважение стоит поболее, чем уважение кого-либо другого в этом мире.

Нынче многие люди считают присоединение к такой абстрактной группе слабым утешением, особенно если они благородных ещё и в лицо не видали. Трудно быть добросердечным и щедрым когда даже ваше непосредственное окружение в открытую смеется над этими качествами, а ценит — сексуальную удаль и хищнические деловые навыки. Поэтому существуют буддистские общины. Они открыто отказываются от преобладающей аморальности нашей культуры, и доводят до вашего сведения в доброжелательной манере, что они ценят добросердечие и воздержанность своих членов. Поступая так, они обеспечивают здоровую среду для полного прохождения курса лечения, предписанного Буддой — практик сосредоточения и различения, в жизни благих действий. Оказавшись в таких условиях, мы обнаруживаем, что поддержание медитации не требует мифов или фантазий, потому что основывается она на честной, добродетельной жизни. Вы можете смотреть на стандарты поведения по которым вы

живёте, а потом вдыхать и выдыхать комфортно— не как цветок или гора, а как дееспособное, ответственное человеческое существо. Потому что таковым вы и являетесь.

Правильная речь

09.03.2010

Мой учитель однажды сказал: «Если ты не можешь контролировать свой язык, даже не надейся управлять умом». Вот почему правильная речь так важна в ежедневной практике.

Правильная речь, объясненная в негативных терминах, означает избегание четырех видов вредной речи: лжи (сказанное с намерением исказить правду), речей, вызывающих рознь (сказанное с намерением устроить разлад в отношениях между людьми), грубой речи (сказанное с намерением ранить чувства другого человека), и пустой болтовни (сказанное вовсе без определенного намерения).

Заметьте упор на **намерении**, здесь правильная речь пересекается с тренировкой ума. Прежде чем говорить, осознайте *почему* вы хотите говорить. Это поможет вам быть осведомленными обо всех махинациях, происходящих в комитете, который заседает в сознании. Если вы видите, что за решениями комитета скрываются некие неумелые побуждения, налагайте на них вето. В результате, вы станете лучше осознавать себя, станете честнее и тверже с собой. Также вы остережетесь от высказываний, впоследствии приносящих сожаление. Т.о. вы укрепите качества ума, которые будут полезны в медитации, и в тоже время избежите потенциально болезненных воспоминаний, которые помешают быть внимательными к настоящему моменту, когда придет время медитации.

В позитивных терминах, правильная речь означает слова достойные доверия, примиряющие, обнадеживающие, идущие прямо к сердцу. Если вы практикуетесь в позитивных формах правильной речи, ваши слова становятся подарком для окружающих. Они станут охотнее прислушиваться к вашим словам, и вероятно ответят в том же духе. Это даст вам ощущение силы собственных действий: нынешние способы действия формируют мир вашего опыта. Вы перестаете быть жертвами прошлых событий.

Для многих из нас наибольшая трудность в практике правильной речи состоит в выражении чувства юмора. Мы используем как повод для шуток групповые стереотипы и скудоумие, используем преувеличения и сарказм — все это классические примеры неправильной речи. Если люди привыкают к такого рода небрежному

юмору, они перестают внимательно слушать что мы говорим. Таким образом мы снижаем ценность собственных речей. На самом деле в состоянии мира уже достаточно иронии, нет нужды в преувеличениях и сарказме. Лучшими юмористами являются те, которые просто дают нам возможность увидеть истинное положение вещей.

Выражение своего чувства юмора способами, которые правдивы, полезны и мудры, требует размышления и усилия, но когда мы освоим такой род остроумия, наши усилия будут вознаграждены. Мы отточим качества ума и улучшим языковую среду. Тогда даже наши шутки станут частью практики — возможностью развить положительные качества ума и предложить окружающим нечто, имеющее интеллектуальную ценность.

Так что внимательно следите за тем что вы говорите, и почему вы это говорите. Если будете так делать, обнаружите, что открыть рот — не значит ошибиться.

Продать конфеты за золото

Отречение как навык

Буддизм разделяет известный принцип – стремление к счастью – но дополняет его двумя важными уточнениями. Счастье, к которому он стремится, должно быть настоящим: окончательным, неизменным и неподдельным. Стремление к такому счастью – серьезным, не в смысле – мрачным, но преданным и дисциплинированным, с готовностью совершать разумные жертвы.

Какие же жертвы разумны? Буддистский ответ на этот вопрос перекликается с другим известным принципом: разумной жертвой будет такая, которой достигается большее счастье взамен меньшего, так, напр., вы бы расстались с кульком конфет если бы вам предложили взамен полкило золота. Иначе говоря, разумная жертва похожа на выгодную сделку. В Буддийской традиции это одно из древних сравнений. «Я променяю», сказал один из последователей Будды: «старееющее на Нестареющее, пылающее на Угасающее: высочайшее умиротворение, непревзойдённую свободу от пут».

Нечто в нас не хочет расставаться с вещами. Мы бы предпочли и конфетки сберечь, и золото получить. Но зрелость учит нас, что нельзя иметь всё сразу, что потакание себе в одном удовольствии часто подразумевает отказ от другого, может быть лучшего. Нам

необходимо установить такие приоритеты инвестирования наших ограниченных времени и энергии, чтобы они давали наиболее надежную выгоду.

Значит высшим приоритетом нужно наделить ум. Материальные вещи и социальные отношения неустойчивы и легко разрушаются силами, которые нам неподконтрольны, следовательно, и счастье, которое они предлагают – быстротечно и ненадежно. Но благополучие хорошо обученного ума переживает даже старость, болезнь и смерть. Однако тренировка ума требует времени и усилия. Вот почему поиск настоящего счастья требует пожертвовать некоторыми нашими внешними удовольствиями.

Жертвование внешними удовольствиями также освобождает нас от того бремени, что часто становится следствием попыток удержать эти удовольствия. Знаменитая история из Канона повествует о бывшем царе, который, став монахом, сел у подножия дерева и восклицал: «Какое блаженство! Какое блаженство!» Его товарищи-монахи подумали, что он тоскует по удовольствиям, которыми он наслаждался, будучи царем, но позже он объяснил Будде что за блаженство он имел в виду:

«Раньше ... у меня были стражники, стоявшие внутри и снаружи дворца, внутри и снаружи города, внутри и снаружи государства. Но даже когда меня так охраняли, так защищали, я жил в страхе – взволнованный, подозрительный, испуганный. А теперь, уйдя в одиночку в лес, к подножию дерева или в пустое жилище, я живу без страха – невзволнованный, уверенный и бесстрашный – безмятежный и невозмутимый, мои желания удовлетворены, мой ум подобен дикому оленю.

Третья причина пожертвовать внешними удовольствиями состоит в том, что стремясь к удовольствиям – к вещам, приятным для глаза, уха, носа, языка, тела – мы возвращаем качества алчности, гнева и заблуждения, которые деятельно препятствуют качествам, необходимым для внутреннего умиротворения. Даже если бы мы владели всем временем и энергией мира, стремление к таким удовольствиям только всё дальше и дальше вводило бы нас от цели. Это излагается фактором пути, который называется Правильная Решимость: решимость превзойти любое удовольствие, вовлекающее в чувственную страсть, враждебность и вредоносность. «Чувственная

страсть» значит не только сексуальное желание, но и любое стремление к чувственному удовольствию, которое нарушает покой ума. «Враждебность» означает любое желание страдания – себе ли или другим. А «вредоносность» – это любая деятельность, приносящая такое страдание. Из этих трёх категорий, последние две проще всего увидеть достойными отказа. Хотя и не всегда легко от них отказаться, но решимость отказаться выглядит достойной одобрения. Первое же решение – отказаться от чувственной страсти – и принять-то трудно, не то что следовать ему.

Отчасти, сопротивление такому решению – это универсальное свойство людей. Все люди находят удовольствие в страстях. Даже Будда, он признавался своим последователям, что когда он встал на путь практики, его сердце не принимало идею отказа от чувственной страсти, не рассматривало её как способ достижения умиротворения. Но весомая часть нашего сопротивления отречению специфична именно для Западной культуры. Современная поп-психология учит, что единственной альтернативой здоровому потаканию чувственным страстям является нездоровое, внушающее страх подавление. Тем не менее, оба варианта основываются на страхе: подавление – на страхе последовать страсти или даже просто впустить её в сознание; потакание – на страхе депривации и на боязни того, что сопротивление и подавление страсти превратит её в эдакое чудовище под кроватью. Оба варианта накладывают на ум серьёзные ограничения. Будда осознавал недостатки обоих, и имел достаточно воображения чтобы найти третий вариант: бесстрашный, искусный подход, избегающий всех тех опасностей.

Чтобы понять его подход, мы должны разобраться в связях Правильной Решимости с другими частями пути, в частности с Правильным Воззрением и Правильным Сосредоточением. Формальный анализ пути показывает, что Правильная Решимость основывается на Правильном Воззрении, в своём самом умелом проявлении она представляет собой такие рассуждение и изучение, которые приводят ум к Правильному Сосредоточению. Правильное Воззрение обеспечивает умелое понимание чувственных удовольствий и страстей, это имеет непосредственное отношение к нашему подходу к проблеме; Правильное Сосредоточение обеспечивает такое внутреннее постоянство и блаженство, что мы можем ясно видеть корни страсти и в тоже время не бояться чего-либо лишиться, отбрасывая их.

Есть два вида Правильного Воззрения: сосредоточение (1) на результатах наших действий в контексте наших жизней и (2) на вопросах страдания и его прекращения в наших умах. Первый вид указывает на недостатки чувственной страсти – чувственные удовольствия скоротечны, непостоянны и тягостны; страсть к ним лежит в основе многих жизненных бед, начиная с трудностей приобретения и сохранения богатства, внутрисемейных свар и до мировых войн. Этот уровень Правильного Воззрения подготавливает нас к тому, чтобы увидеть потакание чувственной страсти как проблему. Второй вид – видение вещей с точки зрения четырех благородных истин – показывает, как решить эту проблему в рамках нашего подхода к настоящему моменту. Он указывает, что корень проблемы лежит не в удовольствиях, а в страсти, т.к. страсть предполагает привязанность, а любая привязанность к удовольствиям основана на условиях, неминуемо ведущих к стрессам и страданиям – все обусловленные явления подвержены изменению. На самом деле, наша привязанность к чувственной страсти, как правило, более сильна и постоянна, чем привязанность к конкретным удовольствиям. Именно от такой привязанности следует отказаться.

Как этого достичь? Разобраться с ней в открытую. Обе стороны чувственной привязанности – поведенческие модели прошлого и готовность придерживаться их в настоящем – основаны на непонимании и страхе. Как указывает Будда, чувственная страсть происходит от искаженного восприятия: мы проецируем представления о постоянстве, легкости, красоте и личности на вещи, которые в действительности приносят страдание, непостоянны, непривлекательны и безличностны. Эти заблуждения относятся как к страсти, так и к её предметам. Мы воспринимаем выражения нашей чувственности как нечто привлекательное, как глубинное выражение нашей самоидентичности, способное дать длительное удовольствие; мы видим предметы нашей страсти достаточно прочными и соблазнительными, вполне находящимися под нашим контролем, обеспечивающими удовлетворение, которое не превратится в свою противоположность. В действительности всё это не так, но, тем не менее, мы слепо верим в свои предположения, мы слишком напуганы могуществом страстных привязанностей чтобы встретиться с ними лицом к лицу. Они держат нас ослепленными и обманутыми. Пока мы имеем дело только с потаканием и подавлением, привязанность будет длиться, свободно действуя во мраке подсознания. Но когда мы осознанно сопротивляемся ей, она выходит на поверхность, явно демонстрируя все свои угрозы, требования и

увещевания. Так что, хотя чувственные удовольствия не являются злом, мы должны систематически преодолевать их – это способ выявить намерения, диктуемые привязанностью. Таким образом, умелое отречение служит средством обучения, при помощи которого можно докопаться до скрытых побуждений, которые потакание и подавление, как правило, держат в секрете.

В то же время нужно предоставить уму метод, который поможет противостоять этим намерениям и отсекаать их, как только они появляются. Именно здесь нужно Правильное Сосредоточение. Как умелая форма потакания, Правильное Сосредоточение наполняет тело не-чувственным восторгом и удовольствием, которые помогают противодействовать любому чувству лишения, происходящему от сопротивления чувственным страстям. Другими словами, оно даёт более высокое удовольствие – более надёжное и утончённое – как награду за отказ от привязанности к низшим удовольствиям. Также оно обеспечивает прочную основу, нужную чтобы просто не слететь с катушек от поползновений упрямых привязанностей. Такое постоянство также укрепляет памятование и осознанность, которые нужны, чтобы не обмануться непониманием и заблуждением, лежащими в основе чувственной страсти. А когда ум, не обманываясь процессами проецирования, восприятия, искаженного понимания, превосходит их и посредством этого достигает ощущения свободы, основа чувственной страсти устраняется.

На этом этапе мы сможем перейти к анализу своей привязанности к удовольствиям Правильного Сосредоточения. Когда наше понимание достигает полноты, мы избавляемся от любой нужды иметь какие бы то ни было привязанности, и значит, приобретаем чистое золото свободы, такой всеобъемлющей, что описать её невозможно.

Остаётся вопрос: как стратегии умелого отказа и умелого потакания выражаются в повседневной практике? Монахи принимают обет безбрачия и обязаны постоянно работать над отказом от чувственной страсти, но для многих людей это недоступный вариант. Своим мирским последователям Будда советовал соблюдать временное отречение в течение одного дня. Четыре дня в месяц – традиционно в новолуние, полнолуние и оба полулунные дня – миряне принимают восемь правил, которые добавляют к постоянно соблюдаемым пяти следующее: воздерживаться от секса, не есть после полудня, не участвовать развлекательных мероприятиях, не

слушать музыку, не использовать парфюмерию и косметику, не использовать роскошные сиденья и постели. Цель этих дополнительных правил – установить разумные ограничения для всех пяти чувств. Этот день посвящается слушанию Дхаммы – чтобы уточнить Правильные Воззрения, и практике медитации – чтобы усилить Правильное Сосредоточение. Хотя современная рабочая неделя делает лунное распределение этих однодневных ретритов непрактичным, но вполне возможно использовать для них выходные и другие нерабочие дни. Так что каждый, кто заинтересован, может на регулярной основе жертвовать заботами и сложностями повседневной жизни ради возможности совершенствоваться в отречении, как в умении, которое является неотъемлемой частью серьёзного стремления к счастью в его истинном смысле.

Это ли не разумная сделка?

Руководство к медитации

13.03.2010

Сядьте, удобно выпрямившись, не склоняясь вперед или назад, вправо или влево. Закройте глаза и проявите в мыслях доброжелательность. Сначала направьте её на себя, потому что если вы не можете проявить доброжелательность к себе — если не можете почувствовать искреннее стремление к собственному счастью — у вас не получится действительно желать счастья другим. Итак, просто скажите себе «Пусть я найду настоящее счастье». Напомните себе, что настоящее счастье приходит изнутри, так что это не эгоистичное желание. Действительно, если вы найдёте и разовьёте возможности для счастья внутри себя, вы будете способны распространять его и на других людей. Это счастье, для которого не нужно ничего отбирать у кого бы то ни было.

Теперь распространите доброжелательность на других людей. Сначала на тех, что близки вашему сердцу — вашу семью, родителей, самых близких друзей: Пусть они тоже найдут настоящее счастье. Затем распространяйте эти мысли дальше постоянно расширяющимися кругами: люди, которых вы хорошо знаете; люди, которых вы не так хорошо знаете; люди, которые вам нравятся; знакомые, которые вам безразличны; и даже люди, которые вам не нравятся. Пусть не будет никаких пределов вашей доброжелательности — когда это так, не будет никаких ограничений для вашего ума. Теперь распространите

доброжелательность даже на людей, которых вы не знаете — и не только на людей, на всех живых существ всех видов, во всех направлениях — на востоке, западе, севере, юге, снизу, сверху — до бесконечности. Пусть они тоже найдут настоящее счастье.

Затем верните ваши мысли к настоящему. Если вы хотите настоящего счастья, его нужно искать в настоящем — потому что прошлое прошло, а будущее неясно. Так что нужно углубиться в настоящее. Что у нас тут? У нас здесь тело — сидит и дышит. И ум — думает и осознаёт. Соберите всё это вместе. Думайте о дыхании, осознавайте дыхание — как оно входит и выходит. Поддерживать мысли направленными на дыхание — это памятование. Осознавать как входит и выходит дыхание — это бдительность. Удерживайте обе эти стороны ума вместе. Если хотите, можете использовать медитационное слово, чтобы усилить памятование. Попробуйте «Buddho», это значит «пробуждённый». Думайте “bud-” на вдохе, “dho” на выдохе.

Старайтесь дышать насколько возможно удобно. Самый однозначный способ учиться быть счастливым в текущем моменте — и в тоже время усилить бдительность — позволить себе дышать удобно. Экспериментируйте, чтобы узнать какой вид дыхания прямо сейчас лучше всего для тела. Это может быть долгое дыхание, короткое дыхание; долгий вдох, короткий выдох; или короткий вдох, долгий выдох. Тяжелое или лёгкое, быстрое или медленное, поверхностное или глубокое. Как только найдете удобный ритм, придерживайтесь его какое-то время. Учитесь смаковать ощущение дыхания. Вообще говоря, чем ровнее текстура дыхания, тем лучше. Думайте о дыхании не просто как о воздухе, входящем и выходящем из лёгких, а как о чистом течении энергии, проходящем через тело с каждым вдохом и выдохом. Будьте чувствительны к особенностям этого потока. Может случиться, что через какое-то время вы обнаружите изменения в теле. Один ритм и текстура правильны только для некоего промежутка времени, потом удобнее будут другие. Учитесь слушать и отзываться на то, что тело говорит вам прямо сейчас. Какой вид энергии дыхания ему сейчас нужен? Как вы можете удовлетворить эту потребность наилучшим образом? Если вы чувствуете усталость, попробуйте дышать так, чтобы взбодрить тело. Если вы чувствуете напряжение, попробуйте дышать так, чтобы расслабиться.

Если ум блуждает, мягко возвращайте его обратно. Если он отклоняется десять раз, сто раз — возвращайте его десять раз, сто раз. Не сдавайтесь. Это называется пылкостью. Говоря иначе, как только понимаете, что ум ускользнул — возвращайте его обратно. Вы не бесцельно тратите время, нюхая цветы, глядя на небо или слушая птиц. У вас есть работа, которую нужно сделать: научиться, как

дышать удобно, как успокоить ум в подходящем месте — здесь, в настоящем моменте.

Когда дыхание станет удобным, можете начать исследовать его в других областях тела. Если вы просто придерживаетесь удобного дыхания в узком диапазоне, то, скорее всего, задремлете. Поэтому сознательно расширяйте свою осознанность. Хорошее место для начального сосредоточения — прямо вокруг пупка. Локализируйте осознание в этой части тела: где она там? Замечайте: какие там ощущения на вдохе? Какие ощущения на выдохе? Наблюдайте это пару вдохов-выдохов, замечайте любое чувство напряженности или закрепощенности в этой области тела, на вдохе ли или на выдохе. Напряжение возникает на вдохе? Сохраняется ли напряженность на выдохе? Не вкладываете ли вы слишком много силы в выдох? Если поймаете себя на чём-нибудь таком — просто расслабьтесь. Представьте, что напряженность растворяется в ощущении вдоха, в ощущении выдоха. Если хотите, можете представить, что энергия дыхания проникает в тело прямо там, через пупок, и растворяет любое напряжение или закрепощенность.

Потом переместите осознанность вправо — в нижний правый угол живота — и придерживайтесь тех же трех шагов: 1) локализируйте эту часть тела осознанностью, 2) замечайте ощущения на вдохе и выдохе; 3) если чувствуете напряженность или закрепощенность, просто дайте ей расслабиться... Теперь двигайте вашу осознанность влево, в нижний левый угол живота, и воспроизведите те же три шага там.

Теперь переместите осознанность вверх, к солнечному сплетению... потом вправо, на правый бок... на левый бок... к центру грудной клетки... Через некоторое время двигайтесь выше, к основанию горла... а потом к середине головы. Будьте очень осторожны с энергией дыхания в голове. Представляйте, что дыхание входит очень мягко, не только через нос, но и через глаза, уши, вниз от макушки, внутрь от затылка, проникает очень мягко и ослабляет любое напряжение, какое вы чувствуете, скажем, в районе челюстей, с обратной стороны шеи, вокруг глаз, ещё где-то в области лица...

Оттуда можете постепенно перемешать внимание вниз по спине, к ногам, к кончикам пальцев, к промежуткам между пальцами. Как и прежде, сосредотачивайтесь на конкретной части тела, замечайте ощущения в ней во время вдоха и выдоха, расслабляйте любое напряжение или закрепощенность, которые вы можете там почувствовать, так, чтобы энергия дыхания могла течь свободнее, продолжайте двигаться пока не достигнете кончиков пальцев ног.

Затем повторите процедуру, начиная с затылка, и двигайтесь вниз по плечам, через руки к кистям, через пальцы.

Можете повторять такое исследование тела столько раз, сколько хочется — до тех пор, пока ум не будет готов успокоиться.

Тогда пусть ваше внимание вернется в любую область тела, где оно оказывается наиболее устойчивым и сосредоточенным. Просто позвольте вниманию покоиться там, слившись с дыханием. В то же время, пусть ваша осознанность распространится настолько, чтобы она наполняла всё тело, как свет свечи в центре комнаты: пламя свечи находится в одном месте, но её свет наполняет всю комнату. Или как паук на паутине: паук находится в одном месте, но знает всё, что в паутине происходит. Стремитесь поддерживать это расширенное чувство осознанности. Вы обнаружите, что обычно она сжимается, как воздушный шарик с маленькой дырочкой, поэтому не переставайте её расширять, думая «всё тело, всё тело, дыхание во всём теле, от макушки до кончиков пальцев ног». Представьте, что дыхание входит и выходит через каждую пору кожи. Возьмите за правило поддерживать эту сосредоточенную, расширенную осознанность так долго, как можете. Сейчас вам не нужно больше ни о чём думать, больше некуда идти, нечего делать. Оставайтесь в сосредоточенном, расширенном осознании настоящего...

Потом, когда придёт время закончить медитацию, вспомните об умении её прекращать. Т.е. вы не должны просто выскочить из неё. Мой учитель, Ажаан Фуанг, однажды сказал, что большинство людей медитирует, как будто взбирается по веревочной лестнице на второй этаж здания: шаг за шагом, перекладина за перекладиной, медленно вверх по лестнице. Но чуть только добравшись до второго этажа, они выпрыгивают в окно. Не поступайте так. Вспомните, каких усилий стоило сосредоточение. Пусть эти усилия не будут потрачены зря.

Первый шаг выхода — снова распространить доброжелательность на всех людей вокруг. Потом, прежде чем вы откроете глаза, напомните себе, что хоть теперь глаза и будут открыты, вы собираетесь оставаться сосредоточенным в теле, в дыхании. Старайтесь сохранять это ощущение так долго, как сможете — когда встаёте, идёте, говорите, слушаете и всё такое. Другими словами, умение выходить из медитации заключается в том, чтобы научиться не выходить из неё, независимо от того, что вы делаете дальше. Действуйте, исходя из того ощущения сосредоточенности. Если сможете удерживать ум сосредоточенным таким образом, то приобретёте стандарт для измерения его движения, его реакций на события извне и внутри него. Только когда у вас есть такая прочная опора, вы сможете достичь прозрения относительно движений ума.

Путь сосредоточения и памятования

15.03.2010

Многие говорят, что Будда учил двум разным видам медитации — медитации памятования и медитации сосредоточения. Медитация памятования, говорят, это прямой путь, а практика сосредоточения — путешествие, которое вы предпринимаете на свой страх и риск — очень уж легко в пути заблудиться и никогда не выбраться. Но если вы действительно изучаете наставления Будды, вы видите, что он никогда не разделял две эти практики. Это две части единого целого. Каждый раз, когда он объяснял памятование и его значение при продвижении по пути, он ясно обозначал, что памятование предназначено для того, чтобы привести ум к состоянию Правильного Сосредоточения: унять ум, найти место, где он может быть действительно устойчивым, быть как дома, где он может смотреть на вещи пристально и видеть их такими, какие они есть.

Отчасти, решение спора о «двух практиках» зависит от того, как мы понимаем слово *jhana*, которое синонимично Правильному Сосредоточению. Многие из нас слышали, что джхана — это очень глубокое трансоподобное состояние, требующее пристально вглядываться во что-то одно и отгородиться от всего остального мира. Это совсем не похоже на памятование. Но если вы загляните в Канон, где Будда описывает джханы, окажется что он говорит не о таком состоянии. Быть в джхане — значит быть поглощенным очень приятным ощущением всего тела. Распространяющееся чувство осознания наполняет всё тело. Один из образов, использованных Буддой — человек, замешивающий тесто так, чтобы вода пропитала всю муку. Другой — озеро, в котором возникает прохладный родник и наполняет его целиком.

Когда вы осознаёте всё тело, вы вполне находитесь в настоящем моменте. Вы пребываете в нём всё время. Как говорил Будда, четвертая джхана, в которой тело наполнено ясным осознанием — это тот момент, когда памятование и безмятежность достигают чистоты. Так что не должно быть никакой проблемы в сочетании практики памятования с осознанием всего тела, которое очень успокаивает и уравнивает. На самом деле сам Будда объединяет их в своём описании первых четырех шагов медитации дыхания: 1) осознавать длинное дыхание; 2) осознавать короткое дыхание; 3) осознавать всё тело при вдохе и выдохе; 4) успокаивать ощущения дыхания в теле. Это, как говорят тексты, основная практика памятования. Это также и

основная практика сосредоточения. Уже тогда вы достигаете первой джханы — Правильного Сосредоточения — и в тоже время осуществляете Правильное Памятование.

Чтобы увидеть как Правильное Памятование и Правильное Сосредоточение поддерживают друг друга в практике, мы можем рассмотреть три этапа практики памятования, приведенные в сутте о Принципах Памятования. Возьмем в качестве примера тело. Первый этап — оставаться сосредоточенным на теле самом по себе, отставив в сторону алчность и горе, связанные с миром. Это значит — рассматривать тело просто как тело, не думая о нем с точки зрения того, что оно означает и что оно может делать в мире. Оно может быть красивым или некрасивым, сильным или слабым, ловким или неуклюжим — Будда говорит, что все подобные вопросы, которые нас тревожат, когда мы думаем о себе в контексте окружающего нас мира, нужно отставить в сторону.

Просто оставайтесь с телом, когда сидите. Когда вы закрываете глаза, что у вас остаётся? Есть ощущение «телесности». Вот ваша область опоры. Старайтесь её придерживаться. Возвращайте ум к этому ощущению тела до тех пор, пока он не поймёт чего вы от него хотите и не начнёт утихомириваться. Начиная упражняться, вы обнаружите, что ум блуждает, цепляется то за одно, то за другое; как только вы это заметите — скажите ему чтобы отпустил, вернулся к телу и оставался там. Потом ум снова ухватится за что-нибудь, а вы снова прикажете ему отпустить, вернуться, держаться тела. Тем не менее, в конце концов, наступит момент, когда ваша осознанность сможет удерживать дыхание и вы его не отпускаете. Вы продолжаете его удерживать. С этого момента, что бы постороннее не проникало в вашу осознанность, это всё равно если бы что-то касалось внешней стороны вашей руки. Нет необходимости это замечать. Вы пребываете с телом, как с вашей основной областью опоры. Прочее приходит и уходит, вы замечаете, но не отпускаете дыхание чтобы уцепиться за что-нибудь другое. Когда это так, вы действительно сделали тело надёжной областью памятования.

Действуя таким образом, вы развиваете три качества ума. Первое — памятование (*sati*). Памятование означает способность помнить, держать что-либо в уме. В случае установления области опоры в теле, это означает способность помнить, где вы собирались быть — оставаться с телом — и вы не позволяете себе об этом забыть. Второе качество — бдительность (*sampajañña*), означает осознание того, что действительно происходит в настоящем. Пребываете ли вы с телом? Пребываете ли вы с дыханием? Удобно ли дыхание? Просто замечайте то, что действительно происходит в настоящий момент. Мы

склонны путать памятование с бдительностью, но на самом деле это две разные вещи: памятование означает способность помнить, где вам нужно удерживать осознанность; бдительность означает — осознание того, что действительно происходит. Третье качество, усердие (*atappa*), означает две вещи. Первое, когда вы понимаете, что ум ускользнул — вы возвращаете его обратно. Немедленно. Вы не позволяете ему слоняться вокруг, нюхая цветочки. Второе, когда ум пребывает в надлежащей области опоры, быть усердным — значит стараться быть настолько восприимчивым к тому, что происходит, насколько возможно — не просто дрейфовать в текущем моменте, но упорно стараться проникнуть во всё более и более тонкие детали того, что действительно происходит с дыханием или умом.

Если вы сосредоточили эти три качества на теле-самом-по-себе, вы не можете не успокоиться и не ощутить подлинного удобства от пребывания с телом в настоящем моменте. Теперь вы готовы ко второму этапу практики, который описывается как осознание возникновения и прекращения явлений. На этом этапе вы пытаетесь понять причины и следствия — как они совершаются в настоящем. С точки зрения практики сосредоточения, когда вы успокоили ум, вам нужно понять взаимодействие причин и следствий в процессе сосредоточения, чтобы достичь более прочного спокойствия — в течение более продолжительных промежутков времени и в любых ситуациях — во время ли упражнений в сосредоточении или вне их. Чтобы этого добиться, вам нужно изучать возникновение и прекращение явлений в уме, не просто отслеживая их, а действительно участвуя в их возникновении и прекращении.

Как это делается можно увидеть в наставлениях Будды об устранении помех. На первом этапе, он говорит, нужно осознавать помехи, когда они возникают и исчезают. Некоторые считают, что это упражнение в «безвыборочном осознании», при котором вам не нужно как-либо направлять ум, при котором вы просто сидите и волей-неволей наблюдаете за тем что придётся. Хотя по-настоящему ум к этому ещё не готов. На этом этапе вам нужна неподвижная точка опоры для оценки событий в уме, это как если бы вы пытались измерить движение облаков в небе: вам нужно выбрать неподвижную точку — конек крыши или столб — глядя на которую вы сможете понять, в каком направлении и как быстро облака движутся. Это же верно для возникновения и прекращения чувственного желания, враждебности и т.д. в уме: вы должны стараться удерживать в уме фиксированную точку опоры — такую как дыхание, например — если вы хотите быть действительно восприимчивыми к наличию в уме помех, мешающих ощущать эту точку опоры, и к их отсутствию.

Предположим, вашему сосредоточению мешает гнев. Вместо того чтобы вовлекаться в гнев, вы пытаетесь просто осознавать когда он есть и когда его нет. Вы рассматриваете само событие гнева — как он возникает и как прекращается. Но вы не останавливаетесь на этом. Следующий шаг — поскольку вы всё ещё занимаетесь сосредоточением на дыхании — узнать, как можно избавиться от гнева. Иногда, для того чтобы он ушёл, достаточно просто отслеживать его; иногда — не достаточно, нужно справиться с ним как-то иначе, например усомниться в причинах гнева или напомнить себе о недостатках гнева. Справляясь с гневом, приходится вникать в неприглядные подробности. Нужно стараться выяснить, почему гнев возникает, почему он продолжается, как от него избавиться — ведь вы понимаете, что это не умелое состояние. И здесь нужна импровизация. Эксперимент Вы должны устранить самолюбие и нетерпение, чтобы иметь возможность делать ошибки и извлекать из них уроки — чтобы научиться справляться с гневом. Дело не просто в том, чтобы ненавидеть гнев и пытаться его изгнать, или любить гнев и его приветствовать. Такие подходы могут дать результат в краткосрочной перспективе, а в долгосрочной — они не очень-то умелы. Здесь нужна способность видеть составляющие гнева, умение разложить его на части.

Один из методов, который приносит результат — когда присутствует гнев, и вы находитесь в ситуации, в которой не нужно немедленно реагировать — просто добродушно спросить себя: «Ладно, почему ты сердишься?» Послушайте, что ум ответит. Потом уточните вопрос: «Но почему ты сердишься на *это*?» «Конечно, я сержусь. Ведь...» «Хорошо, и почему тебя это злит?» Если вы продолжите, в конце концов ум признается в какой-нибудь глупости, например в предположении о том, что люди не должны действовать таким-то образом — даже если очевидно, что именно так они и действуют — или что они должны вести себя в соответствии с вашими нормами приемлемого, или в чем-нибудь другом, чего ум стесняется настолько, что пытается об этом умолчать. Если вы не оставите попыток, в конце концов вы преуспеете. Таким образом вы достигните глубокого понимания гнева, и это действительно может ослабить его власть над вами.

С положительными качествами — памятованием, безмятежностью, сосредоточением — происходит нечто подобное. Во-первых, вы осознаете когда они есть и когда их нет, а потом понимаете, что, когда они есть, это гораздо лучше, чем когда их нет. Поэтому вы пытаетесь выяснить, как они возникают, как они происходят. Вы достигаете этого, пытаясь сознательно сохранять

состояния памятования и сосредоточения. Если вы действительно наблюдательны — весь смысл в том, чтобы быть наблюдательным — вы видите, что есть умелые способы сохранять эти состояния, не поддаваясь влиянию ошибок или успехов, не давая желанию спокойствия встать на пути к успокоению ума. Вы хотите добиться успеха, но вам нужно уравновешенное отношение и к успехам, и к неудачам — чтобы вы могли извлекать из них уроки. Никто не набирает очки и не получает оценки. Вы здесь для того, чтобы самим во всём разобраться. Процесс развития основы памятования или способа установления области опоры — это не «просто наблюдение». Это скорее участие в процессах возникновения и прекращения — фактически, игра с этими процессами — чтобы вы на собственном опыте смогли узнать как причины и следствия работают в уме.

Однажды, когда я учился в колледже, в своём письме домой я пожаловался на еду, и моя мать прислала мне поваренную книгу Джулии Чайлд. В этой книге был раздел о блюдах из яиц, и в нём было сказано, что понимание яиц — это признак действительно хорошего повара. И тогда я обратил внимание на яйца. Их можно рассматривать — можно кое-что узнать о яйце, просто осматривая его, но так многому не научишься. Чтобы изучить яйца, вам нужно отправить их на сковородку и попытаться что-нибудь приготовить. Если вы занимаетесь этим достаточно долго, вы начинаете понимать, что яйца бывают разными, что они определенным образом реагируют на жар, что они определенным образом реагируют на растительное или сливочное масло, или ещё на что-нибудь. Вот так — действительно работая с яйцами, пытаясь что-нибудь приготовить, вы приходите к пониманию яиц. То же самое с глиной: вы не узнаете глину, пока не станете гончаром, пока не попытаетесь что-нибудь из неё сделать.

И точно также с умом: пока вы действительно не попробуете сделать что-нибудь с умом, не попытаетесь достигнуть некоего психического состояния и сохранять его, вы не будете на самом деле знать собственный ум. Вам не известны причинно-следственные процессы, совершающиеся в уме. Тут нужен фактор вашего непосредственного участия в этих процессах. Таким образом вы можете понять его. Всё это сводится к наблюдательности и развитию умения. По существу, развитие умения подразумевает две вещи: Во-первых, вы осознаете ситуацию, как она дана; во-вторых, вы осознаете что именно вы в неё привносите. Когда Будда говорил об обусловленности, он утверждал, что любая ситуация формируется с двух направлений — причинами, возникшими в прошлом и причинами, которые вы создаёте в настоящем. Вы должны быть восприимчивы и к

тем, и к другим. Если вы не чувствительны к тому, что привносите в ситуацию, развить умение у вас не получится. А когда вы осознаете что делаете, вы видите и результаты. Если что-то не так, вы возвращаетесь и делаете изменения, и продолжаете поступать так до тех пор, пока не получаете желаемый результат. И в процессе вы извлекаете важные уроки из глины, яиц — из чего угодно, с чем вы стараетесь обращаться умело.

Это же верно и в отношении ума. Конечно, вы что-нибудь узнаете об уме, пытаясь ввести его во всякие-разные состояния, но в целях развития пронцающего прозрения, состояние прочного, уравновешенного, памятующего сосредоточения — это лучший омлет или горшок, который можно сделать из ума. Факторы удовольствия, лёгкости и восторга, которые возникают, когда ум действительно успокаивается, помогают вам удобно и непоколебимо пребывать в настоящем, с низким центром тяжести. Когда ум надёжно успокоен, у вас есть предмет, который можно рассматривать достаточно долго, чтобы увидеть все его составляющие. В обычном неуравновешенном состоянии явления возникают и исчезают слишком быстро, чтобы ясно их заметить. Но, как отмечает Будда, когда вы вполне умелы в джхане, вы можете отступить на шаг назад и действительно увидеть то, что происходит. Вы можете увидеть, скажем, элементы привязанности, элементы страдания, или даже элементы непостоянства в своём уравновешенном состоянии. Здесь-то вы и начинаете достигать прозрения, когда видите естественные границы между различными факторами ума, и в частности, границу между осознанием и предметом осознания.

Еще одно преимущество этого памятующего, сосредоточенного состояния состоит в том, что вы всё более и более начинаете чувствовать себя в нём как дома, вы начинаете понимать, что счастья и удовольствия в жизни можно достичь и без зависимости от внешних обстоятельств — людей, отношений, одобрения со стороны или любых других проблем, которые происходят от того, чтобы вы являетесь частью этого мира. Это понимание помогает ускорить ослабление ваших привязанностей к внешнему. Некоторые боятся привязаться к состоянию спокойствия, но на самом деле очень важно приобрести такую привязанность, чтобы вы начали успокаиваться и ослаблять другие привязанности. Только когда такая привязанность к спокойствию останется последней, вы начнете ослаблять и её.

Ещё одна причина, по которой прочное сосредоточение необходимо для прозрения, состоит в том, что когда в уме возникает различающая мудрость, она первым делом указывает на вашу глупость. Вы держались за вещи, хотя глубоко внутри должны были

бы знать к чему это приводит. Попробуйте сказать об этом человеку, который голоден и утомлен. Он тут же огрызнется — «Сам дурак» — и на этом разговор окончен. Ничего не получится. Но если вы разговариваете с кем-то, кто насытился и отдохнул, можно говорить на любую тему и не бояться ссоры. Так же и с умом. Когда он напитан восторгом и легкостью, происходящими от сосредоточения — он готов учиться. Он может принять вашу критику, не чувствуя угрозы или обиды.

Вот так. В этом заключается роль сосредоточения на втором этапе практики памятования: вы приобретаете предмет для игры, умение, развивая которое, вы начинаете понимать причины и следствия в уме. Вы начинаете видеть ум просто как поток причин, приносящих соответствующие результаты. Ваши идеи являются частью этого потока причин и следствий, ваши эмоции, ваше чувство того, кто вы есть. Такое понимание начинает ослаблять привязанности ко всему этому процессу.

В конце концов, ум достигает третьего этапа практики памятования, где он приходит к состоянию совершенного равновесия — когда вы до такой степени развиваете состояние сосредоточения, состояние равновесия, что к ним больше нечего добавить. В сутте о Принципах Памятования это описано как просто осознание, если в качестве области памятования выступает тело, осознание того, что «Вот тело» — этого достаточно для знания и памятования, которые не привязаны ни к чему в мире. Другие тексты называют это состояние «не-конструированием». Наступает момент, когда вы начинаете понимать, что все причинные процессы в уме, включая процессы сосредоточения и прозрения, похожи на смоляные чучелки. Если вы притягиваете их к себе — вы попались; если вы отбрасываете их — вы попались. Что же вам делать? Вы должны достичь такого состояния, когда вы больше ничего не привносите в текущий момент. Вы выпутались из участия в нём. Именно тогда уму и открываются все явления.

Многие хотят перепрыгнуть прямо к этому этапу и ничего не привносить в текущий момент, но так ничего не получится. Вы не можете быть восприимчивы к тонким вещам, которые ум привычно привносит в настоящее, пока вы не старались сознательно изменить то, что привносите. По мере того, как вы становитесь всё более и более умелыми, вы обретаете эту восприимчивость к тонкостям, которых не понимали в своей деятельности. Вы достигаете точки разочарования, и тогда понимаете, что самым умелым способом обращения с настоящим является прекращение любого участия, вызывающего хоть малейший стресс в уме. Вы начинаете ликвидацию

всех способов участия, которым научились на втором этапе практики, до состояния, где явления достигают собственного равновесия, где происходит избавление и освобождение.

Вот почему так важно понимать, что существуют три этапа практики памятования, и понимать роль, которая предназначена практике сосредоточения в прохождении первых двух этапов для того чтобы вы пришли к третьему. Не опираясь на Правильное Сосредоточение, вы не разовьете навыки, необходимые для понимания ума — ведь именно в процессе овладения памятующим сосредоточением возникает истинное прозрение. Подобно тому, как вы не понимаете стадо скота до тех пор пока не смогли его успешно пасти — попутно извлекая уроки из своих ошибок — вы не сможете ощутить все причинно-следственные течения, происходящие в уме, пока, обучаясь на своих ошибках и успехах, не соберете их до состояния сосредоточенного памятования и памятующего сосредоточения. И только тогда, когда вы действительно поняли и освоили эти потоки — потоки жажды, приводящие к страданию и стрессу, потоки памятования и сосредоточения, образующие Путь — тогда вы сможете отпустить их и обрести свободу.

Инструмент среди прочих

Место випассаны в буддистской практике.

Что же такое випассана?

Почти в любой книге, посвященной медитации в раннем Буддизме, говорится, что Будда учил двум видам медитации – саматхе и випассане. Samatha, что значит спокойствие, считается методом развития устойчивых состояний психической поглощенности, называемых джхана. Vipassana – буквально означает «ясное видение», но чаще всего переводится как медитация прозрения, её описывают как метод, требующий лишь небольшого спокойствия, направленный на развитие ежемоментного памятования непостоянства событий, когда они непосредственно переживаются в настоящем. Такое памятование порождает чувство бесстрастия ко всем событиям, и т.о. ведет ум к освобождению от страдания. Два эти метода являются совершенно самостоятельными, нам говорят, и из этих двух – випассана является истинно Буддийским вкладом в науку медитации. Другая система практики учили саматхе ещё до Будды, но Будда был первым, кто открыл випассану и обучал ей. Хотя некоторые

буддисты и могут заниматься саматхой прежде, чем перейти к випассане, практика саматхи в действительности не является необходимой для достижения Пробуждения. Как медитационный инструмент, випассана достаточна для достижения цели. Во всяком случае, так говорят.

Но если вы обратитесь напрямую к Палийским суттам – это самые ранние из дошедших до нас источников знаний о наставлениях Будды – вы обнаружите, что хоть в них и используется слово саматха в смысле «спокойствие» и випассана – как «ясное видение», но общепринятых истин об этих понятиях они не подтверждают. Слово випассана используется только иногда – а джхана, напротив, часто. Когда сутты описывают Будду, отправляющего своих учеников медитировать, они никогда не используют выражение «займитесь випассаной», но всегда – «займитесь джханой». Они также никогда не отождествляют слово випассана с какой-нибудь техникой памятования. В тех немногих случаях, когда они упоминают випассану, они почти всегда сочетают её с саматхой – не как два альтернативных метода, а как два качества ума, которых человек «достигает» или которыми он «наделён», и эти качества нужно развивать совместно. В (SN 35.204), напр., саматха и випассана сравниваются с парой быстрых гонцов, которые прибывают в крепость тела благородным восьмеричным путём и представляют своё точное донесение – Несвязанность, ниббана – сознанию, которое выступает как командир крепости. В другом месте (AN 10.71), любому, кто желает положить конец загрязнению ума, рекомендуется – вдобавок к совершенствованию в нравственном поведении и уединении – быть приверженным саматхе и обладать випассаной. Последнее утверждение само по себе не примечательно, но та же сутта даёт такой же совет и тому, кто хочет овладеть джханами – быть приверженным саматхе и обладать випассаной. Это свидетельствует о том, что в глазах тех, кто составил Палийские сутты, саматха, джхана, и випассана были частями единого пути. Саматха и випассана использовались вместе в целях овладения джханой, а затем – основываясь на джхане – развивались далее, приводя к концу загрязнений ума и к освобождению от страдания. Такое прочтение находит подтверждение и в других суттах.

Вот, например, отрывок, описывающий три способа взаимодействия саматхи и випассаны на пути к знанию Пробуждения: либо саматха предшествует випассане, либо випассана предшествует саматхе, либо их развивают совместно (AN 4.170). Текст подсказывает

образ – два быка тянут телегу: один ли из них помещен впереди другого или они запряжены бок-обок. В другом отрывке (AN 4.94) упоминается, что если саматха предшествует випассане – или випассана саматхе – то практика не уравновешена и нуждается в исправлении. Подвизающийся, который достиг необходимой саматхи, но не «випассаны событий, основанной на возвышенной различающей мудрости (adhipanna-dhamma-vipassana),» должен обратиться к своему товарищу, который достиг випассаны: «Как следует относиться к конструкциям (sankhara)? Как следует их исследовать? Как разъяснить их посредством прозрения?» и затем развивать випассану в соответствии с указаниями этого человека. Глаголы в этих вопросах – «относиться», «исследовать», «разъяснить» – указывают скорее на процесс развития випассаны, чем просто на технику памятования. Ниже мы увидим, что эти глаголы относятся к процессу умелого вопрошания, называемого «надлежащим вниманием».

Противоположный случай – если медитирующий обладает необходимой випассаной событий, основанной на возвышенной различающей мудрости, но не саматхой – он должен обратиться к товарищу, достигшему саматхи: «Как следует уравновешивать ум? Как следует успокаивать его? Как следует его объединять? Как следует его сосредотачивать?» – и руководствоваться указаниями этого человека в развитии саматхи. Глаголы, используемые здесь, создают впечатление, что в этом контексте «саматха» означает джхану, поскольку они соответствуют словесной формуле – «ум становится устойчивым, успокоенным, делается объединённым и сосредоточенным» – которую палийские сутты неоднократно используют для описания достижения джханы. Это впечатление ещё более усиливается, когда мы замечаем, что каждый раз, когда сутты объясняют уровни сосредоточения, необходимые для освободительного прозрения – эти уровни являются джханами.

Когда медитирующий обладает и саматхой, и випассаной, он должен «приложить усилие к упрочнению этих умелых качеств до более высокой степени – чтобы прекратить умственное брожение (asava – чувственная страсть, состояния существования, воззрения, неведение).» Это соответствует пути совместного развития саматхи и випассаны. Эпизод в MN 149 описывает, как это происходит. Человек знает и видит – как они есть на самом деле – шесть чувственных способностей (пять чувств плюс интеллект), их предметы, сознания каждого чувства, контакт каждого чувства, и всё, что, происходя от этого контакта, переживается как удовольствие, боль,

ни-удовольствие-ни-боль. Он поддерживает это осознание таким образом, чтобы пребывать не опьянённым ими, непривязанным, несмущенным, сосредоточенным на их недостатках, отказавшимся от жажды к ним – это будет считаться випассаной. И в то же время – прекращает физическое и умственное беспокойство, искажение и страдание, достигает лёгкости в теле и уме – это будет считаться саматхой. Такая практика не только совместно развивает саматху и випассану, но также приводит к кульминации развития все 37 Крыльев Пробуждения, включая достижение джханы.

Таким образом, правильным путём приведения саматхи и випассаны к равновесию, будет такой, когда они поддерживают друг друга, и друг по другу сверяются. Випассана помогает охранить спокойствие от вялости и тупости. Саматха помогает предотвратить проявления отвращения – такие как тошнота, головокружение, дезориентация, даже обморок – которые могут возникнуть, когда ум против своей воли захвачен настоящим моментом.

Из этого описания становится очевидно, что саматха и випассана – это не отдельные пути практики, напротив – это взаимодополняющие способы отношения к текущему моменту: саматха обеспечивает в настоящем чувство лёгкости; випассана – ясное видение событий, как они действительно происходят. Также становится понятно, почему эти два качества должны работать вместе при овладении джханой. Как указывается в стандартной инструкции к медитации дыхания (MN118), овладение джханой подразумевает три вещи: радование, сосредоточение и освобождение ума. Радование означает нахождение удобства и удовлетворения в настоящем. Сосредоточение означает поддержание ума направленным на его предмет, а освобождение означает удаление из ума грубых факторов, определяющих низшие ступени сосредоточения, с тем чтобы достичь более высоких. Первые два вида деятельности – это функции саматхи, последний – функция випассаны. Все три должны осуществляться вместе. Если, например, присутствуют радость и сосредоточение, но не отпускание – ум не будет способен улучшить сосредоточение. Факторы, действие которых должно быть прекращено для того чтобы привести ум от состояния X к состоянию Y, это факторы которые раньше привели ум к состоянию X (AN 9.34). Если нет способности ясно видеть психические события в настоящем, нет и никакого умелого способа освободить ум именно от тех факторов, которые привязывают его к низшей ступени сосредоточения, а для достижения более высоких ступеней – являются помехой. Если же, с другой

стороны, есть только отпускание этих факторов – без удовлетворения или уравновешенного спокойствия – ум всё равно выпадет из джханы. И так, саматха и випассана должны работать вместе, чтобы искусственным путём привести ум правильному сосредоточению.

Возникает вопрос: если випассана нужна для овладения джханой, а джхана характерна не только для буддистов, то что же истинно Буддийского в випассане? Ответ таков: випассана сама по себе тоже не является исключительно Буддийской. Вот что характерно именно для Буддизма: 1) степень, до которой следует развивать и саматху, и випассану; 2) способ их развития – т.е. процесс умелого исследования, посредством которого их возвращают; и 3) способы сочетания саматхи и випассаны с другими медитативными инструментами для приведения ума к полному освобождению.

В MN 73, Будда советует монаху, который освоил джхану, и дальше развивать саматху и випассану, чтобы овладеть шестью способностями познания, самая важная из которых – «посредством прекращения умственного брожения, оставаться с освобождённым осознанием, свободным от брожения и освобождённым различением, узнав их для себя и проявив здесь и сейчас». Это описание цели Буддизма. Некоторые комментаторы утверждали, что такое освобождение – всецело функция випассаны, но есть сутты, которые свидетельствуют об ином.

Заметьте, что освобождение двояко: освобождение осознания и освобождение различения. Освобождение осознания происходит, когда медитирующий становится совершенно бесстрастен к страсти – это конечная функция саматхи. Освобождение различения происходит, когда присутствует бесстрастие к неведению – это конечная функция випассаны (AN 2.30). Таким образом и саматха, и випассана причастны к двоякой природе освобождения.

Саббасава Сутта (MN 2) гласит, что освобождение может быть «свободным от брожения», только если человек знает и видит с т.з. «надлежащего внимания» (*yoniso manasikara*). Как показывает сутта, надлежащее внимание означает правильную постановку вопросов, рассмотрение явлений не с т.з. себя/других или бытия/небытия, а с т.з. четырех благородных истин. Другими словами, вместо вопросов «Существую ли я?, Не существую ли я? Что есть я?» человек задает вопросы об опыте – «Страдание ли это? Возникновение страдания? Прекращение страдания? Путь, ведущий к прекращению страдания?»

Поскольку каждая из этих категорий возлагает определенные обязанности, ответ на эти вопросы определяет направление действия: страдание должно быть постигнуто, его возникновение – устранено, его прекращение – осуществлено, путь к прекращению должен быть развит.

Саматха и випассана принадлежат к категории пути – и поэтому должны быть развиты. Развивая их, необходимо использовать надлежащее внимание в решении задачи постижения страдания, которое включает в себя пять совокупностей цепляния – цепляние к физической форме, чувствам, восприятию, психическому конструированию и сознанию. Применение надлежащего внимания к этим совокупностям означает видение их с т.з. их недостатков, видеть их как «непостоянство, страдание, болезнь, беды, стрелы, приносящие боль, печаль, чуждые, исчезающие, пустые, безличные» (SN 22.122). Вот перечень вопросов, отличительных для Будды, помогающих в этом подходе: «Постоянна эта группа – или непостоянна?» «А нечто непостоянное – радостно или тягостно?» «И подобает ли воспринимать то, что непостоянно, тягостно, подвержено изменениям как: 'Это моё., Это я. 'Это то, чем я являюсь?» (SN 22.59). Эти вопросы задаются относительно любого проявления пяти совокупностей, всё равно «прошлые ли они, будущие или настоящие, внутренние или внешние, грубые или тонкие, обычные или возвышенные, далёкие или близкие.» Иными словами, медитирующий задаётся этими вопросами обо всём опыте в мире связанным с шестью чувственными способностями.

Такой способ действия является частью стратегии, приводящей к уровню знания, называемому «знание и видение вещей такими, какие они есть (yatha-bhuta-nana-dassana),» это понимание вещей с т.з. пятеричной перспективы: их возникновения, исчезновения, их недостатков, привлекательности, избавления от них – «избавление», значит бесстрашие.

Некоторые комментаторы считают, что на практике эта пятеричная перспектива достигается просто вниманием к возникновению и исчезновению этих совокупностей в настоящий момент, если внимание непреклонно – это естественно приведет к знанию недостатков, привлекательности и избавлению, достаточному для полного освобождения. Тексты, однако, не поддерживают такое понимание, и практический опыт его не подкрепляет. Как указывает MN 101, медитирующий обнаруживает, что в некоторых случаях,

развить бесстрастность в конкретном случае страдания можно просто невозмутимым наблюдением, но в других случаях для развития бесстрастности, приводящей к избавлению, нужно сознательное усилие. Объяснение туманно – может быть намеренно – неясно где конкретно применим тот или иной подход. Это нечто, что каждый медитирующий должен выяснить на собственном опыте.

Саббасава Сутта излагает этот вопрос более подробно, перечисляя семь подходов при развитии бесстрастия. Випассана, как качество сознания, имеет отношение ко всем семи, но самым непосредственным образом – к «видению» т.е. видению событий с т.з. четырех благородных истин и соответствующих им обязанностей. Остальные шесть подходов относятся к путям выполнения этих обязанностей: охранять ум от фокусирования на чувственном опыте, вызывающем неумелые состояния сознания; размышлять об уместности использования пищи, одежды, жилья и лекарств; выдерживать болезненные ощущения; избегать очевидных опасностей и неподходящей компании; уничтожить помыслы о чувственном желании, враждебности, вредоносности и других неумелых состояниях; и развить семь факторов пробуждения – памятование, анализ качеств, упорство, восторг, спокойствие, сосредоточение и безмятежность.

Каждый из этих подходов охватывает широкую подгруппу подходов. Под «уничтожением», напр., можно понять ликвидацию неумелого психического состояния посредством замены его на умелое, фокусируясь на его недостатках, отвлечением внимания от него, ослаблением процесса умственного конструирования, который его порождает, или даже подавлением его грубой силой воли (MN 20). Множество подобных примеров можно найти и в других суттах. Общим здесь является то, что способы работы ума – разнообразны и сложны. У всякого брожения своя личина, и к каждому нужен особый подход. Медитативная умелость человека заключается в освоении различных подходов и развитии знания о том, какой подход лучше сработает в конкретной ситуации.

На более глубоком уровне, однако, для освоения этих навыков нужна сильная мотивация. Потому что надлежащее внимание требует отказа от тех противопоставлений, что определяют мыслительные привычки всех людей – «существует/не существует», «Я/ не Я» – медитирующему нужны веские причины чтобы утвердиться в надлежащем внимании. В связи с этим Саббасава Сутта настаивает на

том, что тот, кто развивает надлежащее внимание, должен ориентироваться на благородных (т.е. Будду и его пробужденных последователей). Другими словами, этот человек должен видеть, что те, кто следовал пути – действительно являются образцом. Также он должен хорошо разбираться в их учении и дисциплине. Согласно MN 117, «хорошо разбираться в учении» значит с убежденностью разделять их взгляды на карму и перерождение, это обеспечивает эмоциональную и интеллектуальную среду для принятия четырех благородных истин как основных категорий опыта. Хорошо разбираться в дисциплине благородных – значит, вдобавок к соблюдению правил, иметь некоторые навыки в семи подходах, упомянутых в связи с прекращением брожения.

Без такого рода подготовки, медитирующие могут при практике наблюдения возникновения и прекращения придти к неправильным взглядам и задаваться неправильными вопросами. Например, они могут начать поиски «истинного я» и придут к отождествлению себя – сознательно ли или бессознательно – с тем безбрежным, всеохватывающим чувством осознания, из которого, им кажется, всё исходит, к которому всё возвращается. Или они могут стремиться к чувству единения со всей вселенной, приходя к убеждению, что раз все вещи подвержены изменениям, то желание неизменности – невротично и отрицает жизнь. Переживание возникновения и прекращения событий в настоящем, не приведет людей с такими убеждениями к пятеричному знанию вещей-как-они-есть. Они будут сопротивляться пониманию того, что идеи, которых они придерживаются – это брожение взглядов, или что опыт умиротворения, который как будто подтверждает эти идеи – это брожение состояния существования. В результате, они не будут готовы рассматривать свой опыт и идеи с т.з. четырех благородных истин. Только человек, согласный видеть эти брожения как есть, и убежденный в том, что их необходимо превзойти, будет готов использовать принципы надлежащего внимания, чтобы выйти за пределы брожения.

Теперь можно ответить на вопрос, с которого мы начали: випассана – это не техника медитации. Это качество ума – способность ясно видеть события в настоящий момент. Хотя памятование и полезно для укрепления випассаны, его недостаточно чтобы развить випассану до состояния полного освобождения. Другие техники и подходы тоже необходимы. В частности, випассана должна сочетаться с саматхой – способностью удобно утвердить ум в

настоящем – и т.о. освоить вхождение в стабильные состояния поглощенности, джханы. Основываясь на этом умении, саматха и випассана используются в умелом исследовании, называемом надлежащим вниманием, определяющим весь опыт: исследование событий не с т.з. я/не я, существует/не существует, но с т.з. четырех благородных истин. Медитирующий следует этой программе до тех пор, пока не придет к пятеричному пониманию всех событий: их возникновения, прекращения, их недостатков, привлекательности, и избавления от них. Только тогда ум познает свободу.

Программа развития випассаны и саматхи в свою очередь подразумевает использование многих других приёмов, психических качеств и техник практики. Именно поэтому Будда учил им как части более объемной программы, включающей в себя и уважение к благородным, и выполнение семи задач отказа от брожения ума, и все восемь факторов благородного пути. Принятие упрощенной практики приведет только к ограниченным результатам, умение медитирующего подобно умению плотника, использующего различные инструменты для различных нужд. Ограничивать себя только одним способом медитации – это как пытаться построить дом без достаточной для этого мотивации и имея в распоряжении только молоток.

Что такое пустота?

28.03.2010

Пустота — это режим восприятия, способ смотреть на опыт — когда вы ничего не добавляете и ничего не изымаете из необработанных данных физических и психических событий. Вы наблюдаете явления сознания и чувственный опыт, не думая об их подоплёке.

Такой режим называется пустотой, потому что он свободен от предположений, которые мы обычно делаем, чтобы придать своему опыту смысл — мы создаём элементы личной истории и мировоззрения, чтобы объяснить, кто мы есть и описать мир, в котором мы живем. Хотя личная история и мировоззрение до некоторой степени бесполезны, Будда обнаружил, что более абстрактные вопросы, которые рождаются на их почве — наша истинная природа, реальность внешнего мира — отвлекают внимание от прямого опыта, от видения взаимовлияния событий непосредственно в настоящем. Поэтому они мешают, когда мы пытаемся понять и решить проблему страдания.

Предположим например, что во время медитации у вас появляется чувство гнева по отношению к вашей матери. Ум сразу же понимает этот гнев как «мой» гнев, или говорит — «я» злюсь. Затем он начинает разрабатывать это чувство, сводя его к истории ваших взаимоотношений с матерью, или к некоему общему мнению о том, как и почему человек вообще может злиться на свою мать. С позиций Будды, проблема здесь в том, что такие истории и мнения влекут за собой многие страдания. Чем больше вы вовлечены в это, тем дальше уходите в сторону от действительной причины страдания: категорий «Я» и «моё», которые запустили весь этот процесс. В результате вы не видите причину и не можете привести страдание к окончанию.

Однако если вы усвоили режим пустоты — не действуете под влиянием гнева, не реагируете на него, но просто наблюдаете его как серию событий-саших-по-себе — вы обнаруживаете, что гнев пуст от чего-либо такого, с чем стоит отождествляться, чем стоит обладать. Осваивая пустоту более последовательно, вы увидите, что это верно не только по отношению к таким грубым эмоциям как гнев, но даже к самым тонким событиям сферы опыта. Именно в этом смысле все вещи пусты. Когда вы видите это, вы понимаете, что категории «я» и «моё» неуместны, излишни и причиняют только боль и страдание. Поэтому их можно отбросить. Когда вы избавляетесь от них окончательно, вы приходите к более глубокому режиму опыта, который лежит неподвижно, тот который совершенно свободен.

Освоение режима пустоты требует упражнения в непреклонной добродетели, сосредоточении и различении. Без такой подготовки, ум склонен оставаться в режим, который не прекращает создавать истории и мировоззрения. С позиций этого режима, учение о пустоте выглядит как ещё одна история или мировоззрение, просто с другими основными правилами. С т.з. ваших взаимоотношений с матерью, будет казаться, что в действительности нет ни матери, ни вас. С т.з. мировоззрения, будет казаться, что и мир не существует, или иначе, что пустота — великая неоформленная основа бытия, от неё мы приходим, к ней когда-нибудь вернёмся.

Такие интерпретации не только неверно толкуют пустоту, но и не дают сознанию войти в правильный режим восприятия. Если и мир, и люди из вашей личной истории в действительности не существуют, то и все причины и следствия в этой истории подобны математическим действиям с нулями — конечно, вы сомневаетесь, что в практике добродетели может быть хоть какой-нибудь смысл. С другой стороны, если вы понимаете пустоту как основу бытия, к которой мы все вернёмся, то что за надобность упражнять ум в сосредоточении и различении, раз мы всё равно придём к пустоте? А даже если это

упражнение и нужно, чтобы вернуться к нашей основе бытия, то что охранит нас от того, чтобы вновь отдалиться от неё и снова страдать? В общем, все подобные сценарии предполагают, что сама идея тренировки сознания — бесполезна и бессмысленна. Сосредотачивая внимание на вопросах стоит или нет в действительности что-либо за опытом, они вовлекают сознание в проблемы, препятствующие вхождению в режим пустоты.

Теперь о том, каким целям служат личные истории и мировоззрения. Будда использовал их при обучении людей, но он не применял слово *пустота*, когда использовал эту методику. Он пересказывал истории жизни людей, чтобы показать как от неумелого восприятия, определяющего поступки, возникает страдание; и как приходит свобода от страдания, когда человек становится более восприимчив. Он описывал принципы, лежащие в основе круга перерождений, чтобы показать, как плохие намеренные поступки приводят к боли в рамках этого круга, хорошие — к удовольствию, и как действительно умелые поступки могут вообще вывести за пределы круга. Во всех случаях, его учения были направлены на то, чтобы сосредоточить внимание людей на качестве их восприятия и на намерениях их ума в настоящем; другими словами, он приводил их к режиму пустоты. Войдя в него, люди могли использовать учение о пустоте по прямому назначению: чтобы ослабить привязанности к мировоззрению, историям, предубеждениям, чтобы освободить сознание от жадности, гнева и заблуждения — и т.о. от страдания и стресса. Когда вы приходите к этому — это и есть действительно ценная пустота.

«Нет я» или «не я»?

01.04.2010

Одними из первых камней преткновения в понимании буддизма являются наставления об *anatta*, что часто переводится как «нет я». Загвоздка здесь возникает по двум причинам. Во-первых, идея отсутствия «я» плохо сочетается с другими наставлениями Будды, например с доктриной каммы и перерождения: если нет «я», то что же испытывает результаты каммы и перерождается? Во-вторых, она прежде всего отрицает все учения Будд: если нет «я» которое может получить пользу от практики, тогда зачем беспокоиться? В попытке ответить на эти вопросы написано много книг, но если вы обратитесь к Палийскому канону, к самым ранним из дошедших до нас записям наставлений Будды, то обнаружите, что в нём такие вопросы вообще

не рассматриваются. В самом деле, единственный раз, когда Будду прямо спросили, существует ли «я» или нет, он отказался отвечать. Позже, когда его спросили о причинах, он сказал, что считать, что «я» существует или что «я» не существует — значит впасть в крайние формы неправильных воззрений, которые делают путь Буддийской практики невыполнимым. Так что этот вопрос следует оставить в стороне. Чтобы понять, что молчание Будды говорит о смысле анатты, мы сначала должны познакомиться с его наставлениями о том, как следует задавать вопросы, отвечать на них, и как толковать его ответы.

Будда делил все вопросы на четыре класса: те, что заслуживают категоричного ответа (да или нет); те, что заслуживают аналитического ответа, определяющего и уточняющего термины вопроса; те, что заслуживают встречного вопроса, возвращающего шайбу обратно в зону задающего вопрос; и те, что нужно оставить в стороне. Последний класс состоит из таких вопросов, которые не приводят к прекращению страдания и стресса. Когда учителю задают вопрос, первая его обязанность состоит в том, чтобы определить к какому классу этот вопрос принадлежит, и затем ответить на него соответствующим образом. Он не будет, например, отвечать «да» или «нет» на вопрос, который следует оставить в стороне. А если вы задали вопрос и получили на него ответ, вам следует определить насколько ответ должен быть истолкован. Будда говорил, что есть два типа людей, которые его превратно истолковывают: те, кто делает выводы из утверждений, из которых не следует делать выводов; и те, кто не делает выводов там, где их следовало бы сделать.

Таковы основные правила толкования наставлений Будды, но изучая, как большинство авторов трактуют учение об анатте, мы обнаруживаем, что этими правилами пренебрегают. Некоторые авторы пытаются квалифицировать интерпретацию «нет я», утверждая, что Будда отрицал существование вечного «я» или независимого «я», но это значит давать аналитический ответ на вопрос, который Будда обозначил, как вопрос, который нужно оставить в стороне. Другие пытаются делать выводы из некоторых, содержащихся в текстах высказываний, которые можно истолковать в пользу отсутствия «я», однако можно смело утверждать, что если некто пытается за уши притянуть эти высказывания в качестве ответа на вопрос, который следует оставить в стороне, то он делает выводы там, где их делать не следует.

Так вот, не давая отрицательного ответа на вопрос о существовании или несуществовании «я» — взаимосвязанного или независимого, вечного или нет — Будда считал, что этот вопрос

изначально плохо ориентирован. Почему? Независимого от того, как вы определите грань между «я» и «другими», само понятие «я» подразумевает элементы самоотождествления и цепляния, а значит страдание и стресс. Это справедливо и для концепции взаимосвязанного «я», не признающей «других», как это происходит в случае независимого «я». Если человек отождествляет себя со всей природой, он страдает из-за каждого поваленного дерева. Это также справедливо и для обратного случая — мира «других», в котором чувства отчуждения и тщетности могут истощить настолько, что поиск счастья — для себя ли или для других — будет невозможен. Вот почему Будда советовал не уделять внимания вопросам «Существую ли я?» или «Я — не существую?» — как бы вы на них ни ответили, они ведут только к страданию и стрессу.

Чтобы избежать страдания, связанного с вопросами о «я» и «других», он предложил другой способ классификации опыта — четыре Благородные Истины: страдание; его причина; прекращение; и путь, ведущий к прекращению страдания. Эти истины не утверждения; они являются категориями опыта. Он говорил, что эти категории следует понимать не как относящиеся к «я» или «другим», нужно познавать их сами по себе, как они непосредственно переживаются, а затем выполнять обязанности, которые каждая из истин подразумевает. Страдание должно быть понято, его причина — устранена, его прекращение — осуществлено, путь прекращения страдания должен быть развит. Именно эти обязанности формируют наилучший контекст для понимания доктрины анатты. Если вы совершенствуетесь на пути нравственности, сосредоточения и различения до состояния спокойного благополучия, и используете это спокойствие, чтобы понимать опыт с точки зрения Благородных Истин, то на ум вам приходят вопросы не вроде «Существую ли я? Что такое моё «я»?» а, скорее, «Причиняет ли стресс и страдание привязанность к этому конкретному явлению? Действительно ли это я? Является ли оно моим? Или мной? Если оно тягостно, не имеет ко мне отношения и мне не принадлежит, то зачем за него держаться?» Эти вопросы заслуживают честных ответов, ведь они помогают вам осмысливать стресс и ослаблять привязанность и цепляние — остатки чувства самоотождествления, которое причиняет стресс; в конце концов, все следы самоотождествления исчезнут, и останется только безграничная свобода.

Именно в этом смысле наставления об анатте являются не доктриной отсутствия «я», а стратегией «не я», избавляющей от страдания посредством отпускания его причин, ведущей к высшему, бессмертному счастью. В этом состоянии вопросы о «я», «нет я», и

«не я» просто отпадают. У имеющего опыт такой совершенной свободы, останется ли хоть какая-нибудь озабоченность вопросами субъекта этой свободы или существованием «я»?

Образ нирваны

02.04.2010

Все мы знаем, как гаснет огонь. Пламя утихает и исчезает навсегда. Поэтому, когда мы впервые узнаем, что цель буддистской практики — *нирвана* (*ниббана*), буквально означает — угасание огня, сложно себе представить метафору духовной цели, ещё более очевидно указывающую на смерть — это же полное уничтожение. Однако оказывается, что такое истолкование понятия нирваны — это ошибка перевода, но не столько слова, сколько образа. Что же символизировал потухший огонь для индийцев времён Будды? Всё что угодно, но не уничтожение.

По мнению брахманов древности, когда огонь погас, он переходит в скрытое состояние. Не прекращает существовать, а дремлет — в этом состоянии он не привязан к какому-либо топливу и распространён по всей вселенной. Когда Будда использовал этот образ, чтобы объяснить нирвану индийским брахманам того времени, он обходил вопрос о том существует ли или нет потухший огонь, и вместо этого акцентировал внимание на невозможности охарактеризовать огонь, который не горит — таким образом его высказывание о том, что человек полностью вышел во «вне», невозможно описать.

Однако когда Будда учил своих последователей, он использовал нирвану скорее как образ свободы. Похоже, что все индийцы в то время понимали огонь, как нечто взбудораженное, зависимое, пойманное; одновременно и цепляющееся за топливо, позволяющее гореть, и привязанное к нему. Чтобы разжечь огонь, его нужно было «захватить». Когда огонь отпускал своё топливо, он «освобождался», избавленный от возбуждения и зависимости, освобожденный из ловушки — он становился спокойным и неограниченным. Вот почему образ потухшего огня неоднократно используется в Палийской поэзии в качестве символа свободы. На самом деле, эта метафора является частью совокупности образов огня, которая включает в себя ещё два связанных понятия. *Упадана*, или цепляние, также означает питание, которое огонь получает от топлива. И *кхандха* — это не только одна из пяти «куч» (формы, чувства, восприятия, мышление и сознание), которые включают в себя весь обусловленный опыт, но и ствол

дерева. Подобно тому, как огонь гаснет, когда перестаёт цепляться за дерево и получать от него питание, так же и ум освобождается, когда прекращает цепляться за кхандхи.

Итак, образ, лежащий в основе нирваны — это образ свободы. Палийские комментарии поддерживают эту точку зрения, отслеживая глагольный корень слова «нирвана» — он означает «несвязанность» (освобождение от пут). Что это за несвязанность? В текстах описывается два её уровня. Первый — несвязанность в этой жизни, символизируемая огнём, который угас, но все ещё тлеет и даёт тепло. Этот уровень применим к просветленным арахантам — которые осознают образы и звуки, чувствуют удовольствие и боль, но свободны от страсти, отвращения и заблуждения. Второй уровень несвязанности символизирует огонь, который потух совершенно, даже угли остыли — таков опыт араханты после этой жизни. Все сигналы от органов чувств затухают, он полностью освободился даже от тончайших тягостей и ограничений существования в пространстве и времени.

Будда утверждает, что этот уровень невозможно описать даже с точки зрения существования/несуществования — потому что слова применимы только к тому, что ограничено. Всё, что он действительно говорил об этом — за исключением образов и метафор — это что человек в течение жизни может только предвкушать такой опыт, и что это окончательное счастье, которое действительно достойно того, чтобы его познать.

Так что, когда в следующий раз увидите гаснущий огонь, рассматривайте это не как случай уничтожения, а как урок о том, как посредством отпущения можно обрести свободу.