

АДЖАН НЬЯНАДХАММО
КОРНИ ВСЕХ ВЕЩЕЙ

АДЖАН ЧА
БОДХИНЬЯНА



МАСТЕРА СОВРЕМЕННОГО БУДДИЗМА

ББК 84,5 ИД
096

АДЖАН ЧА
Бодхиньяна

НЬЯНАДХАММО
Корни всех вещей

Москва ИП Солдатов А.В. 2009, 192 стр.

ISBN 978-5-94726-106-6

Перед вами легко и просто написанная книга о том, как привнести в свою жизнь осознанность. Авторы, опытные буддийские учителя медитации, рассказывают о своих достижениях и открытиях в процесс медитации, делятся своим опытом решения многих типичных вопросов и трудностей. Данная книга будет интересна как начинающим, так и опытным практикам медитации.

Наставления мастеров лесной традиции буддизма Тхеравады (Хиньяны) Аджана Ча и его ученика Аджана Ньянадхаммо легко достигают сердец и умов людей. Простота стиля в сочетании с чувством юмора, а также глубокое знание буддийской практики облегчают понимание даже самых трудных моментов буддизма.

Перевел с английского языка Архипов Алексей
Редактор Солдатов Александр

Bodhinyana
© AJANN CHA 1982

Selected texts © AJANN NYANADHAMMO 2002

© Солдатов А. В. Русский перевод 2009

Формат 84 X 108/32. Бумага офсетная
Гарнитура «Тнпез». Печать офсетная
Усл.-печ. л. 10,08. Печ. л. 6,0
Тираж 2000 экз. Заказ № 2544

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов в ОАО «Дом печати - ВЯТКА»
610033, г. Киров, ул. Московская, 122. Факс: (8332) 25-58-83, 53-53-8
04030300-022 7П6(03)-96 без объявления

ISBN 978-5-94726-106-6



ББК 84,5 ИД

Содержание

АДЖАН ЧА

Бодхижняна

1. Обзор буддийского учения.....	5
2. Дар Дхаммы.....	13
3. Природа Дхаммы.....	20
4. Два лица реальности.....	27
5. Обучение сердца.....	42
6. Жизнь с коброй.....	53
7. Чтение природного ума.....	56
8. Просто сделайте это!.....	75
9. Вопросы и ответы.....	83

АДЖАН НЬЯНАДХАММО

Корни всех вещей

1. Праздные мысли.....	104
2. Буддизм и сверхъестественные явления.....	121
3. Сила веры.....	144
4. Корни всех вещей.....	153
5. Медитация ходьбы.....	168
6. Духовные способности.....	184



Аджан Ча родился в 1918 году, на северо-востоке Таиланда. В юности он стал послушником в монастыре в своей родной деревне, а в двадцать лет принял полное посвящение. Затем он покинул свою деревню и стал странствующим монахом.

В 1954 году, после многих лет путешествий и занятий медитаций, его пригласили остановиться в густом лесу неподалеку от его родной деревни. Вокруг Аджана Ча сформировался большой монастырь Ват Па Понг, в который приходили монахи, монахини и миряне, чтобы услышать его наставления и обучаться под его руководством.

Учение Аджан Ча обладает чертами, общими для всей лесной традиции буддизма Тхеравады: дисциплина, медитация и собственный опыт в противовес книжному знанию.

Аджан Ча славился своей прямоотой, чувством юмора и человечностью, преданностью буддийской практике и пребыванию в настоящем, способностью общаться с людьми совершенно разного происхождения в прямой, непринужденной и веселой манере. Его очень простые и в то же время глубокие наставления подчеркивали важность практики в повседневной жизни.

В наше время существует более двухсот монастырей линии Аджана Ча в Таиланде и по всему миру.



Аджан Ньянадхаммо родился в 1955 году, в Аделаиде. На биологическом факультете университета он заинтересовался посланием Будды и в 1978 году поселился в монастыре Ват Буддадхамма, около Сиднея, а затем переехал в Таиланд и стал там буддийским монахом.

Поначалу Ньянадхаммо был послушником под началом монаха Ньянасамвары, а в 1979 году получил полное посвящение от Аджана Ча. Затем он много лет странствовал в джунглях, жил в отдаленных монастырях и искал великих духовных учителей.

С 1994 по 2002 г. Ньянадхаммо жил в Австралии, в буддийском монастыре Бодхиньяна и был заместителем настоятеля, Аджана Брами. С 2002 года он возглавляет лесной монастырь Ват Па Наначат, в Таиланде, в котором практикует международная община монахов, говорящих по-английски.



Аджан Ча

бодхиньяна

Глава 1

Обзор буддийского учения

лекция для мирян, монастырь Ват Пах Понг, 1972 год

Все вы уже много лет верите в буддизм и получаете информацию о буддийских учениях из разных источников, чаще всего слушаете лекции различных монахов и учителей. В некоторых случаях Дхамме дают очень широкие и неясные определения, поэтому очень трудно понять, как же реализовывать ее в обычной жизни. В других случаях Дхамме учат высоким стилем, особым языком, поэтому большинству людей нелегко понять лекцию, особенно если учение дается слишком буквально из священного писания. Наконец, иногда Дхамме учат уравновешенным образом, без туманности и излишней глубины, без широты понятий и ненужной таинственности. Тогда слушатель может понять учения и практиковать ради собственного блага. Сегодня я хотел бы поделиться с вами учениями, которые часто открывал своим ученикам в прошлом. И я надеюсь, что эти учения принесут личную пользу тем, кто сегодня слушает меня.

Желание достичь Дхаммы Будды

Тот, кто желает достичь Дхаммы Будды, должен первым делом обладать верой, или уверенностью, в качестве первоосновы. Он должен понимать смысл Дхаммы Будды:

1. Будда - «тот, кто знает»; человек, в сердце которого есть чистота, сияние и покой.

2. Дхамма - характеристики чистоты, сияния и покоя, которые возникают из нравственности, сосредоточения и мудрости.

Следовательно, тот, кто хочет достичь Дхаммы Будды, соблюдает и развивает в себе нравственность, сосредоточение и мудрость.

Как идти по Пути Дхаммы Будды

Разумеется, люди, которые по-настоящему хотят прийти домой, не станут просто сидеть сиднем, размышляя о путешествии. Они должны физически отправиться в путь, шаг за шагом, и в правильном направлении, чтобы в конечном итоге прийти домой. Если они изберут неверный путь, то могут в конце концов столкнуться с такими трудностями, как болота, или другими преградами, которые трудно обойти. Или же люди могут оказаться в опасной ситуации, если отправятся в неправильном направлении. Возможно, тогда они никогда не доберутся до родного дома.

Люди, пришедшие домой, могут расслабиться и безмятежно спать, потому что дома мы обретаем довольство в теле и уме. Тогда люди действительно пришли домой. Но если путешественник лишь прошел мимо порога своего дома или же просто обошел его кругом, тогда он не получит никакой пользы от своего путешествия к родному дому.

К тому же, каждый из нас должен пройти весь путь до Дхаммы Будды лично, потому что никто больше не сможет сделать это за нас. И мы должны идти по надлежащему пути нравственности, сосредоточения и мудрости до тех пор, пока не найдем блаженство чистоты, сияния и безмятежности ума - плоды преодоления пути.

Однако, если у человека есть лишь знания книг и священных писаний, проповедей и *сутт*, то есть лишь картографические

сведения или план путешествия, тогда даже по прошествии сотен жизней он не познает чистоту, сияние и безмятежность ума. Вместо этого он просто напрасно потратит время и никогда не получит подлинную пользу от практики. Учителя только указывают общее направление пути. После того, как вы послушали учителей, исключительно от каждого из вас зависит, пойдете ли вы по пути саморазвития, на котором обретете плоды духовной практики.

Таким образом, можно сравнить практику с бутылкой лекарственной настойки, которую врач оставляет своему пациенту. На бутылке подробно описан способ применения лекарства, но не имеет никакого значения, сколько сотен раз пациент прочел рецепт, он все равно умрет, если ограничится чтением. Он получит пользу от самого лекарства. Лежа на смертном одре, он может поносить врача, который не помог ему, так как выписал негодное лекарство! Он решит, что врач оказался шарлатаном, что его снадобья никчемны. Тем не менее, все свое время он тратил лишь на исследование бутылки и чтение ярлыков на ней. Он не внял совету врача и не принял лекарство.

Однако, если пациент действительно прислушивается к совету врача и регулярно принимает лекарство, как и предписано, тогда он выздоровеет. И если он очень болен, ему необходимо принять очень много лекарств. Если же он просто немного заболел, ему понадобится немного лекарства, чтобы пойти на поправку. Мы должны принимать много лекарств, потому что наш недуг серьезен. Все это естественно; вы сами можете понять это, если внимательно изучите вопрос.

Врачи предписывают принимать лекарства для того, чтобы изгнать болезнь из тела. Учения Будды предписываются для того, чтобы устранить недуг ума, вернуть ум в его естественное здоровое состояние. Поэтому Будду можно считать врачом, который предписывает лекарства от болезней ума. На самом деле, Будда - величайший врач в мире.

Болезни ума есть в каждом из нас без исключения. Если вы осознаете в себе ментальные недуги, разве вам не кажется разумным обратиться к Дхамме за поддержкой, счесть ее лекарством, устраняющим ваши болезни? Странствие по пути Дхаммы Будды совершается не умом. Вы должны путешествовать умом,

чтобы получить пользу. Путешественников можно разделить на три группы:

В группу первого уровня входят люди, понимающие, что они должны самостоятельно практиковать, и знают, что им делать. Они принимают Будду, Дхамму и Сангху как свое прибежище и полны решимости практиковать усердно, согласно учениям. Эти люди отказались от простого соблюдения обрядов и традиций, вместо этого они обращаются к разуму, чтобы самостоятельно исследовать природу мира. Такова группа «верующих буддистов».

Группу среднего уровня составляют люди, которые практикуют до тех пор, пока не приобретут нерушимую веру в учения Будды, Дхамму и Сангху. Они также постигли подлинную природу всех составных формаций. Эти люди постепенно ослабляют цепляние и привязанность. Они не держатся за вещи, их умы обретают глубокое понимание Дхаммы. В зависимости от степени своего отказа от привязанности и мудрости они соответственно называют вошедшими в поток, возвращающимися один раз и не возвращающимися, или благородными.

В группе высшего уровня находятся люди, практика которых привела их к телу, речи и уму Будды. Они превосходят мир, освобождаются от мира и всякой привязанности и цепляния. Их называют арахантами, или свободными, высшим уровнем благородных.

Как очистить свою нравственность

Нравственность это обуздание и упорядочивание тела и ума. На формальном уровне происходит разделение на классы заповедей для мирян и для монахов и монахинь. Однако, если говорить в целом, есть только одна главная характеристика - намерение. Когда мы осознанны, то есть помним себя, у нас благое намерение. Развивая осознанность (*самми*) и памятование себя (*сампаджанна*), мы создадим высокую нравственность.

Разумеется, когда мы надеваем грязную одежду или не моемся, нашему уму также неуютно и грустно. Но если мы будем содержать свое тело в чистоте, будем носить чистую опрятную одежду, тогда наш ум будет светлым и радостным. Точно так же, когда не соблюдается нравственность, наши поступки и ре-

чи грязны, поэтому наш ум несчастен, подавлен и отягощен. Мы отделены от правильной практики, и это не позволяет нам постичь суть Дхаммы в своем уме. Добродетельные поступки и речь сами зависят от ума, который правильно обучен, так как ум управляет телом и речью. Поэтому нам не следует прекращать обучение своего ума.

Практика сосредоточения

Обучение самадхи, то есть сосредоточению, должно сделать ум уравновешенным и устойчивым. Благодаря этой практике ум становится спокойным. Обычно наш необученный ум беспокойно мечется, им трудно управлять, он не поддается контролю. Ум страстно устремляется за чувственными стимулами, уподобляясь воде, которая растекается в разные стороны, в поисках более низкого уровня. Но инженеры и агрономы умеют управлять водой, чтобы она приносила большую пользу человечеству. Люди умны: они умеют запруживать воду, строить большие водохранилища и каналы - все это призвано просто направлять поток воды, чтобы она приносила пользу. К тому же, накопленная вода становится источником силы и света, еще одним благом - следствием искусного управления потоком воды. Поэтому вода не растекается хаотично по местности, скапливаясь в нескольких отдельных низменностях, где будет бесцельно храниться.

Точно так же, сдерживаемый и управляемый ум, который постоянно обучается, принесет неизмеримые блага. Будда сам учил: «Ум, который управляем, приносит подлинное счастье, поэтому старательно обучайте свой ум, ради высших благ». И животных, которых мы видим вокруг себя (слонов, лошадей, коров, волов и т.п.) следует обучать прежде, чем они смогут плодотворно работать. Только после обучения они обретают силу, которая приносит нам пользу.

Таким же образом, обучаемый ум часто будет приносить много благословений необученному уму. Будда и все его благородные ученики начинали так же, как и мы, с необученным умом. Но обратите внимания на то, что впоследствии они стали для всех нас объектом почитания. Подумайте, какую пользу мы можем извлечь из их учения. В самом деле, посмотрите, какие

блага принесли всему миру эти люди, которые учили ум достигать запредельной свободы. Управляемый и обучаемый ум больше пригоден для того, чтобы помогать нас во всех профессиях, во всех ситуациях. Дисциплинированный ум будет поддерживать равновесие в нашей жизни, будет облегчать нам работу и развивать нашу способность управлять своими поступками. В конечном итоге наше счастье будет увеличиваться, если мы будем правильно учить свой ум.

Обучать ум можно самыми разными способами, с помощью разных методов. Самый полезный метод, который доступен людям всех типов, называется *осознанным дыханием*. Так человек учится осознавать свои вдохи и выдохи. В нашем монастыре мы сосредоточиваем внимание на кончике носа и осознаем свои вдохи и выдохи, произнося мантру «Буд-дхо». Если медитирующий человек хочет использовать другое слово или просто осознавать воздух, который движется внутрь и вовне, это также хорошо. Настройте практику так, чтобы она подходила вам. Главный момент в медитации заключается в том, чтобы отмечать или осознавать дыхание в настоящий миг; тогда вы будете замечать все свои вдохи и выдохи, когда они происходят. Выполняя медитацию ходьбы, мы пытаемся все время осознавать прикосновение ног к земле.

Вам следует стараться выполнять эту медитацию регулярно, чтобы получить плод. Не медитируйте один день несколько минут с тем, чтобы по прошествии недели или двух, а то и месяца, снова сесть медитировать. Это не принесет вам никаких результатов. Будда учил нас практиковать часто и усердно, быть максимально последовательными в практике обучения ума. Для того чтобы медитировать, мы должны также найти подходящее тихое место, где нас никто не будет отвлекать. В саду или под тенистым деревом на заднем дворе, или еще в каком-то уединенном месте мы найдем подходящую атмосферу. Монах (или монахиня) должен найти пригодную хижину, тихий лес или пещеру. Горы - самое удачное место для духовного самосовершенствования.

В любом случае, где бы мы ни были, нам следует стараться постоянно осознавать свои вдохи и выдохи. Если внимание переключается на другие вещи, попытайтесь вернуть его к

объекту сосредоточения. Постарайтесь отключить остальные мысли и заботы. Ни о чем не думайте, а просто следите за дыханием. Если мы осознаем мысли сразу же, как они возникают, и старательно возвращаемся к предмету медитации, тогда ум будет все больше стихать. Когда ум спокоен и сосредоточен, дыхание больше не следует делать объектом сосредоточения. Теперь начните изучать тело и ум, из пяти скандх: материальная форма, чувства, восприятия, ментальные формации и сознание. Изучайте эти пять скандх, когда они появляются и исчезают. Вы ясно увидите, что они непостоянны, что непостоянство делает их неудовлетворительными и нежеланными, что они приходят и уходят сами по себе - самость не управляет вещами. Вы находите только природу, живущую согласно причине и следствию. Все вещи в мире характеризуются неуравновешенностью, неудовлетворительностью, отсутствием постоянного эго, или самости. Если вы воспринимаете все сущее в этом свете, тогда будет постепенно уменьшаться ваша привязанность к скандхам, цепляние за них. И все это благодаря тому, что мы видим подлинные характеристики мира. Мы называем это возникновением мудрости.

Возникновение мудрости

Мудрость (*паннья*) это умение увидеть истину различных проявлений тела и ума. Когда мы будем исследовать обученным и сосредоточенным умом пять *скандх*, то ясно увидим непостоянство, неудовлетворительность и безличность тела и ума. Когда мы мудро осознаем все составные вещи, то не держимся, не цепляемся за них. Мы осознанно принимаем все, что дается нам, без восторга и экзальтации. Когда наши вещи ломаются или исчезают, мы не страдаем и не испытываем горестных чувств, поскольку ясно видим непостоянную природу всех вещей. Когда мы сталкиваемся с болезнью и болью, телесной или Душевной, то остаемся безучастными, так как наш ум хорошо обучен. Подлинное убежище - обученный ум.

Все это называется мудростью, которая познает истинные характеристики вещей, когда они возникают. Мудрость появляется из осознанности и сосредоточения. А сосредоточение возникает на основе нравственности, или добродетели. Все эти по-

нятия (нравственность, сосредоточение и мудрость) настолько тесно переплетены, что разделить их невозможно. Во время практики эту данность можно трактовать так: сначала обучение ума, затем внимательное отслеживание дыхания. Таким образом, возникает нравственность. Если постоянно практиковать осознание дыхания до тех пор, пока ум не утихнет, тогда возникнет сосредоточение. Исследование дыхания указывает на непостоянство, неудовлетворительность и не-самость, а последующее отречение от привязанностей указывает на появление мудрости. Поэтому можно сказать, что практика осознания дыхания способствует развитию нравственности, сосредоточения и мудрости. Все эти понятия и явления сосуществуют.

Когда развивается все (нравственность, сосредоточение и мудрость), мы называем это практикой восьмеричного пути, которому учил Будда, как единственному выходу из страданий. Восьмеричный путь превосходит все остальное, так как, если его практиковать правильно, он приведет прямо к ниббане, покою. Можно сказать, что эта практика достигает Дхаммы Будды истинно и точно.

Польза от практики

Если мы медитировали, как было объяснено выше, плоды практики возникнут в следующих трех стадиях:

Во-первых, люди, которые находятся на уровне «буддист по вере», еще больше укрепят веру в Будду, Дхамму и Сангху. Эта вера станет подлинной внутренней опорой каждого человека. К тому же, они поймут природу, причины и следствия всех вещей: добродетельный поступок приносит добродетельный результат, а недобродетельный поступок приносит недобродетельный результат. Такой человек обретет гораздо больше счастья и душевного покоя.

Во-вторых, люди, которые достигли благородных званий *победившего поток, возвратившегося один раз и не возвратившегося*, обретают нерушимую веру в Будду, Дхамму и Сангху. Они радуются и устремляются к ниббане.

В-третьих, араханты, или совершенные, обретут счастье, в котором они будут свободны от всех страданий. Это Будды, свободные от мира, твердо ступающие по святому пути.

Всем нам очень повезло, ведь мы родились в форме людей и услышали учения Будды. Этой возможности нет у миллионов других людей. Поэтому не будьте небрежны, неосмотрительны. Спешите приобретать заслуги, творить добро и ступать по пути духовного самосовершенствования на начальных, средних и высших уровнях. Не тратьте время попусту, бесцельно. Старайтесь постигать истину учений Будды даже в наше время. Позвольте мне закончить лекцию тайской пословицей: «Миновало много кругов веселья и удовольствия, скоро наступит вечер. Вы опьянены слезами, поэтому отдохайте и смотрите, ибо скоро будет слишком поздно заканчивать путешествие».

Глава 2

Дар Дхаммы

лекция для западных монахов,
лесной монастырь Бунг Вай, 10 октября 1977 года

Я очень рад тому, что вы воспользовались возможностью посетить монастырь Ват Пах Понг. Вы навестили своего брата-монаха, но я прошу у вас прощения, так как не могу ничего подарить вам. У французов и так уже очень много материальных вещей, но очень мало Дхаммы. Я был на Западе и убедился в том, что там нет Дхаммы, способной привести к покою и безмятежности. Там есть лишь вещи, которые постоянно смущают и беспокоят ум.

Франция в настоящее время материально процветает. У вашей страны есть много вещей, которые привлекают органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Однако люди, не знающие Дхамму, лишь смущаются этими вещами. Поэтому сегодня я предложу вам Дхамму, которую вы возьмете с собой во Францию, в качестве дара монастырей Ват Пах Понг и Ват Пах Наначат.

Что такое Дхамма? Дхамма это то, что может пробиться сквозь трудности и невзгоды человечества, постепенно стирая их. Вот что называют Дхаммой, и это нам надо изучать в своей обыденной жизни, чтобы в тот момент, когда в нас возникнет

И

какое-то ментальное впечатление, мы смогли справиться с ним, преодолеть его.

Трудности есть у всех людей во всем мире, не только в Таиланде. Если мы не научимся решать их, то всегда будем страдать и бедствовать. То, что разрешает трудности, составляет мудрость; для того чтобы обрести мудрость, мы должны развивать и обучать ум.

Предмет духовной практики совсем не далек; он пребывает прямо в нашем теле и уме. Западные люди и тайландцы одинаковые, у всех нас есть тело и ум. Если тело не в порядке, если смущен ум, значит человек растерян; а если в теле и уме царит мир, тогда человек безмятежен.

На самом деле, ум, подобно дождевой воде, чист в своем естественном состоянии. Но если мы добавим в чистую свежую воду каплю зеленой краски, вода станет зеленой. А если добавить желтую краску, вода станет желтой.

Ум реагирует точно так же. Когда уютное ментальное впечатление «капает» в ум, ему становится уютно. А если впечатление неуютное, тогда и уму неуютно. Ум становится мутным, как окрашенная вода.

Когда в чистую воду попадает желтая краска, вода желтая. Когда в чистую воду попадает зеленая краска, вода зеленая. Каждый раз вода меняет цвет. На самом деле, не важно, зеленая вода или желтая, потому что она от природы чиста. То же самое верно в отношении природного состояния ума: он чист, ясен и невозмутим. Ум смущается, только если гоняется за ментальными впечатлениями. Ум блуждает в своих настроениях!

Позвольте мне яснее выразить этот момент. В настоящее время мы сидим в мирном лесу. Если не дует ветер, не пошевелится ни один листок. Когда дует ветер, ветви качаются, листва трепещет. Ум похож на листок. Когда ум соприкасается с ментальным впечатлением, он тоже «трепещет», согласно природе данного ментального впечатления. И чем меньше мы знаем Дхамму, тем активнее ум будет гоняться за ментальными впечатлениями. Почувствовав счастье, ум становится пленником счастья. Почувствовав страдание, ум становится пленником страдания. Ум постоянно смущен!

В конечном итоге люди становятся невротиками. Почему? Потому что они не знают! Люди просто следуют за своими настроениями и не умеют заботиться о своем уме. Когда ум не контролируется, он уподобляется ребенку без заботливых родителей. У сироты нет приюта, без присмотра он очень уязвим.

Точно так же, если ум не контролируется и не обучается, если характер не воспитывается правильным пониманием, тогда ум становится источником неприятностей.

Метод обучения ума, который я покажу вам сегодня, называется *камматхана*. Слово «камма» означает *действие*, а «тхана» - *основу*. Этот буддийский метод успокаивает и умиротворяет ум. Вы можете использовать его для обучения ума, чтобы своим обученным умом исследовать тело.

Наше существо состоит из двух частей: тела и ума. У нас есть только эти две части. То, что называют телом, можно увидеть физическим зрением. С другой стороны, у ума нет физического выражения. Ум можно увидеть только «внутренним оком», или духовным зрением. Эти два явления, тело и ум, пребывают в постоянном смущенном состоянии.

Что такое ум? На самом деле, ум - не какая-то «вещь». Условно говоря, это то, что чувствуется, ощущается. Умом называют то, что чувствует, воспринимает и переживает все ментальные впечатления. В этот самый миг у вас есть ум. Когда я говорю с вами, ум осознает все, что я говорю. Звуки входят в ваши уши, поэтому вы распознаете произнесенные слова. То, что переживает, называют умом.

У ума нет самости, вещественности. У него нет формы. Он просто переживает ментальную деятельность, вот и все! Если мы обучим свой ум правильному воззрению, у него не будет никаких трудностей. Ум успокоится.

Ум есть ум; ментальные объекты есть ментальные объекты. Ментальные объекты это не ум, а ум - не ментальные объекты. Для того чтобы четко понять свой ум и ментальные объекты в своем уме, мы говорим, что ум просто воспринимает ментальные объекты, попадающие в него.

Когда эти два явления, ум и его объекты, соприкасаются друг с другом, они порождают чувства. Одни чувства благостны, а другие дурны; одни чувства холодны, а другие горячи -

самые разные чувства! Однако, если мы будем обращаться с этими чувствами без мудрости, тогда наш ум окажется в трудном положении.

Медитация это способ развития ума, чтобы он мог стать основой возникновения мудрости. В нашем случае физической основой становится дыхание. Мы называем это *анапанасати*, или осознанным дыханием. Так мы делаем дыхание своим ментальным объектом. Мы пользуемся этим объектом медитации, потому что он, во-первых, самый простой, а во-вторых, он с древнейших времен является сутью медитации.

Когда у вас появляется возможность для сидячей медитации, сядьте со скрещенными ногами: правая нога на левом бедре, правая ладонь на левой ладони. Выпрямите спину. Скажите себе: «Теперь я освобожусь от всех забот и тягот». Вы не хотите ничего из того, что причинит вам беспокойство. Освободитесь от всех волнений на какое-то время.

Теперь направьте внимание на дыхание. Осознанно делайте вдохи и выдохи. Когда вы осознаете дыхание, не надо искусственно удлинять или укорачивать дыхание. Не делайте его сильным или слабым. Пусть дыхание течет нормально и естественно. Благодаря осознанности и самосознанию, возникающим из ума, вы будете отмечать вдохи и выдохи.

Будьте спокойны. Ни о чем не думайте. Не надо размышлять о том или этом. Вам следует лишь направлять внимание на вдохи и выдохи. Вам надо делать лишь это! Пусть ваше внимание будет привязано к каждому вдоху и выдоху. Осознавайте начало, середину и окончание каждого вдоха-выдоха. На вдохе начало дыхание - на кончике носа, середина - в сердце, а окончание - в животе. На выдохе прядок меняется: начало - в животе, середина - в сердце, окончание - на кончике носа. Учитесь осознавать дыхание: 1. на кончике носа; 2. в сердце; 3. в животе. Затем наоборот: 1. в животе; 2. в сердце; 3. на кончике носа.

Сосредоточив внимание на этих трех точках, вы освободитесь от тревог. Просто ни о чем не думайте! Удерживайте внимание на дыхании. Возможно, другие мысли будут приходить вам на ум. Тогда ум начнет размышлять на другие темы и отвлечется. Ни о чем не заботьтесь. Просто снова направьте внимание на дыхание. Ум может застрять в суждениях и исследо-

вании ваших настроений, и все же продолжайте практиковать, постоянно осознавайте начало, середину и окончание каждого вдоха-выдоха.

В конечном итоге ум будет все время осознавать дыхание в этих трех точках. Когда вы будете практиковать какое-то время, ум и тело привыкнут к вашей работе. Утомление исчезнет. Тело почувствует легкость, а дыхание будет все больше очищаться. Осознанность и самосознание защитят ум и будут приглядывать за ним.

Мы практикуем так до тех пор, пока ум не станет спокойным, безмятежным и цельным. Это означает, что ум будет полностью поглощен дыханием, он не будет отделяться от дыхания. Ум будет ясным и тихим. Он будет отмечать начало, середину и окончание вдоха-выдоха, оставаясь всецело сосредоточенным на нем.

Когда ум спокоен, мы обращаем внимание на вдохи и выдохи только в области кончика носа. Нам не надо следить за тем, как воздух идет вниз, в живот, и снова возвращается вверх. Просто сосредоточивайтесь на кончике носа, где воздух ходит туда-сюда.

Это называют *успокоением ума*, его расслаблением и умиротворением. Когда возникает безмятежность, ум перестает работать; он останавливается на одном единственном объекте, дыхании. Человек умиротворяет свой ум для того, чтобы в нем возникла мудрость.

Таково начало, основа вашей практики. Вы должны стараться практиковать каждый день, где бы вы ни были. Не важно, находитесь вы дома, едете в машине, лежите или сидите, вы должны непрерывно осознавать свой ум, наблюдать за ним.

Это называют обучением ума, данный метод следует практиковать во всех четырех положениях. Не просто сидите, стойте, идите или лежите. Суть заключается в том, что мы должны знать, в каком состоянии находится наш ум в тот или иной момент времени. Для этого нам следует всегда сохранять осознанность и внимательность. Ум счастлив или страдает? Ум смущен или умиротворен? Если вы познаете ум таким образом, то становитесь безмятежным; а когда ваш ум спокоен, в нем возникает мудрость.

Безмятежным умом исследуйте предмет медитации, то есть тело, начиная теменем и заканчивая пятками. Затем возвратитесь к голове. Делайте это снова и снова. Осознавайте волосы на голове и груди, ногти, зубы и кожу. В этой медитации вы увидите, что все ваше тело состоит из четырех «элементов»: земли, воды, огня и ветра.

Твердые и крепкие части нашего ума составляют элемент «земля»; жидкие и текучие части - элемент «вода». Воздух, который движется вверх и вниз по нашему телу, составляет элемент «ветер», а тепло в нашем теле - элемент «огонь».

Все элементы вместе составляют то, что мы называем человеком. Однако, когда тело разрушается на составные части, остаются только эти четыре элемента. Будда учил тому, что нет «существа», нет человека, нет тайландца, нет западника, нет человека, но в конечном счете есть только эти четыре элемента, вот и все! Мы предполагаем, что есть человек, или существо, но в действительности ничего такого нет.

Не важно, различаем мы землю, воду, огонь и ветер или воспринимаем их все вместе, чтобы навесить на сформированное ими явление ярлык «человек», все равно все элементы непостоянны, подвержены страданию и лишены самости. Все они неуравновешенны, неустойчивы, постоянно меняются. Элементы не остаются устойчивыми даже на миг!

Наше тело неустойчиво, переменчиво, оно беспрестанно претерпевает изменения. Волосы, ногти, зубы, кожа - все это изменяется, и полностью заменяется! Наш ум тоже меняется. Это не самость, или сущность. На самом деле, это не мы и не они, хотя у нас и может возникать такое впечатление. Возможно, ум захочет убить себя. Он может думать о счастье или страдании - о чем угодно! Ум неустойчив. Если у нас нет мудрости, и если мы верим в свой ум, он будет постоянно лгать нам. И мы будем попеременно то страдать, то переживать счастье.

Ум ненадежен, как и тело; и они оба непостоянны. Вместе они составляют источник страданий. Они оба лишены самости. Будда говорил, что нет существа, человека, самости, души, «я», «они». Это просто элементы: земля, вода, огонь и ветер. Просто элементы!

Когда ум поймет это, он избавится от привязанности, из-за которой мы утверждаем: «Я прекрасен», «я порядочен», «я зол», «я страдаю», «я обладаю», и все в таком духе. Вы почувствуете состояние единства, поскольку вы увидите, что все человечество в своей основе одинаковое. Нет никакого «я». Есть только элементы.

Когда вы будете созерцать и увидите непостоянство, страдания и не-самость, то перестанете цепляться за самость, существо, «я», «он», «она». Ум, который поймет эту истину, разочаруется, утратит иллюзии. Он будет видеть все вещи лишь как непостоянство, страдания и не-самость.

Тогда ум остановится. Ум и есть Дхамма. Жадность, ненависть и заблуждение - все это уменьшится и будет мало-помалу исчезать до тех пор, пока в конечном итоге не останется только ум, просто чистый ум. Это и называют практикой медитации.

Поэтому я прошу вас принять дар Дхаммы, который я предлагаю вам изучать и созерцать в своей обыденной жизни. Я прошу вас принять это учение Дхаммы из монастырей Ват Пах Понг и Ват Пах Наначат как ваше духовное наследие. Все живущие здесь монахи и учителя делают вам подношение Дхаммы, чтобы вы унесли его с собой во Францию. Оно покажет вам путь к душевному покою, умиротворит и прояснит ваш ум. Возможно, в вашем теле будут что-то не так, но ваш ум будет в полном порядке. Даже если в вашей стране будут возникать беспорядки, вы все равно не будете смущены, потому что ум будет видеть, а ум и есть Дхамма. Вот правильный путь, верный путь.

Помните это учение. Будьте здоровы и счастливы.



Природа Дхаммы

лекция для западных монахов,
лесной монастырь Бунг Вай, 1977 год, сезон дождей

Когда плодовое дерево цветет, иногда налетает ветер, срывает цветы и устилает ими землю. Некоторые бутоны остаются, из них возникают маленькие зеленые плоды. Дует ветер, и некоторые из них падают! И все же другие плоды могут успеть созреть, превратиться во фрукты и лишь затем упасть.

То же самое верно в отношении людей. Подобно цветам и плодам на ветру, люди также падают на разных стадиях жизни. Одни люди умирают в материнском чреве, другие - по прошествии нескольких дней после рождения. Некоторые люди живут несколько лет, а затем все же умирают, так и не достигнув зрелости. Мужчины и женщины умирают в молодости. И все же находятся люди, которые доживают до глубокой старости и только тогда умирают.

Когда вы размышляете о людях, вспоминайте природу плода на ветру. Плоды и люди одинаково неустойчивы. Эту неустойчивую природу вещей можно увидеть и в монастырской жизни. Некоторые люди приходят в монастырь, намереваясь получить посвящение, но передумывают и уходят, причем с уже обритой головой. Есть и такие люди, которые стали послушниками, и все же решили уйти. Некоторые люди проводят в монашеской робе один сезон дождей, а потом снимают с себя ее. Подобно плодам на ветру, эти люди очень неустойчивы!

То же самое верно в отношении наших умов. Возникает ментальное впечатление, которое увлекает наш ум, а затем ум падает, подобно плоду.

Будда понимал эту неустойчивую природу вещей. Он изучал явление плода на ветру и размышлял о монахах и послушниках, которые были его учениками. Будда обнаружил, что и они в своей сути разделяют ту же самую природу неустойчивости! А разве может быть иначе? Такова природа всех вещей.

Таким образом, тому, кто практикует осознанно, необязательно иметь советчика и учителя, поскольку он сам способен

видеть и понимать. Примером может послужить случай Будды, который в одной из прошлых жизней был королем Махаджаникой. Ему не пришлось активно учиться. Ему надо было лишь созерцать дерево манго.

Как-то раз король Махаджаника ехал на слоне по парку, в сопровождении свиты придворных. По пути он заметил несколько деревьев манго, ветви которых были отягощены зрелыми плодами. Он не мог остановиться в тот раз, поэтому решил возвратиться позднее и сорвать несколько фруктов. Однако король не знал о том, что следующие за ним придворные с радостью сорвали все плоды; они сбивали манго палками, ломали и калечили ветви, рвали и разбрасывали листья.

Возвратившись вечером в манговую рощу, король, уже предвкушавший в уме, как он будет лакомиться вкусными манго, вдруг обнаружил, что все плоды исчезли, на ветвях не осталось ни одного манго! Более того, ветви и листья были сломаны и разорваны.

Разочарованный и огорченный король заметил неподалеку другое дерево манго, ветви и листья которого были еще не тронуты. Он задумался о том, почему это произошло. Затем он сообразил, что на этом дереве нет плодов. Если на дереве нет плодов, никто не беспокоит его, поэтому его листья и ветви остаются неприкосновенными. Этот урок занимал его на протяжении всего пути назад, во дворец: «Как неприятно, тяжело и тягостно быть королем. Мне приходится постоянно заниматься делами. А что, если кто-то покусится на мое королевство и нападет на меня?» Король не мог жить спокойно; даже во сне его беспокоили сновидения.

Он еще раз вообразил манговое дерево без плодов, с неповрежденными ветвями и листьями. «Если бы мы были подобны этому манговому дереву, - подумал он, - тогда наши *ветви* и *листья* оставались бы нетронутыми».

Махаджаника сидел в своих покоях и медитировал. Наконец, он решил получить монашеское посвящение, воодушевленный уроком дерева манго. Он сравнил себя с этим манговым деревом и заключил, что, если не вовлекаться в мирские дела, то станешь поистине независимым, свободным от тревог и затруд-

нений. Тогда ум будет невозмутимым. Подумав так, король стал монахом.

Отныне, куда бы он ни пошел, на все вопросы о том, кто его учитель, Махаджаника отвечал: «Манговое дерево». Ему не пришлось получать много учений. Дерево манго вызвало его пробуждение к Дхамме, учению о пути вовнутрь. Благодаря своему пробуждению он стал монахом, у которого мало забот, который довольствуется малым и радуется своему одиночеству. Когда он отказался от своего королевского положения, его ум, наконец-то, умиротворится.

В этой истории Будда был Бодхисаттвой, который постоянно развивал такую практику. Подобно Будде в форме короля Махаджаники, мы также можем оглядеться вокруг и быть наблюдательными, потому что все в мире готово учить нас.

Благодаря даже крупице интуитивной мудрости мы сможем ясно видеть подоснову всех процессов в мире. Мы поймем, что все в мире учит нас. Например, деревья и лианы могут открыть нам подлинную природу реальности. Если есть мудрость, не надо никого ни о чем спрашивать, не надо учиться. Достаточно уроков самой природы, чтобы быть просветленным, как в истории о короле Махаджанике, потому что все идет по пути истины. Ничто не отвлекается от истины.

С мудростью отождествляют самообладание и сдержанность. Эти качества в свою очередь могут привести к дальнейшему прозрению в отношении путей природы. Таким образом, мы постигнем высшую истину трех характеристик не-самости: непостоянства, неудовлетворительности и безличности. Рассмотрим, к примеру, деревья. Все деревья на земле равны, они составляют единое целое. Прежде всего, они возникают, затем растут и зреют, постоянно меняются до тех пор, пока в конечном итоге не умрут, как и полагается каждому дереву.

Точно так же, люди и животные рождаются, растут и меняются на протяжении всей своей жизни до тех пор, пока в конечном итоге не умрут. Множественные перемены, которые случаются во время этого перехода от рождения к смерти, показывают Путь Дхаммы. Иначе говоря, все вещи непостоянны, от природы подвержены угасанию и распаду.

Если у нас есть осознанность и понимание, если мы учимся мудро и осознанно, тогда мы увидим Дхамму как реальность. Таким образом, мы увидим, что люди постоянно рождаются, меняются и в конечном итоге уходят. Каждый человек пребывает в круговороте рождения и смерти, поэтому все люди во вселенной - единое существо. Итак, увидев ясно и отчетливо одного человека, мы хорошо разглядели всех людей в мире.

Точно так же, все есть Дхамма - не только вещи, которые мы видим физическим зрением, но и вещи, которые мы видим в своем уме. Мысль возникает, затем меняется и уходит. Это просто ментальное впечатление, которое возникает и уходит. Такова подлинная природа ума. Вместе с тем, это благородная истина Дхаммы. Если человек не так воспринимает жизнь, значит в действительности он ничего не видит! Если же человек видит, значит у него есть мудрость, чтобы слушать Дхамму, проповедуемую Буддой.

Где Будда?

Будда - в Дхамме.

Где Дхамма?

Дхамма - в Будде.

Прямо здесь и сейчас!

Где Сангха?

Сангха - в Дхамме.

Будда, Дхамма и Сангха существуют в наших умах, но мы плохо видим это. Некоторые люди просто привычно повторяют: «Да, Будда, Дхамма и Сангха существуют в уме». И все же их практика неудовлетворительна. Недостаточно просто говорить о том, что надо найти в своем уме Будду, Дхамму и Сангху, потому что ваш ум должен первым делом знать Дхамму. Сведя все в понятие Дхаммы, мы узнаем о том, что в мире существует истина, что мы можем практиковать для того, чтобы постичь ее.

Например, «нама-дхамма», то есть чувства, мысли, воображение и т.п., неопределенны. Когда возникает гнев, он растет, меняется и в конечном итоге исчезает. Счастье тоже возникает, растет, меняется и в конечном итоге исчезает. Они пусты, в них нет вещественности. Все вещи (ментальные и материальные)

всегда так существовали. Внутри есть это тело и ум. Вне есть деревья, лианы и прочие вещи, которые показывают этот всеобщий закон неопределенности.

Дерево, гора, животное - все это Дхамма. Все на свете есть Дхамма. Где Дхамма? Говоря просто, не существует то, что не является Дхаммой. Дхамма - сама природа. Ее называют истинной Дхаммой. Если человек видит природу, значит он видит Дхамму; если человек видит Дхамму, значит он видит природу. Созерцая природу, мы познаем Дхамму.

Какая польза от обилия информации, если высшая реальность жизни в каждый свой миг, в каждом своем деянии - просто бесконечный круговорот рождений и смертей? Если мы остаемся внимательными и осознанными во всех позах (когда сидим, стоим, идем, лежим), тогда самопознание уже готово родиться; то есть постижение истины Дхаммы уже есть в существовании прямо здесь и сейчас.

В настоящий миг Будда, подлинный Будда, до сих пор жив, поскольку он и есть сама Дхамма, «Сакка Дхамма» - то, что помогает человеку стать Буддой, все еще сохраняется. Сакка Дхамма не исчерпана! Она создает двух Будд: одного в теле, а другого в уме.

Будда сказал Ананде: «Подлинную Дхамму можно постичь только посредством практики». Тот, кто видит Будду, видит и Дхамму. Как? Прежде Будда не существовал; лишь когда Сиддхартха Гаутама постиг Дхамму, он стал Буддой. Если мы объясним это таким образом, тогда Будда такой же, как и мы. Если мы постигнем Дхамму, тогда мы точно так же станем Буддой. Это называют Буддой в уме, или «Нама Дхамма».

Мы должны осознавать все, что мы делаем, поскольку мы наследуем свои добрые и скверные деяния. Совершая благие поступки, мы пожинаем благо. Совершая злые поступки, мы пожинаем зло. Вам надо лишь понаблюдать за своей обыденной жизнью, чтобы понять, что так оно и есть. Сиддхартха Гаутама в своем просветлении осознал эту истину, поэтому в мире появилась форма Будды. Подобно этому, если все люди будут практиковать, чтобы достичь этой истины, каждый из них также превратится в Будду.

Итак, Будда существует до сих пор. Некоторые люди радостно говорят: «Если Будда все еще существует, тогда я могу практиковать Дхамму!» Вот как вы должны думать.

Дхамма, которую постиг Будда, постоянно существует в мире. Ее можно сравнить с подземной водой, которая все время струится глубоко вниз. Если человек хочет построить колодец, он должен копать достаточно глубоко, чтобы достичь уровня грунтовых вод. А грунтовые воды есть всегда. Человек не создает воду, а просто обнаруживает ее. Точно так же, Будда не придумал Дхамму и не запатентовал ее. Будда просто открыл то, что уже и так было. Поэтому говорят, что Будда стал просветленным, ведь просветление это постижение Дхаммы. Дхамма - истина этого мира. И Дхамма - то, что позволяет другим людям стать Буддами, «Тем, кто знает», то есть знает Дхамму.

Если существа добродетельно ведут себя и преданны Дхамме Будды, тогда они никогда не утратят праведность и благодать. Благодаря пониманию мы увидим, что в действительности мы не далеки от Будды, но пребываем с ним лицом к лицу. Стоит нам понять Дхамму, и в тот же миг мы увидим Будду.

Если человек будет практиковать по-настоящему, то услышит Дхамму Будды независимо от того, сидит он у дерева, лежит или находится в какой-то другой позе. О Дхамме следует не просто размышлять. Дхамма возникает из чистого ума. Недостаточно просто помнить эти слова, потому что все зависит от видения самой Дхаммы, только от этого. Поэтому мы должны решиться практиковать для того, чтобы суметь понять это. Тогда наша практика будет поистине полноценной. Не имеет значения, сидим мы, стоим, идем или лежим, мы все равно услышим Дхамму Будды.

Для того чтобы люди практиковали его учение, Буддаставлял их жить в тихом месте, где можно учиться контролировать, сдерживать свои чувства глаз, ушей, носа, языка, тела и ума. Такова основа нашей практики; так в наших органах чувств возникают вещи, и только в них. Поэтому мы контролируем и сдерживаем свои шесть чувств, чтобы узнать условия, которые возникают здесь. Все добро и зло возникает в этих шести чувствах. Это главные способности в теле. Глаза домини-

нируют в зрении, уши - в слухе, нос - в обонянии, язык - во вкусе, тело - в осязании тепла, холода, твердости и мягкости, а ум - в возникновении ментальных впечатлений. Нам остается лишь выстраивать свою практику вокруг этих точек.

Практика легка, так как все необходимое уже сделано Буддой. Можно сказать, что Будда разбил сад и теперь приглашает нас сорвать плод. Нам самим не надо сажать сад.

Заходит речь о нравственности, медитации или мудрости; нам не надо создавать, утверждать или рассуждать, поскольку нам надо лишь выполнять установки учения Будды.

Поэтому мы - существа, у которых есть много заслуг и большая удача, так как мы услышали учения Будды. Сад уже существует, плод уже созрел. Все уже полное и совершенное. Недостает лишь человека, который сорвет плод, кому достанет веры, чтобы духовно совершенствоваться.

Нам надо считать свои заслуги и удачу очень ценными. Мы должны лишь оглядеться вокруг, чтобы увидеть, какому множеству других существ не повезло. Обратите внимания на собак, свиней, змей и других существ. У них нет возможности изучать, постигать и практиковать Дхамму. Этим существам не посчастливилось, они избывают карму. Если у существа нет возможности изучать, постигать и практиковать Дхамму, значит у него нет возможности освободиться от страданий.

Мы, люди, не должны позволять себе становиться жертвами неудачи, лишенными надлежащих манер и дисциплины. Не становитесь жертвой неудачи! Иначе говоря, не становитесь человеком, который не надеется вступить на путь свободы, ведущий к ниббане, не надеется развивать добродетели. Не думайте, что мы уже лишились надежды! Думая так, мы будем провоцировать неудачу, подобно другим существам.

Мы - существа, которые вошли в сферу влияния Будды. Поэтому мы, люди, уже обладаем достаточными заслугами и способностями. Если мы исправим и разовьем свое понимание, мнения и знания в настоящем, то будем практиковать и вести себя так, чтобы увидеть и познать Дхамму в этой самой жизни, в форме человека.

Таким образом, мы отличается от других существ, которым еще только предстоит просветиться в отношении Дхаммы. Буд-

да учил тому, что в этот самый миг Дхамма существует здесь, прямо перед нами. Будда сидит и смотрит на нас прямо здесь и сейчас! В какое другое время и место вы хотите заглянуть?

Если мы не думаем правильно, если не практикуем правильно, то снова станем животными или адскими существами, или голодными духами, или демонами. Вы спросите, неужели это так. Что ж, загляните в свой ум. Что происходит, когда возникает гнев? В вас есть гнев, просто обратите на него внимания! Что происходит, когда возникает заблуждение? Оно уже есть, прямо сейчас. Что происходит, когда возникает жадность? Загляните в себя!

Если мы не осознаем и плохо понимаем эти ментальные состояния, тогда наш ум опускается ниже уровня человеческого бытия. Все условия находятся в состоянии становления. Становление создает рождение или существование, что определяется нынешними условиями. Таким образом, от нашего ума зависит, кем мы будем.

Глава 4

Два лица реальности

**лекция для собрания монахов
после декламации монашеских правил,
монастырь Ват Пах Понг, 1976 год, сезон дождей**

В нашей жизни есть две возможности: потакать мирским желаниям или выйти за пределы мирской суеты. Будда сумел освободиться от мира и достигнуть духовного освобождения.

Точно так же, есть два типа знаний, а именно мирские и духовные знания, или мудрость. Если мы еще не совершенствовались, не обучались духовности, тогда не важно, сколько у нас знаний, потому что они все равно остаются мирскими, поэтому не могут освободить нас.

Задумайтесь, приглядитесь пристально! Будда сказал, что мирские вещи движут миром. Следуя за миром, ум вплетается в мир, загрязняется, суетится и никогда не испытывает довольства. Мирские люди всегда что-то ищут, им всегда всего мало. Мирские знания - в действительности невежество, а не знание с ясным пониманием, поэтому они никогда не заканчиваются.

Мирские знания вращаются вокруг мирских целей: накапливать вещи, обретать общественное положение, искать славу и удовольствие; мы завязли в этом болоте заблуждений.

Когда мы что-то обретаем, возникает зависть, тревога и эгоизм. А когда мы чувствуем угрозу и не можем отвести ее физически, то принуждаем свой ум изобретать разнообразные средства, начиная простым оружием и заканчивая атомными бомбами, желая взорвать друг друга. Откуда все эти трудности и беды? Таков мир. Будда сказал, что, если человек последует за миром, его странствие будет бесконечным.

Самосовершенствуйтесь ради освобождения! Нелегко жить в согласии с подлинной мудростью, но человек, искренне ищущий путь и плод, вдохновленный ниббаной, сможет проявить выдержку и терпение. Учитесь самодостаточности, довольствуйтесь малым; ешьте немного, спите недолго, говорите мало и живите скромно. В таком случае вы сможете покончить с мирской суетой.

Если семя мирской суеты еще не вырвано с корнем, тогда вы постоянно беспокоитесь и смущаетесь в бесконечном круговороте. Даже когда вы получаете монашеское посвящение, мирская суета продолжает сбивать вас с пути. Она создает ваши мнения и воззрения, окрашивает все ваши мысли - вот как обрабатывается дело.

Люди не осознают это! Люди говорят, что они закончат мирские дела. Они всегда надеются все завершить. Точно так же новому министру не терпится приступить к работе со своей новой командой. Ему кажется, что у него есть все ответы, поэтому он отвергает все, что сделано прежней администрацией, и заявляет: «Глядите! Я сам со всем справлюсь». Люди только и делают, что отвергают и снова возвращают, никогда ничего не доводя до конца. Они пытаются, но в действительности никогда не завершают дела.

Вы никогда не сможете сделать то, что придется по душе всем людям. Одному надо мало, а другому - много; одному надо короткое, а другому - длинное, один любит соленое, а другой - перченое. Невозможно угодить сразу всем, чтобы все были довольны. Все мы хотим чего-то добиться в своей жизни, но мир со всеми своими сложностями практически не позволяет

нам обрести подлинные достижения. Даже Будда, рожденный со всеми возможностями благородного принца, не нашел удовлетворения в мирской жизни.

Ловушка чувств

Будда говорил о желании и шести вещах, которыми удовлетворяется желание: виды, звуки, запахи, вкусы, прикосновения и объекты ума. Желания и вожеления счастья, страдания, добра, зла и т.п. пронизывают все на свете!

Прежде всего, виды... Никакой вид не сравнится с видом женщины. Разве я не прав? Неужели по-настоящему привлекательная женщина не вселяет в вас желание оглянуться на нее? Если вы проходите мимо привлекательной женщины, то не можете не глядеть на нее во все глаза! А как же звуки? Нет такого звука, который пленял бы вас сильнее, чем зов женщины. Этот звук охватывает ваше сердце! То же самое верно в отношении запаха; больше всего вас волнует аромат женщины. Вкус... Даже самое утонченное блюдо не сравнится с поцелуем женщины. И то же самое верно в отношении прикосновения; когда вы ласкаете женщину, то в опьянении млеете и ничего не соображаете.

В древней Индии жил когда-то знаменитый мастер, владеющий чарами. Он учил своих учеников всем своим знаниям о заклинаниях и общении с духами. Когда его ученики обучились и были готовы практиковать самостоятельно, мастер ушел, оставив им последнее напутствие: «Я научил вас всему, что я знаю о чарах, общении с духами и защитных стихах. Вам не надо бояться существ с острыми зубами, рождками, рогами и даже с большими бивнями. Вы уберетесь от них, это я вам гарантирую. Но есть лишь одна вещь, против которой я не могу дать вам защиту. Это женские чары. В этом деле я вам не помощник. Нет такого оберега, чтобы защитил вас от женщины. Вам придется самим позаботиться о себе».

Ментальные объекты возникают в уме. Они рождаются из желания, а именно желания ценных вещей, богатства и просто беспокойной гонки за разнообразными вещами. Жадность этого типа вовсе не так глубока и сильна; ее недостаточно для того, чтобы вы помрачились рассудком и утратили над собой кон-

троль. Однако, когда возникает половое влечение, вы теряете душевное равновесие и перестаете контролировать себя. Вы даже забываете тех, кто родил и воспитал вас, то есть собственных родителей!

Будда учил тому, что объекты наших чувств - ловушка божества Мары, который, как считается, вредит людям. Мы пребываем в этой ловушке, все равно как попали в силочок. Такова ловушка Мары - мы в охотничьем капкане, и поймал нас Мара. Если животные попадают в охотничью ловушку, они оказываются в скверном положении. Они запутываются и вынуждены ждать владельца ловушки. Вы когда-нибудь ловили птиц? Силочок падает и покрывает птицу с головой! Теперь птицу крепко держат веревки. Как бы птица ни билась, ей не вырваться на свободу. Она бьет крыльями, вспархивает, но узы крепки, поэтому ей остается лишь ждать охотника. Когда охотник подходит к ловушке, птица цепенеет от страха, выхода нет!

Ловушка видов, звуков, запахов, вкусов, прикосновений и объектов ума точно такая же. Они ловят и крепко удерживают вас. Если вы привязаны к чувствам, то уподобляетесь рыбе, попавшей на крючок. Когда приходит рыбак, рыба может биться изо всех сил, она все равно не сорвется. На самом деле, вы попадаете на крючок не как рыба, а как лягушка. Дело в том, что лягушка заглатывает крючок целиком, а рыбу крючок держит за губу.

Любой человек, привязанный к чувствам, уподобляется лягушке на крючке. Подобно пьянице, печень которого еще не повреждена, он не чувствует, что перебрал лишнего. Такой пьяница продолжает потакать своим слабостям, он беззаботно напивается. В результате он попадает в ловушку, со временем он страдает от недугов и болей.

По дороге идет человек. Он прошел долгий путь и томится жаждой. Хозяин колодца говорит: «Ты можешь пить эту воду, если хочешь. У нее хороший цвет, запах, вкус. Но если ты выпьешь ее, то заболеешь. Я должен заранее предупредить тебя об этом. Выпив этой воды, ты так заболеешь, что можешь даже умереть». Жаждущий человек не станет слушать его. Он жаждет как человек после операции, которому не разрешали пить семь дней. Он плачет и просит воду!

То же самое верно в отношении человека, который стремится утолить чувства. Будда учил тому, что чувства ядовиты, что виды, звуки, запахи, вкусы, прикосновения и объекты ума отравлены; они представляют собой опасную ловушку. Но человек жаждет, поэтому он не слушает Будду. Его мучает жажда, поэтому он плачет: «Дай мне напиток. Мне все равно, какими будут последствия. Я просто хочу пить!» Он отхлебывает от кружки, глотает воду и находит ее очень вкусной. Тогда он выпивает всю воду, заболевает и лежит при смерти. Человек не послушал Будду из-за своего всепоглощающего желания.

Так человек попадает в плен чувственным удовольствиям. Он пьет виды, звуки, запахи, вкусы, прикосновения и объекты ума, ведь они такие вкусные! Поэтому он беспрестанно возбуждает свои чувства, оставаясь крепко привязанным к ним до самой своей смерти.

Мирской путь и освобождение

Одни люди умирают, а другие почти умирают - они погрязли в мирской суете. А мирская «мудрость» ищет утоления чувственных желаний. Если такой человек мудр, то лишь в мирском смысле. Не важно, насколько притягателен тот или иной объект, он интересен лишь для суетных людей. Каким бы счастливым ни казался такой человек, он просто переживает экзальтацию. Это не счастье освобождения, так вы не освободитесь от мира.

Мы, монахи, совершенствуемся для того, чтобы постичь подлинную природу и избавиться от привязанности! Исследуйте тело, анализируйте все вокруг себя, пока не устанете и не пресытитесь всем. Тогда в вас наступит охлаждение страстей. Но не так просто смирить свои страсти, потому что ваше восприятие все еще не прояснилось.

Мы получили монашеское посвящение и начали учиться, читать, практиковать, медитировать. Мы полны решимости сохранять твердость духа, но это не так просто. Мы решили выполнять какую-то практику и говорим, что мы будем выполнять те или иные методы. Но проходит всего лишь день или два, а то и вовсе несколько часов, и мы забываем о своем решении. Затем мы все вспоминаем и пытаемся восстановить настрой ума:

«На этот раз у меня все получится!» И все же совсем скоро мы отвлекаемся на какое-то чувство и снова погружаемся в забвение. Таким образом, нам приходится начинать все с самого начала! Вот ты мы и живем.

Наша практика такая же слабая, как и дурно устроенная плоть. Мы все еще не умеем видеть подлинную практику и следовать ей. Мы живем так до тех пор, пока не обретем подлинную мудрость. Постигнув мудрость, мы освобождаемся от всего на свете. Остается только покой.

Наш ум беспокоен из-за наших застарелых привычек. Мы наследуем их из-за своих прежних деяний, поэтому они следуют за нами и постоянно мучают нас. Мы боремся и ищем выход, но мы связаны прежними деяниями, которые удерживают нас. Эти привычки не забывают свои прежние основы. Из-за них мы хватаемся за все старые, знакомые вещи, которыми когда-то пользовались, чтобы восхищаться и потрещать. Вот так мы и живем.

Посмотрите на отношения мужчин и женщин. Женщины докучают мужчинам, а мужчины приносят неприятности женщинам. Такова жизнь, мужчины и женщины стали соперниками. Если мужчины создают сплоченный коллектив, у них все в порядке. Если женщины живут в своем кружке, все тихо и спокойно. Когда мужчина видит женщину, его сердце стучит как пестик для риса: «Бом! Бом! Бом!» Что это? Каковы эти силы? Влечение властно захватывает вас. И никто не понимает, какую цену придется заплатить!

И во всем в жизни то же самое. Не важно, какие усилия вы прилагаете для того, чтобы освободиться, вы все равно не сможете вырваться до тех пор, пока не увидите ценность свободы и боль рабства. Обычно люди просто стараются преодолевать трудности, соблюдать дисциплину, следовать за формой слепо, а не ради достижения свободы, освобождения. Вы должны увидеть ценность избавления от своих желаний, лишь тогда вы сможете по-настоящему практиковать. Лишь в этом случае возможна подлинная практика.

Все свои поступки надо совершать с ясностью, осознанностью. Когда вы будете ясно видеть, вам уже не надо будет терпеть и принуждать себя. Вы обременены тяготами потому, что

упускаете суть! Вы умиротворены, когда совершаете поступки целно, всем телом и умом! Все, что остается не сделанным, оставляет в вас чувство неудовлетворенности. Эти недоделки сковывают вас тревожностью, куда бы вы ни пошли. Вы хотите завершить все дела, но невозможно переделать все на свете.

В качестве примера я расскажу вам о торговцах, которые довольно часто посещают здесь меня. Торговец говорит: «Я приду за монашеским посвящением, когда верну все долги и приведу в порядок все свои дела». Торговцы рассуждают так, но закончат ли они когда-нибудь все свои дела, приведут ли все на свете в порядок? Этому нет конца. Они выплачивают свои долги, заняв деньги у кого-то другого. Потом они возвращают и этот долг, снова обратившись к кому-нибудь за помощью. Так нас дурачит мирская суета - мы ходим по кругу, никогда не осознавая свое затруднительное положение.

Постоянная практика

В своей практике мы просто смотрим прямо на ум. Всякий раз, когда наша практика начинает отвлекаться, мы смотрим на ум и укрепляем его. Но по прошествии какого-то времени ум снова начинает отвлекаться. Так ум уводит вас от сути. Однако тот, кто развил в себе осознанность, удерживает внимание и постоянно восстанавливает внимание, возвращает себя в этот самый миг и это самое место, учится, развивается и духовно совершенствуется.

Человек со слабой осознанностью просто позволяет себе метаться, он постоянно отвлекается и сбивается с пути. Он бессилен и не укоренен в практике. Поэтому мирские желания постоянно отвлекают его, тянут его в разные стороны. Он живет, потакая своим пожеланиям и капризам, никогда не выходит из этого круговорота мирской суеты.

Получить монашеское посвящение не так легко. Вы должны решиться укреплять свой ум. Вы должны быть уверены в практике, поскольку эта уверенность поможет вам продолжать практику до того момента, как вы пресытитесь своими симпатиями и антипатиями; тогда вы будете воспринимать жизнь в истинном свете. Обычно вы можете отбросить лишь то, что вам не по вкусу. Если же вам что-то нравится, вы не готовы бросить

это. Вы должны пресытиться симпатиями и антипатиями, страданиями и радостями.

Вы не видите то, что составляет саму суть Дхаммы! Дхамма Будды глубока и чиста. Понять ее нелегко. Если подлинная мудрость еще не возникла, вы не можете увидеть ее. Вы не заглядываете вперед и не оглядываетесь назад. Когда вы переживаете счастье, то думаете, что у вас всегда будет одно лишь счастье. Всякий раз, когда вы страдаете, вы думаете, что у вас всегда будет одно лишь страдание. Вы не понимаете, что рядом с большим есть и малое, что рядом с малым есть и большое. Вы не видите это. Вы видите только одну сторону, поэтому никогда не покидаете круговорот.

У всего есть две стороны, вам надо видеть обе стороны. Тогда вы не теряетесь, переживая счастье; и вы не теряетесь, страдая. Когда возникает счастье, вы не забываете страдание, потому что вы понимаете, что они взаимозависимы.

Точно так же, еда полезна всем существам, поскольку она питает тело. Но в действительности еда может и навредить - например, она может вызвать отравления. Когда вы видите положительные стороны какого-то явления, то должны учитывать и его отрицательные стороны, и наоборот. Когда вы ощущаете ненависть и отвращение, то должны созерцать любовь и понимание. Таким образом, вы станете более уравновешенным, и ваш ум станет более цельным.

Пустой флаг

Однажды я прочел книгу о дзен. Вы знаете, что мастер дзен учит монахов, не тратя много слов. Например, если монах уснул во время медитации, мастер дзен подходит к нему и - бах! - угощает его посохом по спине. Нарушивший дисциплину монах, получив удар по спине, благодарит мастера. В традиции дзен монахов учат благодарить за все чувства, которые дают им возможность развиваться.

Как-то раз в кругу монахов разгорелся спор. Дело в том, что на крыше монастыря на ветру развевался флаг; и монахи стали спорить о природе колебания этого флага. Один монах утверждал, что ветер движет флагом, а другой монах уверял всех, что именно флаг движет ветром. Эти монахи спорили из-за своих

узких воззрений и не могли прийти ни к какому соглашению. В какой-то момент в круг монахов вошел мастер и сказал: «Вы оба не правы. На самом деле, нет ни флага, ни ветра».

Такова практика: ничем не обладать: ни флагом, ни ветром. Если есть флаг, тогда есть и ветер; если есть ветер, значит есть и флаг. Вы должны внимательно размышлять и рассуждать об этом, пока не станете воспринимать мир в истинном свете. Если хорошо посмотреть, то ничего не останется. Все пустое; нет ни флага, ни ветра. В великой пустоте нет флага и ветра. Там нет рождения и старости, нет болезни и смерти. Наше условное понимание флага и ветра - всего лишь абстрактное представление. На самом деле, ничего нет. Вот и все! Остаются лишь пустые ярлыки.

Если мы будем так практиковать, то увидим цельность, и тогда все наши трудности прекратятся. В великой пустоте Царь Смерти никогда не найдет нас. Старости, болезни и смерти некого преследовать. Когда мы осознаем это и воспринимаем мир в истинном свете, с правильным пониманием, остается только великая пустота. В ней уже совсем нет «мы», «они», «я».

Лес чувств

Круговорот мирской суеты никогда не останавливается. Если мы попытаемся понять все его пути, то смутимся и растеряемся. Но если мы будем ясно созерцать мир, тогда в нас возникнет подлинная мудрость. Будда сам прекрасно разбирался в путях жизни. Он обладал замечательной способностью влиять на людей и руководить ими благодаря своим знаниям о мире. Преобразив свою мирскую, земную мудрость, Будда достиг сверхъестественной мудрости, отчего стал поистине высшим существом.

Итак, если мы работаем с этим учением, созерцаем его принципы, то обретем понимание на ином, новом уровне. Когда мы видим объект, перед нами нет объекта. Когда мы слышим звук, никакой звук не раздается. Улавливая какой-то запах, мы можем сказать, что ничто не пахнет. Все чувства проявляются, но они лишены чего-либо устойчивого. Это просто ощущения, которые возникают, а затем исчезают.

Если мы понимаем эту реальность, тогда чувства утрачивают материальность. Мы просто переживаем ощущения, которые приходят и уходят. На самом деле, вещественности нет. А если нет никакой вещественности, тогда нет «мы» и «они». Если нет «я», то есть личности, тогда нам ничего не принадлежит. Так мы устраняем страдание. Если некому страдать, то кто же страдает?

Когда возникает страдание, мы привязываемся к страданию, поэтому неизбежно и по-настоящему мучаемся. Точно так же, когда возникает счастье, мы привязываемся к счастью и, стало быть, получаем удовольствие. Привязанность к этим чувствам порождает представление «я», или «эго», поэтому постоянно возникают мысли о «мы» и «они». Нет! Так начинается привязанность, которая носит нас в бесконечном круговороте.

Итак, мы начинаем медитировать и живем согласно Дхамме. Мы покидаем дом, чтобы поселиться в лесу и принять душевный покой, который он предлагает нам. Мы ушли в лес, чтобы смирять себя, а не из страха и неуверенности в себе. Но люди, которые уходят жить в лес, привыкают жить в дебрях - точно так же, люди, приехав жить в город, привыкают к городской обстановке. Они сбиваются с пути и в городе, и в лесу.

Будда хвалил лесную жизнь из-за физического и умственного уединения, которое она дает нам, поскольку в такой среде легче устремляться к духовному освобождению. Но Будда не хотел, чтобы мы зависели от жизни в лесу или цеплялись за его покой и безмятежность. Мы практикуем для того, чтобы в нас" возникла мудрость. В лесу можно сажать семена мудрости и ухаживать за всходами. Если мы живем среди беспорядка и неурядиц, таким семенам трудно расти. Но стоит нам научиться жить в лесу, и мы можем возвратиться и успешно справляться со всеми чувствами, которые город разжигает в нас. Мы учимся жить в лесу, позволяя мудрости расти и развиваться. Затем мы сможем сохранять эту мудрость, куда бы ни пошли.

Когда наши чувства возбуждаются, мы начинаем волноваться, и тогда чувства становятся нашими соперниками. Чувства враждуют с нами потому, что мы по-прежнему глупы и лишены мудрости, способной справиться с ними. На самом деле, это наши учителя, но из-за своего неведения мы не понимаем это.

..огда мы жили в городе, то никогда не задумывались о том, что наши чувства могут чему-то научить нас. До тех пор, пока не роется подлинная мудрость, мы продолжаем считать чувства и их объекты своими врагами. Когда же возникает поданная мудрость, чувства уже не враги, а дверь к озарению и яснопониманию.

Вспомните диких лесных кур. Все мы знаем, как они боятся людей. Но с тех пор, как я стал жить в лесу, я сумел учить их и учиться у них. В какой-то момент я начал подкармливать лесных кур, бросая им рис. Сначала они очень боялись меня и шаркались прочь от риса. Однако прошло довольно много времени, и куры привыкли ко мне, они даже стали ждать кормежку. Вы видите, что здесь есть чему поучиться. Поначалу курам казалось, что рис опасен. Им было невдомек, что рис это еда, поэтому они боялись его. Когда же они убедились в том, что бояться нечего, то стали приходить и спокойно есть.

Так куры естественным образом учатся. Мы живем в лесу и точно так же учимся. Прежде нам казалось, что наши чувства приносят нам неприятности. Мы не знали, как правильно распорядиться своими чувствами, поэтому они сильно докучали нам. Но мы приобрели духовный опыт и стали воспринимать чувства в истинном свете. Мы учимся пользоваться ими подобно курам, которые смогли воспользоваться рисом. Тогда чувства уже не противостоят нам, и трудности исчезают.

До тех пор, пока мы будем размышлять, исследовать и придерживаться ложных воззрений, эти вещи будут противостоят нам. Но когда мы начнем исследовать правильно, каждый наш опыт станет приносить нам мудрость и ясное понимание - так мы уподобимся лесным цыплятам. Поэтому можно сказать, что цыплята практиковали *випассану*. Они познали природу вещей, достигли озарения.

В нашей практике чувства представляют собой средства, которые (в случае регулярного применения) помогают нам стать просвещенными в отношении Дхаммы. Эту истину должны созерцать все медитирующие люди. Если мы не видим ее ясно, в нас сохраняется противоборство.

Итак, когда мы живем мирной тишине леса, то продолжаем развивать тонкие чувства и готовить почву для развития мудро-

Нам надо лишь научиться сидеть и созерцать этого паука. Одного этого опыта достаточно для того, чтобы в нас спонтанно возникла мудрость. Наш ум можно сравнить с пауком, наши настроения и ментальные впечатления - с различными насекомыми. Так работает ум! Чувства постоянно охватывают и побуждают ум; когда какое-то чувство соприкасается с чем-то, возбуждение мгновенно достигает ума. Затем ум внимательно исследует, изучает опыт, а потом возвращается в центр. Мы живем бдительно, точно направляем свои действия и всегда осознанно и мудро постигаем события и явления жизни. Этого достаточно для того, чтобы наша практика была цельной.

Этот момент очень важен! Нам не надо выполнять сидячую медитацию все сутки напролет, не надо днем и ночью выполнять медитацию ходьбы. Если мы так представляем себе духовную практику, то сильно затрудняем себе жизнь. Мы должны делать то, что в наших силах, учитывая свои возможности и тратя физическую энергию правильно.

Очень важно хорошо познать ум и другие чувства. Узнайте, как чувства возникают и исчезают. Познайте их суть! На языке Дхаммы можно также сказать так: подобно тому, как паук ловит разнообразных насекомых, ум связывает чувства непостоянством, неудовлетворительностью, не-самостью. Куда уходят чувства и впечатления? Мы храним их для «еды»; мы отправляем чувства на хранение ради собственного пропитания. Этого достаточно; нам больше нечего делать, только это! Так мы питаем свой ум, питаем того, кто обладает осознанностью и пониманием.

Если вы знаете о том, что эти вещи непостоянны и связаны со страданием, что ни одно из них не есть вы сами, тогда вы безумны, если все равно продолжаете гоняться за ними! Если вам недостает ясного понимания, тогда вы должны страдать. Когда вы проводите тщательный анализ и убеждаетесь в непостоянстве этих вещей, то не гоняетесь за ними, даже если вам кажется, что за ними стоят бегать. Зачем вам эти вещи, если их природа - боль и страдание. Нет «я», нет самости, и ничто не принадлежит нам. Почему вы жаждете обладать вещами? Все трудности заканчиваются прямо здесь. Где еще вы покончите со своими трудностями?

Понаблюдайте за пауком, а затем обратитесь к себе. Вы поймете, что вы точно такой же. Когда ум увидел непостоянство, неудовлетворительность, не-самость, он избавляется от всего этого и отпускает себя. Ум больше не цепляется за страдание или счастье. Это пища для тех, кто совершенствуется и по-настоящему учится. Вот и все, вопрос очень простой! Вам не надо нигде ничего искать! Поэтому не важно, что вы делаете. Вам не надо суетиться и тревожиться. Тогда ваша духовная практика будет приобретать все больше энергии и силы.

Избавление от желаний

Духовная практика позволяет нам освободиться из круговорота рождения и смерти. Мы еще не вырвались из этого круговорота, потому что до сих пор желаем и цепляемся. Мы не совершаем недобродетельные и безнравственные поступки, и это просто означает, что мы живем в согласии с Дхаммой нравственности. Некоторые люди просят в молитвах о том, чтобы не разлучаться с вещами, которые они любят и лелеют. Подумайте, насколько инфантильны подобные молитвы. Такие люди все еще не могут освободиться от вещей.

Такова природа человеческого желания. Люди хотят, чтобы жизнь была не такой, какая она есть сейчас. Они желают долголетия, надеются обрести бессмертие и нерушимое здоровье. Люди тешат себя надеждами и желаниями. И когда вы говорите им о том, что их неосуществленные желания служат причиной страданий, то все равно как бьете их молотком по голове. Что они могут ответить вам? Ничего, потому что вы правы! Вы указываете прямо на их желания.

Говоря о желаниях, мы знаем о том, что у всех людей есть желания, которые они хотят исполнить, но никто не перестает желать, никто не хочет по-настоящему избавиться от желаний. Поэтому нам следует терпеливо оттачивать свою практику. Люди, которые последовательно практикуют, без отклонений и недостатков, в мягкой и сдержанной манере, всегда проявляя терпение и выдержку, познают истину. И не важно, какие события происходят в их жизни, они все равно остаются твердыми и непоколебимыми.

Обучение сердца

лекция для западных монахов, Бангкок, март 1977 года

Во времена знаменитых учителей медитации Аджана Муна и Аджана Сао жизнь была гораздо более простой. Люди жили не так сложно, как в наши дни. В те времена у монахов было немного обязанностей, и они выполняли мало церемоний. Монахи жили в лесу, без постоянного места обитания. Там они могли посвящать все свои силы практике медитации.

В те времена человек редко встречал технические удобства, которые сейчас общедоступны, тогда ничего такого просто не было. Нам приходилось вырезать чаши из бамбукового дерева, миряне редко навещали нас. Монах ничего не хотел и не ожидал; он довольствовался тем, что у него было. Он мог жить и медитировать на свое дыхание!

Из-за такой жизни монахи терпели много невзгод и лишений. Если человек заболел малярией и приходил к учителю за лекарством, тот говорил ему: «Ты не нуждаешься в лекарстве! Продолжай практиковать». К тому, же у нас попросту не было всех лекарств, которые доступны сейчас. Мы могли лишь собирать травы и корни в лесу. Наша жизнь была такой тяжелой, что монахам приходилось проявлять большое терпение и выдержку; они не обращали внимание на незначительные недомогания. В наше время люди идут в больницу сразу же, стоит им почувствовать легкую головную боль!

Иногда нам приходилось преодолевать десять или двенадцать километров с чашей для подаяния. Мы выходили на рассвете, а возвращались примерно в 10-11 часов утра. Каждый монах получал не очень много: горсть клейкого риса, соль и несколько перчинок. Иногда у нас был один лишь рис, и мы не жаловались. Так мы и жили. Никто не осмеливался сетовать на недоедание и голод. Монахи не были склонны жаловаться, мы учились заботиться о себе. Монахи практиковали в лесу с терпением и выдержкой несмотря на множество опасностей, которые скрывались в окружении. В джунглях жило много диких и свирепых животных, аскетическая практика приносила немало

тягот телу и уму лесного монаха. На самом деле, в те времена монахи проявляли терпение и выдержку потому, что их вынуждали к тому обстоятельства жизни.

В настоящее время обстоятельства толкают нас в противоположное направление. В древности людям приходилось ходить пешком. Затем появилась воловья повозка, а со временем и автомобиль. Усилились честолюбивые желания, поэтому теперь, если в машине нет воздушного кондиционера, человек даже не сядет в него. Для него немыслимо перемещаться без кондиционера! Добродетели терпения и выдержки все время ослабевают. Требования к медитации и практике снижаются до тех пор, пока мы не обнаружим, что современные духовные искатели опираются на собственные мнения и желания. Когда старики говорят о прежних временах, мы воспринимаем их рассказы как мифы, легенды. Мы просто безразлично слушаем, но не понимаем. До нас не доходит суть рассказа!

Если жить в согласии с традицией древних монахов, то монах должен проводить, по крайней мере, пять лет со своим учителем. Несколько дней вы должны избегать разговоров с кем-либо. Не позволяйте себе говорить, разговаривать слишком много. Не читайте книги! Лучше читайте свое сердце. Посмотрите на наш монастырь Ват Пах Понг. В наше время многие выпускники университета приходят за монашеским посвящением. Я пытаюсь не позволять им тратить время на чтение книг о Дхамме, потому что эти люди все время читают книги. У них есть много возможностей для чтения книг, но возможности для чтения собственного сердца у них редки. Поэтому, когда они получают монашеское посвящение, то приобретают замечательную возможность читать свое сердце.

Слушать свое сердце очень интересно. Наше необученное сердце мечется вокруг, потакая своим неразумным привычкам. Оно волнуется и суетится, потому что никогда не училось. Поэтому обучайте свое сердце! Буддийская медитация направлена на обучение сердца; она учит сердце или ум, развивает сердечный центр. Это невероятно важно. Обучение сердца - вот главный акцент практики. Буддизм это религия сердца, вот и все! Тот, кто учится развивать сердце, практикует буддизм.

Наше сердце живет в клетке, но в этой же клетке сидит яростный тигр. Если наше сердце не получает то, что ему угодно, то звереет. Вы должны дисциплинировать его медитацией. Это называют *обучением сердца*. Основой практики становится утверждение нравственной дисциплины. Мораль обучает тело и речь. Отсюда противоборство и смущение. Когда вы не позволяете себе делать то, что хотите, возникает конфликт.

Ешьте мало! Спите мало! Говорите мало! Ослабляйте все свои суетные привычки, сопротивляйтесь их власти. Не надо поступать как вздумается, не потакайте своим праздным мыслям. Пресекайте в себе рабское угодничество. Вы должны постоянно сопротивляться потоку невежества. Это и называют дисциплиной. Когда вы дисциплинируете свое сердце, оно ощущает неудовлетворение и начинает бороться. Сердце чувствует, что оно подавлено, угнетено, поэтому начинает странствовать и бороться. Тогда мы страдаем.

Страдания - вот первая их четырех благородных истин. Большинство людей хотят избавиться от страданий. Они не желают вообще как-либо страдать. На самом деле, это страдание приносит нам мудрость; оно заставляет нас закрыть глаза и уши. Оно никогда не позволяет нам развивать терпение. Из-за удобств и счастья мы становимся беззаботными. Из этих двух загрязнений легче всего увидеть страдание. Мы должны сначала узнать о том, что такое страдание, лишь тогда мы научимся медитировать.

Поначалу вам надо так обучать свое сердце. Возможно, вы не осознаете, что происходит, не понимаете суть процесса, но когда учитель говорит вам, что надо делать, вы должны исполнять его указания. Вы будете развивать добродетели терпения и выдержки. Вы терпимы ко всему, что происходит, потому что такова жизнь. Например, когда вы медитируете, то хотите обрести покой и безмятежность. Но ничего такого вы не получаете. Вы не получаете покой и безмятежность, потому что никогда не жили так. Ваше сердце скажет: «Я буду сидеть до тех пор, пока не достигну безмятежности». Но когда безмятежность не возникает, вы страдаете. А когда вы страдаете, то встаете и убегаете! Такую практику нельзя называть *обучением сердца*. Это называют бегством.

Вместо того, чтобы потакать своим настроениям, вы обучаетесь Дхамме Будды. Не важно, что вы ленитесь, просто продолжайте практиковать. Не находите ли вы, что это лучший путь? Другой путь, потакание своим настроениям, никогда не приведет к Дхамме. Если вы практикуете Дхамму, то продолжаете практиковать, каким бы ни было ваше настроение. Вы просто неизменно практикуете. Другой путь, потакание своему «я», не путь Будды. Если мы опираемся на свои представления о практике, на свои мнения о Дхамме, то никогда не можем видеть ясно, что правильно и неправильно. Мы не знаем собственное сердце, не знаем самих себя.

Поэтому самый медленный путь - следование своим учениям. Следовать Дхамме - вот прямой путь. Вы практикуете независимо от того, ленивы вы или усердны. Вы осознаете время и место. Это называют *развитием сердца*.

Если вы потакаете своим воззрениям и пытаетесь практиковать согласно им, то начнете много размышлять и сомневаться. Вы думаете: «У меня мало заслуг, и я не удачлив. Я уже много лет медитирую, но до сих пор не достиг просветления. Я пока что не вижу Дхамму». Практику с таким отношением нельзя называть *развитием сердца*. Это называют *развивать беду*.

Если сейчас вы ведете себя так, если вы медитируете, но до сих пор не знаете и не видите, если вы все еще не обновились, то лишь потому, что вы неправильно практикуете. Вы не следуете учениям Будды. Будда учил: «Ананда, активно практикуй! Все время развивайся духовно! Тогда все твои сомнения и неуверенность исчезнут». Эти сомнения никогда не исчезнут, если вы будете просто размышлять, теоретизировать, рассуждать, обсуждать. И сомнения не исчезнут, если вы ничего не будете делать. Все загрязнения пропадут благодаря развитию сердца, лишь посредством правильной практики.

Путь развития сердца, которому учил Будда, прямо противоположен пути мира, потому что его учения излились из чистого сердца. А чистое сердце, не привязанное к загрязнениям, и есть Путь Будды и его учеников.

Если вы практикуете Дхамму, то должны кланяться в своем сердце Дхамме. Вам не следует принуждать Дхамму кланяться вам. Если вы практикуете так, то будете страдать. Нет ни одно-

го человека, который мог бы избежать этих страданий. Поэтому, когда вы приступаете к практику, сразу же возникает страдание.

Медитирующий человек обязан быть осознанным, собранным и довольным. Эти качества останавливают нас. Они пресекают привычки сердца тех людей, которые никогда не учились. Почему же мы должны брать на себя такой труд? Если вы не прикладываете никаких сил для того, чтобы обучить свое сердце, тогда оно остается диким, идет путями природы. Но можно обучить эту природу с тем, чтобы она была полезна для нашего развития. Для примера обратим внимания на деревья. Если бы мы ставили деревья в их естественном состоянии, то никогда не смогли бы построить из них дом. Но если бы плотник пришел в лес с намерением построить дом, то искал бы пригодные для своей цели деревья. Он добыл бы бревна и стал бы строить из них жилище. И уже очень скоро у него был бы готов дом.

То же самое верно в отношении медитации и развития сердца. Вы должны обращаться со своим необученным сердцем точно так же, как плотник - с лесным деревом, пребывающим в диком состоянии. Вам надо обучать свое дикое сердце, чтобы оно стало более разумным, осознанным и чувствительным. Все находится в своем естественном состоянии. Если мы понимаем природу, то можем изменить ее, отстраниться и освободиться от нее. Тогда мы больше не будем страдать.

Природа нашего сердца такова, что всякий раз, когда оно цепляется и хватается, возникает возбуждение, а также смущение. Сердце бродит то тут, то там. Когда мы наблюдаем за этим возбуждением, то можем подумать, что мы не в силах обучить сердце, из-за этого мы страдаем. Мы не понимаем, что такое путь сердца. У нас будут возникать подобные мысли и чувства несмотря на то, что мы духовно совершенствуемся и пытаемся достичь покоя. Такова жизнь.

Созерцая природу сердца достаточно долго, мы поймем, что сердце просто такое, что другим оно быть не может. Мы узнаем о том, что пути сердца такие, какие они есть. Такова его природа. Если мы ясно видим это, то можем отстраниться от мыслей и чувств. И нам нечего добавить, остается лишь говорить себе: «Такова жизнь». Когда сердце по-настоящему понимает жизнь,

то освобождается от всего. Мы будем продолжать что-то думать и чувствовать, но наши мысли и ощущения будут лишены энергии.

Это же верно в отношении ребенка, который играет шумно и активно, докучая нам до такой степени, что мы ругаем его и шлепаем. Мы должны понимать, что для ребенка естественно такое поведение. Тогда мы сможем расслабиться и позволить ему резвиться и шалить. Так наши неприятности отступают. Отчего это происходит? Оттого что мы приняли детское поведение. Наше отношение меняется, и мы принимаем подлинную природу вещей. Мы отпускаем себя, наше сердце становится более спокойным. Теперь у нас есть правильное понимание.

Если же у нас понимание неправильное, тогда даже жизнь в глубокой темной пещере будет смущать нас. И даже если мы будем порхать в воздухе, нам это не поможет. Сердце может быть спокойным, только если у него есть правильное понимание. Тогда ему не придется разгадывать загадки, и больше не будет возникать никаких трудностей.

Такова жизнь. Вы отстраняетесь и отпускаете себя. Всякий раз, когда мы чувствуем, что начинаем цепляться за что-то, мы сразу же отстраняемся от этого, так как понимаем, что ощущение просто такое, какое оно есть. Что-то появилось не для того, чтобы докучать нам. Нам может так казаться, но в действительности просто такова жизнь. Если мы начнем думать и размышлять далее, то придем к такому же выводу. Если мы отпустим себя, тогда форма будет просто формой, звук - просто звуком, запах - просто запахом, вкус - просто вкусом, прикосновение - просто прикосновением, а сердце - просто сердцем. То же самое верно в отношении масла и воды. Если вы станете перемешивать их в бутылке, они все равно не станут единой жидкостью, потому что у них разные природы.

Масло отличается от воды точно так же, как мудрец - от невежды. Будда жил с формой, звуком, запахом, вкусом, прикосновением и мыслью. Он был *арахантом*, то есть просветленным, поэтому он скорее отстранялся от этих вещей, нежели тяготел к ним. Он отделялся, отстранялся от них мало-помалу до тех пор, пока не понял, что сердце - просто сердце, а мысль - просто мысль. Он не смутился и не смешал их.

Сердце — просто сердце; мысли - просто мысли; чувства - просто чувства. Пусть жизнь будет такой, какая она есть! Пусть форма будет формой, звук - звуком, мысль - мыслью. Почему мы должны привязываться к ним? Если мы думаем и чувствуем так, то появляется отстранение и отделение. Наши мысли и чувства будут с одной стороны, а сердце - с другой стороны. Подобно маслу и воде, они находятся в одной бутылке, но остаются самими собой.

Будда и его просветленные ученики жили вместе с обычными, непросветленными людьми. Они не только жили с этими людьми, но и учили этих обычных, непросветленных, невежественных людей благородству, просветлению и мудрости. Они могли делать это потому, что умели практиковать. Они знали, что все дело в сердце, как я объяснил вам.

Итак, если вы медитируете, то не сомневайтесь в своей практике. Если мы уходим из дома для того, чтобы получить монашеское посвящение, то вовсе не ради блуждания в иллюзиях. Мы делаем это не из трусости и страха. Мы убегаем для того, чтобы учиться и быть хозяином самому себе. Если у нас есть такое понимание, тогда мы можем следовать Дхамме. Дхамма будет все более ясной. Тот, кто понимает Дхамму, понимает себя; тот, кто понимает себя, понимает Дхамму. В наше время Дхаммой считают только ее «стерильную» часть. На самом деле, Дхамма пребывает повсюду. Вам не надо никуда убежать. Лучше примите прибежище в мудрости, разумности, искусности. Не убегайте от мира из невежества. Если вы хотите обрести покой, тогда пусть ваш покой будет исполнен мудрости. Довольно и этого!

Всякий раз, когда мы видим Дхамму, появляется правильный путь, правильная дорога. Загрязнения - просто загрязнения, а сердце - просто сердце. Всякий раз, когда мы отстраняемся и отделяемся, и вещи остаются такими, какие они в действительности есть, они становятся для нас просто объектами. Когда мы идем по правильному пути, мы безупречны. Когда мы безупречны, мы все время открыты и свободны.

Будда сказал: «Послушайте меня, монахи. Мы не должны цепляться за *дхаммы*». Что такое *дхаммы*? Это все на свете; нет ничего, что не было бы *дхаммой* (любое качество, вещь, объект

ума и/или любое обусловленное и необусловленное явление - прим. ред.). Любовь и ненависть - *дхаммы*, счастье и страдание - *дхаммы*, симпатия и антипатия - *дхаммы*; все эти вещи, какими бы незначительными они ни были, представляют собой *дхаммы*. Когда мы практикуем Дхамму (закон освобождения, открытый Буддой - прим. ред.), когда понимаем ее, то можем освободиться. Так мы можем выполнять учение Будды об отказе от цепляния за какие-либо *дхаммы*.

Все условия, которые рождаются в нашем сердце, все условия нашего ума, все условия нашего тела все время пребывают в состоянии изменения. Будда учил не цепляться за какое-либо условие. Он учил своих учеников духовно развиваться для того, чтобы отделиться от всех условий, и не практиковать ради достижения чего-то большего.

Если мы следуем учениям Будды, то мы правы. Мы правы, но у нас возникают трудности. Сами учения Будды ни в чем не виноваты, но мы страдаем из-за собственных загрязнений. Неправильно понятые загрязнения мешают нам, приносят нам неприятности. На самом деле, нет ничего мучительного в том, чтобы исполнять учение Будды. По сути, можно сказать, что цепляние за путь Будды не приносит страдание, потому что сам путь заключается только в том, чтобы «освободиться» от каждой *дхаммы* \

Обучая высшим ступеням медитации, Будда учил практике освобождения. Ничего не носите! Отстранитесь! Если вы видите благодать, отстранитесь от нее. Если вы видите праведность, отстранитесь от нее. Слово «освобождение» не означает, что нам не надо практиковать. Оно указывает на то, что нам следует реализовывать сам метод самоосвобождения. Будда учил нас созерцать все *дхаммы*, идти по пути, созерцая свое тело и сердце. *Дхаммы* больше нигде нет. Она пребывает прямо здесь! Не надо искать ее где-то еще. Она находится прямо здесь, в самом нашем теле и сердце.

Итак, медитирующий человек должен практиковать энергично. Пусть ваше сердце увеличится и станет более ярким. Сделайте его свободным и независимым. Совершив благой поступок, не носите его в своем сердце, а отпустите его. Воздержавшись от дурного поступка, отпустите его. Будда учил нас

жить в гармонии с настоящим мгновением, здесь и сейчас. Не блуждайте в прошлом или будущем.

Хуже всего люди понимают учение о самоосвобождении, или работе с пустым умом, оно больше всего противоречит мнениям людей. Такую речь называют *языком Дхаммы*. Когда мы воспринимаем учение в мирских терминах, то смущаемся и полагаем, что можем поступать как угодно. Его можно истолковать таким образом, но подлинное значение этого учения заключается в том, что мы все равно как носим тяжелый камень. Спустя какое-то время мы начинаем чувствовать его тяжесть, но мы не умеем отпускать его. Поэтому мы все время терпим присутствие этого камня. Если кто-то посоветует нам бросить камень, мы скажем: «Если мы выбросим его, у нас совсем ничего не останется!» Поэтому мы продолжаем носить этот тяжелый камень до тех пор, пока не устанем и не выбьемся из сил. Тогда мы уже не сможем терпеть присутствие этого камня и бросим его.

Бросив камень, мы сразу же чувствуем пользу избавления от напряжения. Мы в тот же миг чувствуем себя гораздо лучше и светлее. И мы сами осознаем, какую тяжесть таскали на себе. Перед тем, как бросить камень, мы еще не знали пользу от избавления от камня. Поэтому, если кто-то посоветует нам освободиться от камня, непросветленный человек не увидит смысл такого деяния. Он просто слепо вцепится в камень и откажется отпускать его до тех пор, пока камень не станет невыносимо тяжелым до такой степени, что он будет принужден отпустить его. Тогда он сможет почувствовать легкость и облегчение; и он сам узнает пользу освобождения. Позднее он может начать снова носить груз, но теперь мы знаем, какими будут результаты, поэтому нам легче освободиться. То, что мы понимаем, как бесполезно носить бремя и осознаем, что самоосвобождение приносит покой и легкость, может послужить примером самопознания.

Наша гордость, чувство «я», от которого мы зависим, подобно этому тяжелому камню. Как и в случае с камнем, если мы хотим освободиться от тщеславия, то боимся того, что без него у нас попросту ничего не останется. Но когда мы в конеч-

ном итоге все-таки можем избавиться от тщеславия, то сами осознаем покой и удобство отказа от цепляния.

Обучая сердце, вы не должны цепляться за похвалу и порицание. Мирские люди любят похвалу, но не выносят порицание. Путь Будды заключается в том, чтобы принимать похвалу, когда она уместна, и принимать порицание, когда оно оправданно. Например, воспитывая ребенка, хорошо бы не просто все время бранить его. Некоторые люди излишне рьяно журят детей. Мудрый человек знает, когда надо поругать, а когда нелишне и похвалить. То же самое верно в отношении нашего сердца. Используйте разум для того, чтобы познавать сердце. Используйте искусность для того, чтобы заботиться о своем сердце. Тогда вы будете мудро обучать сердце. И когда сердце станет искусным, оно сможет избавить нас от нашего страдания. А страдание существует прямо здесь, в наших сердцах. Оно все время усложняет жизнь, создает тяготы и обременяет ими сердце. Оно рождается здесь, и умирает здесь же.

Таков же путь сердца. Иногда у нас возникают добрые мысли, а иногда - дурные мысли. Сердце обманчиво. Не доверяйте ему! Вместо этого лучше посмотрите на условия самого сердца. Примите их, какими бы они ни были. Они просто такие, какие есть. Какими бы ни были условия (благими или дурными), просто такова жизнь. Если вы не цепляетесь за эти условия, тогда они не становятся больше или меньше того, что они уже есть. Если мы будем цепляться за них, то ощутим горечь и будем страдать.

В «правильном воззрении» есть только покой. Когда рождается самадхи, воцаряется мудрость. Всякий раз, когда мы можем сесть или лечь, мы чувствуем покой. Покой пребывает всюду, куда бы вы ни пошли.

Итак, сегодня вы привели сюда своих учеников слушать Дхамму. Вы отчасти понимаете Дхамму, а отчасти не понимаете ее. Для того чтобы вам было легче понять Дхамму, я говорил о практике медитации. Не важно, считаете вы ее правильной или нет, вы все равно должны выполнять и созерцать ее.

Я сам учитель, поэтому сталкиваюсь с подобными препятствиями. Я тоже жаждал слушать лекции о Дхамме, потому что, куда бы я ни пошел, я читал лекции другим людям, но никогда

жить в гармонии с настоящим мгновением, здесь и сейчас. Не блуждайте в прошлом или будущем.

Хуже всего люди понимают учение о самоосвобождении, или работе с пустым умом, оно больше всего противоречит мнениям людей. Такую речь называют *языком Дхаммы*. Когда мы воспринимаем учение в мирских терминах, то смущаемся и полагаем, что можем поступать как угодно. Его можно истолковать таким образом, но подлинное значение этого учения заключается в том, что мы все равно как носим тяжелый камень. Спустя какое-то время мы начинаем чувствовать его тяжесть, но мы не умеем отпускать его. Поэтому мы все время терпим присутствие этого камня. Если кто-то посоветует нам бросить камень, мы скажем: «Если мы выбросим его, у нас совсем ничего не останется!» Поэтому мы продолжаем носить этот тяжелый камень до тех пор, пока не устанем и не выбьемся из сил. Тогда мы уже не сможем терпеть присутствие этого камня и бросим его.

Бросив камень, мы сразу же чувствуем пользу избавления от напряжения. Мы в тот же миг чувствуем себя гораздо лучше и светлее. И мы сами осознаем, какую тяжесть таскали на себе. Перед тем, как бросить камень, мы еще не знали пользу от избавления от камня. Поэтому, если кто-то посоветует нам освободиться от камня, непросветленный человек не увидит смысл такого деяния. Он просто слепо вцепится в камень и откажется отпускать его до тех пор, пока камень не станет невыносимо тяжелым до такой степени, что он будет принужден отпустить его. Тогда он сможет почувствовать легкость и облегчение; и он сам узнает пользу освобождения. Позднее он может начать снова носить груз, но теперь мы знаем, какими будут результаты, поэтому нам легче освободиться. То, что мы понимаем, как бесполезно носить бремя и осознаем, что самоосвобождение приносит покой и легкость, может послужить примером самопознания.

Наша гордость, чувство «я», от которого мы зависим, подобно этому тяжелому камню. Как и в случае с камнем, если мы хотим освободиться от тщеславия, то боимся того, что без него у нас попросту ничего не останется. Но когда мы в конеч-

ном итоге все-таки можем избавиться от тщеславия, то сами осознаем покой и удобство отказа от цепляния.

Обучая сердце, вы не должны цепляться за похвалу и порицание. Мирские люди любят похвалу, но не выносят порицание. Путь Будды заключается в том, чтобы принимать похвалу, когда она уместна, и принимать порицание, когда оно оправданно. Например, воспитывая ребенка, хорошо бы не просто все время бранить его. Некоторые люди излишне рьяно журят детей. Мудрый человек знает, когда надо поругать, а когда не лишне и похвалить. То же самое верно в отношении нашего сердца. Используйте разум для того, чтобы познавать сердце. Используйте искусность для того, чтобы заботиться о своем сердце. Тогда вы будете мудро обучать сердце. И когда сердце станет искусным, оно сможет избавить нас от нашего страдания. А страдание существует прямо здесь, в наших сердцах. Оно все время усложняет жизнь, создает тяготы и обременяет ими сердце. Оно рождается здесь, и умирает здесь же.

Таков же путь сердца. Иногда у нас возникают хорошие мысли, а иногда - дурные мысли. Сердце обманчиво. Не доверяйте ему! Вместо этого лучше посмотрите на условия самого сердца. Примите их, какими бы они ни были. Они просто такие, какие есть. Какими бы ни были условия (благими или дурными), просто такова жизнь. Если вы не цепляетесь за эти условия, тогда они не становятся больше или меньше того, что они уже есть. Если мы будем цепляться за них, то ощутим горечь и будем страдать.

В «правильном воззрении» есть только покой. Когда рождается самадхи, воцаряется мудрость. Всякий раз, когда мы можем сесть или лечь, мы чувствуем покой. Покой пребывает всюду, куда бы вы ни пошли.

Итак, сегодня вы привели сюда своих учеников слушать Дхамму. Вы отчасти понимаете Дхамму, а отчасти не понимаете ее. Для того чтобы вам было легче понять Дхамму, я говорил о практике медитации. Не важно, считаете вы ее правильной или нет, вы все равно должны выполнять и созерцать ее.

Я сам учитель, поэтому сталкиваюсь с подобными препятствиями. Я тоже жаждал слушать лекции о Дхамме, потому что, куда бы я ни пошел, я читал лекции другим людям, но никогда

не имел возможности самому послушать о Дхамме. Поэтому в этот раз вы по-настоящему радуетесь, слушая лекцию учителя. Время летит очень быстро, когда вы сидите и тихо слушаете. Вы жаждете Дхамму, поэтому вы действительно хотите слушать о ней. Поначалу чтение лекций другим людям приносит удовольствие, но со временем это удовольствие исчезает. Вы чувствуете скуку и усталость. Затем вы хотите слушать Дхамму. Поэтому, когда вы слушаете лекцию учителя, то чувствуете вдохновение и легко понимаете. Когда вы стареете и жаждете Дхамму, ее аромат особенно приятен.

Если вы учитель для кого-то, значит вы служите примером каким-то людям, образцом подражания для монахов. Ученики подражают вам. Вы стали примером для всех людей, не забывайте же о себе. Но и не думайте о себе. Если такие мысли возникают, избавьтесь от них. Если вы сделаете так, как надо, то познаете себя.

Практиковать Дхамму можно миллионными способами. О медитации можно говорить бесконечно долго. Заставить нас сомневаться могут очень многие вещи. Просто продолжайте выметать их, чтобы сомнений не осталось! Когда у нас есть правильное понимание, не важно, сидим мы или ходим, все равно в нас царит мир и покой. Где бы вы ни медитировали, в это самое место вы приносите свою осознанность. Не надо думать, что медитировать можно только сидя или ходя. Наша практика не останавливается ни на минуту, где бы мы ни оказались. Все время в нас сохраняется внимание, осознанность. Мы видим рождение и смерть ума, тела все время; и мы не позволяем им смущать наше сердце. Постоянно все отпускайте. Если придет любовь, позвольте ей возвратиться домой. Если придет жадность, позвольте и ей возвратиться домой. Следуйте за ними! Где они живут? Сопроводите их. Ничего не храните. Если вы будете так практиковать, то уподобитесь пустому дому. Если объяснить это иначе, это пустое сердце. Это сердце свободно от всего зла. Мы называем это *пустым сердцем*, но оно пустое не в том смысле, что в нем ничего нет. Оно свободно от зла и наполнено мудростью. Тогда, что бы вы ни делали, вы все будете делать мудро. Вы будете мудро думать и есть. У вас будет только мудрость.

Сегодня я прочел лекцию о Дхамме, которую дарю вам. Я записал ее на пленку. Если благодаря прослушиванию Дхаммы в вашем сердце воцаряется покой, это уже хорошо. Вам не надо ничего помнить. Возможно, некоторые люди не верят в это. Если мы умиротворим свое сердце и будем просто слушать, отпуская каждый свой опыт, но постоянно созерцая переживания, тогда мы уподобимся магнитофону. По прошествии какого-то времени, когда мы включим «магнитофон», все повторится. Не бойтесь того, что ничего не останется. Стоит вам включить свой «магнитофон», и все проявится.

Мне хотелось бы, чтобы вы передали мою лекцию всем людям, всем монахам. Некоторые из вас, возможно, уже немного говорят на тайском языке, но это и не так важно. Выучите язык Дхаммы. Этого вполне достаточно!

Глава 6

Жизнь с коброй

**краткое напутствие англичанке - ученице Аджана Ча,
конец 1978 года, начало 1979 года**

Эта короткая лекция пойдет на пользу моей новой ученице, которая скоро возвратится в Лондон. Лекция поможет вам понять учение, полученное вами здесь, в монастыре Ват Пах Понг. Проще говоря, эта практика должна освобождать от страданий круговорота рождения и смерти.

Для того чтобы выполнять эту практику, помните о необходимости изучать всевозможные виды деятельности ума, которые вам нравятся и не нравятся - точно так же, вы относитесь к кобре. Кобра - очень ядовитая змея. Одним укусом она убивает человека. То же самое верно в отношении наших настроений. И угодные и неуютные нам настроения в равной степени ядовиты. Они не позволяют нашему уму быть свободным, мешают нашему пониманию истины, как этому учил Будда.

Итак, необходимо пытаться сохранять свою осознанность днем и ночью. Что бы вы ни делали (стоите, сидите, лежите, говорите или еще что-то), вы должны вести себя осознанно. Когда вы сможете укоренить осознанность, то поймете, что у вас

возникло ясное понимание, связанное с осознанностью. И эти два условия принесут вам мудрость. Таким образом, осознанность, ясное понимание и мудрость будут работать вместе; и вы уподобитесь тому, кто бодрствует днем и ночью.

Эти учения, оставленные нам Буддой, надо не просто слушать или просто принимать на интеллектуальном уровне. Посредством практики эти учения можно развить и постичь в своем сердце. Куда бы мы ни пошли, что бы мы ни делали, мы должны владеть этими учениями. Что мы подразумеваем, когда говорим о владении этими учениями или обладании истиной? Это значит, что мы все говорим и делаем мудро. Когда мы думаем и созерцаем, то делаем это с мудростью. Мы говорим, что тот, кто обладает осознанностью и ясным пониманием, в сочетании с мудростью, близок Будде.

Когда вы поедете домой, то должны будете практиковать все, что запомнили. Смотрите на свой ум с осознанностью и ясным пониманием, развивайте эту мудрость. Благодаря этим трем условиям вы отпустите себя. Вы будете осознавать постоянное возникновение и исчезновение всех явлений.

Вы должны знать, что все возникновение и исчезновение — просто деятельность ума. Если что-то возникает, то и исчезнет. За этим приходит другая волна возникновения и исчезновения. На Пути Дхаммы мы называем это возникновение и исчезновение *рождением и смертью*. Этот процесс проявляется повсюду, это все сущее! Если страдание возникло, значит оно уйдет. А если страдание ушло, значит оно снова возникнет. Просто страдание возникает и исчезает. Когда вы увидите это, то сможете постоянно осознавать возникновение и исчезновение. Когда ваше знание будет постоянным, вы увидите, что в действительности есть только это. Все на свете есть просто рождение и смерть. Ничто в мире не длится вечно. Есть только возникновение и исчезновение, вот и все.

Это видение создаст ощущение безмятежности и бесстрастности к миру. Такое чувство возникает, когда мы понимаем, что на самом деле ничего не стоит желать; есть только возникновение и исчезновение, за рождением следует умирание. Так ум достигает состояния раскрепощения, отпускает все согласно своей природе. В нашем уме вещи возникают и исчезают, и мы

осознаем их. Когда возникает счастье, мы осознаем его; когда возникает неудовлетворенность, мы осознаем и ее. И это «познание счастья» означает, что мы не считаем его своим. Точно так же, мы не думаем, что нам принадлежит неудовлетворенность и несчастье. Когда мы уже не отождествляемся со счастьем и страданием и не цепляемся за них, то просто остаемся с естественным ходом вещей.

Итак, мы говорим, что умственная деятельность подобна смертельно-ядовитой кобре. Если мы не мешаем кобре, она просто ползет своей дорогой. Несмотря на свою чрезвычайную ядовитость кобра не причиняет нам вреда. Мы не проходим мимо нее и не касаемся ее, поэтому она не кусает нас. Кобра ведет себя так, как для нее естественно. Таков ее образ жизни. Если вы умны, то оставите ее в покое. Поэтому миритесь с тем, что благостно, а также с тем, что не благостно. Пусть все идет своим чередом. Оставьте в покое свои симпатии и антипатии - точно так же вы обращаетесь с коброй; не трогаете ее.

Итак, умный человек будет именно так относиться к различным настроениям, возникающим в его уме. Когда возникает доброта, мы позволяем ей быть добротой, отмечая ее присутствие. Мы понимаем ее природу. И мы миримся с существованием зла, позволяем ему гармонизировать со своей природой. Мы не цепляемся за что-либо, потому что ничего не хотим. Мы не хотим зло, и мы не хотим добро. Мы не хотим ни тяжести, ни легкости; ни счастья, ни страдания. Когда наши желания исчезают, в нас укореняется покой.

Когда мы обретаем глубокий душевный покой, то можем зависеть от него. Мы говорим, что такой покой возник из смущения. Смущение исчезло. Будда назвал достижение высшего просветления *угасанием*, приведя в пример огонь. Мы гасим огонь в том самом месте, в котором он появился. Там, где он горячий, мы можем сделать его прохладным. То же самое верно в отношении просветления. Ниббана обретается в самсаре. Просветление и заблуждение (самсара) существуют в одном месте, как жар и холод. Горячо там, где было холодно; и холодно там, где было горячо. Когда возникает жар, исчезает прохлада; когда возникает прохлада, исчезает жар. Таким образом, ниббана и самсара - одно и то же.

Нас призывают покончить с самсарой, то есть остановить постоянно вращающееся колесо смущения. Пресекая смущение, мы гасим огонь. Когда внешний огонь погашен, возникает прохлада. Когда угасает внутреннее пламя чувственной страсти, отвращения и заблуждения, тогда же появляется прохлада.

Такова природа просветления; это погашение огня, укрощения жара. Вот подлинный покой. Так прекращается самсара, круговорот рождения и смерти. Когда вы достигаете просветления, все такое, каким и должно быть. Больше нет постоянного вращения колеса, беспрестанных перемен. В нашем уме исчезает жадность, отвращение и заблуждение. Мы говорим об этом в терминах счастья, потому что так мирские люди представляют себе идеал, но в действительности он выше их понимания. Идеал пребывает за пределами счастья и страдания. Это совершенный покой.

Поэтому вам надо взять с собой это учение, которое я передаю вам. Внимательно созерцайте его. Ваша жизнь в нашем монастыре не была легкой. У меня было не так много возможностей для того, чтобы давать вам наставления, но на этот раз вы смогли изучить подлинный смысл своей практики. Да приведет эта практика вас к счастью; да поможет она вам расти в истине. Да освободит она вас от страданий рождения и смерти.



Чтение природного ума

приветствие получивших посвящение монахов,
1978 год, сезон дождей

Наша практика заключается в том, чтобы внимательно смотреть на события и явления, проясняя их. Мы проявляем последовательность, постоянство и никогда не спешим, не мечемся. И мы также не медлим. Нам надо лишь постепенно постигать свой путь и делать его цельным. Однако мы стремимся сделать свой путь завершенным ради некоей цели, ведь у нашей практики есть своя задача.

Для всех нас, когда мы впервые начинаем духовно совершенствоваться, это всего лишь желание. Мы начинаем практиковать из любопытства. На этой стадии наша потребность искажена, то есть мы пребываем в заблуждении. Наше желание смешано с неправильным пониманием.

Если желание не смешано с неправильным пониманием, тогда мы говорим, что у желания есть мудрость. Оно не пребывает в заблуждении, у такого желания есть правильное понимание. В таком случае мы говорим, что это случается благодаря прошлым заслугам человека. Однако так бывает не со всеми.

Некоторые люди не хотят испытывать желания, поскольку они полагают, что наша практика направлена на нежелание. Но если нет желания, тогда нет и пути практики.

Мы можем сами увидеть это. Будда и все его ученики учились устранять загрязнения. Мы должны захотеть практиковать, устранять загрязнения. Мы должны захотеть обрести душевный покой и избавиться от смущения. Однако, если это желание смешано с неправильным пониманием, тогда оно принесет нам лишь еще больше трудностей. Если мы честны перед собой, то действительно ничего не знаем об этом. Или же, все известное нам непоследовательно, так как мы не можем пользоваться этим надлежащим образом.

Все люди, в том числе Будда, начинали так, с желания практиковать. Они хотели практиковать, хотели обрести душевный покой и избавиться от смущения и страдания. Желания этих

двух типов одинаково ценны. Если их не понять, тогда и желание освободиться от смущения, и нежелание страдать будут загрязненными. Такие желания глупы, потому что они лишены мудрости.

В своей практике мы воспринимаем это желание либо как потакание чувственным слабостям, либо как умерщвление себя. Наш учитель, Будда, попал в плен этого противоборства, дилеммы. На протяжении многих лет он практиковал и в результате просто попал в эти две крайности. В наши дни мы находимся в точно такой же ситуации. Мы до сих пор испытываем влияние этой двойственности, из-за чего отпадаем от Пути.

Однако нам надо начинать именно так. Мы начинаем как мирские загрязненные существа, желания которых лишены мудрости и правильного понимания. Если нам недостает надлежащего понимания, тогда желания обоих типов работают против нас. Не важно, хотим мы чего-то или не хотим, все равно мы до сих пор испытываем страстные влечения. Если мы не понимаем эти две вещи, то не научимся взаимодействовать с ними, когда они возникнут. Мы будем чувствовать, что неправильно идти как вперед, так и назад, и тем не менее мы не можем остановиться. Что бы мы ни делали, мы просто обретаем еще больше желаний. Это происходит из-за недостатка мудрости и страстных вождлений.

Прямо здесь, со своими желаниями и нежеланиями, мы можем понять Дхамму. Дхамма, которую мы ищем, находится прямо здесь, но мы не видим ее. Вместо этого мы прикладываем особые усилия для того, чтобы пресечь желания. Мы хотим, чтобы жизнь была такой, а не иной. Или, мы хотим, чтобы жизнь не была такой, а была какой-то другой. На самом деле, это одно и то же, части двойственности.

Возможно, мы не понимаем, что Будда и все его ученики обладали желанием этого типа. Однако Будда понимал природу желания и нежелания. Он понимал, что это просто деятельность ума, что такие вещи появляются просто как вспышка, а затем исчезают. Такие желания существуют все время. Когда у нас есть мудрость, мы не отождествляемся с ними, а остаемся свободными от цепляния. Желание это или нежелание, мы просто воспринимаем переживание как таковое. В действительности

это просто деятельность природного ума. Когда мы смотрим пристально, то ясно видит, что такова жизнь.

Мудрость обыденного опыта

Итак, наша практика созерцания приведет нас к пониманию. Для примера давайте вообразим рыбака, тянущего на берег сеть, в которую попала большая рыба. Как рыбак, по вашему мнению, намерен тянуть сеть? Если он боится, что рыба ускользнет, то будет торопиться, начнет бороться с сетью, будет хватать и дергать ее. Не успел он спохватиться, как рыба ускользнула - а все потому, что рыбак перестарался.

В старину мастера учили на таких примерах. Они учили тому, что мы должны все делать постепенно, старательно собирать знание, не теряя его. Такова же наша практика. Мы постепенно осознаем свой путь, внимательно собираем Дхамму и не растрачиваем ее. Иногда нам не хочется поступать подобным образом. Возможно, мы не хотим смотреть или знать, но продолжаем вести себя так. Мы продолжаем познавать Дхамму. Вот наша практика. Если мы хотим практиковать, то делаем это; если мы не хотим практиковать, то все равно продолжаем делать это. Мы просто не бросаем работу.

Если мы полны энтузиазма в своей практике, тогда сила нашей веры даст нам энергию, позволяющую продолжать работу. Но на этой стадии мы все еще лишены мудрости. Даже если мы будем очень энергичными, то все равно не получим большую пользу из своей практики. Мы можем практиковать довольно долго, и все же будем чувствовать, что не нашли Путь. Мы можем почувствовать, что не можем найти покой и безмятежность, что мы недостаточно опытны для духовного совершенствования. Возможно, мы почувствуем, что этот Путь недоступен нам. Поэтому мы сдаемся!

В такой момент следует быть очень осторожным. Мы должны проявить огромное терпение и выдержку. Мы все равно как тянем на берег большую рыбу, мы постоянно ощущаем свое общение с ней. Мы осторожно тянем сеть. Борьба не будет слишком трудной, поэтому мы продолжаем без остановки тянуть сеть. В конце концов, по прошествии какого-то времени, рыба выбивается из сил и перестает бороться; тогда мы можем

легко поймать ее. Обычно так и происходит, в своей практике мы постепенно собираем Дхамму.

Наше созерцание проходит в такой манере. Если у нас нет никаких особых знаний или навыков в теоретических аспектах учений, тогда мы созерцаем согласно своему обыденному опыту. Мы используем знания, которые уже получили, то есть знания, извлеченные из обыденного опыта. Знания такого типа естественны для ума. На самом деле, изучаем мы это или нет, все равно у нас уже есть реальность ума прямо здесь. Ум все равно остается умом; и не важно, постигли мы его или нет. Поэтому мы говорим, что вне зависимости от того, родился в мире Будда или нет, все на свете - на своем месте. Все уже существует согласно своей природе. Это естественное условие не меняется и никуда не уходит. Все просто такое, какое есть. Это называют *Сакка Дхамма*. Но если мы не понимаем, что такое *Сакка Дхамма*, то не сможем постичь истину.

Поэтому мы рассуждаем так. Если мы не очень искусны в священном писании, то задействуем сам ум для того, чтобы учиться и читать. Мы постоянно рассуждаем (иначе говоря, разговариваем с собой), благодаря чему постепенно постигаем природу ума. Нам не надо ничего вызывать силой.

Постоянные усилия

До тех пор, пока мы не научимся останавливать свой ум и не достигнем безмятежности, ум будем продолжать работать по-старому. По этой причине учитель говорит: «Просто продолжай практиковать, не переставай самосовершенствоваться!» Возможно, мы думаем: «Если я еще не понял, то разве смогу сделать это?» До тех пор, пока мы не научимся практиковать правильно, мудрость не возникнет. Поэтому мы просто продолжаем идти по Пути. Если мы будем практиковать без остановки, то начнем думать о том, чем мы занимаемся. Мы станем рассуждать о своей практике.

Ничто не происходит немедленно, поэтому поначалу мы не видим никаких результатов своей практики. Я часто приводил вам в пример человека, который пытается разжечь огонь, потирая две дощечки. Он говорит себе: «Так люди разводят огонь» и начинает энергично тереть дощечки. Человек полон энтузиазма.

Он трет и трет, сохраняя терпение. Он хочет добыть огонь. Человек не теряет решимости разжечь костер, но у него ничего не получается. Со временем он падает духом и останавливается, чтобы немного передохнуть. Затем он снова принимается за работу, но продвигается медленно, поэтому снова отдыхает. За время перерыва жар остывает, ведь человек недостаточно долго тер дощечки. Он трет и трет, потом устает и снова останавливается. Мало того, что он устает, но он ко всему еще и падает духом; в конечном итоге он вообще бросает работу. «Так огонь не добудешь!» - восклицает он. На самом деле, он совершал работу, но жара было недостаточно для костра. Огонек тлел все время, но человек не поддерживал его до момента вспышки.

Такой опыт приводит медитирующего человека в замешательство, поэтому он беспокойно прыгает от одной практики к другой. Такой опыт есть и в нашей практике. Это верно для всех людей. Почему? Потому что мы до сих пор укоренены в загрязнениях. У Будды также были загрязнения, но у него было много мудрости в этом отношении. В мирском смысле Будда и араханты были такими же, как и мы. Если мы до сих пор мирские существа, значит мы неправильно думаем. Таким образом, когда возникает желание, мы не видим его; и когда возникает нежелание, мы не видим его. Иногда мы чувствуем вдохновение, иногда мы чувствуем довольство. Когда у нас есть нежелание, появляется довольство, но в нас также есть смущение. Когда у нас есть желание, оно может быть довольством и смущением иного типа. Все взаимосвязано.

Познание себя и других

Будда учил нас созерцать свое тело, например волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожу - все тело. Поглядите! Нас учат исследовать прямо здесь. Если мы не видим эти вещи ясно, как они есть, то не понимаем других людей, когда смотрим на них. Мы не видим ясно ни других людей, ни самих себя. Однако, если мы понимаем и ясно видим природу своего тела, своих сомнений и метаний, то перестаем анализировать других людей. А все потому, что тело и ум у всех одинаковы. Необязательно идти и исследовать все тела в мире до тех пор, пока мы не узнаем, что они одинаковые - мы такие же, как и они. Если у

нас есть такое понимание, тогда наше бремя становится более легким. Без этого понимания все наши действия будут лишь отяжелять бремя. Для того чтобы узнать о других людях, мы должны пойти и исследовать каждого человека во всем мире. Это было бы очень трудно. Скоро мы падем духом.

Такова же наша *Винайя*, свод монашеских правил. Когда мы смотрим на свою *Винайю*, то чувствуем, что это очень трудно. Мы должны изучать и соблюдать все правила, учитывать в своей практике каждое правило. Если мы просто думаем об этом, то восклицаем: «Нет, это невозможно!» Мы читаем буквальный смысл всех многочисленных правил. И если бы мы просто следовали за своими мыслями о них, то могли бы решить, что мы не способны исполнять их все. У любого человека, который так относится к *Винайе*, возникает такое же чувство в отношении нее: правил очень много!

Священные писания говорят нам о том, что мы должны исследовать себя, соблюдая все правила, строго исполняя их все. Мы должны познавать и исследовать их в совершенстве. Это то же самое, что сказать о том, что для понимания других людей мы должны пойти и исследовать абсолютно всех людей. Подобная задача очень тяжела. Так и происходит, потому что мы буквально принимаем то, что сказано нам. Если мы хотим исполнять наставления книг, то должны поступать именно так. Некоторые учителя учат в такой манере; они призывают строго соблюдать все, что говорят учебники. Но это не получится.

На самом деле, если мы будем изучать теорию именно так, тогда наша практика совсем не будет развиваться. По сути, наша вера испарится, наша вера в Путь рухнет. А все потому, что мы не поняли. Когда у нас будет мудрость, мы поймем, что все люди во всем мире в действительности отражают одного единственного человека. Они точно такие же, как один конкретный человек. Поэтому мы изучаем и созерцаем природу своего тела и ума. Благодаря видению и пониманию природы своего тела и ума приходит понимание тел и умов всех людей. Поэтому практика становится более легкой.

Будда советовал учить и наставлять других людей, ведь больше никто не сможет сделать это за вас. Когда мы изучим и поймем природу своего существования, тогда же мы поймем и

природу всего существования. Все люди одинаковые. Мы сошли с одного «конвейера», просто у нас разные формы, вот и все! Это как обезболивающие таблетки. У них разные упаковки и названия, но активное вещество в них одно и то же. Таблетки одинаковые.

Вы обнаружите, что такое восприятие вещей становится все более легким, когда постепенно сводите картину мира в единое целое. Мы называем это *ощущением своего пути*, так мы начинаем практиковать. Мы будем становиться все более искусными в этом восприятии. Мы продолжаем практику до тех пор, пока не обретаем понимание. И когда возникнет это понимание, мы ясно увидим реальность.

Теория и практика

Итак, мы будем продолжать эту практику до тех пор, пока не начнем чувствовать ее. По прошествии какого-то времени, в зависимости от наших конкретных склонностей и возможностей, возникает новое понимание. Мы называем это исследованием Дхаммы, именно так семь факторов просветления возникают в уме. Исследование Дхаммы - один из таких факторов. Другие факторы: осознанность, энергия, восторг, безмятежность, сосредоточение и уравновешенность.

Если мы изучим семь факторов просветления, то узнаем все, что говорят книги, и тем не менее не увидим подлинные факторы просветления. Дело в том, что подлинные факторы просветления возникают в уме. Таким образом, Будда дал нам все различные учения. Все просветленные люди учили выходу из страданий, их записанные учения мы называем теоретическими. Эта теория изначально пришла из практики, но она стала просто книжными знаниями, или словами.

Подлинные факторы просветления исчезли, потому что мы не знаем их в себе, не видим их в своем уме. Если они и возникают, то из практики. Если они возникают из практики, тогда эти факторы ведут к просветлению Дхаммы, и мы можем использовать их возникновение как указание на правильность нашей практики. Если мы не практикуем правильно, тогда такие вещи не появятся.

Если мы практикуем правильно, то можем видеть Дхамму. Поэтому мы призываем продолжать практику, последовательно чувствуя свой путь и постоянно исследуя его. Не думайте, что вы сможете найти предмет своих исканий где-либо, кроме этого самого места.

Один из моих старших учеников изучал язык пали в образовательном центре при храме прежде, чем приехать сюда. Он очень хорошо учился, поэтому решил просто последовать примеру медитирующих монахов, которые все видят и понимают лишь благодаря тому, что они сидят. Он приехал в наш монастырь Ват Пах Понг с намерением заниматься сидячей медитацией, чтобы научиться понимать священные писания, написанные на пали. Вот как он представлял себе практику. Поэтому я объяснил ему, что к чему. Он ничего не понял. Ему казалось, что все очень просто: стоит сесть, и все само собой становится ясным.

Если говорить о понимании Дхаммы, то и обучающиеся, и практикующие монахи используют одни и те же слова. Но понимание, которое исходит из изучения теории, отличается от понимания, которое исходит из практики Дхаммы. Они могут казаться одинаковыми, но истина более глубокая. Понимание, которое исходит из практики, ведет к сдаче. Вплоть до момента полной сдачи мы проявляем упорство, настойчиво размышляем. Если в нашем уме возникает желание, гнев или антипатия, мы не проявляем к ним безразличия. Мы не просто отворачиваемся от этих переживаний, но обращаем на них внимание и исследуем, чтобы понять, как и откуда они возникают. Если такие методы уже есть в нашем уме, тогда мы размышляем, чтобы понять, как они работают против нас. Мы ясно видим и понимаем трудности, которые сами же и создаем, веря в них и следуя за ними. Такое понимание обретается только в нашем собственном чистом уме.

Поэтому люди, изучающие теорию, и медитирующие люди недопонимают друг друга. Обычно люди, которые делают акцент на обучение, говорят: «Монахи, которые только медитируют, просто поступают в соответствии с собственными мнениями. У их учения нет основы». На самом деле, в каком-то смысле эти два способа обучения и практики совершенно ода-

наковые. Нам будет легче понять этот момент, если мы представим все дело как лицевую и тыльную стороны нашей ладони. Когда мы вытягиваем руку, нам кажется, будто тыльная сторона ладони исчезла. На самом деле, ее обратная сторона никуда не исчезла, а просто пропала из вида. Когда мы говорим, что не видим ее, это не означает, что она полностью исчезла; на самом деле, она просто скрылась. Когда мы переворачиваем ладонь, исчезает уже ее лицевая сторона. Она никуда не девается, а просто скрывается.

Нам следует помнить об этом, когда мы учимся практиковать. Если мы подумаем, что она «исчезла», то примемся за обучение в надежде получить плоды. Но не важно, сколько вы узнаете о Дхамме, ведь вы все равно никогда не поймете ее, потому что ваше знание не будет гармонировать с истиной. Если мы понимаем подлинную природу Дхаммы, то отпускаем себя. Это и есть сдача: устранение привязанности, отказ от всякого цепляния; если же цепляние все-таки сохраняется, оно значительно уменьшается. Таково различие между двумя способами обучения и практики.

Когда мы говорим об обучении, то можем понять это так: наш глаз - предмет изучения, как и ухо. Все становится предметом изучения. Мы можем узнать о том, что форма такая-то, но мы привязываемся к форме и не знаем выход. Мы можем различать звуки, но затем мы привязываемся к ним. Формы, звуки, запахи, вкусы, телесные ощущения и ментальные впечатления подобны ловушке, в которую попадают все существа.

Исследовать эти вещи - наш способ практики Дхаммы. Когда возникает какое-то чувство, мы обращаемся к своему пониманию, чтобы оценить его. Если мы будем осведомлены в теории, то сразу же обратимся к ней и поймем, как появляется то-то и сё-то, как все это превращается в нечто иное, и т.д. Если мы не изучали теорию, значит можем работать лишь со своим умом, пребывающим в природном состоянии. Это наша Дхамма. Если у нас есть мудрость, тогда мы сможем изучить свой природный ум и использовать его как предмет изучения. Это абсолютно то же самое. Наш природный ум - теория. Будда советовал исследовать все возникающие у нас мысли и чувства.

Используйте реальность своего природного ума как свою теорию. Мы опираемся на эту реальность.

Медитация озарения (випассана)

Если у вас есть вера, тогда не имеет значения, изучали вы теорию или нет. Если наш верующий ум помогает нам развивать практику, если он способствует постоянному развитию энергии и терпения, тогда обучение не важно. В основе нашей практики лежит осознанность. Мы осознаем все телесные позы, когда мы сидим, стоим, идем или лежим. Если у нас есть осознанность, то ей будет сопутствовать ясное понимание. Осознанность и ясное понимание возникают одновременно. Но они могут возникнуть так быстро, что мы не сможем различить их. Но вместе с осознанностью у нас будет и ясное понимание.

Когда наш ум будет крепким и уравновешенным, осознанность будет возникать быстро и легко. Так мы обретаем мудрость. Однако иногда мудрость недостаточна, и она не возникает в надлежащее время. У нас может быть осознанность и ясное понимание, но самих по себе их недостаточно для того, чтобы управлять ситуацией. В принципе, если осознанность и ясное понимание - основа ума, тогда мудрость будем помогать им. Однако мы должны постоянно развивать эту мудрость на протяжении медитации озарения. Это означает, что все, что возникает в уме, может быть объектом осознанности и ясного понимания. Но мы должны видеть в терминах непостоянства, страдания и не-самости. Непостоянство - основа. Страдание указывает на качество неудовлетворительности, а не-самость говорит об отсутствии индивидуальной сущности. Мы видим, что возникло просто ощущение, у которого нет самости, сущности, что оно исчезает само собой. Вот и все! Тот, кто заблуждается, кто лишен мудрости, упустит этот момент, не сможет использовать такие вещи для своего развития.

„

Если есть мудрость, тогда осознанность и ясное понимание будут вместе с нею. Однако на этой первоначальной стадии мудрость может и не быть совершенно ясной. Таким образом, осознанность и ясное понимание не смогут охватить каждый объект, но мудрость придет на помощь. Она может видеть каче-

ство осознанности и тип ощущения. Вообще-то, какая бы осознанность и ощущения ни были у нас, все есть Дхамма.

Будда считал практику медитации озарения своей основой. Он видел неопределенность, неустойчивость осознанности и понимания. А все неустойчивое, которое мы хотим видеть устойчивым, причиняет нам страдания. Мы хотим, чтобы жизнь соответствовала нашим желаниям, но нам приходится страдать оттого, что жизнь совсем не такая. Таково влияние нечистого ума, влияние ума, которому недостает мудрости.

Практикуя, мы склонны легко попадать в плен желаниям, ведь мы хотим, чтобы все было так, как нам угодно. Нам не надо уходить очень далеко для того, чтобы понять такое отношение. Просто посмотрите на это тело! Оно всегда такое, каким мы хотим видеть его? Сейчас нам хочется, чтобы оно было таким, а уже через минуту мы хотим, чтобы оно изменилось. Наше тело было когда-нибудь таким, каким мы хотим видеть его? Природа наших тел и умов одинакова в этом отношении. Оно просто такое, какое есть.

Этот момент в нашей практике легко упустить. Обычно мы отбрасываем все, что не согласуется с нами; мы отбрасываем все, что не угодно нам. Мы не задумываемся о том, правильны ли наши симпатии и антипатии. Мы просто думаем, что вещи, которые не удобны нам, неправильные, тогда как вещи, которые удобны нам, наверняка правильные.

Вот откуда исходит страстное влечение. Когда мы получаем побуждение от глаз, ушей, носа, языка, тела или ума, возникает чувство приятия и неприятия. Это показывает, что ум полон привязанностей. Поэтому Будда дал нам учение о непостоянстве. Он показал нам, как надо созерцать вещи. Если мы цепляемся за то, что непостоянно, то будем страдать. Нет такой причины, по которой мы должны хотеть обладать этими вещами в соответствии со своими симпатиями и антипатиями. Мы не можем сделать так, чтобы вещи были именно такими. У нас просто нет такой силы, власти. Вне зависимости от того, нравятся ли нам что-то, все уже такое, каким должно быть. Такое желание - не выход из страдания.

Здесь мы можем увидеть, как заблуждающийся ум понимает все одним образом, а не заблуждающийся ум - другим. Когда

ум, обладающий мудростью, воспринимает какое-то ощущение, он считает его тем, за что не следует цепляться, с чем не надо отождествляться. А это указывает на мудрость. Если бы не было мудрости, тогда мы просто следовали бы своей глупости. А тупой человек не видит непостоянство, неудовлетворительность и не-самость. То, что нам нравится, мы воспринимаем как благое и правильное. То, что нам не нравится, мы считаем дурным. Мы можем подойти к Дхамме так, но тогда мудрость не сможет возникнуть. Если мы понимаем истинное положение вещей, мудрость возникает.

Будда основал в своем уме практику медитации озарения и использовал ее для исследования различных ментальных впечатлений. Все, что возникало в его уме, он исследовал так: даже если нам нравится что-то, это неопределенно. Это страдание, потому что вещи, которые постоянно возникают и исчезают, не поддаются влиянию нашего ума. Все эти вещи - не бытие или самость, они не принадлежат нам. Будда учил нас видеть вещи в их истинном свете. На этом принципе мы основываем свою практику.

Тогда мы понимаем, что мы не можем просто вызывать различные настроения, согласно своим пожеланиям. И хорошие, и плохие настроения непременно будут возникать. Одни настроения помогают, а другие мешают. Если мы не понимаем правильно эти вещи, то не можем надлежащим образом судить. Вместо этого мы будем бегать за страстными влечениями, будем убежать, следуя за своими желаниями.

Иногда мы чувствуем счастье, а иногда нам грустно, но это естественно. Иногда нам приятно, а иногда мы разочарованы. То, что нам нравится, мы считаем хорошим, а том, что нам не по вкусу, мы считаем плохим. Поэтому мы все больше отдаляемся от Дхаммы. Когда это происходит, мы не можем понять или распознать Дхамму, поэтому мы смущаемся. Желания возникают потому, что в нашем уме есть лишь заблуждения.

Так мы говорим об уме. Нам необязательно уходить далеко от себя, чтобы найти понимание. Мы просто видим, что эти состояния ума непостоянны. Мы видим, что они неудовлетворительны, что они не составляют постоянную самость. Если мы продолжаем развивать свою практику таким образом, то назы-

ваем ее практикой *випассаны*, или медитацией озарения. Мы говорим, что это распознавание содержания нашего ума, что так мы развиваем мудрость.

Самата (спокойная) медитация

Медитацию *самата* мы выполняем так: мы направляем внимание, например, на вдохи и выдохи, в качестве основы или средства управления умом. Когда мы просим ум наблюдать за потоком дыхания, ум становится устойчивым, спокойным и безмятежным. Эта практика успокоения ума называется *самата медитация*. Необходимо активно провести такую практику, потому что ум полон многих смущений. Он очень растерян. Мы не можем сказать, сколько лет или жизней ум пребывал в таком состоянии. Если мы сядем и будем созерцать, то увидим, что многое в нас не способствует покою и безмятежности, что многое в нас ведет к смущению!

По этой причине Будда учил тому, что мы должны найти предмет медитации, который подходит нашим естественным склонностям, найти практику, которая хороша для нашего характера. Например, мы можем исследовать внутренним взором части тела: волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы и кожу. Тогда мы обретем глубокий покой. Ум может стать очень спокойным благодаря этой практике. Если созерцание этих пяти частей ведет к покою, то потому, что эти объекты годятся для созерцания согласно нашим склонностям. Все, что мы находим пригодным в этом отношении, мы можем считать своей практикой и использовать это для устранения загрязнений.

Еще один пример - памятование смерти. Для тех, кто все еще испытывает сильную жадность, отвращение и заблуждение и чувствует, что их трудно терпеть, полезно взять в качестве предмета медитации собственную смерть. Мы увидим, что каждый из нас неизбежно умрет, богат он или беден. Мы увидим, что умрут и хорошие, и дурные люди. Каждый человек непременно умрет! Развивая эту практику, мы понимаем, что в нас возникает отношение бесстрастия. Чем активнее мы практикуем, тем легче нам во время сидячей медитации обрести покой. А все потому, что практика стала для нас удобной и ценной. Если практика спокойной медитации не согласуется с нашими

личными склонностями, она не даст нам отношение бесстрастия. Если объект действительно подходит нам, тогда мы будем свидетельствовать, как покой регулярно возникает, без всякого труда. И мы обнаружим, что мы часто думаем о покое.

Можно найти примеры и в нашей обыденной жизни. Когда миряне приносят в монастырь разнообразную снедь, которую они предлагают монахам, мы пробуем всё, чтобы определить, что нам нравится. Когда мы попробовали всю еду, мы можем сказать, что нам больше всего подходит. Это просто пример. Мы будем есть то, что нам пришлось по вкусу, что мы считаем подходящим. И мы не станем думать о разных других блюдах.

Практика сосредоточения внимания на вдохах и выдохах служит примером медитации, которая пригодна для всех нас. Складывается впечатление, что в других медитациях нам не так хорошо. Но как только мы садимся и начинаем наблюдать за своим дыханием, у нас появляется благостное чувство, и мы можем ясно видеть. Нам не надо смотреть далеко; мы можем использовать то, что близко нам; так будет лучше для нас. Просто наблюдайте за дыханием. Мы делаем вдохи и выдохи, воздух идет внутрь и вовне. Мы наблюдаем за своим дыханием. Довольно долго мы просто следим за вдохами и выдохами, и наш ум постепенно успокаивается. Другая деятельность будет возникать, но нам она будет казаться далекой. Похоже, что теперь мы живем отдельно друг от друга и уже не чувствуем близость. У нас больше нет крепкой связи - возможно, вообще нет никакой связи.

Когда мы овладеваем практикой осознанного дыхания, нам легче. Если мы не прекращаем эту практику, то приобретаем опыт, становимся искусными в познании природы дыхания. Мы узнаем о том, что такое длинное и короткое дыхание.

В принципе, можно говорить о пище дыхания. Когда мы сидим или ходим, то дышим. Когда мы спим, то дышим. Когда мы бодрствуем, то дышим. Если мы перестанем дышать, то умрем. Если мы хорошо подумаем, то поймем, что мы существуем лишь благодаря пище дыхания. Если мы не будем есть обычную пищу десять минут, час или даже день, ничего страшного не случится. Вообще-то, еда поддерживает нас. Но вот если мы не будем дышать даже недолго, то очень быстро умрем. Если

мы не будем дышать пять или десять минут, то погибнем. Попробуйте задержать дыхание!

Тот, кто медитирует на свое дыхание, должен обрести это понимание. Знание, которое приходит благодаря такой практике, поистине прекрасно. Если мы не будем размышлять, то не будем воспринимать дыхание как еду, но в действительности мы все время «едим» воздух (вдох-выдох, вдох-выдох). Точно так же, вы обнаружите, что, чем дольше вы будете размышлять, тем больше пользы получите от практики, и тем более тонким будет становиться ваше дыхание. Иногда дыхание может даже останавливаться. Кажется, будто мы вовсе не дышим. На самом деле, дыхание проходит сквозь кожные поры. Это называют «тонкой смертью». Когда наш ум совершенно спокоен, обычное дыхание может прекращаться таким образом. Нам не надо изумляться или пугаться. Если нет дыхания, что нам делать? Просто узнайте это! Осознайте, что дыхания нет, вот и все. Такова правильная практика.

Здесь мы говорим о пути практики *самата*, а именно о практике развития покоя. Если объект, который мы используем, пригоден, приемлем для нас, тогда он приведет к другому типу опыта. Это начало; но такая практика достаточна для того, чтобы вести нас весь путь или, по крайней мере, в то место, где мы сможем ясно видеть и продолжать двигаться с крепкой верой. Если мы будем все время размышлять в такой манере, тогда к нам придет энергия. Представьте, как человек льет воду в сосуд. Мы наливаем в него воду медленно, до самого верха. Мы неспешно льем воду в сосуд, поэтому живущие в нем насекомые не гибнут. То же самое происходит, когда мы прикладываем усилия в своей обыденной практике. Она не прекращается. Мы чувствуем благодать и покой.

Этот покой исходит из сосредоточенного состояния ума. Однако концентрация ума может быть очень неприятной, когда мы не хотим, чтобы нас смущали другие состояния ума. На самом деле, другие ментальные состояния появляются; и если мы подумаем об этом, то поймем, что в них есть сосредоточенность ума. Точно так же, мы видим различных мужчин и женщин, но мы испытываем к ним не те же чувства, что и к своим родителям. В действительности, все мужчины того же пола, что и ваш

отец, а все женщины того же пола, что и ваша мать, но у нас иные ощущения к ним. Мы чувствуем, что наши родители важнее. Они представляют для нас более высокую ценность.

Вот что должно происходить в сосредоточенном состоянии ума. Мы должны относиться к объекту точно так же, как к собственным родителям. Всю остальную деятельность мы оцениваем точно так же, как вообще мужчин и женщин. Мы не перестаем видеть их, а просто признаем их присутствие, не считая их столь же ценными, как и своих родителей.

Развязать узел

Когда наша практика *саматы* даст нам покой, наш ум станет ясным и лучистым. Деятельность ума будет уменьшаться. Различные ментальные впечатления будут возникать все реже. Когда это произойдет, возникнет полный покой, счастье, но мы можем привязаться к этому счастью. Мы должны считать свое счастье неустойчивым. Мы также должны считать несчастье неустойчивым и непостоянным. Мы поймем, что все различные чувства недолговечны, что за них не следует цепляться. Мы так воспринимаем жизнь, потому что у нас есть мудрость. Мы поймем, что все в жизни следует своей природе.

Если у нас есть такое понимание, то мы все равно как беремся за веревку, которая спуталась в узел. Если мы потянем ее в правильном направлении, узел ослабнет и начнет распутываться. Он уже не будет таким плотным и крепким. То же самое верно в отношении понимания того, что ситуация не всегда будет такой. Прежде мы чувствовали, что жизнь всегда будет такой, как и прежде, поэтому мы еще ту же завязывали узел. Это напряжение и есть страдание. Жить так очень тяжело. Поэтому мы ослабляем узел и расслабляемся. Почему бы вам ни ослабить узел? Он же такой напряженный! Если мы не будем цепляться за узел, то сможем ослабить его. Это условие не постоянно, оно будет сохраняться не всегда.

Мы используем учение о непостоянстве в качестве своей основы. Мы видим, что счастье и несчастье непостоянны. Мы видим, что они меняются в зависимости от обстоятельств. В мире нет ничего постоянного. Благодаря этому пониманию мы постепенно перестаем верить в различные настроения и чувства,

которые возникают в уме. Неправильное понимание уменьшится до такой степени, что мы перестанем верить в постоянство. Вот что называют *развязыванием узла*. Узел постоянно ослабевает. Привязанность будет постепенно искоренена.

Утрата иллюзий

Когда мы начнем видеть непостоянство, неудовлетворительность и не-самость в себе, в этом теле и уме, в этом мире, тогда мы заметим, что у нас возникла скука. И это не обыденная скука, которая лишает нас желания что-либо узнавать, видеть или говорить, или желания общаться с кем бы то ни было. Это не настоящая скука, поскольку в ней все еще есть привязанность; мы до сих пор не понимаем. Мы по-прежнему завидуем, обижаемся и цепляемся за вещи, причиняющие нам страдание.

Будда говорил о скуке, в которой нет гнева и страстного влечения. Она возникает, когда мы воспринимаем все вокруг как нечто непостоянное. Когда в уме возникает приятное чувство, мы осознаем его недолговечность. Такая у нас скука. Мы называем ее утратой иллюзий. Это означает, что она далека от чувственного устремления и страсти. Мы видим, что ничто не стоит нашего желания. Нам все равно, согласуются ли вещи с нашими симпатиями и антипатиями, мы просто не отождествляемся с ними. Мы не наделяем их никакой особой ценностью.

Когда мы так практикуем, то не позволяем вещам приносить нам трудности. Мы увидели страдания и поняли, что отождествление с настроениями не сможет создать подлинное счастье. Оно привязывает нас к счастью и несчастью, а также к симпатиям и антипатиям, что само по себе и есть причина страданий. Если мы до сих пор так цепляемся, то не создаем даже равнодушное отношение к вещам. Одни состояния ума нам нравятся, а другие не нравятся. Если мы до сих пор что-то любим и не любим, тогда счастье и несчастье приносят страдание. Эта привязанность причиняет страдания. Будда учил тому, что все, что причиняет нам страдания, само по себе неудовлетворительно.

Четыре благородные истины

Итак, мы понимаем, что учение Будды заключается в познании страдания и причины его возникновения. Более того, мы

должны узнать, как освободиться от страдания, как идти по пути к свободе. Будда говорил, что нам надо знать только четыре вещи. Когда мы поймем их, то сможем распознать страдание, когда оно возникнет; и мы поймем, что у него есть причина. Мы поймем, что оно не случайно! Когда мы захотим освободиться от своего страдания, то сможем устранить его причину.

Почему у нас появляется ощущение страдания и неудовлетворенности? Мы увидим, что это вызвано тем, что мы цепляемся за свои различные симпатии и антипатии. Мы поняли, что мы страдаем из-за своих поступков. Мы страдаем, потому что приписываем ценность вещам. Поэтому мы говорим, что надо познать страдание, причину страдания, способ освобождения от страдания и Путь, ведущий к освобождению от страдания. Если мы знаем о страданиях, то беспрестанно распутываем узел. Но мы должны быть уверены в том, что мы распутываем его, потянув веревку в правильном направлении. Иначе говоря, мы должны знать, что вещи именно таковы. Привязанность разорвется. Эта практика пресекает наши страдания.

Познайте страдание, причину страдания, свободу от страдания и путь, ведущий из страдания. Таков наш путь. Он заключается в правильном воззрении, правильном мышлении, правильной речи, правильном поведении, правильном образе жизни, правильном усилии, правильной осознанности, правильном сосредоточении. Если у нас есть правильное понимание в отношении этих вещей, значит у нас есть путь. Эти вещи могут покончить со страданием. Они ведут нас к нравственности, сосредоточению и мудрости.

Мы должны ясно понимать эти четыре вещи. Мы должны захотеть понять. Мы должны увидеть эти вещи в терминах реальности. Когда мы видим эти четыре вещи, то называем их *Сакка Дхамма*. Не важно, смотрим мы внутрь, прямо или направо и налево, мы видим лишь *Сакка Дхамму*. Мы просто видим, что все таким, какое это есть. Для того, кто достиг Дхаммы, кто по-настоящему понял Дхамму, куда бы он ни пошел, все будет Дхаммой.



Просто делайте это!

беседа с монахами-новичками,
монастырь Ват Пах Понг, июль 1978 года

Просто делайте вдохи и выдохи. Не интересуйтесь больше ничем. Не отвлекайтесь, даже если кто-то встал на голову, задрал вверх ноги. Не обращайтесь на него никакого внимания. Просто удерживайте внимание на вдохах и выдохах. Сосредоточьте внимание на дыхании. Просто продолжайте делать это.

Не отвлекайтесь на что-либо другое. Не надо думать о приобретении вещей. Вообще больше ни о чем не думайте. Просто осознавайте свои вдохи и выдохи. Вы вдыхаете и выдыхаете. Вы думаете «буд» на вдохе и «дхо» на выдохе. Просто оставайтесь так с дыханием до тех пор, пока не начнете ясно осознавать вдох и выдох... вдох и выдох... Сохраняйте такую осознанность до тех пор, пока ум не станет спокойным, свободным от раздражения, возбуждения, пока не останутся лишь вдохи и выдохи. Пусть ваш ум остается в этом состоянии. Вам не нужна цель. Это состояние составляет первую стадию практики.

Если ум спокоен и умиротворен, тогда он будет естественным образом осознанным. По мере того как вы медитируете, дыхание становится все более размеренным и мягким. Тело становится гибким, а ум - пластичным. Это естественный процесс. Вам удобно сидеть: вы не тупеете, не «клюете носом», не дремлете. Ум естественно течет, что бы он ни делал. Он спокоен и безмятежен. Когда вы выходите из состояния *самадхи*, то говорите себе: «Ах, что же это было?» Вы вспоминаете покой, который переживали. И вы никогда не забудете это умиротворение.

То, что сопутствует нам, называется «сати», силой запоминания, и «сампаджана», самосознанием. Что бы вы ни говорили или ни делали, куда бы ни ходили, с чашей для подаяния или еще как-то, ели подношение, мыли чашу, осознавайте все. Будьте постоянно осознанным. Следуйте за умом.

Когда вы практикуете медитацию ходьбы, придумайте дистанцию (скажем, от одного дерева до другого) примерно в

пятьдесят футов длиной. Медитация ходьбы похожа на сидячую медитацию. Скажите себе: «Теперь я стану прикладывать усилия. Посредством настойчивого памятования и самосознания я умиротворю свой ум». Объект сосредоточения зависит от конкретного человека. Найдите то, что подходит вам. Некоторые люди излучают любящую доброту на всех наделенных чувствами существ, а затем, начав движение с правой ноги, ступают в обычном ритме, используя мантру «Буддхо», в согласии с ходьбой. Постоянно осознавайте этот объект. Если ум становится возбужденным, остановитесь, успокойте ум, а затем снова идите вперед. Постоянно осознавайте себя. Осознавайте начало пути, каждую его стадию, начало, середину и конец. Пусть это осознание не прерывается.

Таков метод сосредоточения на ходьбе. Медитация ходьбы происходит во время движения туда-сюда. Это не так легко. Некоторые люди видят, как мы ходим, и считают нас сумасшедшими. Они не понимают, что медитация ходьбы создает великую мудрость. Ходите туда-сюда. Если вы устали, тогда встаньте на месте и успокойте свой ум. Сосредоточьтесь на дыхании и сделайте его ритм удобным для себя. Когда дыхание станет приятным, снова переключите внимание на ходьбу.

Позы меняются сами собой. Вы стоите, ходите, сидите, лежите. Позы меняются. Мы не можем просто все время сидеть, стоять или лежать. Нам надо постоянно принимать разные позы, сделать эффективными все четыре позы. Так мы поступаем; мы просто все время практикуем, а это не так легко.

Чтобы вам было легче понять меня, возьмите этот стакан и поставьте его сюда на две минуты. Когда две минуты истекнут, передвиньте его в другое место, еще на две минуты. Затем переставьте его еще куда-нибудь, снова на две минуты. Постоянно перемещайте стакан. Делайте это постоянно до тех пор, пока не измучаетесь, пока в вас не возникнет мудрость: «Ради чего я двигаю стакан туда-сюда, как безумец?» Ум будет думать о явлении согласно привычной схеме. Не важно, что говорят люди. Просто постоянно перемещайте стакан. Каждые две минуты смещайте его. Не отвлекайтесь, пяти минут мало. Сосредоточьтесь на своих действиях. Вот как живут люди.

То же самое верно в отношении наблюдения за своим дыханием. Сядьте, положив правую ногу на левую. Выпрямитесь и наблюдайте за вдохом на всем его протяжении, пока он не исчезнет полностью в животе. Когда вдох завершен, позвольте воздуху выходить наружу до тех пор, пока легкие не опустеют. Не усиливайте выдох. Не важно, длинное, короткое или мягкое ваше дыхание, пусть вам будет просто удобно. Сядьте и наблюдайте за вдохом и выдохом, настройте дыхание поудобнее. Не позволяйте уму блуждать. Если ваш ум блуждает, тогда остановитесь, определите местонахождение ума и причину его невнимания к дыханию. Проследите за умом и верните его. Установите внимание на дыхании; тогда вы, без сомнения, однажды обретете награду. Просто продолжайте практику. Делайте все так, словно вы ничего не получите, как будто ничего не произойдет, и вам словно бы и неизвестно, кто делает это; но продолжайте практику в любом случае. Это как рис в амбаре. Вы берете этот рис и сеете его в полях, как будто выбрасываете его. Вы рассеиваете рис по полям, не интересуясь им, и все же он дает ростки. Рисовые стебли поднимаются из воды, затем вы пересаживаете их и получаете зеленые злаки сладкого риса. Вот суть дела.

В нашем случае все то же самое. Просто сядьте здесь. Иногда вы можете подумать: «Почему я так внимательно слежу за дыханием? Если бы я даже не следил за ним, я все равно продолжал бы дышать».

Что ж, вы всегда будете находить предмет для размышлений, некое воззрение. Так выражается ум. Забудьте об этом. Постоянно прикладывайте усилия, успокойте свой ум.

Когда ум успокоится, дыхание станет более редким, тело расслабитсЯ, ум станет тонким. Они будут находиться в состоянии равновесия до тех пор, пока вам не покажется, что дыхания вовсе нет, но с вами ничего не происходит. Когда вы достигаете этой точки, не паникуйте. Не надо вскакивать и убегать оттого, что вы полагаете, будто перестали дышать. Это просто означает, что ваш ум находится в покое. Вам ничего не надо делать. Просто сидите и смотрите на то, что присутствует.

Иногда вы можете подумать: «Ой, а дышу ли я?» Это та же самая ошибка. Так мыслит ум. Что бы ни происходило, позво-

ляйте вещам идти своим чередом. Не важно, какое чувство возникает у вас. Познайте и оглядите его, но не обманывайтесь им. Продолжайте практиковать без остановки. Медитируйте чаще. После трапезы сразу же начинайте медитацию ходьбы. Постоянно думайте: «Буддхо, Буддхо». Думайте так все время, пока ходите. Сосредоточьтесь на слове «Буддхо», когда идете. Ходите по тропе до тех пор, пока она не превратится в траншею, в которую вы провалитесь сначала по икры, а потом и по колени. Просто продолжайте ходить.

Это не просто формальная прогулка, когда вы думаете на разные темы по пути, а затем заходите в хижину и валитесь на спальный коврик: «Как приятно!» Затем вы поворачиваетесь набок и храпите как свинья. Если вы так поступите, то вообще не получите пользу от своей практики.

Продолжайте практиковать до тех пор, пока не пресытитесь, пока не ощутите в себе лень. Продолжайте наблюдать до тех пор, пока не преодолеете свою лень. Что бы вы ни переживали, вы должны проходить сквозь любой опыт, должны преодолевать препятствия. Не то чтобы вы просто повторяли слово «покой» и садились в ожидании того, что на вас снизойдет покой, словно кто-то щелкнул выключателем. Если же покой не приходит, вы падаете духом и сдаетесь. В таком случае вы никогда не обретете покой.

Легко говорить, а делать трудно. Некоторые монахи, решившие снять с себя робу, говорят: «Сажать рис легче, чем монашествовать. Лучше я пойду работать в поле». Они начинают крестьянствовать, ничего не понимая в коровах и волах, в плугах и боронах. Они не разбираются в таких вещах. Эти люди обнаруживают, что, когда говоришь о крестьянском труде, он кажется легким, но стоит на самом деле попытаться работать в поле, и тут только начинаешь понимать новые трудности.

Все люди хотят искать покой таким образом. На самом деле, покой находится прямо здесь, но вы еще не знаете его. Вы можете жаждать покоя, можете говорить о нем сколь угодно долго, но вы не узнаете, что такое покой.

Итак, практикуйте. Следите за дыханием до тех пор, пока не начнете гармонировать с дыханием, сосредоточиваясь на дыхании и используя мантру «Буддхо». Довольно и этого. Не позво-

ляйте уму бродить в других местах. Вот вам урок на сегодня. Исполняйте его. Изучите то, что я сказал. Продолжайте практиковать таким образом. Если вы станете думать, будто ничего не происходит, просто не останавливайтесь. Продолжайте работу несмотря ни на что, тогда вы познаете свое дыхание.

Итак, приступайте к работе! Если вы сядете, и если ваш ум приобретет сноровку, тогда ум достигнет оптимального, надлежащего состояния. Когда ум спокоен, самосознание возникает естественным образом. Тогда, если вы хотите сидеть правильно всю ночь, вы ничего не чувствуете, потому что ум наслаждается собой. Когда вы выучили урок, приобрели навык, то можете захотеть читать лекции о Дхамме друзьям до того момента, как наступит пора им гнать коров домой. Вот как порой бывает.

Я помню времена, когда Пор Санг еще только собирался стать монахом. Однажды ночью он выполнил медитацию ходьбы, а затем сел. Его ум был ясным и острым. И тогда он захотел распространять Дхамму. И Пор Санг просто не мог остановиться. Я слышал, как кто-то нудно поучал кого-то в бамбуковой роще. И я все не мог понять, читает этот человек лекцию о Дхамме или просто на что-то жалуется. Голос не смолкал. Поэтому я взял фонарик и пошел посмотреть. Я оказался прав. В бамбуковой роще сидел Пор Санг, скрестив ноги; рядом с ним горел фонарь. Он говорил так быстро, что я не успевал осмыслить его слова.

Поэтому я крикнул ему: «Пор Санг, ты сошел с ума?»

Он ответил: «Я не знаю, в своем ли я уме, но я просто хочу говорить о Дхамме. Я сажусь и начинаю говорить. Я хожу и начинаю говорить. Мне просто надо все время распространять Дхамму. Я не знаю, когда это закончится».

Я подумал: «Когда люди практикуют Дхамму, может случиться что угодно».

Поэтому продолжайте практиковать, не останавливаясь. Не угождайте своим настроениям, идите против потока. Практикуйте, когда ленитесь и когда чувствуете усердие. Практикуйте, когда сидите и когда идете. Когда вы ложитесь, сосредоточьте внимание на дыхании и скажите себе: «Я не буду потакать удовольствию лежания». Учите свое сердце так. Встаньте сразу же, как только пробудитесь, и продолжайте прикладывать усилия.

Когда вы едите, скажите себе: «Я поглощаю эту еду без страстного влечения, лишь как лекарство, чтобы поддерживать свое тело днем и ночью, чтобы только иметь возможность продолжать практику».

Когда вы ложитесь, то можете учить свой ум. Когда вы едите, то можете также учить свой ум. Постоянно поддерживайте это отношение. Если вы хотите встать, то осознавайте вставание. Если вы хотите лечь, то осознавайте лежание. Что бы вы ни делали, все осознавайте. Когда вы ложитесь, лежите на правой стороне и сосредоточивайте внимание на дыхании, используя мантру «Буддхо» до тех пор, пока не уснете. Когда вы проснетесь, вам покажется, будто мантра «Буддхо» оставалась с вами все время, не прерываясь. Для того чтобы возник покой, все время должна сохраняться осознанность. Не смотрите на других людей. Не интересуйтесь чужими делами; занимайтесь лишь своими делами.

Когда вы выполняете сидячую медитацию, сидите прямо; не наклоняйте голову вперед и не отклоняйте ее назад. Поддерживайте уравновешенную, прямую позу, которую вы видите в статуэтке Будды. Тогда ваш ум станет ярким и чистым.

Терпите как можно дольше, и лишь затем можно переменить позу. Если вам больно, значит вам просто больно. Не спешите менять позу. Не думайте: «О! Это невыносимо. Я буду отдыхать». Терпеливо сноситесь боль до тех пор, пока она не достигнет высшей точки, а затем еще немного потерпите.

Терпите, проявляйте выдержку до тех пор, пока не сможете поддерживать мантру «Буддхо». Затем сделайте мантрой болящее место. «О! Боль. Боль. Настоящая боль». Вы можете сделать акцент не на «Буддхо», а на боли. Постоянно сосредоточьтесь на ней. Продолжайте сидеть. Когда боль достигла границы, смотрите, что происходит.

Будда сказал, что боль возникает и исчезает сама собой. Позвольте боли умереть, не сдавайтесь. Иногда вас может бросить в пот. По вашей груди катятся крупные градины пота величиной с кукурузные зерна. Но стоит вам один раз пережить болезненное чувство, и вы все узнаете о нем. Продолжайте практиковать. Не принуждайте себя слишком активно. Просто регулярно и поступательно практикуйте.

Будьте осознанны, когда едите. Вы жуете и глотаете. Куда отправляется еда? Узнайте, что подходит вам, а что не годится вам в пищу. Постарайтесь определить необходимое вам количество пищи. Когда едите, постоянно наблюдайте. И когда вы подумаете о том, что через пять ложек насытитесь, остановитесь и попейте воды. Тогда вы съедите ровно столько, сколько вам нужно.

Проведите такой эксперимент. Посмотрите, сможете ли вы сделать это. Но обычно мы поступаем не так. Когда мы чувствуем насыщение, то съедаем еще пять ложек. Так велит нам ум. Он не умеет учить себя.

Будда советовал людям постоянно наблюдать за тем, как они едят. Остановитесь за пять ложек до того, как вы насытитесь. Просто попейте воды, тогда вы насытитесь. Если вы затем будете сидеть или ходить, то не почувствуете тяжесть. Ваша медитация улучшится. Но мы не хотим делать это. Мы наполняем живот, но съедаем еще пять ложек. Это страстное желание и загрязнение, учения Будды призывают нас к совсем другому поведению. Тот, кому недостает подлинного желания обучать свой ум, не сможет сделать это. Постоянно наблюдайте за своим умом.

Боритесь с сонливостью. Ваш успех будет зависеть от осознания искусных средств. Порой вы в разное время ложитесь спать; вы засыпаете то рано вечером, то поздно ночью. Но попытайтесь сделать вот что: всякий раз, когда вы ложитесь спать, спите лишь до первого просыпания. Как только вы пробудились, сразу же вставайте. Больше не ложитесь спать. Не важно, долгий или короткий у вас сон, спите лишь до первого просыпания. Примите твердое решение встать сразу же, как проснетесь, даже если вы не успели выспаться. Вы встанете, умоете лицо, а затем начнете медитацию ходьбы или сидячую медитацию. Научитесь медитировать таким образом. Это не то, что можно узнать, слушая кого-то. Обучая себя, практикуя, исполняя урок, вы узнаете, что к чему. Поэтому я советую вам практиковать.

Эта практика сердца довольно трудна. Когда вы выполняете сидячую медитацию, пусть у вашего ума будет только один объект. Пусть он остается с вдохами и выдохами, тогда ваш ум

постепенно успокоится. Если ваш ум находится в смятении, тогда у него будет много объектов. Например, когда вы садитесь, то думаете о своем доме? Некоторые люди мечтают о том, как они будут есть китайскую лапшу. Сразу после монашеского посвящения вы чувствовали голод, не так ли? Вы хотели есть и пить. Новичок думает о еде. Вы чуть не сходили с ума от голода. Если такие вещи происходят, просто отпускайте их. Но как только вы преодолете затруднение, оно исчезнет.

Сделайте это! Вы когда-нибудь выполняли медитацию ходьбы? Что вы чувствовали, когда ходили? Ваш ум бродил? Если он бродит, тогда остановитесь и позвольте ему возвратиться. Если ум часто и подолгу бродит, тогда не дышите. Удерживайте дыхание до тех пор, пока ваши легкие не будут готовы взорваться. Ум возвратиться сам собой. И не важно, насколько плох ум, если он мечется, просто сдерживайте дыхание. Когда ваши легкие будут готовы лопнуть, ваш ум возвратится. Вы должны наполнить ум энергией. Учить ум - не то же самое, что дрессировать животных. Ум действительно очень трудно обучить. Не надо по пустякам падать духом. Если вы задержите дыхание, то не сможете ни о чем думать; тогда ум сам возвратится к вам.

Это как вода в бутылке. Когда вы немного наклоняете ее, вода начинает капать: «Кап, кап, кап...» Но стоит нам чуть больше наклонить ее, и вода начинает течь постоянным потоком, а не отдельными каплями, как прежде. То же самое верно в отношении нашей осознанности. Если мы увеличим усилия и будем практиковать ритмично и равномерно, тогда осознанность будет непрерывной как поток воды. И не важно, стоим мы, идем, сидим или лежим - все равно это знание непрерывно, оно течет как поток воды.

Наша практика сердца точно такая же. По прошествии краткого периода времени мы начинаем думать о разных вещах. Мы возбуждаемся, и наша осознанность не постоянна. Но о чем бы мы ни думали, это не важно, главное - беспрестанно прикладывать усилия. Практика будет похожа на капли воды, которые падают все чаще до тех пор, пока они не соединятся и не превратятся в поток. Тогда наши знания будут всеобъемлющими.

Что бы вы ни делали (стояли, сидели, ходили или лежали), это знание будет оставаться с вами.

Начните прямо сейчас. Проведите эксперимент, но не спешите. Если вы просто сидите и смотрите, что произойдет, тогда вы будете напрасно терять время. Поэтому будьте осторожными. Если вы будете слишком сильно напрягаться, то не достигнете успеха.

Глава 9

Вопросы и ответы

сессии для западных монахов в 1972 и 1981 гг.

Я очень стараюсь практиковать, но не вижу, чтобы я чего-то достиг.

Это очень важно. Не пытайтесь ничего достичь в своей практике. Само желание быть свободным или просветленным помешает вам обрести свободу. Вы можете прикладывать максимальные усилия, усердно практиковать днем и ночью, но если вы до сих пор испытываете желание чего-то достичь, то никогда не обретете покой. Энергия этого желания вызовет сомнения и беспокойство. И не важно, сколько времени и сил вы тратите на практику, мудрость все равно не возникнет из желания. Итак, просто отпустите себя. Внимательно наблюдайте за умом и телом, но не пытайтесь достигать чего-либо. Не цепляйтесь даже за практику просветления.

А что вы скажете о сне? Сколько времени мне надо тратить на сон?

Не спрашивайте меня, я не могу сказать вам об этом. Средняя нормальная продолжительность сна составляет примерно четыре часа ночью. Однако важно, чтобы вы наблюдали за собой, познавали себя. Если вы попытаетесь спать слишком мало, ваше тело будет чувствовать дискомфорт, и вам будет трудно поддерживать осознанность. Излишний сон ведет к тупости, ум становится беспокойным. Найди естественное равновесие для себя. Внимательно наблюдайте за умом и телом; осуществляйте потребности в сне до тех пор, пока не найдете оптимум. Если

вы проснетесь, а затем уснете днем, это будет загрязнением. Сохраняйте осознанность все время, пока бодрствуете.

Расскажите, пожалуйста, о еде. Сколько мне надо есть?

В отношении еды все то же самое, что и сна. Вы должны узнать себя. Надо есть для того, чтобы удовлетворить телесные потребности. Считайте еду лекарством. Вы переедаете, поэтому после трапезы чувствуете сонливость, и с каждым днем толстеете? Остановитесь! Изучите свое тело и ум. Нет никакой потребности в посте. Вместо этого постарайтесь съесть оптимальное количество пищи. Найдите естественное равновесие для своего тела. Кладите всю еду в одну тарелку, следуя аскетической практике. Тогда вы сможете легко судить о том, сколько еды вы съели. Внимательно наблюдайте за собой, когда едите. Узнайте себя. Такова суть нашей практики. Вам не надо делать ничего особенного. Просто наблюдайте. Изучайте себя. Наблюдайте за умом. Так вы определите естественное равновесие для своей практики.

Отличается ли азиатский образ мысли от западного?

В принципе, не отличается. Внешние традиции и язык могут показаться различными, но человеческий ум обладает природными характеристиками, которые одинаковы у всех людей. Жадность и ненависть есть и у восточных, и западных людей. Страдание и прекращение страдания происходит одинаково у всех людей.

Следует ли читать и изучать много священных писаний для практики?

Дхамму Будды в книгах не найти. Если вы в самом деле хотите узнать о том, что говорил Будда, тогда вам не надо обращаться к книгам. Наблюдайте за своим умом. Изучайте, как чувства приходят и уходят, как мысли приходят и уходят. Ни к чему не привязывайтесь. Просто осознавайте все, что увидели. Вот путь к истинам Будды. Будьте естественны. Все, что вы делаете в своей жизни, можно превратить в практику. Все есть Дхамма. Когда вы занимаетесь рутинными делами, пытайтесь быть осознанными. Если вы опорожняете мусорную корзину

или чистите туалет, не думайте, будто вы оказываете услугу кому-то еще. Дхамма заключается в опорожнении мусорных корзин. Не думайте, что вы практикуете, только когда неподвижно сидите, скрестив ноги. Некоторые из вас жаловались, что им не хватает времени для медитации. А хватает ли вам времени для дыхания? Ваша медитация состоит в том, чтобы оставаться осознанным и естественным во всем, что вы делаете.

Почему у нас нет ежедневных бесед с учителем?

Если у вас есть какие-то вопросы, я с радостью встречу с вами, чтобы вы могли в любой момент задать мне свой вопрос. Но нам не надо устраивать здесь ежедневные беседы. Если я стану отвечать на каждый ваш малозначимый вопрос, тогда вы никогда не поймете процесс сомнения в своем уме. Для вас очень важно научиться изучать себя, разговаривать с собой. Внимательно слушайте лекцию, которую я регулярно читаю вам, а затем используйте это учение, чтобы проанализировать свою практику. У вас такая же практика? Она отличается? Почему у вас есть сомнения? Кто сомневается? Только благодаря самоанализу вы сможете понять.

Иногда я беспокоюсь о монашеской дисциплине. Если я случайно убью насекомое, это плохо?

Очень важно поддерживать в своей практике дисциплину и нравственность, но вы не должны слепо цепляться за правила. Если вы убиваете животных или нарушаете другие правила, то в данном случае имеет значение ваше намерение. Узнайте свой ум. Не следует чрезмерно интересоваться монашеской дисциплиной. Если использовать ее правильно, тогда она будет поддерживать практику, но некоторые монахи настолько щепетильны в мелких правилах, что даже не могут хорошо спать. Дисциплину не надо считать бременем. Основа нашей практики - дисциплина; хорошая дисциплина, а также аскетические правила и практики. Будьте осознанны и внимательны, ведь многие поддерживающие правила, помимо 227 заповедей, приносят большую пользу. Они значительно упрощают жизнь. Не надо гадать о том, как следует поступать, чтобы вы могли избежать мышления и быть просто осознанными. Дисциплина позволяет

нас жить вместе в согласии, община живет гармонично. Со стороны все люди выглядят и ведут себя одинаково. Дисциплина и нравственность - вот краеугольные камни для дальнейшего сосредоточения и мудрости. Правильно используя монашескую дисциплину и аскетические заповеди, мы помогаем себе жить просто, ограничивая свое имущество. Поэтому здесь у нас есть полная практика Будды: воздерживаться от зла и делать добро; жить, удовлетворяя основные потребности, очищать ум. То есть надо наблюдать за своим умом и телом во всех позах. Когда вы сидите, стоите, идете или лежите, узнавайте себя.

Что мне делать со своими сомнениями? Иногда меня охватывают сомнения в практике, в своем собственном духовном развитии или совершенстве учителя.

Сомнения естественны. Каждый человек начинает с сомнений, они могут многому научить. Очень важно, чтобы вы не отождествлялись со своими сомнениями, то есть не попадали к ним в плен. Тогда ваш ум попадет в бесконечный круговорот сомнений. Вместо этого наблюдайте за всем процессом сомнений, брожения. Увидьте, кто сомневается. Осознайте, как сомнения приходят и уходят. Тогда вы уже не будете жертвами своих сомнений. Вы избавитесь от сомнений, и ваш ум будет тихим. Вы можете увидеть, как все вещи приходят и уходят. Просто избавляйтесь от всего, к чему вы привязаны. Избавляйтесь от своих сомнений и просто наблюдайте. Так сомнения пресекаются.

А что вы скажете о других методах практики? В наше время в мире очень много учителей и великое множество типов медитации, поэтому люди растеряны.

Это все равно как приехать в город. Туда можно въехать с севера или юга, по многим дорогам. Очень часто эти дороги внешне различаются. Не имеет значения, пришли вы по той или иной дороге, быстро или медленно, если вы осознанны. Есть главная цель всех хороших практик, к которой в конечном итоге должен прийти человек: освобождение от привязанности. В конце концов надо избавиться от всех типов медитации. И не

следует цепляться за учителя. Если медитация ведет к отречению, отказу от цепляния, такая практика правильна.

Вы можете захотеть путешествовать, посетить других людей и испытать другие методы. Некоторые из вас уже сделали это. Такое желание естественно. Но вы обнаружите, что ответы на тысячи вопросов и знание множества методов не приведут вас к истине. В конечном итоге вы соскучитесь. Вы увидите, что только остановившись и изучая свой ум можно понять, о чем говорил Будда. И не надо искать вне себя. В конце концов вы должны возвратиться и увидеть свою подлинную природу. Тогда вы сможете понять Дхамму.

Мне часто кажется, что многие монахи здесь не практикуют. Они кажутся неряшливыми и неосознанными. И это меня смущает.

Неправильно наблюдать за другими людьми. Это не поможет вашей практике. Если вы раздражены, наблюдайте раздражение в своем уме. Если дисциплина других людей не хороша, если монахи небрежны, о том не вам судить. Вы не откроете мудрость, глаза на других людей. Монашеская дисциплина это средство для использования собственной медитации. Дисциплина - не орудие для критики и обнаружения чужих недостатков. Никто не сможет практиковать вместо вас, и вы не сможете практиковать вместо кого-то другого. Просто осознавайте **свои** поступки. Вот ваша практика.

Я очень стараюсь обуздать свои чувства. Я все время опускаю взгляд в землю и осознаю свое малейшее действие. Например, когда я ем, то долго не заканчиваю трапезу, поскольку наблюдаю за каждым своим действием: как я жую, чмокаю, глотаю и т.п. Я тщательно, очень внимательно прослеживаю каждый свой шаг. Правильно ли я практикую?

Обуздание чувств - хорошая практика. Мы должны осознавать свои чувства на протяжении всего дня. Но не перестарайтесь! Ходите, ешьте и действуйте естественно. И учитесь естественно осознавать все, что происходит в вас. Не подталкивайте свою медитацию, не стремитесь достичь невозможного. Это тоже цепляние. Будьте терпеливы. Вам необходимы терпение и

выдержка. Если вы будете действовать естественно и осознанно, тогда к вам естественным образом придет мудрость.

Необходимо ли сидеть очень долго?

Нет, совсем не обязательно сидеть часами. Некоторые люди полагают, что, чем дольше они сидят, тем более мудрыми становятся. Посмотрите, куры сидят на насесте целыми днями! Мудрость возникает благодаря осознанности во всех позах. Ваша практика должна начинаться сразу же после утреннего пробуждения. Она должна продолжаться до тех пор, пока вы не уснете. Не беспокойтесь о том, сколько времени вы сможете просидеть. Важно лишь, чтобы вы поддерживали бдительность независимо от того, работаете вы, сидите или идете в туалет.

У каждого человека есть свой ритм. Некоторые из вас умрут в пятьдесят лет, другие - в шестьдесят пять, третьи - в девяносто. Поэтому у каждого из вас будет собственная практика. Не думайте и не беспокойтесь об этом. Попробуйте быть осознанным и позволяйте жизни идти своим чередом. Тогда ваш ум будет становиться все более тихим в любой обстановке. Он станет тихим как лесное озеро. Тогда к этому пруду станут приходить разнообразные чудесные и редкостные животные. Вы будете ясно видеть природу всех вещей в мире. Вы будете видеть, как приходят и уходят многие удивительные и странные явления. Но вы будете оставаться безмятежным. Трудности будут возникать, и вы сразу же будете видеть сквозь них. Вот счастье Будды.

У меня до сих пор очень много мыслей. Мой ум много бродит несмотря на то, что я пытаюсь быть осознанным.

Не беспокойтесь об этом. Постарайтесь удерживать ум в настоящем миге. Просто наблюдайте за всем, что возникает в уме. Отпускайте себя, даже не желайте избавляться от мыслей. Тогда ум достигнет своего естественного состояния. Вы не разграничиваете добро и зло, горячее и холодное, быстрое и медленное. Нет меня и вас, вообще нет самости. Есть только то, что есть. Когда вы ходите с чашей для подаяний, не надо делать ничего особенного. Просто ходите и осознавайте то, что есть. Не надо цепляться за уединение или отчуждение. Где бы вы ни

были, узнавайте себя, оставаясь естественным и наблюдательным. Если сомнения возникнут, наблюдайте за тем, как они приходят и уходят. Это очень просто. Ни за что не держитесь.

Это все равно как если бы вы шли по дороге. Вы периодически будете наткаться на препятствия. Когда вы встретите загрязнения, просто разглядите их и преодолите помехи, отпустив их. Не думайте о препятствиях, которые уже миновали. Не беспокойтесь о длине дороги и расстояниях. Все на свете меняется. Что бы вы ни прошли, ни к чему не цепляйтесь. В конечном итоге ум достигнет своего естественного равновесия, где практика будет совершаться сама собой. Все вещи будут приходиться и уходить сами по себе.

Мастер, вы читали Алтарную Сутру шестого патриарха Хуэйненга?

Хуэйненг невероятно мудр и проницателен. Его учение очень глубокое, и новичкам нелегко понять его. Но если вы практикуете терпеливо и дисциплинированно, если вы занимаетесь не цепляясь, тогда в конечном итоге вы поймете. Когда-то у меня был ученик, который жил в хижине с соломенной крышей. В тот сезон дождей часто случались ливни, и однажды сильный ветер сдул половину его крыши. Он не стал обременять себя починкой крыши и позволил дождю попасть в хижину. Прошло несколько дней, и я спросил его о состоянии хижины. Ученик ответил, что он решил отказаться от цепляния. Но этот отказ от цепляния лишен мудрости. Вол столь же ни к чему не привязан. Если вы живете благостно и просто, если вы терпеливы и неэгоистичны, то поймете мудрость Хуэйненга.

Вы сказали, что самата и випассана (сосредоточение и озарение) - одно и то же. Не могли бы вы лучше объяснить этот момент?

Все очень просто. Сосредоточение {самата} и мудрость {випассана} работают вместе. Сначала ум становится безмятежным благодаря тому, что он удерживается на объекте медитации. Он спокоен только, когда вы сидите закрыв глаза. Такова самата, которая становится причиной возникновения випассаны. Тогда ум безмятежен независимо от того, сидите вы закрыв

глаза или ходите по суетливому городу. Такова жизнь. Когда-то вы были детьми, а теперь вы взрослые люди. Ребенок и взрослый - один и тот же человек? Вы можете с этим согласиться; можете сказать, что они не различаются. Если смотреть так, то *самату* и *випассану* также можно считать раздельными. Этот как еда и фасоль. Еду и фасоль можно называть одним и тем же, но можно и разделять эти понятия. Не принимайте мои слова на веру, практикуйте и убеждайтесь сами. Вам не нужно ничего особенное. Если вы изучите, как возникает сосредоточение и мудрость, то сами познаете истину. В наше время многие люди цепляются за слова. Они называют свою практику *випассаной*. На *самату* они смотрят свысока. Или же они называют свою практику *саматой*. Они говорят, что очень важно практиковать *самату* еще прежде, чем *випассану*. Все это глупо. Не надо рассуждать так. Просто практикуйте, и вы сами во всем разберетесь.

Необходимо ли нам уметь самозабвенно погружаться в практику?

Нет, самозабвенное погружение не нужно. Вы должны установить минимальную умиротворенность и сосредоточенность ума. Затем вы сможете изучать себя. Не нужно ничего особенного. Если поглощение появляется в практике, значит и оно хорошо. Просто не цепляйтесь за него. Некоторые люди держатся за поглощение. Оно может превратиться в забаву. Вы должны узнать, до какой степени можно этим заниматься. Если вы мудры, то узнаете средства и ограничения поглощения, как вы узнали границу между детьми и взрослыми.

Почему мы соблюдаем такие аскетические заповеди, как есть только из своей чаши?

Аскетические заповеди помогают нам отсечь загрязнения. Соблюдая такие правила, как есть только из своей чаши, мы можем стать более сознательными в отношении того, что наша еда это лекарство. Если у нас нет загрязнений, тогда не важно, как мы едим. Но здесь мы пользуемся такими методами, чтобы упростить свою практику. Будда не создавал аскетические заповеди, необходимые для всех монахов, но он позволял соблю-

дать их тем, кто хотел практиковать строго. Они дополняют нашу внешнюю дисциплину и тем самым помогают увеличивать нашу умственную решимость и силу. Эти правила предназначены для личного соблюдения. Не смотрите, как практикуют другие люди. Наблюдайте за своим умом и определите, что для вас благотворно. Правило, которое вы должны соблюдать, какой бы домик для медитации нам ни назначили, представляет собой просто полезную дисциплину. Она удерживает монахов от привязанности к жилищу. Если они уходят и возвращаются, то должны поселиться в новом домике. Такова наша практика - ни к чему не цепляться.

Если так важно класть в нашу чашу всю еду без разбора, то почему вы, как учитель, не делаете это сами? Разве вы не чувствуете, как важно для учителя быть примером?

Да, это верно, учитель должен быть примером для своих учеников. Я не против того, чтобы ученики критиковали меня. Задавайте мне любые вопросы. Но для вас очень важно не цепляться за учителя. Если бы я был абсолютно совершенным во внешней форме, это было бы ужасно. Все вы слишком привязались бы ко мне. Даже Будда иногда просил своих учеников делать одно, а сам в то же время делал другое. Ваши сомнения в своем учителе могут помочь вам. Вы должны наблюдать за своими реакциями. А вам не приходило в голову, что я постоянно извлекаю из своей чаши еду и раскладываю ее отдельно в тарелки, чтобы накормить мирян, которые работают в храме?

Мудрость существует для того, чтобы наблюдать и развиваться. Берите от учителя то, что благостно. Занимайтесь собственной практикой. Если я отдыхаю в то время, когда все вы должны прямо сидеть, вы сердитесь? Если я называю синий цвет красным или мужчиной - женщиной, не подражайте мне слепо.

Один из моих учителей очень быстро ел, причем во время трапезы ужасно чавкал. И все же он призывал нас есть медленно и осознанно. Я часто наблюдал за ним и очень огорчился. Я страдал, а ему хоть бы что! Я видел лишь его внешнюю оболочку. Позднее я все понял. Одни люди водят машину быстро, но аккуратно, другие ездят медленно, но часто попадают в ава-

рию. Не привязывайтесь к правилам, внешней форме. Если вы наблюдаете за другими людьми десять процентов времени, а за собой наблюдаете девяносто процентов времени, такая практика правильная. Сначала я часто наблюдал за своим учителем Аджаном Тонг Ратом и всякий раз сомневался. Его даже считали сумасшедшим. Он совершал причудливые поступки и яростно негодовал на своих учеников. Внешне он был гневливым, но внутри его царил тишина. Там никого не было. Он был замечательным человеком. Этот учитель оставался ясным и осознанным до самой смерти. Если смотреть со стороны, тогда самость сравнивает, разграничивает. Так вы счастье не найдете. И вы не найдете покой, если будете тратить время на поиски совершенного человека или непогрешимого учителя. Будда учил людей смотреть на Дхамму, истину, а не на других людей.

Как нам преодолеть похоть в своей практике? Иногда мне кажется, что я раб своего полового влечения.

Похоть следует уравновесить созерцанием и чувством безразличности. Привязанность к телесной форме это крайность, поэтому следует вообразить ее противоположность. Представьте себе тело как труп и исследуйте процесс распада, или подумайте о таких частях тела, как легкие, селезенка, жир и т.п. Запомните эти образы и воображайте их в неприглядном виде всякий раз, когда возникает похоть. Тогда вы освободитесь от похоти.

А что делать с гневом? Что я должен предпринять, когда возникает гнев?

Вы должны использовать любящую доброту. Когда во время медитации возникают гневливые состояния ума, уравновешивайте их, развивая чувство любящей доброты. Если кто-то совершает дурные поступки или гневается, не сердитесь. Если вы разгневаетесь, то станете еще более невежественными, чем эти люди. Будьте мудры. Храните в уме сострадание к этому человеку, который страдает. Наполните ум любящей добротой, словно он ваш дорогой брат. Сосредоточьтесь на чувстве любящей доброты как на объекте медитации. Излучайте любящую доброту на всех существ в мире. Только благодаря любящей

доброте можно преодолеть ненависть. Иногда вы будете видеть, что другие монахи ведут себя дурно. Тогда вы можете вспылить. Это ненужное страдание. Не такова наша Дхамма. Вы можете подумать: «Он не такой принципиальный, как я. Они не так серьезно медитируют, как мы. Эти монахи не очень хорошие». С вашей стороны это большое загрязнение. Не сравнивайте, не разграничивайте. Отпустите свое мнение, наблюдайте за своими мнениями и собой со стороны. Такова наша Дхамма. Вы все равно не сможете принудить всех людей поступать так, как вам хочется, или уподобиться вам. Это желание лишь принесет вам страдания. Такую ошибку часто делают медитирующие люди, но наблюдение за другими людьми не развивает мудрость. Просто исследуйте себя, свои чувства. Тогда вы поймете.

Я часто чувствую сонливость, из-за которой мне трудно медитировать.

Есть много способов преодоления сонливости. Если вы сидите во тьме, перейдите на освещенное место. Откройте глаза. Встаньте и умойте лицо или примите душ. Если вы все равно сонливы, тогда меняйте позы. Много ходите. Пойдите спиной вперед. Страх натолкнуться на препятствия взбодрит вас. Если это не помогает, встаньте прямо, проясните ум и вообразите яркий солнечный день. Или сидите на краю высокой скалы или глубокого колодца. Вы не осмелитесь заснуть! Если ничего не помогает вам, тогда просто ложитесь спать. Сразу же после пробуждения встаньте. Не смотрите на часы и не поворачивайтесь на другой бок. Включите осознанность сразу же, как проснулись. Если вы понимаете, что сонливы каждый день, тогда попытайтесь есть меньше. Исследуйте себя. Как только до полного насыщения осталось пять ложек, перестаньте есть. Попейте воды, чтобы заполнить желудок. Походите и сядьте. Наблюдайте за своей сонливостью и голодом. Вы должны научиться уравнивать свою еду. По мере продолжения вашей практики вы естественным образом почувствуете больше энергии и будете меньше есть. Но вы должны настроить себя.

Почему нам надо так часто делать здесь простираание?

Простирание очень важно. Это внешняя форма, составляющая часть практики. Эту форму надо исполнять правильно. Коснитесь лбом пола. Пусть ваши локти находятся около коленной, а ладони - на полу, между ними должно быть примерно три дюйма. Кланяйтесь медленно, осознавая свое тело. Это хорошее средство для избавления от тщеславия. Мы часто делаем простирание. Если вы низко кланяетесь три раза, то можете памятовать качества Будды, Дхаммы и Сангхи, то есть качества ума: чистоту, лучистость и покой. Поэтому мы используем внешнюю форму для самообучения. В нашем теле и уме появляется гармоничность. Не делайте ошибку: не наблюдайте за простиранием других людей. Если молодые новички небрежны, если монахи в возрасте кажутся вам неосознанными, не вам о том судить. Некоторым людям трудно учиться. Одни люди учатся быстро, а другие - медленно. Судя о других, вы лишь усилите свое тщеславие. Лучше наблюдайте за собой. Простираться почаще, избавьтесь от тщеславия.

Люди, которые действительно гармонируют с Дхаммой, уходят далеко за пределы внешней формы. Все, что они делают, становится в каком-то смысле простиранием. Когда они ходят, то простираются; когда они едят, то простираются; когда они ходят в туалет, то простираются - а все потому, что они избавились от своей эгоистичности.

Что труднее всего делать вашим новым ученикам?

Им мешают их мнения, воззрения и представления обо всех вещах. У них есть мнения о себе, практике, учениях Будды. Многие из тех, кто приходит сюда, занимает в обществе высокое положение. Ко мне приходят богатые бизнесмены и профессора, преподаватели и правительственные чиновники. Их ум наполнен мнениями о жизни. Они слишком умны для того, чтобы слушать других людей. Это как вода в чашке. Если чашка наполнена грязной, застоявшейся водой, тогда она бесполезна. Только после того, как старая вода вылита, чашка становится полезной. Вам надо освободить свой ум от мнений, тогда вы будете видеть. Наша практика выходит за пределы интеллектуальности и тупости. Если вы думаете: «Я умен, богат, значите-

лен, я понимаю весь буддизм», то не видите истину не-самости. Все, что вы увидите, будет самостью, «я». Но буддизм - освобождение от самости. Это пустота, простор, ниббана.

Такие загрязнения, как жадность или гнев, просто иллюзорны или реальны?

И иллюзорны, и реальны. Загрязнения, которые мы называем похотью или жадностью, гневом или заблуждением, представляют собой просто утилитарные названия, оболочки. Точно так же, мы называем чашу большой, маленькой, красивой или еще какой-то. Это не реальность, подобное представление мы создаем из страстного желания. Если нам нужна большая чаша, мы называем свою чашу маленькой. Страстное желание заставляет нас разграничивать. Однако истина это просто то, что есть. Смотрите на это так. Вы человек? Вы можете согласиться. Такова внешняя видимость вещей. Но на самом деле вы лишь сочетание элементов или совокупность изменяющихся составляющих. Если ум свободен, он не разграничивает. Нет ни большого, ни маленького; ни «я», ни «ты». Нет не-самости. В действительности нет ни самости, ни не-самости.

Не могли бы вы объяснить понятие кармы?

Карма это действие. Карма это цепляние. Тело, речь, ум - все это составляет карму, когда мы цепляемся. Мы создаем привычки. Из-за этого мы можем страдать в будущем. Таков плод цепляния, нашего прошлого загрязнения. Любая привязанность ведет к созданию кармы. Давайте предположим, что вы были вором прежде, чем стать монахом. Вы крали, приносили людям горе, огорчали собственных родителей. Теперь вы монах, но если вы помните о том, как заставляли страдать людей, то чувствуете себя скверно и до сих пор мучаетесь. Помните о том, что не только телом, но и речью, ментальным действием можно создавать условия для будущих результатов. Если в прошлом вы совершили какой-то добрый поступок, о котором сейчас помните, тогда вы будете счастливы. Это радостное состояние ума - результат прошлой кармы. Все вещи обусловлены причиной: долгосрочной и от мгновения к мгновению (когда вы изучили карму). Но вам не надо думать о прошлом, на-

стоящем или будущем. Просто наблюдайте за телом и умом. Вы должны создавать собственную карму. Наблюдайте за своим умом. Практикуя, вы будете ясно видеть. Однако убедитесь в том, что вы оставляете чужую карму их владельцам. Не цепляйтесь за других, не смотрите на них. Если я принимаю яд, то сам страдаю. Вам не надо принимать яд со мной за компанию! Принимайте от учителя то, что благостно. Тогда вы сможете стать спокойным, и ваш ум уподобится уму вашего учителя. Если вы поймете это, то все увидите. Даже если сейчас вы не понимаете, вам все станет ясно, когда вы будете практиковать. Вы сами узнаете, что к чему. Это называют практикой Дхаммы.

Когда вы были детьми, ваши родители воспитывали вас и сердились. На самом деле, они хотели помочь вам. Со временем вы непременно понимаете это. Родители и учителя критикуют нас, и мы огорчаемся. Позднее мы начинаем понимать, почему они так поступали. После длительной практики вы узнаете. Люди, которые слишком умны, очень быстро уходят. Они никогда не учатся. Вы должны избавиться от своей умности. Если вы полагаете, что вы лучше других, тогда вы будете лишь страдать. Какая жалость! Не надо огорчаться, просто наблюдайте.

Иногда мне кажется, что я, став монахом, лишь усилил свои трудности и страдания.

Я знаю, что некоторые из вас прежде жили в материальном благополучии и внешней свободе. На фоне прежней жизни теперь вы ведете аскетический образ жизни. Поэтому я, обучая вас, часто заставляю вас сидеть и ждать долгие часы. Здесь еда и климатические условия не такие, как на вашей родине. Но каждый из вас должен терпеть новые обстоятельства. Такие невзгоды ведут к пресечению страдания. Так вы учитесь. Когда вы гневаетесь и жалеете себя, у вас появляется замечательная возможность понять ум. Будда называл загрязнения нашими учителями. Я считаю всех своих учеников родными детьми. Я излучаю на них лишь любящую доброту и думаю об их благе. Если вам кажется, будто я заставляю вас страдать, то все это лишь для вашей пользы. Я знаю, что некоторые из вас хорошо образованы и эрудированны. Люди со скромным образованием и мирскими познаниями могут легко практиковать. Но получа-

ется так, что вам, западным людям, предстоит сделать уборку в большом доме. Когда вы уберетесь в доме, у вас появится большое жизненное пространство. Вы можете пользоваться кухней, библиотекой, гостиной. Вы должны проявить терпение. В нашей практике очень важно проявлять выдержку и терпение. Когда я был молодым монахом, мне приходилось не так туго, как вам. Я знал тайский язык и питался привычной для себя пищей. Но даже в таких условиях я впадал в отчаяние в некоторые дни. Я хотел снять с себя робу и даже совершить самоубийство. Такое страдание появляется из-за неправильных воззрений. Увидев истину, вы освобождаетесь от мнений и воззрений. Вы умиротворяетесь.

Благодаря медитации мой ум полностью успокоился. Что мне теперь делать?

Это очень хорошо. Делайте свой ум спокойным и сосредоточенным. Используйте сосредоточение для изучения ума и тела. Когда ум неспокоен, надо также наблюдать. Тогда вы узнаете подлинный покой. Почему? Потому что вы увидите непостоянство. Даже покой следует считать непостоянным. Если вы привязаны к спокойным состояниям ума, то будете страдать, когда ум утратит покой. Откажитесь от всего, даже от покоя.

Кажется, вы когда-то говорили, что опасаетесь очень усердных учеников?

Да, это так. Таких учеников я боюсь. Мне страшно оттого, что они излишне серьезны. Такие люди очень стараются, но у них нет мудрости. Они ввергают себя в ненужные страдания. Некоторые из вас решили стать просветленными. Вы скрежете зубами и все время боретесь. Вы прикладываете излишние усилия. Все люди одинаковые. Они не знают природы вещей, *сансары*. Все формации, ум и тело, непостоянны. Просто наблюдайте и не цепляйтесь.

Другим людям кажется, будто они все знают. Они критикуют, смотрят свысока, судят. Это их жизнь, пусть их мнения остаются у них. Такое разграничение опасно. Они все равно как идут по дороге с резким поворотом. Если мы полагаем, что дру-

гие люди хуже или лучше нас, то падаем в кювет. Если мы разграничиваем, то будем лишь страдать.

Я медитирую уже много лет. Мой ум открыт и спокоен почти во всех обстоятельствах. Теперь мне хотелось бы попытаться отречься от своих воззрений и развивать высшие состояния сосредоточения, или поглощения ума.

Замечательно. Это умственное упражнение очень благотворно. Если у вас есть мудрость, вы сможете продлевать сосредоточенные состояния ума. Это все равно как хотеть сидеть долгие периоды. Так легче учиться, но в действительности практика отделена от любой позы. Главное - смотреть прямо на ум. Вот мудрость. Если вы изучили и поняли ум, тогда у вас есть мудрость, позволяющая вам понять ограничения сосредоточения или книг. Если вы практиковали и поняли, как важно не цепляться, тогда вы можете возвратиться к книгам. Они будут похожи на сладкий десерт. Книги могут помогать вам учить других. Или вы можете возвратиться к практике поглощения. У вас есть мудрость, поэтому вы умеете ни за что не цепляться.

Когда вы говорите о ценности созерцания, то настаиваете на сидячей медитации и размышлении на определенные темы - скажем, о тридцати двух частях тела?

Когда ум по-настоящему безмолвен, в таких вещах нет необходимости. Когда вы достигли внутренней безмятежности, то сразу видите правильный результат поиска. Когда созерцание правильное, вы уже ничего не делите на правильное и неправильное, хорошее и дурное, таких понятий у вас попросту нет. Вы не думаете во время медитации: «Ага, значит это такое, а то иное». Это грубая форма медитации. Медитативная созерцательность не предполагает размышление. Мы называем медитацию созерцанием во внутренней тишине. Когда мы занимаемся своими рутинными делами, то внимательно наблюдаем подлинную природу существования с помощью сравнений. Это грубая форма исследования, но она дает благоприятные плоды.

Когда вы говорите о созерцании тела и ума, то советуете ли применять мышление? Может ли мышление вызвать настоящее озарение? Это и есть випассана?

Поначалу нам нужно работать, используя мышление, даже если со временем мы выйдем за пределы ума. Когда мы практикуем подлинное созерцание, двойственное мышление прекращается, хотя на начальной стадии двойственное мышление необходимо. В конечном итоге мышление прекращается, все мысли исчезают.

Вы говорите, что для созерцания нужна абсолютная безмятежность (самадхи). Насколько же безмятежными мы должны быть?

Достаточно безмятежными, чтобы осознавать присутствие
а.

Вы имеете в виду, что нам следует удерживать во внимании все, что пребывает здесь и сейчас, не думать о прошлом и будущем?

Нет ничего плохого в мыслях о прошлом и будущем, если вы понимаете, что в действительности представляют собой все эти вещи, но вам не следует попадать в плен к мышлению. Относитесь к своим мыслям точно так же, как и ко всему остальному, не позволяйте им пленять вас. Когда вы понимаете, что ваши мысли есть просто проявление деятельности отдельных центров мозга, то проявляете мудрость. Не верьте ни одной своей мысли! Поймите, что все мысли эти просто некие объекты, которые возникают и исчезают. Просто принимайте жизнь такой, какая она есть, без всяких предубеждений. Ум это ум, а не какой-то человек сам по себе. Счастье это счастье, а страдание есть страдание. Просто такова природа вещей. Когда вы осознаете это, то перестанете сомневаться.

Я все равно не понимаю вас. Получается, что подлинное созерцание это то же самое, что и мышление?

Мы используем мышление как средство, но знание, которое возникает в результате мышления, пребывает вне мыслей. Благодаря подлинному знанию ваши мысли больше не могут обманывать вас. Вы понимаете, что все мысли представляют собой просто колебание ума. Вы также понимаете, что знание не рождается и не умирает. Где, по вашему мнению, берет начало колебание, которое называют умом? То, что мы считаем умом, на самом деле есть условный ум. Это вообще не настоящий ум. В

действительности подлинно лишь чистое бытие, таковость, которая не возникает и не исчезает.

Однако вы все равно ничего не добьетесь, если будете пытаться понять такие вещи с помощью праздных бесед. Нам нужно тщательно исследовать непостоянство, неудовлетворительность и безличность. Иначе говоря, нам следует использовать мышление для того, чтобы созерцать природу обусловленной реальности. В результате такой работы мы обретаем мудрость. И если наша мудрость настоящая, тогда нам становится все ясно и очевидно, поиск заканчивается. Мы осознаем пустоту. Мы можем продолжать думать, но наши мысли не оказывают на нас никакого воздействия.

Как же нам достичь уровня подлинного ума?

Разумеется, вы работаете с умом, который уже есть у вас! Все, что возникает, непостоянно, уясните себе это. Поймите, что на свете нет ничего постоянного и четко ограниченного. Осознавайте эти истины ясно и отдавайте себе отчет в том, что в действительности вы не в силах ни за что уцепиться, опоры просто нет.

Когда вы воспринимаете все, что возникает в вашем уме, ясно, без предрассудков и предубеждений, тогда вам уже не нужно воспитывать правильное мышление. Вы будете уверенно и безошибочно определять природу мыслей.

Беседы о «подлинном уме» и прочих таких понятиях могут косвенным образом помочь нам что-то понять. Мы придумываем ярлыки для того, чтобы учиться, но на самом деле природа такая, какая она есть. Например, сейчас мы сидим на подушках, которые положили на бетонный пол. Этот пол представляет собой нашу основу, он не дрожит и не колеблется под нами. Выше пола располагается все, что возникает из основы. Такие вещи подобны тому, что мы наблюдаем в своем уме: формам, чувствам, воспоминаниям, мыслям. По сути, все это существует не так, как нам кажется. Эти вещи представляют собой условный ум. Они возникают и исчезают, сами по себе они не существуют.

Священные писания рассказывают о преподобном Шарипутте, экзаменовавшем монаха перед тем, как позволить ему пуститься в странствие. Он спросил его, как тот ответит людям на вопрос о том, что случилось с Буддой после смерти. Монах от-

ветил: «Если форма, чувства, восприятие, мышление и сознание возникают, значит они исчезают». Тогда преподобный Шарипутта отпустил монаха в странствие.

И все же практика это не просто беседы о возникновении и исчезновении. Вы должны сами увидеть правоту этой истины. Когда вы медитируете, просто отмечайте то, что действительно происходит. Ни за чем не следуйте. Созерцание не означает, что вы попадаете в плен мышлению. Созерцательное мышление о Пути не то же самое, что и суетное мышление. До тех пор пока вы не поймете правильно, что подразумевают, говоря о созерцании, вы будете по-прежнему смущаться своими мыслями.

Мы настаиваем на развитии внимательности потому, что нам нужно ясно видеть все, что происходит. Мы должны понять процессы в своем сердце. Если у нас есть внимательность и понимание, тогда все в порядке. Почему человек, знающий Путь, никогда не совершает поступки, берущие начало в гневе и заблуждении? Потому что попросту нет причин для возникновения таких вещей. Откуда им взяться? Осознанность пронизывает все ваши мысли и эмоции.

Именно этот ум, о котором вы говорите, и есть изначальный ум?

Складывается впечатление, словно вы говорите о чем-то, пребывающем вне условного тела-ума. Есть ли что-то другое? Как вы называете это явление?

Ничего нет, и мы никак не называем это. Существует просто чистое бытие. Вам следует внутренне отречься от мира. Даже знание никому не принадлежит, поэтому не нужно жаждать его. Сознание не человек, не существо, не самость, не кто-то другой, отрекитесь от желаний! Не стоит ничего желать! Все желания ложатся на вас бременем тревог. Когда вы по-настоящему понимаете это, то отказываетесь от желаний.

Разве нельзя называть это явление изначальным умом?

Если вы очень хотите, то можете называть его и так. Вы можете называть его как угодно, ради условной реальности. Но вы должны ясно уяснить себе этот момент. Это очень важно. Если бы мы не прибегали к помощи условной реальности, тогда у нас не было бы слов или понятий, которые позволили бы нам

постигать подлинную реальность - Дхамму. Это очень важно понять.

Какая степень безмятежности присуща этому уровню? Какое качество внимательности необходимо для него?

Вам не нужно думать об этом. Если бы у вас не было правильной безмятежности, вы не смогли бы вообще формулировать подобные вопросы. Вам нужно быть уравновешенным и сосредоточенным, чтобы знать то, что происходит, чтобы в вас возникло ясное понимание.

Вы задаете вопросы, которые свидетельствуют о том, что вы все еще сомневаетесь. Вам нужно успокоить свой ум для того, чтобы больше не вязнуть в сомнениях. Если бы вы практиковали, то понимали бы все сами. Чем чаще вы задаете подобные вопросы, тем больше смущаетесь. Благотворны беседы, которые помогают оттачивать сосредоточение, но они не покажут вам подлинную реальность. Вы понимаете Дхамму не потому, что кто-то рассказывает вам о ней, вам следует самостоятельно постичь Дхамму.

Если у вас есть качество понимания, о котором мы говорим, тогда можно признать, что вы больше не должны ничего *делать*. Вы уже ничего не делаете. Если же у вас еще остались какие-то дела, тогда ваш долг - реализовать все их.

Просто успокойтесь и держите в фокусе внимания свои дела. Вам не нужно поминутно вскакивать и с беспокойством думать: «Глубоко ли мое самадхи?» Оно такое, каким ему следует быть. Высвобождайте все, что возникает в вашей практике. Осознавайте неопределенность и непостоянство всего происходящего. Помните об этом! Все течет, все изменяется. Внутренне отреки-тесь от всего на свете. Этот Путь приведет вас к истоку, к вашему изначальному уму.

Не могли бы вы сделать краткий обзор главных моментов нашей беседы?

Вы должны изучать себя. Узнайте, кто вы есть. Познай-те свое тело и ум, просто наблюдая. Когда вы сидите, спите и едите, узнавайте свои ограничения. Используйте мудрость. Практика заключается не в том, чтобы пытаться чего-то достичь. Просто осознавайте то, что есть. Вся наша медитация состоит в том, чтобы прямо глядеть на ум. Вы увидите страдание, его

причину и следствие. Но вы должны быть терпеливыми. Сохраняйте терпение и выдержку. Постепенно вы все узнаете. Будда советовал ученикам оставаться у их учителей, по крайней мере, пять лет. Вы должны узнать ценности щедрости, терпения и преданности.

И не практикуйте слишком строго. Не попадайте в плен внешней формы. Наблюдать за другими людьми - скверная практика. Просто будьте естественны и наблюдайте за собой. Дисциплина наших монахов и монашеские правила очень важны. Они создают простую и гармоничную атмосферу. Используйте их правильно. Но помните о том, что суть монашеской дисциплины заключается в наблюдении за намерением и исследовании ума. У вас должна быть мудрость. Не разграничивайте. Вы обидитесь на маленькое дерево в лесу, если оно не такое же высокое и прямое, как другие деревья? Это глупо. Не судите других людей, все они - разновидности единого. Не надо носить бремя желания изменить всех людей.

Итак, будьте терпеливы. Развивайте нравственность. Живите просто и естественно. Наблюдайте за умом. Такова наша практика. Благодаря ней вы станете бескорыстным, свободным от самости и обретете покой.





Аджан Ньянадхаммо

КОРНИ ВСЕХ ВЕЩЕЙ

Глава 1

Праздные мысли

Прежде всего, я хотел бы выразить свою благодарность настоятелю монастыря, Аджану Брамму, и поприветствовать вас. Мне очень приятно снова видеть вас, ведь я не был у вас в Австралии уже три года. Я вижу, что сюда пришли хорошие и добрые люди; они собрались вместе и пребывают в полном покое. Они сидят с закрытыми глазами и пытаются быть безмятежными, стараются успокоить тело и ум. Мне хочется побыть в вашем присутствии, вместе с вами ощутить покой. Сегодня у меня появилась возможность поговорить с вами; я постараюсь поговорить с вами на тему, которую уже затрагивал когда-то. На палийском языке это явление называют *папанча*, что можно перевести как *праздные мысли*.

Перед тем, как мы с вами станем говорить на эту тему, я хотел бы рассказать вам историю, которую уже успел рассказать сегодня, когда посетил одну женщину в больнице, вместе с Аджаном Брамом, чтобы утешить и вдохновить ее. Эту историю рассказал мне один человек в нашем калифорнийском дочернем монастыре. Некоторое время он жил в том монастыре, поскольку жаждал уединения. Он был уроженцем Аляски и рассказал нашим монахам о тех временах, когда жил на крайнем севере США. Тогда он еще не был буддистом и жил за счет охоты и рыбалки.

Однажды этот человек пошел на рыбалку. Он шел берегом реки и вдруг увидел на островке посреди реки брошенного матерью медвежонка. Поначалу он боялся, что медведица может вернуться к своему детенышу. Но прошло полдня, и он понял, что у медвежонка нет матери. Тогда этот человек забрал медвежонка в свою хижину и воспитывал его два года. Очень скоро медвежонку стало тесно в хижине, потому что он рос очень быстро. Они сдружились и стали вместе ходить на реку рыбачить, на свое любимое место. Человек учил медвежонка ловить рыбу так, как свойственно его лесным собратьям. Со временем медвежонок превратился в огромного зрелого медведя. Он стал интересоваться другими вещами и принялся бродить по округе; возможно, он искал подружку.

Как-то раз этот человек сидел в своей хижине, а медведь к тому моменту странствовал где-то десять дней. Человек беспокоился о нем, поэтому делал про себя всякие предположения: «Что стряслось с моим медведем? Нашел он еду или голодает? Может быть, его застрелил какой-то охотник? Не попал ли в беду мой дорогой друг?» От волнения он не мог усидеть на месте. Наконец, от волнений его стали мучить страхи; тогда он понял, что должен что-то предпринять. Он уже не мог усидеть в хижине, поэтому отправился искать своего медведя.

Он прошел восемь километров к их любимому месту рыбалки и увидел, что там ловит рыбу черный медведь. Человек быстро подошел к медведю, стукнул его по спине посохом, с которым ходил в то время, и сказал: «Что ты здесь делаешь? Возвращайся в хижину». Но медведь не реагировал, ему не хотелось отказываться от рыбалки. В конечном итоге человеку уда-

лось, понукая медведя посохом, направить его на тропу. Они прошли основную часть пути к хижине. Но по дороге медведь постоянно оглядывался и рычал. А человек просто стучал по нему посохом и говорил: «Не упирайся. Иди быстрее к хижине». Когда они достигли вершины холма, человек посмотрел вниз, на свою хижину, и увидел около нее своего ручного медведя. Оказалось, что он гнал по тропе дикого медведя. И тут человек снова начал рассуждать и искать пути спасения. На его счастье, он умел быстро бегать, поэтому сумел спастись.

Он говорил нам, что больше всего ему интересно, почему дикий медведь не напал на него. Наверно, человек просто излучал на него любовь, считал его своим лучшим другом, и медведь почувствовал это. К тому же, человек не боялся зверя, потому что любил его. Поэтому медведь не причинил ему никакого вреда, хотя он и был, наверно, смущен и не мог взять в толк, зачем человек гонит его по тропе, и все-таки медведь шел вперед. Человек спасся и рассказал нам свою историю.

Я передал вам его историю для того, чтобы вы поняли, как праздные мысли, *папанча*, действуют в нашей жизни. Может быть, ваш ручной медведь не вернулся домой. А если у вас нет медведя, то у вас могут быть дети, которые не пришли домой. И вы также погружаетесь в пучину отвлеченных рассуждений: «Уже смеркается. Где же мой дорогой сын? Я не знаю, где он, ведь он еще не позвонил мне. Я сам звоню ему, но он не берет трубку». Солнце зашло, и ваши тревоги усилились. У вас разыгралось воображение: «А что, если...?»

Воображение подстегивает бесплодную болтовню ума. Вы сидите в окружении фантастических картин, навеванных вашим умом. Вот что мы, буддисты, называем термином *папанча*. Это явление возникает, когда мы утрачиваем связь с реальностью, когда мы перекрашиваем картину мира в цвета собственных ментальных формаций, своих предположений о том, что может произойти в тех или иных обстоятельствах.

На самом деле, мы не воспринимаем то, что есть, не видим действительность и не понимаем, что происходит вокруг нас в настоящий миг. Со временем мы замечаем, что все время разглагольствуем в уме. Иногда мы делаем это в положительном

смысле, то есть рассуждаем и воображаем. А иногда мы делаем это в отрицательном смысле, когда у нас появляются тревоги, страхи, волнения. Мы грезим наяву, фантазируем. Это очень важная вещь. Если мы не понимаем, как становимся бессознательными, то упускаем тот момент, когда появляются наши праздные мысли. Поэтому нам не удается возратить ум в настоящее мгновение, успокоить его.

Дело в том, что ум любит накладывать на действительность собственные представления. Тайцы придумали свой термин для явления праздных мыслей, они называют его *приправой*. Человек приправляет специями свою еду - точно так же, вы сдабриваете «специями» ситуацию. Вы окрашиваете, ретушируете, оттеняете жизнь, чтобы она представала перед вами в определенном виде. Этот хороший пример показывает нам, что происходит в уме, когда мы осмысливаем ситуацию, чувство, мысль, представление, опыт. Мы всякий раз пытаемся надстроить что-то над тем, что происходит, окрасить и «приправить» положение, сделать из мухи слона.

В подлинном опыте вы переживаете этот самый миг. Например, сейчас вы просто видите и слышите, ощущаете поверхность пола. Вы можете почувствовать какой-то запах. Вы просто смотрите; и вам ничего не надо добавлять к тому, что вы видите. Если вы слышите некий звук, вам ничего не надо присокуплять к нему. Нам свойственно развивать процесс, усиливать и преувеличивать его. И мы понимаем, что мы все время поступаем так.

Я расскажу вам о монахе, который никогда не терял осознанность. Недавно я посетил в Таиланде одного монаха, чтобы выразить ему свое уважение. Этому монаху исполнилось сто девять лет; он получил посвящение в девятилетнем возрасте, значит уже сто лет он монашествует. Буддийские монахи кланяются тому, кто дольше носит монашескую робу - разумеется, я поклонился ему. Может быть, он самый старый монах в мире. Жизнь этого почтенного монаха была полна чудес и приключений. У него был невероятно острый и ясный ум. Правда, он не очень хорошо слышал и ослеп на один глаз, зато у него была феноменальная память.

Одна монахиня, жившая неподалеку от него, рассказала нам, что, когда она читает книгу Аджана Ча, то просто откладывает книгу в сторону, если не понимает какую-то строку. А вечером, когда она приходит к своему личному учителю, этому досточтимому монаху, которому сто девять лет, он говорит ей: «Сегодня ты читала книгу такого-то автора, с таким-то названием». Затем он повторяет строку, на которой «споткнулась» монахиня, и объясняет ее значение. Таким образом, его физическое зрение ухудшилось, но его духовное зрение по-прежнему остается острым. История этого монаха, которую я хочу рассказать вам, посвящена как раз теме о вреде досужих мыслей. Надо просто понимать, что происходит в настоящий момент; надо преодолевать беспокойство, страхи, тревоги, волнения жизни.

Итак, однажды этот монах сидел в джунглях и уединенно медитировал. Пока он сидел с закрытыми глазами, с дерева сполз огромный питон, скользнул по его плечу и обвился вокруг талии монаха. Питон хотел сдавить и задушить его. В груди монаха почти не осталось воздуха, он едва мог сказать питону: «Если ты проглотишь меня, тебе придется нести меня к просветлению, потому что я полон решимости стать просветленным уже в этой жизни. Если ты съешь меня, то понеси меня к ниббанае». Тогда питон отпустил монаха и уполз в заросли.

Представьте, что вы сидите в этом зале, слушаете мою речь, но вдруг сверху на вас падает питон, скользит вниз по плечу, обвивает вам грудь и сжимает кольца, выжимая из ваших легких весь воздух. О чем вы будете помнить? Будете ли вы помнить о высшей цели своей жизни? Вспомните ли вы в тот момент, что вы не успели оплатить телефонный счет, не пожелали спокойной ночи жене или мужу? Начнете ли вы рассуждать о том, что происходит?

Вот пример чистоты ума, который обучает себя. Душевный покой появляется в результате обучения ума, его сосредоточения на настоящем мгновении, очищения и успокоения. Так ум становится безмятежным. Поэтому даже в самых опасных ситуациях обученный ум может оставаться спокойным. А спокойный ум может преодолевать праздные мысли, избегать преувеличения и усугубления реальной ситуации. Ваш ум просто

познает то, что происходит; тогда вы действительно познаете мир, а не выдумываете его.

Таким образом, мы пресекаем праздные мысли. Тогда мы говорим: «Что я знаю? Что познается здесь и сейчас?», а не разглагольствуем попусту о том, что мы в принципе можем познать. Итак, мы видим, как часто мы преувеличиваем свой опыт. Такова обычная склонность ума: какой бы ни была ситуация, он стремится приукрасить или усугубить ее. В подлинном опыте мы переживаем то, что происходит здесь и сейчас. И мы чем-то дополняем свой опыт, в зависимости от своего отношения к ситуации.

Например, если у нас хорошее настроение, мы можем смотреть на мир сквозь «розовые очки». Многие люди блуждают в фантазиях, когда играют в лото. Они тратят на лото много часов и много условных денег. Это их *папанча*. Другие люди на протяжении многих часов мечтают о жизни в чужих краях или на другой планете; они грезят летающими тарелками и прочими замечательными выдумками, воображают инопланетные цивилизации и земную жизнь в будущем. Третьи люди попадают в плен отрицательных чувств; их корень, первопричина - отвращение. Они рассуждают о своей болезни и «предчувствуют» усугубление своего состояния. Они разглагольствуют о своем несчастье и «предвидят» будущие беды. Они воображают, попусту болтают, раздувают события, происходящие вокруг них. Эти люди переукрашивают весь мир из-за своей излишней умственной деятельности. И они не догадываются о том, что все это просто *папанча*, искажение подлинной картины мира, пребывающего в этот самый миг, в этом самом месте.

Я покажу вам пример нашей склонности истолковывать свое положение так, как нам удобно. Если мы попадаем в затруднительную ситуацию, то склонны думать о своих тяготах; и мы часто вовсе не задумываемся о других людях, которые могут страдать гораздо сильнее нас.

Я расскажу вам о себе. Возможно, некоторые из вас помнят о том, что, когда я приезжал к вам в прошлый раз, у меня была сломана лодыжка. Я довольно быстро выздоровел, но какое-то время мне пришлось ходить в гипсе, опираясь на костыль. Как-

то раз я пришел на встречу с группой монахов, и там сидел мой «товарищ по несчастью». У него тоже была сломана нога, и он ходил с костылем.

Когда этот монах увидел мой костыль, то спросил: «Что с тобой случилось?»

Я ответил: «Я сломал лодыжку, упав с высоты двух метров».

Я видел, что у него гипс наложен на то же место, что и у меня, и спросил: «Как же тебя угораздило сломать лодыжку?»

Он воскликнул: «А я сломал лодыжку, упав с высоты двухсот метров!»

В тот же миг мне значительно полегчало. Затем мой приятель рассказал мне необычайную историю. Он гулял в национальном парке Таиланда, расположенном на высоком плато. Гуляя в лесу, он захотел пить. Он подошел к роднику и увидел монаха, тот сидел на земле и держался за лодыжку. Он подошел к этому монаху и представился. И тут мой приятель заметил, что монах испытывает сильную боль, потому что его нога попала в охотничий капкан, который поставили на диких свиней. Охотник привязал капкан электрическим проводом к высокому гибкому дереву и спрятал его в траве, в ожидании появления у источника свиней. Монах наступил на капкан - провод потянул его вверх и перевернул, а тиски капкана раздробили ему лодыжку, зубцы прорвали плоть и достигли кости. Монах сумел опуститься на землю и отвязать провод, но капкан сидел в его ноге уже три недели.

И монах рассказал моему приятелю: «Я не стал отвязывать капкан потому, что хочу дожидаться возвращения охотника. Надо, чтобы он сам снял свой капкан. Охотник хотел ранить или убить живое существо, поэтому он должен исправить свое злодеяние». Монах ждал охотника три недели, потому что не хотел, чтобы этот человек продолжал порождать дурную карму. Мой приятель признался мне, что он долго не мог решить, кто сидит перед ним: абсолютно святой или абсолютно безумный человек.

Затем монах сказал моему приятелю: «Я стал монахом много лет назад, но еще ни разу не смог достичь полного умиротворения в уме. Но я давно сижу здесь и осознаю, что смерть может прийти ко мне в любой миг, если этот охотник не вернется. И

мой ум все время переживает глубокое состояние покоя. Иногда я сижу целый день и совсем не чувствую боль, потому что ощущаю покой освобождения, отречения от всех гипотетических рассуждений».

Отказ от всех мыслей типа «а что, если?» пресекает все праздные мысли, отвлеченные рассуждения. Поэтому этот монах сказал: «Мне все равно, умру ли я. Но я не хочу, чтобы этот охотник вредил другим живым существам. Я хочу, чтобы он осознал последствие своего деяния.

Мой приятель, преподобный монах, спросил его: «Могу я чем-то помочь тебе? Давай я отнесу тебя на гору», но раненый монах ответил: «Нет, я буду ждать здесь». Он не ел три недели, но мог ползать до родника. Уже вечерело, и монах попросил моего приятеля пойти в ближайшую деревню и спросить ее жителей, не знают ли они охотника, который поставил у родника капкан. Надо оповестить этого человека, чтобы он бежал спасать монаха.

Монах согласился, что это хорошая мысль. В четыре часа утра мой приятель быстро собрал вещи, взял противомоскитную сетку и зонт. Все это он свернул, связал и набросил на плечо. В руках он нес фонарь, в котором горела свеча. Он пытался спуститься с горы, освещая себе путь тусклым огнем свечи. Он все время размышлял о раненом монахе и гадал, правильно ли он поступает. Надо ли ему лечиться в больнице или можно справиться своими силами?

Он так глубоко погрузился в свои отвлеченные размышления, что не заметил край скалы и сорвался вниз. Монах пролетел двести метров! Он видел лишь мерцающий луч свечи во тьме, пока очень долго летел вниз. К несчастью, он летел головой вниз! К счастью, ему встретились заросли очень высокого бамбука! У него были широкие раскидистые листья, а между деревьями росли лианы.

Монах пролетел головой вниз между «лопастями» бамбука, расположенными в виде буквы «V», и его зонт, привязанный на спине, застрял между листьями. Монах сломал ребра, проткнул лодыжку веткой и запутался в лианах. Под тяжестью его тела свежий бамбук прогнулся как пружина, отчего монах болтался вверх-вниз.

Мой приятель выжил, но застрял в бамбуковых зарослях. Он висел вниз головой с переломанными ребрами и сломанной лодыжкой, в четыре часа утра. У него появилось дополнительное время для праздных мыслей. Он думал: «Что случится со мной? Я погибну? Придет ли кто-нибудь мне на помощь?» Три долгих часа он непрерывно размышлял.

В семь часов в лес за дровами пришел старик. Монах увидел его и закричал: «Помогите!» Разумеется, старику не могло прийти в голову, что монахов следует искать на деревьях. Довольно долго монах кричал с дерева. Когда старик, наконец, сообразил и поднял голову, то спросил: «Преподобный монах, что вы делаете там, на дереве?»

Монах ответил: «Не спрашивайте меня ни о чем. Просто помогите мне спуститься вниз!»

Старик долго прорубал заросли на пути к монаху. К счастью, лесные жители все время носят с собой мачете. Старик медленно расчистил путь и нескоро спустил монаха на землю. Он принес монаха с горы в маленькую хижину на краю рисового поля. Тут мой приятель потерял сознание, потому что ему было очень скверно. Когда он пришел в себя, то попросил старика посадить его на бамбуковую скамью, стоявшую в хижине.

А в это время охотник, поставивший три недели назад злополучный капкан, находился в Бангкоке, где искал работу. Позднее он рассказывал, что постоянно ощущал волнение и беспокойство. Он не мог спать по ночам и не мог понять причину своей бессонницы. Наконец, он пошел на станцию, купил билет на автобус и поехал в родную деревню. Добравшись до деревни, он тотчас же побежал на гору, чтобы проверить свой капкан.

У родника он с изумлением увидел монаха, который уже три недели дождался его. Охотник снял с монаха капкан и понес его вниз. Примерно восемь километров он прошел без единой передышки. Охотник очень хотел, чтобы монах выжил. Но внизу, у хижины, они встретили монаха со сломанной лодыжкой.

Когда охотник проходил мимо второго бедолаги, первый бедолага воскликнул: «А с тобой-то что стряслось?»

Тот ответил: «Долго рассказывать». Его ответ можно перевести так: «Я увлекся отвлеченными рассуждениями, *папан-*

чей». Вы замечали иногда, что вы медитируете час, затем выходите из медитации и понимаете, что медитировали на *долгий рассказ!* Вот что мы называем словом «папанча»: мы болтаем и воображаем в уме.

У обоих монахов была сломана правая лодыжка, поэтому пришлось лечить их на месте. Монахи сидели на скамейках и прикладывали к ногам травяные компрессы, они не ходили в больницу. Старик и охотник ухаживали за монахами. Лишь по прошествии двух месяцев монахи смогли снова ходить. А охотник так глубоко переживал свою оплошность, что попросил у монаха не только прощения, но и позволения стать монахом. Мой приятель рассказывал, что в последний раз он видел этого монаха в сопровождении нового ученика, бывшего охотника.

Эта история хорошо показывает нам, что ум способен на напряженные и излишние размышления. Мой приятель сорвался со скалы потому, что был охвачен желанием помочь монаху, был погружен в мысли о нем, поэтому просто не увидел край скалы, не заметил опасность. Иногда у нас тоже появляются в голове яркие цветные картинки, которые не имеют никакого отношения к действительности, и мы не видим опасность того, что может вот-вот сорваться.

Вот что происходит, когда мы перестаем контролировать свой мыслительный процесс, не так ли? Ум наводняет праздные мысли, страхи и тревоги - в результате в человеке развивается невроз или даже паранойя. Так мы приближаемся к краю и срываемся в бездну. Мы окутаны облаками фантазий, которые не имеют никакого отношения к тому, что происходит здесь и сейчас. Кто-то размышляет о том, что думают о нем окружающие люди, какой смысл вложил тот или иной человек в свою фразу. Мы пытаемся воображать, толковать, судить, рассуждать, а не *знать*.

Буддийское учение призывает нас оставаться с тем, что мы знаем, не пускаться в фантазирование и абстрактные разглагольствования. Надо оставаться с тем, что вы можете понять и ясно осознать. Также следует научиться замечать в себе избыточную рефлекссию, *папанчу*. Так человек ограничивает себя

тем, что он способен познать. Праздные мысли в нас часто провоцируются страхом.

Я заговорил о страхе потому, что перед тем, как приехать сюда к вам, в Австралию, я поселил в своем горном тайландском монастыре, у национального парка, двоих монахов. Я решил, что хорошо бы мне сходить с ними в национальный парк, чтобы медитировать там в уединении. Крестьяне были очень добры к нам, они обеспечили нас запасом продуктов. Эти два монаха прожили у нас неделю. Они готовили самую простую пищу и предлагали ее нашим монахам каждое утро. Я жил с ними в отдаленной части гор, в четырех часах ходьбы от края национального парка.

По лесу текла большая река, на ее берегу лежали камни, а далее стояла стена леса. Мы установили москитные сетки и зонты в лесу. Но в национальном парке бродили дикие звери; мы видели в лесу слона, медведя, тигра, свиней и других зверей. В тех лесах водится очень много разной живности. Отчасти именно поэтому мы и решили пойти туда. Там у нас были очень интересные переживания. Представьте себе, что вы сидите под тонкой москитной сеткой, и начинает смеркаться. Лесники рассказывали нам истории о нападении тигров на людей в том национальном парке.

Как-то раз один мирянин рассказал мне о том, что однажды ночью какой-то монах медитировал в том самом национальном парке, держа перед собой чашу. Его окружала москитная сетка. Вдруг пришел тигр и прыгнул на его чашу, так как решил, что чаша - часть монаха. Хищник вдребезги разбил чашу, но его лапа запуталась в сетке, и тигр в страхе отпрянул. Наверно, монах ужасно перепугался. Он сидел в лотосе до полуночи. Затем монах почувствовал позывы к дефекации и понял, что ему надо срочно сходить в туалет.

Он поднял москитную сетку и направил луч фонаря во тьму. И тотчас же он увидел тигра, лежавшего всего лишь в двух метрах от него, который словно кошка бил хвостом, от нетерпения вонзить когти в «мышь». Монах понял, что тонкая москитная сетка превратилась для тигра в каменную стену. Она стала психологической защитой монаху, он просидел под ней

всю ночь. Он рассказывал, что уже не мог медитировать. Этот монах мог лишь без конца повторять мантру «он точно сожрет меня».

А утром монах увидел, что тигр ушел. Тогда он быстро собрал свои вещи и побежал с горы. По дороге он встретил лесников, рассказал им о происшествии и добавил: «Я вдруг почувствовал, что мой учитель зовет меня обратно в монастырь», и пустился бежать дальше.

Итак, как-то раз я пошел проведать одного из монахов (он был американцем), который поселился примерно в полукилометре от меня. Он установил свою москитную сетку рядом с большим деревом. Как-то раз он услышал, как тигр точит об него свои когти. Послышался скрежет, на коре дерева остались борозды. Так монах сидит ночью под москитной сеткой и осознает в себе избыточную рефлексиию. *Папанча* иной раз действует весьма забавно. Достаточно услышать легкий шум, шорох листьев в лесу, и перед вами возникает образ тигра. Вы зажигаете фонарь и направляете его луч в сторону шума, но видите копошащуюся мышь или удирающую от вас крысу. Шорох от крысы разрастается в уме до шума от тигра или слона.

С праздными мыслями можно справиться, проявив здравомыслие. Например, я выполнял медитацию ходьбы. В том месте, где мы остановились, было много экскрементов тигра, в которых белели кости оленей. Деревенские жители часто встречали в лесу места недавней охоты тигра, на траве еще была видна кровь. Вот где мы медитировали. Тигры видели нас, но мы не видели их; люди почти не видят во тьме, поэтому в джунглях мысли бешено крутятся в голове. В таких условиях полезно попытаться изменить направление энергии ума. Когда мы выполняем медитацию ходьбы на камнях, то пытаемся анализировать свои страхи. Что съест тигр? Как тигр нападет?

Я учился на биофаке и всегда с интересом изучал поведение животных. Я читал, что тигр обычно предпочитает нападать со спины, поэтому многие люди в лесах, населенных тиграми, носят на затылке маску. Поэтому, когда монах выполняет медитацию ходьбы, то все равно вынужден в какую-то сторону поворачиваться спиной. В вашем уме оживает фантазия о том, как

тигр прыгает на ваш затылок. Я также читал о том, что тигр чаще всего начинает поедать добычу с живота. Первым делом он потрошит внутренности, разрывает легкие. И я представлял себе такие картины. Наверно, тигр издох бы, объевшись моим холестерином. Я воображал, как тигр ест мое тело, а затем начинает поедать мои руки и ноги, хрустя костями.

И я сделал для себя открытие: все праздные мысли о тигре исчезают, когда задумываешься о пустоте: «Кто я? Из чего я?» Тогда ясно понимаешь, что тело состоит из элементов: земли, огня, воздуха, воды, пространства и сознания. Лучшее всего изгнать чрезмерную рефлексивность помогает элемент пространства, пустоты. Что есть что? Мой ум стал очень спокойным и безмятежным. Когда стемнело, я сел под простую москитную сетку и уже воспринимал мир как чудо.

Но вдруг сверху на сетку упала ветка, и я подпрыгнул. И тотчас же во мне мелькнула мысль: «А вдруг сюда придет тигр?» Мне очень помогало воспоминание о монахе и питоне. «Если ты проглотить меня, тебе придется нести меня к просветлению». Я говорил: «Тигры, если кто-то из вас съест в лесу этого монаха, понесите его ум к просветлению». В тот же миг мой ум полностью успокаивался.

Таким способом мы удерживаем ум на буддийской цели. Не важно, умрете вы от когтей тигра или от инфаркта за своим письменным столом, все равно вы когда-нибудь окончите свои дни. Смерть неизбежна; просто мы не знаем день, в который умрем. Но мы помним призыв «когда я умру, понесите этот ум к просветлению». Мы несем свой ум к просветлению, освобождаясь от всех вещей, окружающего мира, своего тела и даже ума. Когда мы отпускаем все это, то идем к просветлению. Так мы можем по-настоящему умиротворять свой ум. Отпуская себя, мы становимся спокойными и безмятежными.

Тогда возникает понимание, и человек начинает осознавать опасность праздных мыслей, бесполезного рассуждения о вещах. Дело в том, что, какие бы предположения мы ни строили, все будет происходить иначе. Даже если мы будем воображать, какими будут блаженные состояния (безмятежность, самадхи, просветление), мы все равно ошибемся. То, что произойдет, не

будет похоже на то, что мы представили себе. Поэтому приготовьтесь удивляться.

Как-то раз один монах рассказал мне о своем детстве. Бабушка привела его в монастырь, на северо-востоке Таиланда, на встречу с одним очень известным монахом, ровесником Аджана Ча. Маленький мальчик сидел с бабушкой в зале; в этот момент пришел какой-то духовный искатель, он принес сладкую кукурузу. Этот мальчик никогда не видел прежде кукурузу. Пока люди подносили монахам еду, он сидел и пристально глядел на кукурузу. Это происходило рано утром, в восемь часов. В чаще этого известного достопочтимого монаха лежала сладкая кукуруза.

Монах увидел, что мальчик не отводит взгляд от кукурузы, и подозвал его. Он спросил ребенка: «Хочешь сладкую кукурузу?» Мальчик согласно кивнул. Тогда монах сказал: «Если будешь медитировать со мной, я угощу тебя сладкой кукурузой. Положи левую ногу на правую ногу, положи левую руку на правую руку». Маленький мальчик выполнил наставления.

Монах сказал: «Я хочу, чтобы ты медитировал».

Мальчик спросил: «А как надо медитировать?»

Монах ответил: «Это очень легко. Просто все время повторяй про себя: сладкая кукуруза, сладкая кукуруза, сладкая кукуруза...»

Маленький мальчик сосредоточил ум на том, что больше всего радовало и интересовало его и стал говорить про себя: «Сладкая кукуруза, сладкая кукуруза...»

Он рассказывал мне, что по прошествии какого-то времени ему показалось, что его ум переместился в иной мир. Там царило блаженство в ореоле света; он совсем не чувствовал свое тело и переживал громадное счастье. По-видимому, это переживание длилось не очень долго. Спустя какое-то время он услышал удары колокола: «Дон, дон, дон!» Этот звон вывел его из состояния медитации. Когда он открыл глаза, то увидел, что старый монах сидит рядом с ним и тоже медитирует. Мальчик огляделся, но больше никого не увидел в зале, все уже разошлись. Какие-то монахи подметали в монастыре, потому что было уже три часа пополудни. Таким образом, мальчик сидел в

медитации с восьми часов утра до трех часов пополудни, и все потому, что его ум объединился со сладкой кукурузой.

Когда я рассказал одному монаху об этой истории, он ответил: «Я немедленно возвращаюсь в свою хижину, чтобы медитировать так: пожертвования, пожертвования, пожертвования!»

Это история забавная, но в ней есть еще один важный момент. Люди часто спрашивают, в каком возрасте дети могут начать медитировать. Вы сами видите, что в этом мальчике было качество, которое распознал старый монах. Он сумел удерживать ум на объекте, который интересовал и радовал его на протяжении очень долгого времени. Для того чтобы переживать спокойные и блаженные состояния, надо глубоко интересоваться ими, радоваться им, жаждать их всем своим существом, подобно тому, как тот маленький мальчик был поглощен образом сладкой кукурузы. В таком случае вы получаете удовольствие от объекта медитации. Вы удерживаете ум на добродетельном объекте на протяжении очень долгого времени, непрерывно, без всяких ничемных мыслей. Тогда ум переживет глубокое состояние покоя. Я желаю всем вам пережить радостное состояние покоя и надеюсь еще встретиться с вами. Если будете путешествовать на северо-востоке Таиланда, держитесь подальше от горных обрывов.

В завершении лекции я отвечу на некоторые ваши вопросы. Некоторые люди боятся животных, как я уже говорил. Но есть и такие люди, которые боятся невидимых призраков, привидений. Я выбрал этот вопрос потому, что на своем опыте понял, как много людей боятся самой природы, вообще чего-то неизвестного. Когда вы сталкиваетесь с чем-то невидимым и неизвестным, что страшит вас, самое полезное - петь молитвы. Например, вы можете петь молитвы о любящей доброте, которые очень помогают, прежде всего, успокоить ум и распространить пожелания о благополучии всех и вся. Так вы устранили в себе тревогу и страх, поскольку эти эмоции вызываются отвращением к тому, что вам неизвестно и неприятно. Отрицательные эмоции преодолеваются пожеланиями благополучия этому мгновению, этой ситуации. Так вы почувствуете легкость и покой. Многие люди боятся привидений, но страх можно преодо-

леть пением молитв о любящей доброте. Это первый способ. Второй традиционный способ преодоления тревоги - отдать что-то другим. Возможно, вы ничего не видите, но вы все равно можете посвятить все свои заслуги, приобретенные вами сегодня, в этой и предыдущей жизни, благополучию всех существ.

Вы говорите: «Все существа вселенной, примите дар моей добродетельности, которую я когда-либо развивал. Я делюсь с вами всеми своими заслугами, которые приобрел в этой жизни, какими бы малыми они ни были». Когда мы что-то отдаем другим людям, наш ум воспаряет и освобождается от чувства своего бессилия, избавляется от страхов и беспокойства. Щедрость преодолевает ненависть и страх. Таков второй способ преодоления страха чего-то неведомого.

Я также советую вам сидячую медитацию на любящую доброту, которая преодолевает страх перед врагом, оружием или другими, нечеловеческими существами. Иногда существо из животного мира отзывается на медитацию человека, излучающего любящую доброту, и идет к нему. Люди тоже чувствуют влечение к такому человеку, как и существа из иных измерений. Это естественное следствие: доброта преодолевает отвращение и страх.

Я расскажу вам еще одну историю, которую мог бы поведать вам Аджан Брам. Когда-то нас с ним пригласил в гости один мирянин, живущий в Таиланде. Мы ждали еще одного человека, врача, с которым дружил хозяин дома. Но он не пришел, поэтому мы приступили к трапезе.

По прошествии какого-то времени врач вдруг появился. Он запыхался и очень извинялся за свое опоздание. Он сказал хозяину и нам о том, что в крупнейшей больнице Бангкока случилось очень странное событие. Его коллегу нашли в кабине лифта без сознания. Его отнесли в реанимацию, там он пришел в чувство и рассказал, что случилось.

Примерно в два часа ночи он вошел в кабину лифта и нажал кнопку первого этажа. Но лифт спустился с пятого этажа на третий и остановился. Там в лифт вошла дежурная медсестра. Врач закрыл дверь и снова нажал на кнопку первого этажа. Лифт поехал дальше и остановился на втором этаже. Когда от-

крылась дверь, перед ними стояла пациентка в одной ночной рубашке. Она хотела войти в лифт, но врач спешно стукнул ладонью на кнопку первого этажа в тот момент, когда пациентка была готова шагнуть в лифт. Дверь закрылась. Врач побледнел и задрожал.

Медсестра спросила его: «Зачем вы так поступили? Разве вы не видели, что женщина хочет войти в лифт?»

Врач ответил: «Мы видели одну из моих пациенток. Она умерла сегодня вечером, я сам отправил ее тело в морг».

Медсестра сказала: «Вы наверняка ошиблись. Эта женщина была живой! Вы просто обознались».

Врач воскликнул: «Нет! Разве вы не заметили на ее запястье красную пластиковую карточку с именем? Такие бирки привязывают ко всем трупам».

Медсестра стояла перед ним остолбенев, в глубоком потрясении. Она подняла руку, показала врачу красную пластиковую карточку на своем запястье, и спросила: «Вы хотите сказать, что я тоже умерла?»

В этот миг врач упал в обморок. За дверью лифта стояло привидение, но и в кабине стояло привидение - выхода не было. Теперь я шучу так: «Когда вы заходите в лифт, проверяйте запястья всех, кто рядом с вами».

Но самое интересное в этой истории случилось потом. Человек, пригласивший нас в гости, послушал рассказ доктора и отправился в морг. Потом он рассказывал нам: «Да, там в самом деле лечилась женщина, которую описал мой коллега. Она умерла в тот вечер, и он сам привязал к ее запястью бирку. А рядом с ее телом в холодильнике лежало тело медсестры. Она работала в этой же больнице и должна была дежурить в ту ночь. Но она спешила на работу, поэтому мчалась по улицам на мотороллере и в результате попала в аварию».

Поэтому я советую вам не слишком спешить на работу. Вам все равно не заплатят за сверхурочные часы, если вы умрете.



Буддизм и сверхъестественные явления

Дорогие друзья, когда я проходил по улице, меня предупредили, что здесь у колонн иногда прячутся змеи. Я ответил, что с этими животными следует обращаться хорошо, изливая на них любящую доброту. Надо говорить: «Змеи, живите в мире и покое. Пусть у вас будет вдоволь еды». Любящая доброта излучает мощную силу. Повсюду в мире, в девственных лесах, в джунглях Таиланда или в австралийском кустарнике, люди часто встречаются со змеями, я же встречался даже с королевскими кобрами. И я выяснил для себя, что, если уповать на свою чистоту, то просто не создашь карму встречи со змеями. Если у вас нет злых намерений в отношении змей, они ничего не делают вам. Надо пропустить их, пусть они идут своей дорогой. Возможно, они охвачены еще большим страхом, чем вы. В Таиланде буддийские монахи учат защитную молитву от змей. Может быть, вам также стоит выучить ее.

Получив монашеское посвящение в таиландском буддийском монастыре, я поселился в одной из его пещер. Моя пещера располагалась на самом верху горы, очень далеко от деревни. Как-то после полудня я сидел и медитировал в своей маленькой пещере. Вдруг я услышал какой-то звук, открыл глаза и увидел перед собой королевскую кобру, которая заползла в пещеру. Ее голова находилась в тридцати сантиметрах от моего колена. Эта королевская кобра была целых четыре метра длиной. Сейчас вы узнаете, хорошо ли я выучил защитную молитву. Я замер на месте, чтобы не испугать змею, не спровоцировать ее на нападение. Но в этот момент она заползла на мое бедро.

Я понял, что наше общение стало слишком тесным, и сказал: «Эй! Ты куда?» Тогда королевская кобра подняла голову и раскрыла капюшон. Она отклонилась назад, стала раздвоенным языком нюхать воздух и шипеть. Даже сейчас я хорошо помню ее завораживающий взгляд, ее сияющие черные глаза, красивые белые круги на ее капюшоне, а все остальное тело этой змеи было угольно черным.

И вдруг я вспомнил, что королевские кобры умеют плевать-ся ядом, а не только кусаться. Они плюют яд прямо в глаз, мгновенно отравляя кровеносную систему. И как только эта мысль пришла мне в голову, я подпрыгнул в воздух, не успев даже подумать как следует. Я просто машинально отпружинил от коврика, приземлился на лежанке, стоявшей тут же, и вжался в нее. Тогда змея опустила голову и поползла к выходу из пещеры. Но по какой-то причине кобра возбудилась. Наверно, она рассердилась и была разочарована. Змея вернулась, подняла голову на полтора метра (в ней же было четыре метра!) и отклонила голову назад, приготовившись атаковать. Кобры всегда поднимаются перед нападением. А я был окружен со всех сторон каменными стенами и никуда не мог убежать.

Что мне было делать? Удивительно, что в тот момент я сумел вспомнить защитную молитву от змей. Я соединил ладони вместе у груди и стал петь, причем довольно громко, чтобы кобра услышала мою молитву. Позднее я узнал о том, что у змей, оказывается, нет ушей, они ничего не слышат. Должно быть, она просто воспринимала мои вибрации.

Я пел: «Я веряю себя Будде, Дхамме, Сангхе! Я уповаю на все мудрое, истинное и просветленное. Я не хочу вредить тебе, не вреди же и ты мне». Будда учил этой защитной молитве своих монахов, которые жили в лесах, полных змей и ящериц. Он учил их излучать любящую доброту. «Я не хочу вредить тебе, не вреди же и ты мне. Будь счастлива и благополучна». Я пел молитву, а змея тем временем остановилась и начала раскачиваться. Затем она стала медленно опускаться, а я продолжал петь. Наконец, она полностью опустилась и скользнула в трещину в стене пещеры, между моей постелью и выходом. Я сидел на лежанке и пел в направлении змеи молитву, исполненную любящей доброты: «Будь счастлива и благополучна». Правда, глаза я больше не закрывал, излучая на нее любящую доброту. Я пел: «Найди себе вдоволь мышей и прочей еды».

По прошествии какого-то времени я вышел из пещеры. Я прожил в той пещере примерно год, но больше ни разу не видел эту змею. Каждый раз, входя в пещеру, я проверял, не вернулась ли ко мне королевская кобра.

Этот случай внушил мне веру в силу доброты. Если мы не создаем карму встречи с такими существами, или если мы не намерены вредить им, тогда они не тронут нас.

Один монах рассказывал мне, что как-то раз он медитировал на краю утеса, над рекой. Он сказал, что в какой-то момент ему вдруг стало холодно. Он открыл глаза и увидел, что вокруг его тела обвилась королевская кобра. Голова змеи покоилась на его плече, он был скован ее кольцами. Делать было нечего, поэтому он просто закрыл глаза и продолжил медитировать, еще примерно два часа. Возможно, он думал: «Уйди, пожалуйста». А когда он снова открыл глаза, кобры уже не было.

Вы видите, что животные очень чувствительны к доброте, благожелательности. Животные сразу чувствуют присутствие других существ, но они также ясно распознают наши намерения. Поэтому собаки могут наброситься на вас, если вы боитесь их. Звери могут атаковать человека, охваченного страхом. Они воспринимают ваши чувства.

Точно так же, если вы стоите спокойно, расслабленно, если вы излучаете мысли, исполненные любящей доброты, то получаете прибежище, свободу от страха. И даже если вы боитесь, что вас ужалит змея, но никогда не вредили змеям, значит вы не породили дурную карму, поэтому можете успокоиться. Доверие - очень значительное качество. И очень важно желать добра наделенным чувствами существам. Мы сидим с вами в этой комнате потому, что развиваем в себе благожелательность и доброту, взаимоуважение, создаем атмосферу доверия.

На самом деле, я хотел сделать темой нашей сегодняшней беседы не благожелательность, а иной предмет. Дело в том, что один человек из буддийской общины попросил меня поговорить с вами о привидениях, и я дал ему такое обещание, но отсрочил беседу на эту тему. Просто в тот вечер за окном бушевала буря. Дождь лил как из ведра, сверкали молнии. А сейчас наступило сухое лето. Я решил поговорить с вами о привидениях в контексте сверхъестественных явлений.

У всех нас случались такие минуты, когда мы подумали о ком-то, и тотчас же звонит телефон, с нами хочет поговорить именно этот человек. Или мы идем с кем-то и хотим сказать что-то, и вдруг он произносит эти самые слова. Такие случаи

бывают у супругов, между родителями и детьми. Иногда нам снятся ясные сны, которые сбываются. У некоторых людей бывают вещие сновидения. Когда мы входим в сферу ума, то попадаем в огромную, совершенно новую область. Поэтому я хочу поговорить о сверхъестественных явлениях в контексте буддийских учений, чтобы найти то, что для нас актуально, и научиться правильно реагировать на такие явления.

Некоторые люди рассказывали мне, что порой во время медитации они открывают глаза и видят, что их окружают скелеты. Что это? Или я сижу и неожиданно слышу красивую музыку. Что это? Или я улавливаю благоухание, которого в действительности нет в комнате. И тогда я пытаюсь выяснить, что происходит. Или я сижу в медитации и вижу яркие цвета, вспышки света. Что же происходит?

Итак, я хочу обсудить кое-что из этого и затронуть другие стороны ума. Я записал несколько пунктов, потому что это область обширная, и мне хотелось бы осветить ее получше. Когда мы говорим о психических, сверхъестественных явлениях, то в любом случае подразумеваем ум, а ум отделен от тела. Есть сфера психических явлений, где задействована сила ума. Это также сфера психической чистоты, а значит она подходит для буддийских бесед, так как мы развиваем ум, пытаемся достичь психической чистоты. Но есть и другие сферы, отождествляемые с умом.

Сверхъестественные явления переживают не только в буддизме; во всем мире люди сталкиваются со странными явлениями, которые необычны, необъяснимы, нематериальны. В одних странах люди истово верят в существование привидений, а в других странах с такими явлениями экспериментируют, например в Советском Союзе. Русские ученые проводят научные опыты с психическими явлениями. Они хотят узнать, в самом ли деле существуют такие вещи, как телекинез, телепатия и т.п. Экстрасенсы обладают особыми способностями ума.

Экстрасенсорные способности проявляются, когда ум полностью сконцентрирован, сосредоточен. Ум может фокусироваться на том, что добродетельно, целомудренно, но он также может направлять внимание на отрицательные, недобродетельные вещи.

Обратите внимания, каким сосредоточенным становится ваш ум, когда вы гневаетесь. Ум концентрируется на объекте гнева, что бы он ни представлял собой. Иногда вы даже не можете думать о чем-то ином. Вы не можете выбросить из ума человека или событие, которое рассердило вас. Вы не в силах избавиться от отрицательного объекта, который вам не нравится. Ум столь глубоко сосредоточен на чем-то недобродетельным образом. Это внимание нездорово потому, что оно не приносит пользы ни вам, ни другим. Поэтому с этической точки зрения такое поведение считается недобродетельным, вредным. Оно лишает вас покоя и счастья, приносит вам и другим людям отрицательные переживания.

Такова основа буддийской этики. Ум можно развивать, когда он спокоен, безмятежен и целен. У большинства людей ум не целен, он скачет. Если вы пытались медитировать полчаса, то наверняка замечали, сколько мыслей, эмоций и представлений появляется и исчезает в этот период времени. Мы можем уподобить ум фонарю. Я включаю фонарь, потому что хочу разглядеть какой-то объект. Но фонарь светит не очень ярко, и я направляю его не прямо на интересующий меня объект, поэтому я почти ничего не могу разглядеть. Если бы фонарь светил ярко, если бы я уверенно направлял его на конкретный объект довольно длительное время, то мог бы рассмотреть его.

То же самое верно в отношении ума. Ваш ум разряжен и рассеян, подобно моему фонарю, поэтому вы не можете видеть объекты. Ваш ум смущен и не направлен прямо на интересующий вас объект. Он постоянно суетится и смещает внимание. По этой причине вам очень трудно что-либо хорошо разглядеть. Поэтому для того чтобы понять свой ум, реальность, истину, явления, мы должны, во-первых, зарядить свои «батареи», закачать в ум энергию. Во-вторых, мы должны сосредоточить ум. В-третьих, нам следует твердо удерживать фокус ума на одном объекте продолжительное время.

Я приведу второй пример. Посмотрите на свечу. Мельком взглянув на свечу, вы скажете: «Да, это свеча». Затем вы увидите на ее фитиле пламя. Что же вы увидите, если я попрошу вас задержать на свече взгляд? Вы начнете видеть яркость, сияние. Вы удерживаете взгляд и начинаете замечать колебание и мер-

цание пламени, таяние воска, дымок над фитилем. Если вы продолжаете смотреть, то видите ореол света вокруг свечи и еще дальше. Вы можете даже почувствовать тепло, исходящее от пламени свечи. Таким образом, чем дольше мы сосредоточиваемся на объекте, удерживаем на нем внимание, тем больше подробностей видим, больше второстепенных свойств замечаем. Тогда мы видим тонкие нюансы.

Еще один пример - стакан с водой. Если я наполню стакан водой и попрошу вас сказать, что вы видите, какой я услышу от вас ответ? Сначала вы скажете, что просто видите стакан с водой. Мы долго смотрим на стакан и начинаем замечать нечистоту воды, какие-то частицы на ее поверхности. Мы отмечаем про себя, волнуется вода или остается спокойной. Мы определяем, насколько она чиста. Если бы мы посмотрели на воду в стакане под микроскопом, то увидели бы грязь, жуков, бактерии. А в микроскоп с большим разрешением мы увидели бы в этой воде даже вирусы. В электронный микроскоп можно увидеть атомы, молекулы воды. Таким образом, если мы долго сосредоточиваемся на выбранном предмете, с помощью дополнительных механизмов, то видим более глубокие уровни воды.

То же самое верно в отношении ума. Сверхъестественные явления обычно возникают в спокойном, безмятежном уме. У покоя много уровней. Прежде всего, большинство людей переживают сверхъестественные явления во сне. Если вы заснули в спокойном состоянии ума и мирно спите, тогда у вас могут быть ясные, цветные, реалистичные сны. А затем события происходят как по сценарию. Иногда человеку снится, что он плывет или летает. Это самый поверхностный уровень, отражающий то, что происходит в уме. Это не значит, что человек в самом деле совершает такие действия, просто так он воспринимает материал сновидения.

Когда человек медитирует, сосредоточив ум на определенном объекте, то первым уровнем медитации становится мимолетное сосредоточение на предмете, вторым уровнем - более продолжительное сосредоточение, а на третьем уровне уже случаются сверхъестественные явления. Человек начинает видеть свет во время медитации, он может даже слышать звуки, почувствовать какой-то запах, у него бывают видения в такие

моменты. Что же тогда делать? Буддийская традиция призывает всегда помнить о том, что цель учений буддизма - окончание всех страданий, успокоение всех явлений, умиротворение и растворение всех обусловленных явлений, всей сансары. Поэтому опытный буддист, даже переживая какие-то сверхъестественные явления, не обращает на них никакого внимания. Он отмечает их появление, а затем возвращается к изначальному объекту медитации, то есть собственному дыханию.

Давайте представим себе человека, который сидит на улице ярким солнечным днем, когда очень жарко. Ему становится неприятно, и он решает перейти в тень дерева. Он прячется под деревом и чувствует облегчение. У него появляется удовольствие. Потом он видит неподалеку дом и думает: «Лучше я перейду в этот дом, там есть вентилятор. В доме я смогу с кем-нибудь поболтать». Он входит в дом и еще какое-то время отдыхает под лопастями вентилятора. В этом доме он видит множество разнообразных объектов: людей, статуэтки Будды, цветы и т.п. И он думает: «Наверно, можно найти еще более спокойное место. Я могу зайти в комнату и прилечь, пока монахи не вернулись в свои комнаты». И он идет в комнату.

Все это примеры сфер ума. Вы сидите под палящим солнцем, вам скверно, поэтому вы хотите перейти в тень дерева - вот пример первой сферы ума. Медитация - первое место отдыха. Когда вы можете удерживать ум на объекте медитации, первое место отдыха становится «тенью», безмятежностью объекта. Вы находитесь в тени объекта. Ваше сознание устремлено на один объект, и ваш ум не колеблется всего лишь короткий промежуток времени.

Затем вы решаете отдыхать еще дольше. Когда вы входите в комнату, то оказываетесь в состоянии самадхи, когда вы можете воспринимать звуки, видения, вкус, запах, тактильное прикосновение. Такие вещи случаются не со всеми людьми. Я прошу вас не падать духом, если у вас не бывает ничего подобного, и не пытайтесь искусственно вызывать у себя подобные переживания. У нас иная цель. Вы входите в комнату потому, что на улице жарко, и вы устали. Но это не значит, что вы должны исследовать комнату и осматривать ее обстановку и обитателей. Просто сядьте и отдохните. Вам следует замереть,

успокоиться, умиротворить себя. Цель медитации - не устремляться за возникающими явлениями.

Примерно двадцать пять лет назад, когда я еще был мирянином, я приехал в буддийский лагерь. Во время медитации я вдруг услышал, что рядом со мной кто-то принялся играть на гитаре. Я удивился: «Почему учитель не вмешивается? Этот парень бренчит на гитаре и мешает людям медитировать». Тогда я открыл глаза, но окружавшие меня люди спокойно сидели и медитировали. Я так и не узнал, что это было.

На этом уровне самадхи ум что-то проецирует. Иногда эти вещи остаются в памяти, а порой забываются. Вообще-то, то переживание пришло ко мне не из памяти, потому что я никогда не слышал такой мелодии, исполненной на гитаре. Итак, подобные переживания могут возникать во время медитации и в самом деле возникают у людей. В такие минуты вы можете открыть глаза, чтобы проверить, не играет ли в самом деле кто-то на гитаре, а потом следует снова закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. Эти переживания мимолетны, и они не составляют цель и объект медитации. Вы сосредоточиваетесь для того, чтобы успокоить и очистить ум, а не для того, чтобы вас сбивали с толку всякие звуки, запахи и видения. Таков первый уровень.

Когда человек погружается на более глубокие уровни медитации, то достигает точки, где ум становится сосредоточенным, переживает восторг и счастье, становится цельным. Продолжая погружаться в медитацию, человек достигает чистой безмятежности. Когда ум становится сфокусированным, сосредоточенным, тогда у вашего «фонаря» заряжаются батареи. Если направить ум прямо на определенный объект, он видится очень ясно и четко, в отличие от восприятия другого человека, который живет в круговерти мыслей, настроений и эмоций. Мы направляем яркий свет фонаря на интересующий нас предмет и ясно видим его. Затем человек может захотеть продолжать концентрировать ум, чтобы узнать природу сверхъестественных явлений.

Многие люди скажут: Если у кого-то есть способность развивать в себе психические способности, то почему у меня ее нет?» А все потому, что, во-первых, мы еще не обучали свой ум; во-вторых, мы практиковали не регулярно; в-третьих, мы не пытались применить обученный ум для развития подобных способностей.

Поэтому у большинства людей сверхъестественные явления возникают редко или вовсе не возникают. Будда описывал определенные техники для развития психических, сверхъестественных способностей. Сначала адепт исследует свой ум и медитирует на добродетельный объект. Благодаря этому его ум становится цельным, уравновешенным и чистым. Человек успокаивает свой ум и направляет его.

Мы знаем олимпийских бегунов-медалистов, которые способны преодолеть стометровку быстрее, чем за десять секунд. Они добились успеха потому, что направляли свои силы на обучение, физическое и психологическое, чтобы добиться цели, причем довольное долгое время. При определенных условиях они в самом деле способны бежать с такой невероятной скоростью. Вы видите их бег и спрашиваете себя: «А почему я не могу бежать с такой скоростью?» Потому что вы не обучали себя столь интенсивно. Вы не посвятили себя этой практике, не вложили столько же сил в достижение своей цели. Поэтому вы не можете бегать так быстро. Но мы можем сказать, что с такой скоростью действительно можно бегать, даже если не у каждого из нас есть такие же физические способности.

У некоторых людей в самом деле сверхъестественные способности очень развиты, среди них можно назвать Гаутаму Будду. Но, как я уже говорил, такие способности бывают не только у буддистов. Явления подобного рода возникают, когда ум очень сосредоточен. Психические явления возникают не благодаря мудрости, а из-за высокой концентрации ума. Если у кого-то появились такие способности, это не означает, что он чрезвычайно умен или просветлен. Для примера я опишу некоторые сверхъестественные способности.

Наверно, вы уже видели людей, которые гнут ложки силой мысли, извлекают прямо из воздуха дорогие часы, действуют как медиумы, предсказывают будущее. Мы даже иногда читаем

заметки о людях, умеющих ходить по воде. Я лишь вкратце перечислил почти мистические, волшебные способности. В буддизме такие вещи считаются пустяками, незначительными для духовного пути. Если вы умеете извлекать из воздуха бриллиантовые часы, это еще не значит, что вы способны пресечь страдания. Так вы не покончите с жадностью, ненавистью и заблуждением. На самом деле, таким образом вы скорее увеличите заблуждение. Если вдруг кто-то из буддийских учителей станет здесь извлекать из воздуха часы «Kolex», он будет непрерывно раздавать часы людям, засыпающим его просьбами о таком подарке. А потом возникнут другие трудности. Мы же не купили у компании «Kolex» право производить их часы.

Итак, такие способности не помогают людям постичь подлинную истину того, что есть жизнь. Сверхъестественные способности не разрешают вопросы рождения, старости, болезни и смерти. У некоторых из вас есть часы «Kolex». Помогли ли они вам постичь высшую истину? Нет. Не важно, есть у кого-то особые психические силы или нет, буддисты не считают их важными.

Послушайте историю. Однажды Будда пришел на берег реки и увидел *риши*, мудреца. Тот сидел на берегу и медитировал уже тридцать лет. Будда решил завязать с ним разговор и между прочим спросил: «Зачем вы сидите здесь?»

Мудрец ответил: «Я развиваю сосредоточение ума, потому что хочу приобрести способность ходить по воде».

«Сколько времени вы практикуете?» - спросил Будда.

«Вот уже тридцать лет», - ответил мудрец.

Тогда Будда сказал: «Зачем вы транжирите свое время? Вы можете дать лодочнику одну рупию, и он повезет вас куда угодно. Не важно, научитесь вы ходить по воде или нет, ведь вы все равно умрете. И вы будете переживать болезни, старение, горести. И вы не будете способны получать то, чего вам хочется, и избавляться от нежеланных вещей. Вы будете отделены от всего, что вы любите».

Вот чем интересовался Будда. Он сказал: «Мое учение похоже на горсть листьев. Где листьев больше: в моих руках или в

лесу? В лесу огромное количество листьев. Точно так же, во мне возникло просветление, мудрость, трансцендентное знание, и все они подобны листьям в лесу. Но я учу ограничиваться горстью листьев, которые предназначены для единственной цели: окончанию страданий, пресечению жадности, ненависти и заблуждения, завершению всякого становления, *дуккхи*».

Такова суть буддийского учения. Итак, магические способности не нужны нам, но они могут возникать. Если же говорить о цели буддизма, то это психическая чистота, а не психические силы. Мы пытаемся очистить ум от жадности, ненависти и заблуждений. Благодаря этому мы замечаем, когда начинаем гневаться, не так ли? Мы можем осознать в себе гнев и избавиться от него. Мы также замечаем, когда эго становится очень сильным в нас. Мы замечаем, когда нас охватывает желание получать разные вещи. А если мы замечаем все это, то можем что-нибудь предпринять.

Итак, цель буддизма - психическая чистота, а не психические силы. Время от времени мы переживаем психическую чистоту в глубоких состояниях самадхи, погрузившись в полное сосредоточение. В таких состояниях мы полностью очищаем ум. Наш ум становится мягким, ярким, лучистым, безмятежным и сосредоточенным. Но эти состояния длятся какое-то время, из них надо выходить. Когда мы направляем лучистый ум на свое тело и ментальные процессы, в нас может возникнуть озарение, знание, видение. Тогда мы можем освободиться от жадности, ненависти и заблуждений. Это высшая психическая чистота, свойственная просветленным людям.

Сейчас я упомяну одно сверхъестественное свойство, с буддийской точки зрения. Помимо «волшебных» способностей есть еще умение получать знания благодаря спокойному и сосредоточенному уму. Буддисты называют это божественным слухом. Для того чтобы хорошо понимать такие вещи, желательно разбираться в буддийской космологии. Мы считаем, что наш человеческий мир - не единственная сфера существования. Есть и другие уровни, сферы существования. Есть миры богов, небесных существ, а также низшие сферы страдания, например миры духов. Когда ум полностью очищен, вы можете видеть эти миры.

Два монаха жили как отшельники в лесах северного Таиланда, каждый в своей отдельной хижине. Как-то раз в ночной час один монах услышал красивое пение. Он решил, что его сосед включил магнитофон с записью пения. Всю ночь ему слышалось громкое пение, до самого утра. Это глухое местечко в долине располагалось вдали от деревень. Наконец, монах пошел к хижине соседа, но по дороге сообразил, что пение исходит не из жилища другого монаха, а с вершины горы. На всякий случай монах заглянул в соседнюю хижину. Прежде ему казалось, что этот монах слушает магнитофонную запись с пением, но оказалось, что тот все время спал. В его хижине вообще не было магнитофона. Монах слышал очень красивое, чудесное хоровое пение, словно пело сразу великое множество монахов. А иногда слышались голоса монахов сменяли нежные голоса монахинь. Это пение длилось довольно; кстати, его слышал не только этот монах. Его прежде слышали и другие люди. Сосед проснулся и тоже услышал пение.

Я не знаю, можно ли это событие считать примером *божественного слуха*, но люди в самом деле могут слышать существ из других сфер существования, когда ум сосредоточен и сконцентрирован. Это все равно как настраивать радио. Первым делом, у вас должны быть батарейки с большим энергетическим зарядом. Если у вашего радиоприемника слабые батарейки, то не имеет значения, насколько хорошо вы навели его шкалу на частоту интересующей вас радиостанции, вы все равно ничего не услышите, потому что радиоприемнику просто не хватит для этого энергии.

Поэтому, во-первых, у вас должен быть сильный ум. Во-вторых, у вас должен быть механизм настройки. Вы настраиваете ум так, словно наводите шкалу на какой-то радиоканал. Вы настроили ум, поэтому он может что-то воспринимать.

Еще одно свойство - божественное зрение, которое представляет собой способность видеть существ из других сфер. Я знаю много историй о привидениях и сейчас расскажу вам одну из них. Но я не утверждаю, что она послужит примером божественного зрения.

Когда-то я жил с двумя монахами на севере Таиланда, в лесу на краю чайной плантации. В сотне метров от нас располагалась деревня, состоящая из простых соломенных хижин. Как-то раз в восемь часов вечера один из наших монахов сидел и медитировал. И во время медитации перед ним вдруг возникла голова пожилой женщины. Эта голова была отсечена от туловища. Видение было столь реальным, что монах ясно разглядел кровоподтек на ее лице. И у нее были необычные волосы. Дело в том, что на севере Таиланда у людей чаще всего бывают длинные прямые волосы. А у этой женщины были выющиеся волосы, в которых заpekлась кровь. Во время видения, пришедшего к монаху в его медитации, эта женщина пронзительно кричала.

Монах стал излучать на нее любящую доброту, что и следует делать, когда встречаешься с существами из сфер страданий. Он пожелал, чтобы она приняла от него приобретенные им заслуги. Монах надеялся, что она примет их и уйдет. Но женщина стала приближаться. Ей было примерно шестьдесят пять лет, и она была очень злобной. Женщина беспрестанно визжала. Прошло какое-то время, и монах открыл глаза. Но и наяву он видел этот образ кричащей женщины и не мог отделаться от видения. Женщина никуда не уходила, а метод излучения любящей доброты и передачи заслуг оказался недейственным. Повидимому, женщина попала в плен очень сильного гнева и обиды. Тогда монах стал петь Сутру любящей доброты, которой учил людей сам Будда. Во время пения женщина то исчезала, то возвращалась.

Это видение продолжалось с восьми часов вечера и вплоть до полуночи - всего четыре часа. Наконец, женщина исчезла. Этот монах рассказывал, что силы совсем покинули его, он был измучен и лег отдохнуть. Монах крепко заснул; утром он проснулся и первым делом задался вопросом о том, что произошло прошлым вечером, было ли его переживание реальным. Если у вас были такие переживания, то буддизм говорит так: вы знаете, что у вас случился некий опыт, но вы не знаете, был ли он реальным. Вы знаете, что видели нечто, но не знаете, было это чем-то подлинным или просто вымыслом, творением ума. Вам

также известно о том, что это переживание непостоянно, оно меняется и уходит. Поэтому вы просто отпускаете свой опыт, не беспокоитесь о нем. Этот монах пришел к соседу, ничего не рассказал ему о своем опыте и просто поинтересовался, как он медитировал прошлым вечером. Сосед ответил, что он медитировал замечательно - возник полный контраст.

Прошла неделя, и этот монах пошел в деревню. Крестьяне попросили его остаться на сезон дождей и учить их. Но учитель попросил его пойти в другой монастырь и жить там, пока идут дожди. Тогда крестьяне сказали ему: «Мы дадим тебе землю, на которой можно построить еще один монастырь. Там ты сможешь жить вместе с другими монахами». Из вежливости монах завел разговор о той земле. Он спросил, кому принадлежит участок, который крестьяне хотят отвести под новый монастырь, ведь следует спросить разрешение у самого владельца.

Какие-то крестьяне сказали, что они родственники женщины, которой когда-то принадлежала эта земля. Пять лет назад ее убили. Монах спросил, как это случилось. Крестьяне рассказали, что она занималась ростовщицеством в их деревне. Когда все жители деревни пошли на плантацию собирать чай, в ее дом ворвались грабители и обезглавили ее. Монах очень заинтересовался рассказом крестьян и попросил их описать ее внешность. Они сказали, что их родственница была очень необычной, потому что у нее были вьющиеся волосы.

«Сколько ей было лет?» - спросил монах.

«Шестьдесят пять», - ответили они.

«А какие раны были у нее?» - спросил монах.

«У нее был кровоподтек на лице, - ответили крестьяне. - Голова была отделена от тела, и один палец на руке отсечен».

Все это монах свидетельствовал в своем видении. Так, не проговорившись, монах узнал о связи между тем, что он видел во время медитации, и рассказом жителей деревни. Он никогда прежде не слышал об этом происшествии. Эту женщину ограбили, у нее отняли все имущество. Разумеется, она умерла, чувствуя глубокую привязанность, страх и страдания. Из-за своего сильного чувства привязанности она сумела узнать о том, что родственники хотят передать монахам ее последнее имущество (участок земли), за которое она так цеплялась. Она не хотела,

чтобы на ее земле жили монахи. И ее родственники сказали, что она была очень злой и эгоистичной. Ей все время хотелось зарабатывать на чужих горестях, она не любила людей. Монах слушал крестьян и понимал, что он видел именно эту женщину во время медитации.

Итак, иногда мы понимаем, что есть существенные причины для сверхъестественных явлений. Поэтому, когда мы переживаем нечто подобное в медитации, то можем сказать: «Да, это может быть реальным событием. Возможно, есть сферы бытия, которые обычно невидны».

Еще одну историю я прочел в газете. Это произошло в 1948 году. У церкви в ожидании венчания стояла невеста, ее окружала родня. Все ждали, когда приедет жених, который сам водил машину. Люди терпеливо ждали, но он не показывался. Тогда гости стали нервничать, особенно невеста.

Примерно через час жених вошел в церковь. Его пиджак был засыпан красной пылью, рубашка разорвалась, вокруг его шеи была повязан платок. Люди бросились к нему и спросили, что стряслось. Жених объяснил, что ему пришлось бросить машину в нескольких километрах от церкви и преодолеть остаток пути пешком, поэтому он опоздал. Люди предложили ему поехать в больницу.

«Нет! - воскликнул жених. - Я хочу первым делом жениться. Давайте начнем службу».

Провели церемонию, жених поцеловал невесту и оставил свою подпись в церковной книге англиканского священника. На церемонии присутствовали тридцать человек.

Потом жених попросил гостей съездить к его машине и взять там кое-какие вещи. Молодожены сели в первую машину, а родственники и гости поехали следом за ними, автопоездом по сельской дороге. Машина с новобрачными въехала на гору. Когда следующие за ними машины поднялись в гору, им пришлось резко затормозить, потому что автомобиль жениха и невесты стоял на обочине с открытыми дверями.

Гости заглянули в машину. Невеста кричала: «Он исчез!» Жениха и в самом деле нигде не было видно. Тогда люди оста-

вили с невестой несколько ее родственников и поехали к месту аварии. Там они увидели мертвого жениха, который лежал рядом со своей машиной, которая была абсолютно разбита. Свидетелями этого случая стали тридцать человек. Но жених расписался в церковной книге! И гости пили не так много до церемонии венчания. У этой интересной истории много свидетелей. Интересно, вышла ли замуж эта женщина, были ли у нее дети. Вы можете сами справиться об этом в редакции газеты «Герои викторианской эпохи».

Я расскажу вам еще одну историю о привидениях. Некий монах сидел и медитировал. В какой-то момент к нему пришли люди и предложили ему поесть. Монах поднял глаза и увидел, что в дверь вылетел молодой послушник, а затем исчез. Монах поел, а потом спросил людей, не умирал ли в их местности молодой послушник.

Они ответили: «Да. Пять лет назад в нашей деревне умер шестнадцатилетний послушник. Рядом с нашей деревней есть водопад. Этот послушник полез в гору, чтобы посмотреть на водопад, поскользнулся и разбился насмерть. Это случилось пять лет назад».

Итак, иногда бывает связь между действительностью и нашими переживаниями. Я не говорю, что это такое, а просто признаю, что у некоторых людей случаются подобные переживания духовного зрения. Но такие переживания не указывают на просветленность или ее отсутствие. Человек, который видит такие вещи, может жить в абсолютном неведении и сбивать с пути других людей.

Еще один пример сверхъестественных способностей - умение читать чужие мысли. Я уверен, что и присутствующие здесь люди часто читали мысли других людей. Вы подумали о ком-то, и вдруг звенит телефон. Только вы захотели что-то сказать, и вдруг рядом с вами кто-то произносит ваши слова. Вы спрашиваете себя, почему так происходит. Если ум спокоен, чист и безмятежен, тогда он уподобляется зеркалу. А зеркало отражает все, что появляется перед ним. Если перед зеркалом встанет человек в одеянии клоуна, оно отобразит именно кло-

уна. Если собака подбежит к зеркалу, в нем отразится именно собака. Если цветок поднесут к зеркалу, оно отразит цветок. Когда ум становится совершенно спокойным и полностью очищенным, он отражает все. Ваш ум воспримет тихий шепот чужих умов.

Дело в том, что ваши мысли - внутренний шум ума, не так ли? Иногда, когда вы очень расстроены, этот внутренний шум становится очень громким. Ваш ум скрежещет, когда вы гневаетесь. Этот шум превращается в скрежет, визг, вопль разочарования и обиды. Ум в такие минуты громко шумит. Вместе с тем, во время медитации ваш внутренний шум стихает, и ум у вас становится очень спокойным, чистым и открытым. В безмятежном и чистом состоянии ум может воспринимать шум чужих умов, особенно когда он сосредоточен, сфокусирован в глубокой медитации.

Итак, есть состояние, в котором можно узнать содержание ума другого человека. Я жил у многих великих учителей медитации в Таиланде и, конечно, иногда переживал состояния, которые никак не могу объяснить. Я поделюсь с вами одним таким опытом, о котором прежде никогда не рассказывал.

Однажды мой знакомый монах получил от матери письмо, в котором она писала, что его отец серьезно болен и может умереть. Она просила его приехать домой. Обычно монахам не разрешают путешествовать в одиночку. Несколько лет подряд монах вообще должен сидеть в монастыре и учиться. Мой знакомый хотел спросить у нашего учителя, Аджана Ча, разрешение поехать к матери, по ее просьбе.

Он пришел ко мне и сказал: «Я хочу попросить у Аджана Ча разрешение поехать домой. Мне хотелось бы, чтобы ты поехал вместе со мной.

Я ответил: «Ладно, попроси у мастера разрешение. В любом случае, тебе нечего терять».

Он сказал: «Давай никому не будем рассказывать об этом письме. Я не хочу, чтобы другие монахи узнали о нем».

Я обещал никому не говорить о письме. Вечером мы пошли к Аджану Ча. Мы сидели вместе с мастером, пили чай и о чем-то говорили. Неожиданно Аджан Ча повернулся к моему зна-

комому монаху и сказал: «Сатиро, представь, что твоя мать написала тебе письмо, в котором попросила тебя возвратиться в Австралию. Как ты думаешь, сможешь ли ты вести себя там подобающим образом?»

Сатиро повернулся ко мне. Он решил, что я проболтался. А я уставился на него, так как решил, что он не смог держать язык за зубами. Затем мы оба посмотрели на Аджана Ча.

Сатиро сказал: «Я смогу достойно держать себя».

Тогда Аджан Ча просто спросил: «Когда вы поедете?»

Мы ничего не говорили нашему мастеру. И мы спрашивали в монастыре, не знал ли еще кто-то о письме. Никто ничего не знал. Я не знаю, был ли тот случай примером чтения чужих мыслей, но по какой-то причине Аджан Ча ответил на вопрос, который мы собирались задать ему.

А вот еще один пример. Некий монах, живший неподалеку от меня, сидел у своей хижины и медитировал. В этот момент три оборванца в лохмотьях пришли в наш монастырь. Они подошли к нам и стали кланяться, но вдруг тот самый монах пристально посмотрел на них и спросил: «Зачем вы убили этого человека?»

Завязка разговора, прямо скажем, весьма необычная. Эти люди остолбенели и стали дрожать. Они сразу же во всем признались. Оказывается, они в самом деле бежали с места преступления. Кто-то нанял их копать ямы за жалкие гроши, но все равно не платил им целый месяц. Поэтому они забили своего хозяина до смерти и убежали вдоль железной дороги. Потом у нас покормили этих людей.

Вдруг этот же монах говорит мне: «Через пять минут здесь будут полицейские. Иди в свою хижину и запри дверь». Я так и сделал. Затем я выглянул в окно. И буквально через пять минут в монастырь приехали полицейские. Лишь один раз я видел полицейских в том монастыре, хотя прожил в нем много лет. Конечно, это пример необычайно ясного восприятия: вы узнаете о человеке в тот миг, когда он кланяется вам. У того монаха был очень чистый, ясный и сильный ум.

У нас тоже бывают похожие случаи, правда? Мы встречаем кого-то и сразу же чувствуем его теплоту и дружелюбие. А другим людям, несмотря на их любезность, мы решительно не доверяем. Ум настраивается и чувствует, что ему неуютно. Мы говорим: «Этот человек неискренен со мной». Ум воспринимает тонкие излучения эмоций и мыслей. Когда ум очищен, сосредоточен и спокоен, он воспринимает даже гораздо больше.

Еще одной сферой психических явлений, которая очень полезна для духовного развития, следует считать способность вспоминать прошлые жизни: где мы были, чем занимались до этой жизни. У Будды была такая способность, как и у некоторых других монахов. Они развивают и обучают свой ум, чтобы появилась такая способность. Я знаю некоторых мирян, которые также развили у себя такую способность. Существуют документальные записи о таких способностях не только у буддистов, но даже у тех, кто вообще не верит в прошлые жизни. Они могут вспоминать свои предыдущие рождения.

Профессор Стивенсон написал много книг об этих явлениях. Он рассказывает о людях, родившихся в мусульманских семьях и не верящих в прошлые жизни. Но некоторые мусульмане еще в детстве смогли вспомнить свое предыдущее рождение и подробно описать, кем они были прежде. И они смогли представить какие-то доказательства. Кстати, эти книги есть в нашей библиотеке.

Ученые изучают явления прошлых жизней. Иногда кто-то спрашивает: «Почему я не могу вспомнить свою прошлую жизнь, если действительно уже жил когда-то?» Но мы часто замечаем, как слаба наша память. Иногда мы не можем вспомнить, куда положили ключи пять минут назад. И мы уже не помним, чем занимались в это же время две недели назад. Спросите себя, чем вы занимались в субботу две недели назад, в девять часов. Кто из вас помнит? Один человек во всем зале! А я сидел в своей комнате. Монаху такие вещи легче запоминать, знаете ли. Чаще всего мы сидим в своей комнате. Один человек из всех присутствующих здесь людей поднял руку. А кто из вас помнит, чем он занимался в субботу, в девять часов,

но уже десять лет назад? Скорее всего я и в тот день сидел в своей комнате. А двадцать лет назад?

Мы с вами видим, что человеческая способность запоминать события очень слаба. На самом деле, мы не развиваем это свое качество. Для того чтобы вспоминать прошлые жизни, необходимо учить ум возвращаться во времени. Так, сначала человек вспоминает, что он делал вчера, всю череду событий до его пробуждения. Он вспоминает свою последнюю мысль до момента засыпания. Таким образом, человек возвращается до мига, предшествующего последнему дню рождению, затем заглядывает на год назад. В результате возникает цепочка воспоминаний, вплоть до самого первого воспоминания. Если вы очень хорошо и спокойно медитируете, попытайтесь найти свое первое воспоминание в этой жизни. Убедитесь в том, насколько увеличивается подлинность и яркость воспоминаний, когда ум спокоен. Когда ваш ум совершенно очищен и силен, он может совершить скачок назад, в предыдущую жизнь.

Как-то раз к нам пришел один монах, чтобы прочесть лекцию о прошлых жизнях. И он рассказал нам, что однажды во время медитации ему удалось вспомнить семнадцать прошлых жизней. Однажды он отправился на охоту с луком и стрелами, на дереве он увидел лесную голубицу. Он пустил в голубицу стрелу, она застряла в мягкой ткани ее лапки. Птица камнем упала на землю и порхала пару минут. В результате стрела выскочила из ее ноги, и ей удалось улететь.

Выйдя из медитации, этот монах понял, что в своей нынешней жизни он переживет плод своего прежнего деяния. И в самом деле, через два месяца его укусило в ногу какое-то насекомое, причем в то самое место на бедре голубицы, куда в его медитации угодила стрела. И он понимал, что его рана будет болеть столько же времени, сколько страдала от своей раны та самая голубица. Ему вкололи антисептик, но рана все равно воспалилась.

Пришел врач, он вколол монаху антибиотик и уверил его в том, что через неделю он будет в полном порядке, потому что рана пустяковая. Но в ране стала развиваться инфекция, и монаху было трудно даже ходить. Прошло несколько недель, и

врач объявил монаху о необходимости операции, потому что инфекция уже успела достичь кости. У операционного стола монах попросил не давать ему обезболивающее, потому что он хотел медитировать на боль. Хирурги стали оперировать его без анестезии. Они разрезали рану и увидели, что инфекция достигла кости. Врачам пришлось долго возиться с его ногой. Монах сказал, что целых три месяца и еще двадцать шесть дней затягивалась его рана. И он понимал, что именно столько времени мучилась от инфекции подстреленная им голубица. Так монах вспомнил свою прежнюю жизнь, обрел способность помнить предыдущие рождения.

Если мы сможем вспомнить все свои прошлые жизни, это не будет означать, что мы всякий раз были королями и императорами. На самом деле, мы жили почти точно так же, как и сейчас. Однажды Далай-лама сказал: «Если вы хотите узнать, какими вы были в прошлой жизни, посмотрите на свое нынешнее тело. Если вы хотите узнать, какими вы будете в следующей жизни, посмотрите на свой нынешний ум». Состояние нашего ума показывает, в каком направлении мы движемся, кем станем в будущем рождении. Приобретя способность вспоминать прошлые жизни, мы понимаем, что каждый раз живем примерно одинаково, и так бесчисленное количество раз. Сколько трапез у нас было? Сколько дней мы провели в трудах? Сколько отношений с людьми было у нас?

Один монах рассказал мне, что он вспомнил о том, что на протяжении двадцати семи прошлых жизней он неизменно женился на одной и той же женщине в деревне. И еще он сказал, что всякий раз жена умирала прежде него, и он провожал ее на кладбище. Даже в этот раз он в возрасте семнадцати лет влюбился в эту же самую девушку и хотел жениться на ней. Но отец попросил его стать монахом. Парень неохотно стал монахом; он просто подчинился традиции, которая прежде господствовала в Таиланде. Но со временем он обрел покой медитации. Он потерял всякий интерес к той девушке, и она вышла замуж за другого мужчину. Она снова умерла прежде своего мужа, и этот монах была среди тех, кто провожал ее на клад-

бище. Он сказал мне, что пошел проводить эту женщину потому, что она была его женой на протяжении двадцати семи жизней, и он был благодарен ей. Он сказал: «Я проводил эту женщину до кладбища в последний раз. Она больше никогда не возвратится ко мне».

Итак, мы встречаемся из-за наших прошлых деяний. Поэтому в следующий раз, когда ваша жена (муж) станет ругаться, скажите: «Нет, милая, я не стану ругаться с тобой. Мы уже скандалили много раз в прежние рождения. Довольно».

Я уже говорил с вами об одной важной психической способности: распознавать губительность жадности, ненависти и заблуждения. Такие переживания возникают в уме, поэтому вы можете распознавать их. Человек может сам понять, когда в нем больше нет страстных желаний, жадности, ненависти и заблуждений. Когда вы рассержены и огорчены, то можете излучать любящую доброту, благодаря чему гнев в вас утихает. Вы можете узнать, когда вы перестаете гневаться. Никто больше не может сказать вам об этом. И вам не следует никому верить на слово, так как вы сами отмечаете в своем уме появление того или иного переживания. Есть состояние, в котором гнев больше никогда не возникает. Вы отсекаете сами корни гнева, жадности и заблуждения. Вот подлинная психическая, сверхъестественная способность; Будда высоко ценил ее.

Я еще не упоминал другую психическую способность, а именно умение узнавать о том, куда идет то или иное живое существо согласно своей карме. Когда я умру в этой жизни, то куда перейду в жизни следующей? Это также можно узнать в медитации.

Главная цель буддизма - освободиться от жадности, ненависти и заблуждения. Будда говорил, что ум чудесен и замечателен, в нем могут возникать разные явления. Но он также говорил, что для искоренения страданий самая важная психическая способность это умение избавляться от ненависти, жадности и заблуждения. Все остальные психические переживания, на самом деле, не имеют никакого значения. Поэтому, если кто-то говорит вам, что может предсказать вам судьбу, скажите ему, что это не важно. Самое главное - уметь пресекать жад-

ность, ненависть и заблуждение. Тогда и наше будущее будет благоприятным.

Мы видим, что несмотря на то, что мы считаем себя очень разумными и рассудочными, мы все равно с трепетом ждем, что нам скажет тот или иной прорицатель. И даже в новогоднюю ночь 2000 года, миллениум, многие образованные, ученые люди на Западе, несмотря на всю свою рассудительность, боялись будущего. Людей охватил страх. Что случится? Но ничего не произошло.

Я помню, как к настоятелю монастыря Аджану Брамму пришел некий таец и сказал, что получил от прорицателя точные сведения о том, что в 2000 году наступит конец света.

Аджан Брамм - человек остроумный, он сразу же нашелся: «Пусть монахи сделают ставки. А сам я сделаю такую ставку: если в 2000 году не наступит конец света, тогда ты отдашь все свои денежные сбережения монастырю и станешь послушником. А если в 2000 году конец света все-таки наступит, тогда я отдам тебе все монастырские деньги и сниму с себя робу».

Иногда рассудочные, логичные, разумные доводы звучат глупо, не так ли? Итак, с буддийской точки зрения, цель психических способностей заключается в том, чтобы видеть и познавать истину, увеличивать энергию знания и понимания, чтобы покончить с жадностью, ненавистью и заблуждением. Такова цель сверхъестественных явлений, с буддийской точки зрения.

Будда также говорил о способности сострадательного обучения других людей. Благодаря этому знанию и пониманию мы узнаем, как работает наш ум, а также чужой ум, как действует Дхамма, истина. В своем сострадании мы учим людей очищать свои помыслы и деяния, чтобы и они могли освободиться от страданий.



Сила веры

В буддийском учении есть как путь, так и плод практики, который приходит к вам, когда вы соблюдаете условия пути. В нашей практике духовного пути следует постоянно идти в направлении цели, плоду пути, но для этого мы должны создать условия прежде, чем смогут возникнуть какие-то результаты. Мы нередко переживаем разочарование и падаем духом, поскольку не замечаем условия, необходимые для появления результатов, или попросту пренебрегаем ими. Поэтому одна из важных задач заключается в том, чтобы возвратиться к основам практики, поскольку это позволит нам увидеть причину (Будда учил тому, что эти результаты возникают как естественная последовательность), по которой у вас не возникают результаты.

Дело в том, что условия еще не созрели в вашем уме, или условия еще не сошлись вместе естественным образом, чтобы могли возникнуть какие-то результаты. Плод не созреет, если нет подходящих условий, если еще не наступило надлежащее время года - точно так же нам нужны правильные причины и правильные условия. Важной группой условий, необходимых для духовного развития, стали пять духовных способностей. Когда эти пять духовных способностей развиты, они становятся силами ума, позволяющими уму двигаться к цели, в направлении Дхаммы.

Таким образом, если у вас развиты пять духовных способностей (вера, усилие, осознанность, сосредоточение, мудрость), они становятся силой ума. Если вы видите, что вашему уму недостает энергии, силы, воодушевления, сосредоточения, возвратитесь к этим причинам, духовным факторам. Первый фактор - вера, представляющая собой качество, которое заставляет ум совершить скачок. У ума есть доверие, уверенность, чтобы совершить скачок веры, есть серьезное воодушевление к доверию и согласию.

Вы замечаете, что ум, которому не хватает качества веры, все время отвечает отрицанием? Он говорит «нет» или находит причины что-то не делать; не вставать в три часа утра, не со-

вершать медитацию ходьбы после трапезы, не выполнять сидячую медитацию. Такой ум все время находит поводы для лени. И мы видим, что загрязнения ума всегда будут неохотно покидать нас. У нас будет склонность не переживать воодушевление, что-то отталкивать и упускать все благое, благородное и добродетельное - все учения Будд и бодхисатв.

Итак, мы замечаем, что наш ум игнорирует, упускает из вида все благодное и добродетельное, и одновременно видим противоположность, то есть качества ума, которые соглашаются с Дхаммой, положительно отзываются на все наши усилия в сидячей медитации и медитации ходьбы, приветствуют благодать, служение и щедрость. Такой ум совершает скачок! Он верит в Будду и уповаает на него, доверяет пути благородных духовных мастеров.

Качество скачка, полное серьезности и воодушевления, доверия и внутренней уверенности, составляет энергия ума. Если вы сравните ее с машиной, то поймете, что машина - просто средство передвижения; она может двигаться, только если у нее есть бензин; топливо обеспечивает работу двигателя и тем самым способствует движению машины. Если водитель по невнимательности не заправил машину, не проверил уровень бензина в баке, тогда исчезают факторы движения машины - она теряет силу и останавливается.

То же самое верно в отношении фактора веры. Вера это горючее, энергия, которая перемещает нас по духовному пути. Для многих западных людей это качество не очень сильно, когда мы приходим к буддизму, потому что мы часто обращаемся к буддизму в настроении отвергнуть веру. А религия требует верования. Мы отталкиваемся от рационального, интеллектуального и логического понимания Дхаммы; и мы часто считаем трудным развивать такие практики веры, как памятование Будды, вспоминание его учений или прославление бодхисатв.

Возможно, одна из наших слабостей заключается в том, что наша интеллектуальная сторона теряет равновесие, поэтому практика у нас становится очень сухой и формальной. Ей недостает живости, усердия, серьезности, восторженной радости, которая отождествляется с чистой верой. Если так обстоит дело, это может быть одним из факторов, на котором нам надо

сосредоточиваться, если наша медитация не продвигается, не развивается.

Надо искать способы развития веры. Как воспламенить в себе веру? Обратившись к жизни Будды, читая о его жизни и жертве. Появление Татхагаты в мире подобно лучистому озарению в мире. Мир без понимания четырех благородных истины Будды пребывает в глубокой тьме. Вместе с появлением в мире Будды воспламеняется свет; наделенные чувствами существа получают возможность выйти за пределы рождения, старости, болезни и смерти. Поэтому пытайтесь какую-то часть своей медитации посвящать размышлению о жизни Будды и его качествах, словно Будда стоит прямо перед вами, и вы низко кланяетесь ему, а он излучает на вас любящую доброту. Так вы сможете развить в себе чувство радости и воодушевления, желание подражать его качествам тела, речи и ума, потребность реализовывать учения и наставления Будды. Это качество веры рассеивает недобродетельные состояния.

В священных книгах мы читаем замечательные строки. Будда говорит, что, если человек медитирует или созерцает Татхагату, помнит Будду, в такой миг его ум не пребывает в плену жадности, ненависти и заблуждения. Поэтому, если вы замечаете, что препятствия становятся очень крепкими, что вас охватывает чувственное желание, недоброжелательность, отрицательность и разочарование, леность и сонливость, беспокойство и сожаление, или сомнение, когда ваш ум не ясен и не бдителен, обратите свой ум на Будду, помнитесь и созерцайте его - так вы сможете разрушить препятствия. Это прямой способ, позволяющий преодолеть недобродетельные состояния, не позволить уму погрузиться в леность, вялость и тупость. Будда говорит о пробуждении, бдительности, радостности, безмятежном уме, спокойствии и уравновешенности.

Если вы понимаете, что препятствие тупости мешает вам идти по пути, откройте глаза, не сидите зажмурившись. Такая простая медитация может усилить бдительность. Мы нигде не встречаем в священных писаниях предписание сидеть во время медитации с закрытыми глазами. Мы читаем: «Монах сидит со скрещенными ногами, прямой спиной и поддерживает осознанность». Поэтому, если вы понимаете, что вас одолела сонли-

вость, откройте глаза, будьте бдительны и осознанны. Когда ум станет спокойным, глаза закроются сами собой.

Эта вера - одно из качеств, которых нам часто недостает. Мы можем развивать эту веру вокруг учений Дхаммы, читая изречения Будды или его благородных учеников, читая об их жизни и о том, как они (во времена Будды и в наши дни) усиленно практикуют, полные решимости преодолеть трудности, как и мы с вами. Эти люди поначалу были непросветленными, но благодаря тому, что они ступали по пути Будды, им удалось преобразиться и отказаться от представления о «я».

Таким образом, созерцание Дхаммы приносит веру и вдохновение. Когда мы обращаем внимание на священные писания и ищем слова поддержки и наставления, помним эти слова и часто оживляем их в своей памяти, то становимся все более уверенными в том, что эти учения «прекрасны в начале, прекрасны в середине, прекрасны в конце». Их сможет развивать тот, у кого есть вера, кто идет вперед.

Нам также следует вспоминать Сангху, нашу духовную общину. Нам очень повезло, ведь мы встретили учение, которое до сих пор исполнено света и жизненной силы. Очень приятно практиковать в традиции, которая даже в наше время актуальна, правильна, основана на благородных постулатах добродетели, самадхи и мудрости. Так хорошо, что у нас есть возможность духовно развиваться в облике монаха, идти по тому же пути, по которому ступал Будда и все бодхисатвы прошлого. Поэтому мы можем быть уверены в том, что, если мы прилагаем усилия и решительно продолжаем идти по этому пути, значит мы практикуем правильно.

Зачастую, когда мы думаем о Сангхе, мы можем начать сравнивать себя с людьми, в которых мы видим так много высоких духовных качеств. Тогда мы можем почувствовать, что нам не хватает таких качеств. Но это не так, поскольку у нас до сих пор есть возможность жить свято как монах, прийти в это самое место, в эту пору и в этот век, когда буддийские учения все еще полноценны. Мы можем слушать Дхамму от монахов, которые практикуют правильно и непосредственно. И у нас до сих пор есть способности и условия для того, чтобы прилагать усилия и практиковать.

Итак, у нас есть прекрасные возможности, особенно если мы родились в небуддийской стране, ведь мы встретили эти учения в традиции, которая полна жизненной силы и ясности, которая и в наше время помогает людям достигать просветления. У нас есть все, что нам надо, надо лишь настроить свой ум на создание причин, совершение усилий. Такие усилия должны быть постоянными и последовательными.

Это не спринтерский бег на сто метров, а марафон. Наши усилия продолжительны и непрерывны, мы говорим себе: «Не важно, сколько я буду идти по пути, все равно я буду устремляться вперед». Помимо этой основы веры в Будду, Дхамму и Сангху, мы должны также доверять учению, так как именно оно ведет нас к освобождению. Нам надо доверять своей способности постичь Дхамму.

Доверие возникает из чувства доброжелательности к себе. Не следует быть слишком требовательным к себе, поскольку мы часто (если наш ум погряз в разочаровании и отрицательности) слишком сурово судим себя. Мы склонны считать себя недостойными, не заслуживающими своей жизнью этого учения и не способными достичь цели; или мы полагаем, что нам недостает необходимых духовных способностей. Но у нас есть подобные способности.

Когда мы читаем священные писания, то с удивлением узнаем о том, что многие люди, от которых мы не ждали понимания истины, все же смогли понять ее, например разбойник Ангулимала. Этот человек смог постичь эту истину. У нас нет таких больших препятствий, которые стояли перед ним. Мы не создали в нашей жизни столь дурную карму, которую создал Ангулимала, поэтому у нас много способностей. Нам надо проявлять доброту к себе, доверять своим возможностям и способностям, поскольку в жизни возможно что угодно. Если у нас есть установка «я не могу сделать это, у меня ничего не получится», тогда мы в самом деле потерпим неудачу. Если же мы говорим себе, что наша цель достижима и желаема, тогда устремление, вера, уверенность - все это принесет энергию, чтобы устремиться к нашей цели.

Вера - источник усилия. Поэтому, если практике недостает энергии, то часто как раз из-за недостатка веры. Веру можно

укрепить, установив связь с учением; читая священные писания, изучая жизнь Будды, разговаривая с добродетельными монахами, общаясь с Сангхой; слушая Дхамму и читая эти учения, часто вспоминая их. Если мы будем воспринимать свою практику внимательно и положительно, если будем верить, что у нас есть способности (несмотря на все сложности и трудности) одержать победу над препятствиями и загрязнениями, тогда дуккха исчезнет. Если мы уповаем на путь и избавляемся от представления о самости, то видим, что это просто процесс, а не «наша» дуккха, не наше «я» практикует, не у «меня» возникает трудность. Это просто дуккха, путь пресечения дуккхи, само пресечение дуккхи и реализация пути.

Когда у вас будет высокой вера, уверенность, вы заметите, что вам очень легко прикладывать усилия, энергия течет естественно. Когда вы мало доверяете пути, уровень вашей энергии падает. Энергия это качество преодоления недобродетельных качеств, препятствующее возникновению недобродетельных качеств, способствующее возникновению добродетельных качеств, поддерживающее добродетельные качества. Таково правильное усилие.

Осознанность - способность вспоминать то, что происходит здесь и сейчас, понимать, окружен ли ум препятствиями, и узнавать о том, что надо с ними делать. Если вы замечаете, что постоянно сталкиваетесь с одними и теми же препятствиями, тогда вам недостаточно знать, что это препятствие возникает; необходимо вспоминать учения о том, что следует делать с этим препятствием, какой путь преодолевает данное препятствие. Как мне преодолеть сонливость? Как мне преодолеть сомнения? Как мне преодолеть беспокойство? Как мне преодолеть отрицательность и депрессию? Как мне преодолеть чувственное желание? Чего недостает моему уму? Это также аспект осознанности. Затем вам надо узнать о том, расширяется ваш ум или сжимается. Если вы напряжены, если вы прикладываете слишком много усилий, тогда ум сжимается, а не расширяется. Если осознанность не присутствует в уме, значит нас отвлекают мысли и эмоции.

Но следует ли развивать осознанность вместе со способностью понимать вещи в контексте, подробно узнавать о том, как

правильно поступать, как справляться с трудностями медитации? Например, кто-то может развивать самадхи, сосредоточиваться; его ум становится спокойным и безмятежным, и в это время могут возникнуть видения, то есть свет, цвета, звуки, зрительное восприятие неких существ и т.п.

Необходимо осознавать то, что происходит, и знать, как следует поступать с ними, как правильно относиться к подобным явлениям. Надо и дальше направлять внимание на объект медитации или развивать мудрость, созерцая непостоянную природу этого явления, чтобы не потеряться в нем. Эти возникающие видения указывают на то, что ум все еще не спокоен, не уравновешен; ум мечется и склонен отвлекаться. Поэтому надо держать ум на объекте медитации, затем ум погружается в самадхи, сосредоточение.

Концентрация означает сужение, цельность, сосредоточенность на одном объекте. Когда объект медитации развивается, это следует делать цельно и сосредоточенно. Мы не погружаемся в мысли, порожденные препятствиями; такие вещи следует отбрасывать, а не развивать. Если человек отказывается от недобродетельных вещей, то тем самым расчищает место для недобродетельных мыслей и поступков.

Направить ум на объект медитации - вот что мы называем *витака*; так мы все время удерживаем ум на объекте медитации, не упускаем его из фокуса внимания, возвращаем его. Этот процесс называют *викара*: Если вы страдаете от сонливости, это означает, что у вас нет *витаки-викары*, вы не направляете ум на объект медитации, позволяете уму метаться и отключаться. Это показатель недостаточной уравновешенности ума, его невнимательности.

Осознанность это не размышление об объекте, а вспоминание его, памятование, осознание. *Витака* - установка внимания на нем. Не важно, медитируете вы на разум, дыхание или непривлекательность, все равно вы направляете ум на объект. Так *викара* помогает удерживать ум на объекте. Когда вы направили ум на что-то, то сохраняете внимание на протяжении долгого периода времени. Вы осознанны, делая вдох или выдох - вот *витака*; а *викара* удерживает ум на всем процессе дыхания, на всей длине вдоха и выдоха.

Для того чтобы каждый миг направлять ум на какой-то объект, им надо интересоваться. Тогда мы не будем дремать и отвлекаться. Поэтому мы проявляем интерес: «Что здесь происходит? Я делаю вдох или выдох? Мое дыхание длинное или короткое? Каково чувство, качество дыхания? Как это дыхание ощущается во всем теле? Где дыхание начинается и заканчивается?» Вы обнаружите, что препятствия не будут возникать, если вы будете удерживать ум на объекте. Препятствия зависят от причин. Когда мы будем сидеть в уединении ума (*читта-вивека*), опираясь на один объект, мы освободимся от препятствий, и они ослабеют.

Но для этого нам надо уравновесить ум, развить *витаку* и *викару*, а также *питу-сукху*, восторг и счастье ума. Таково качество радости и веселья - слышать Дхамму, сохранять объект медитации. Если мы прилагаем усилия в медитации, то часто потому, что мы не развиваем в своем уме качество радости. Если во время сидячей медитации мы говорим себе: «Эх! Снова передо мной прежний объект медитации» и переживаем разочарование, или нам кажется, что эта медитация никуда не приведет нас, тогда у нас не будет качества радости. А если нет радости, то не будет и восторга. А если нет восторга, то не будет и счастья. А если нет счастья в добродетельном объекте, то мы не придем к самадхи.

Последняя из пяти способностей, мудрость, представляет собой способность возвращать вещи в три характеристики. Мудрость достигает пика, когда ум видит вещи естественно в согласии с тремя характеристиками: непостоянство, неудовлетворительность и не-самость. Для того чтобы развить необходимые причины, нам необходимо развивать восприятие этих характеристик, созерцать следующую установку «Это условие, переживание, счастье или страдание непостоянно; оно тоже переменится».

Для того чтобы увидеть природу непостоянства, мы намеренно воспринимаем все свои переживания (блаженные, страшные, ужасные, трудные) как непостоянные. Когда человек размышляет о том, что эти условия в прошлом изменились, в настоящем меняются, и в будущем они также изменятся, то на-

чинает понимать, что от этого надо освободиться, отречься, что за такие вещи не следует цепляться.

Например, подумайте о страхе. Мы можем применить мудрость для того, чтобы воспринять страх просто как переживание, эмоцию, ощущение, которое по своей природе изменчиво. Когда вы что-то переживаете, не спрашивайте: «Что это? Кто это?». Лучше спросите: «Каковы характеристики данного явления?» То, что в конечном итоге есть, увидеть невозможно, нам недостает ясности. То, что видимо, представляет собой мимолетную, изменчивую природу условий. Эта природная характеристика поддается наблюдению.

Если его характеристика - изменение, тогда она неудовлетворительна. А если она неудовлетворительна, то за нее нельзя цепляться как за «я». Это не то, во что нам надо верить; мы можем наблюдать, познавать и переживать характеристику чего-то не взирая на то, изменяется ли это переживание, постоянно ли оно, удовлетворительно ли оно, достойно ли оно называться самостью или не-самостью.

Мы видим в мире возникновение, исчезновение, постоянные перемены.



Корни всех вещей

Сегодня вечером я решил рассказать вам об очень глубокой и мудрой лекции Будды. Я считаю ее очень важной. Возможно, какие-то вещи из того, что я буду говорить сегодня, окажут на вас глубокое воздействие, поэтому я прошу вас слушать меня открытым, любопытным умом. Я выбрал эту лекцию Будды потому, что она начинается с десяти положений, представляющих собой глубокие философские вопросы, которые мы часто задаем в своей жизни. Они также стали значительными религиозными вопросами, частью духовного поиска. Мы задаемся вопросами о существовании, жизни и спрашиваем, откуда мы пришли и куда мы идем, в чем смысл нашей жизни.

Лекция Будды о десяти вопросах очень непродолжительная, короткая, ее я и прокомментирую для вас. Она называется «Корни всех вещей». Будда говорил своим монахам: «Возможно, странствующие монахи других религий спросят вас, в чем коренятся все вещи, как они возникают, как они развиваются, в каком направлении они движутся, какая вещь из всех самая главная, кто их хозяин, какая вещь высшая, какова суть всех вещей, где все вещи сливаются, где они заканчиваются».

Я покажу вам некоторые вопросы и назову ответы, которые получали на них люди. Первый вопрос звучит так: в чем коренятся все вещи. Можно сказать: откуда приходят вещи? Прежде всего, нам надо понять, что подразумевает Будда, когда он говорит обо *всех вещах*? В буддизме у этого понятия особый смысл. По сути, это весь наш жизненный опыт: все, что мы можем познать, постичь, понять.

Какой смысл в познании мира? Будда дал определение познанию мира через комплекс тела-ума. Тело и ум - средства для осознания и понимания мира, общения с ним, не так ли? У нас есть пять телесных дверей чувств: зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. Также у нас есть ментальная способность понимать, осознавать вещи мира.

Итак, мы общаемся с миром посредством тела и ума. В буддизме это называют пятью совокупностями бытия, поскольку

Будда определял мир посредством этих пяти понятий. У нас есть физическое тело, способность переживать ощущения (телесное осязание, удовольствие, нейтральные чувства, боль, эмоциональные и ментальные чувства). Мы можем переживать счастье или уравновешенность, горести и печали. Все это чувства, посредством которых мы познаем мир. Таков один способ познавать мир, постигать все. Мы судим о мире, существовании, жизни посредством своих переживаний, то есть через тело, здоровье, физические и психологические чувства, эмоции.

Второй способ постижения мира - восприятия, то есть как мы воспринимаем, запоминаем, познаем окружающий мир в рамках своей обусловленности. Мы строим некие представления о мире. Вот звучание какого-то голоса, животного или птицы. Мы постигаем мир посредством восприятий и запоминаем эти восприятия на родном языке. Так мы можем составлять понятия о мире.

Есть еще одна дверь восприятия: мышление. Это способность воспринимать, распознавать, размышлять, составлять понятия и представления, рационализировать. Мы говорим об умении ума познавать. Мы постигаем мир, анализируя его, думая о нем, приходя к неким умозаклучениям.

Еще один способ постижения мира - развитие осознанности, прямого познания. Когда что-то возникает перед нашими глазами, мы понимаем, что это свет, цвет. Мы можем распознать в себе чувство, мысль, настроение, представление. Мы можем узнать все остальные чувственные переживания. Итак, через тело и пять частей ума мы познаем все в мире. И это очень важно, потому что Будда не интересовался интеллектуальными построениями обо всем, что невозможно постичь.

На свете много разных религиозных, аскетических, философских традиций, которые могут говорить о непознаваемых, непостижимых, мистических вещах. А Будда вовсе не интересовался тем, что познать невозможно. Если что-то непостижимое, есть ли от этого какая-то польза? Если что-то представляет собой таинство, которое нельзя понять человеческим сознанием, интеллектом, мудростью, опытом, то есть ли в этом польза для человечества? Вот какой вопрос задал Будда. Он был прагматиком и говорил, что интересуется только тем, что люди мо-

гут познать своими знаниями, интеллектом, мудростью, опытом. Если что-то познать невозможно, если что-то за пределами вашего понимания, тогда это пребывает за рамками способности понять, а значит и немногого стоит для разрешения вопроса о природе человеческого существования.

Это все равно, как если бы вы, заболев, пришли к врачу, а он говорит вам: «Да, вы можете выздороветь».

Вы спрашиваете врача: «Как же мне можно выздороветь?»

Он отвечает: «Есть такое лекарство».

«А какое лекарство?» - интересуетесь вы.

Врач говорит: «Это таинственное лекарство непостижимо и недостижимо. Его невозможно понять».

Вы удивляетесь: «Тогда какая от него польза для того, кто заболел?»

Будда был абсолютным прагматиком в своем подходе к философским представлениям о мире. Будда не говорит, что вам нельзя размышлять о мире, а просто отмечает, что ему интересно лишь то, что можно понять и пережить посредством человеческого ума, здесь и сейчас. Вот какое понятие мы вкладываем в термин «все вещи». Задаваясь вопросом о том, где коренятся все вещи, мы хотим узнать, откуда возникает все сущее.

Этот вопрос часто задавали Будде. Мы сами нередко задаемся им, не так ли? Откуда я пришел? Из чего я создан? Как возникают физические вещи? Они сотворены Богом, пришли из божественной сути, являются чистой энергией или просто химией? Может быть, они исходят из изначальной космической жидкости, которая достигает определенной температуры, и неожиданно проявляются в жизни в некой форме? Как вещи проявляются в существовании? Где они возникают? Куда уходят все вещи? Где находится точка их встречи и единения? Какая вещь самая главная, важная, высшая из всех в существовании? Что управляет вещами? Какое-то божественное существо вне них, Бог, Господь, Всевышний? Какая вещь наиболее высокая? Какова суть существования, исконная суть всех вещей? Каково уникальное качество всех вещей? Где все они сливаются воеди-

но, заканчиваются? Куда уходят вещи? Где заканчивается существование?

Итак, эти вопросы очень важны. Нет никаких сомнений в том, что вы задаетесь такими вопросами. Я дам вам ответ, вы же продолжайте обсуждать эти вопросы. Будда сказал: «Монахи, если люди из других религий или странствующие аскеты станут интересоваться этими вопросами, вы должны отвечать им так: все вещи укоренены в желании, они возникают посредством внимания ума, они берут начало в контакте, они сходятся в чувствах, высшая из всех вещей - сосредоточение, все вещи управляются осознанностью, их высшая точка - мудрость, суть всех вещей - освобождение, все вещи сливаются в бессмертности, ниббана - их естественная природа».

Вот как Будда советовал отвечать своим монахам. И если вам зададут вопрос о том, в чем заключается суть всех вещей, ответьте, что их суть - освобождение. Где они сливаются? В бессмертии. Ответ Будды в самом деле очень интересен, потому что Будда говорил о чем-то вне «я», вне того, что можно пережить. Он не говорил, что вещами управляет некое божественное существо, творец, что ответы на религиозные вопросы содержатся в какой-то книге. Будда утверждал, что все это можно психологически постичь. Ответы можно найти в самопознании, в постижении своего ума, достигнув понимания и мудрости.

Таким образом, мы видим одно значительное явление, уникальный аспект пути Будды: обратиться вовнутрь, а не вовне. Другие религиозные традиции пытаются обращаться вовне, искать ответы на свои вопросы в окружающем мире, вне себя. Духовный искатель, который стремится обрести истину, понимание всех вещей, должен обратиться вовнутрь, обрести собственный опыт, погрузиться в себя, в свой ум.

Поэтому Будда советует нам заглянуть в свой ум и познать все вещи. Когда его спрашивали, в чем укоренены все вещи, он отвечал, что все вещи, вся реальность, весь опыт укоренены в желании. Будда говорил, что вы возникли из-за желаний. Вы выросли из своего прошлого желания. Вот откуда взялось это существование, из желания также произойдет будущее существование. Итак, эта жизнь возникла из желания быть, существо-

вать, переживать, творить. Вы возникли не благодаря богу-творцу, вы сами сотворили себя. Ваше творение меняется и развивается посредством желаний. Мы видим силу желания, когда нашему творению угрожает какая-то опасность, не так ли?

Когда нам нездоровится, когда мы находимся при смерти, мы видим в себе желание существовать, продлевать свое бытие. Именно сила желания сохраняет непрерывность жизни. Во время медитации мы начинаем замечать, осознавать и анализировать желание, начинаем понимать, что желание это источник счастья и страданий. Мы страдаем, когда мы хотим обрести что-то или избавиться от чего-то, когда мы не позволяем миру меняться. По самой своей природе существование пребывает в непрерывном состоянии изменений, но ум все время желает постоянства.

Когда нам хорошо и радостно, мы не хотим, чтобы наше состояние менялось. Когда нам плохо и неудобно, мы отчаянно жаждем изменения своего состояния. Мы испытываем желания, чувственные переживания, стремление к приятным чувствам и бегство от чувств неприятных. Мы хотим видеть только веселящие взор вещи, есть лишь вкусные блюда, прикасаться лишь к приятным на ощупь предметам, слышать только благоуханные запахи. Но получится ли у нас это? Жизненный опыт включает в себя переживание всего великого множества чувственных контактов.

Желание заставляет нас искать того, что нам нравится, и избегать того, что нам не нравится. У желания нет своей энергии. Сколько сил вы потратили на поддержание своего желания? А когда вы осуществляете свое желание, переживаете ли вы подлинное удовлетворение? Долговечна ли ваша радость? Принуждает ли вас желание искать что-то еще? Получается, что желание и есть источник становления, существования, оно сохраняет жизнь. Желание - вот корень всех вещей.

Как вообще вещи возникают, появляются в мире? Буддисты говорят, что в мире все появляется благодаря вниманию ума. Возможно, вы ждали не такой ответ. Некоторые люди могут сказать, что все вещи творятся в мире каким-то божественным существом, изначальной сутью, материальным существованием, процессом химических реакций. А Будда говорит: «В мире

все вещи возникают потому, что вы обращаете на них свое внимание». Сознательно сосредоточивая ум на чем-то, вы начинаете осознавать объект. Если бы вы не уделяли чему-то внимание, то и не осознавали бы это. Так мы входим в сферу осознанных переживаний.

Например, для того чтобы видеть, у нас должно быть зрение. Если мы открываем глаза и устанавливаем зрительный контакт с неким объектом... Скажем, я попрошу всех вас посмотреть на этот микрофон. Когда вы направляете внимание на микрофон, то лишь тогда в действительности видите его. Но если вы закроете глаза, то даже при наличии здоровых глаз все равно получите лишь интеллектуальное представление о микрофоне, из своей памяти. И только когда вы открываете глаза, смотрите в этом направлении, сосредоточиваетесь на микрофоне, в этот самый миг микрофон вдруг возникает в мире, здесь и сейчас.

Поэтому Будда говорит: «Все вещи возникают в мире, когда на них обращают внимание». Только в такие моменты времени. В противном случае, если мы не смотрим на этот микрофон и я не прошу вас обратить на него внимание, в наше уме остается некое представление о микрофонах. Но это ментальное, а не визуальное сознание. В уме мы сохраняем представление о микрофоне, но это не реальность данного конкретного объекта. Мы можем представить себе микрофон большего или меньшего размера, другого цвета, но стоит нам посмотреть на этот микрофон, как его реальность сразу же проявляется. Таким образом, существование это то, на что мы обращаем внимания.

Поэтому нам следует понять, как важно, на чем именно мы фокусируем сознание. Если вы обращаете внимания на людей, которых ненавидите, чем это закончится? Ненависть может вылиться во что угодно, поглотив все на свете. Если же мы сосредоточиваемся на любящей доброте, тогда она становится реальностью. Очень важно, на что именно мы обращаем внимания. Так мы творим собственный мир. Каждый человек живет в собственном психологическом мире. Два брата-близнеца живут вместе и встречаются с одними и теми же явлениями и событиями. Но их восприятие того, что происходит, может быть абсолютно разным.

Вы сами замечали это в своей жизни. В семье кто-то умирает. Один родственник справляется с горем и продолжает нормально жить, а другой все время тяжело переживает утрату человека, страдает, не может и не хочет освободиться от горя. В результате он падает духом и грустит. Два человека становятся свидетелями одного события, но по-разному переживают его, пребывая каждый в своем психологическом мире. Все зависит от того, как вы смотрите на вещи.

Будьте осмотрительны в отношении объектов, на которые вы обращаете внимания. Задумайтесь о том, *как* вы смотрите на жизнь. Все вещи берут начало в контакте с неким объектом. Мы можем знать только этот самый миг. Поэтому все люди, присутствующие в этой комнате, рождаются в каждый миг. Мы можем пользоваться этим термином. Мы рождаемся в настоящее мгновение, в нашем переживании того, что есть здесь и сейчас. Все возникает в нашем восприятии нынешнего мира и пространства.

Я возникаю в вашем мире жизненного опыта, а вы - в моем мире. Когда мы расстаемся, вы идете домой, и тогда я перестаю существовать в вашем зрительном сознании, возможно даже в вашем ментальном сознании, а именно в памяти. В этот миг мой зрительный образ исчезает, и что-то другое появляется в вашем зрительном сознании, восприятии. У вас появляется новый опыт. Тогда вы начинаете видеть процесс возникновения и исчезновения вещей, свое постоянное сознательное переживание. Оно никогда не бывает устойчивым. Где же сходятся все вещи? Они сходятся в чувствах. Например, когда мы получаем какой-то опыт, то обращаем внимания на что-то.

Я уже привел в качестве примера нейтральный предмет, микрофон. Когда мы смотрим на этот микрофон, у нас может появиться какое-нибудь чувство, отождествленное с этим микрофоном. Я могу поправить его, тогда у меня возникнет осязательное чувство. Если же я не касаюсь микрофона, у меня может возникнуть ментальное чувство, которое зависит от моих симпатий и антипатий. Если я поклонник высокой технологии и люблю всякие технические новинки, если я очень интересуюсь микрофонами, то обращаю внимания на фирму, которая произвела этот микрофон, определяю силу звука, люблю его фор-

мой. Таким образом, во мне возникает некое чувство, желание, симпатия. Но мне может и не понравиться его торговая марка, форма. Микрофон может оказаться плохим, неуклюжим. Тогда во мне возникнет отрицательное чувство, и все из-за контакта с микрофоном. В таком случае я захочу поменять его на более совершенный микрофон. Я скажу буддистам: «Нам нужен более современный и качественный микрофон». Я аргументирую свое требование нового микрофона, раздобуду денег и попрошу кого-нибудь поискать такой микрофон, который придется мне по вкусу.

Мы с вами видим, как укореняются желание, чувство, симпатии и антипатии. Мы не перестаем искать что-то для того, чтобы испытать чувство, которое нам нравится. Наконец, мы находим микрофон, который мне понравился. Мы устанавливаем его на столе. Затем я вдруг обнаруживаю, что микрофон не работает, он издает скрежешущие звуки. Так возникает отрицательное чувство, потому что я вложил все свои силы на поиск совершенного микрофона. Мы понимаем, что восприятие скрежета раздражает наш ум.

Такие вещи происходят постоянно в нашей обыденной жизни, не так ли? Мы видим, как чувства увлекают нас куда-то, в зависимости от наших предпочтений, неприязни, желаний. Мы стремимся достичь приятных ощущений, а неприятных ощущений избежать. В буддийской практике мы осознаем, что мы просто переживаем некое чувство. Даже если мне, скажем, не нравится этот микрофон, я могу жить с этим чувством. Если я понимаю, что у меня появилось некое чувство (мне нравится или не нравится микрофон), значит просто такова ситуация.

Будда постоянно говорил: «Какая вещь наивысшая? Наивысшая вещь - сосредоточение, умение направить ум на один предмет». Мне надо объяснить вам, что подразумевал Будда, говоря о сосредоточении. На самом деле, это технический термин. Он означает, что ум заглядывает в предмет и становится с ним единым целым. Именно поэтому мы стараемся научиться медитировать. Сначала мы успокаиваем ум. Только когда ум спокоен и безмятежен, он может удерживаться на одном предмете, тем самым развивая мудрость и обретая понимание этого самого предмета.

Объектом медитации мы можем сделать собственное дыхание, нечто нейтральное. Любая вещь может стать объектом медитации - например, любящая доброта или какая-то эмоция, цвет. Мы можем сосредоточивать внимание на самых разных вещах. И если на протяжении долгого времени вы сможете удерживать ум на каждом вдохе-выдохе, то не сможете осознавать все прочие объекты.

Я прошу вас посмотреть на этот вентилятор. Направляйте внимание только на вентилятор. Если вы будете смотреть на вентилятор достаточно долго, то убедитесь в том, что ваше зрительное восприятие ограничено. Окружающие люди исчезли из вашего поля зрения. Когда вы сосредоточиваетесь только на одном объекте, то не осознаете движение людей в комнате: один встал, другой почесывается. Вы не осознаете, что делают люди, просто потому, что смотрите на вентилятор. Вы видите, как некоторые вещи исчезают. Вы сосредоточены на одном объекте, а все остальное безмятежно. Вы не знаете, чем занимаются другие люди.

Иногда, когда вы сосредоточены на одном объекте (например, на физическом дыхании), отвлеченных мыслей (размышление о том, что делает жена или дети, пока вы сидите здесь) больше нет, не так ли? А все дело в том, что вы направляете внимание только на свои вдохи и выдохи. Вы освобождаетесь от смущения прошлым, страхом, тревогой, беспокойством. Все это исчезает, и вы просто остаетесь здесь. И тогда все вещи, которые возбуждали ваш ум, начинают успокаиваться. Дыхание становится очень ровным и спокойным. Когда ум становится уравновешенным и сосредоточенным на дыхании, он все время остается с вдохом-выдохом. Вы вдыхаете и выдыхаете, а ваш ум тем временем остается с этим процессом.

Представьте, что человек сидит на морском побережье под кокосовой пальмой, устремив взгляд на волны, которые накатывают и вновь отступают. Он осознает лишь движение волн. Так мы сосредоточиваем внимание на дыхании, которое движется внутрь и вовне. Когда человек фокусируется на одном объекте, он становится единым с волнами, которые движутся туда-сюда. Так ум становится единым с дыханием. Он объединяется с дыханием, потому что больше нет наблюдателя пред-

мета наблюдения. Остается лишь наблюдаемое, процесс дыхания. Когда это происходит, человек тотчас же переживает глубокий экстаз, счастье, потому что ум сосредоточен на дыхании.

Вот первая стадия того, что Будда называл самадхи, или сосредоточением. Ум фокусируется, его сосредоточение становится все более глубоким. Ум становится абсолютно единым с дыханием; восторг уходит, и остается только чистое счастье. И все это благодаря сосредоточению ума. В конечном итоге даже ощущение счастья притупляется, потому что ум продолжает успокаиваться. И остается лишь чистая безмятежность, единение ума.

Это мы и называем сосредоточенным умом. Такой ум искусен в медитации; иногда у вас появляется чувство, будто ваше «я» полностью исчезло, и вы стали единым целым с природой. Вам кажется, что мир остановился во времени и пространстве, и осталась только безмятежность. Таков вкус сосредоточения. Именно это Будда называл высшей вещью. Этот опыт можно повторять и развивать посредством воспитания ума, медитации. Когда ученики спрашивали Будду, что управляет всеми вещами, он отвечал, что ими управляет осознанность. Для буддистов божественная суть, Господь мира - не что-то внешнее.

Вы сами можете владеть и управлять собой силой внутренней осознанности. Знайте, что надо все время помнить о том, что вы делаете, совершая какой-либо поступок. - Это способность ума знать, помнить настоящее мгновение и воспринимать мир как поток изменений. Так тот, кто познает, может стать всезнающим. Вы всегда можете узнать о том, что происходит в настоящее мгновение. Вот что мы подразумеваем, когда говорим о всезнающем человеке. Это не что-то внешнее для вас, ваше всеведение - умение всегда знать, осознавать нынешний момент, понимать, что происходит здесь и сейчас, в вашем переживании, ситуации. Сила пребывает в вашем уме; она находится не вовне и больше ни от чего не зависит. Эта способность появляется благодаря осознанности, умению полностью осознавать, направлять все внимание, осознанный ум на то, что происходит.

Вы замечаете, что большую часть времени мы не осознаем, что мы делаем и что происходит? Мы делаем это открытие, ко-

гда сидим и медитируем, не так ли? Почти каждый из вас во время сидячей медитации понимает, как плохо он управляет своим умом. Нам казалось, что мы можем управлять собой и садимся, чтобы провести тридцатиминутную медитацию. И что же получается? Иногда уже через две минуты мы попадаем в калейдоскоп мест и ситуаций. Вот тогда мы понимаем, что не полностью осознавали настоящее мгновение. Мы плохо осознавали то, что происходит здесь и сейчас. Утратив осознанность, наш ум теряет силу.

Ментальную силу можно укрепить, познавая, помня, осознавая, направляя осознанность, внимание на настоящее мгновение, на ощущение тела и ума, на переживание явлений, которые возникают и исчезают. Так мы становимся хозяевами самим себе. Если вы хотите стать хозяином своей жизни, вам не надо передавать власть, бразды правления кому-либо еще. Ум способен познать хозяина, которого мы ищем.

Что представляет собой вершина всех вещей? Какая вещь самая высокая? Будда говорил, что превыше всех вещей - мудрость. Что такое мудрость? Согласно буддизму, мудрость это способность познавать природу существования и освобождаться. Мы осознаем появление какой-то вещи и видим весь процесс; со временем вещь угасает. Когда мы понимаем, что такова природа вещей, то уже не желаем того, чему прежде желали вечного существования, и не отвергаем то, присутствие чего когда-то не выносили.

Мы понимаем, что вещь возникнет, а потом исчезнет. Такова природа вещей. Эта способность понимать перемены, мудро осознавать их, помогает нам избавиться от страданий, потому что мы не хотим, чтобы жизнь была другой. Мы понимаем, что нам достаются не только вершки, но и корешки. Мы понимаем, что вещи возникают и исчезают. Мы не хотим, чтобы нас все время хвалили и никогда не осуждали, потому что мы понимаем, что похвала возникает и исчезает - точно так же, возникает и исчезает осуждение. Мы не хотим переживать лишь счастье, отвергая несчастье. Мы знаем о том, что несчастье возникает и исчезает. Мы не хотим только обретать вещи, получать высокие должности, потому что мы понимаем, что они придут к нам, но все равно когда-нибудь кто-то отнимет у нас все это. Мы не хо-

тим жить вечно, потому что знаем, что мы родились, но жизнь пройдет. Мы понимаем, что такое природа опыта.

Это и есть мудрость. В буддизме главное - не страдать. Если человек страдает, значит он не мудр. Мы можем измерить в себе степень мудрости. Как сильно страдает каждый из нас? Если вы познали в своей жизни страдания и освободились от них, значит вы обрели великую мудрость. Таково качество просветленных людей. Они не страдают от старости, болезней и умирания. Они не страдают от обретений и утрат, похвалы и хулы, счастья и печали, славы и бесчестья. Они знают о том, что все это приходит и уходит.

Какова суть всех вещей? Это очень интересный момент. Сейчас у нас с вами проходит духовная беседа, поэтому многие люди скажут, что суть всех вещей - любовь, энергия или пустота. У людей имеются самые разнообразные представления о сути всех вещей.

Однажды Будда встретил духовного искателя. Во времена Будды по Индии странствовало много искателей, религиозных людей, они учили народ различным духовным традициям. В тот исторический период, 2500 лет назад, в Индии процветали Разные религии.

Искатель подошел к Будде. Гаутама Будда спросил его: «Какой религиозной традиции вы относитесь? Какова ее суть?»

Искатель ответил: «Все самое возвышенное составляет суть моей традиции».

Будда спросил: «А что вы называетесь всем самым возвышенным в сути вашей религиозной традиции?»

Искатель ответил: «Все самое возвышенное это высший пик всего сущего. Нет ничего выше этого».

Тогда Будда сказал: «Мы можем так беседовать с вами довольно долго, но я прошу вас дать четкое определение».

Дело в том, что Будда интересовался только тем, что можно познать, чему можно дать определение. Его не удовлетворяли такие понятия, как «чистота» или «непознаваемое знание». Эти слова становятся бессмысленными, когда вы пытаетесь найти им определение. Как я уже говорил ранее, если знание непознаваемое, тогда от него нет никакого толка. Если знание непозна-

ваемое, значит это вовсе никакое не знание, потому что оно должно быть познаваемым. Знание указывает на некую осведомленность. Если оно непознаваемое, значит недостижимое. Иногда грандиозные определения просто красиво звучат, но они бессмысленны на религиозном пути. Будда был очень прагматичным человеком, он хотел знать значение вещей. Этот религиозный искатель говорит о возвышенной сути бытия и поклоняется ей.

Будда ответил ему так: «Вы похожи на мужчину, который говорит о том, что он любит самую красивую женщину в мире. Его спрашивают, как выглядит эта женщина, а он отвечает, что ему об этом неизвестно. Он знает лишь, что она самая красивая женщина в мире. У него интересуются, где она живет, а он снова говорит, что не знает. Главное - она самая красивая женщина на свете. Из какой же она семьи? Тоже неизвестно. Она самая красивая женщина, вот и все. Поэтому ваше высказывание не имеет никакого смысла».

В самом деле, признание о своей влюбленности в самую красивую женщину в мире звучит красиво. Но можете ли вы дать определение этой женщине? Можете ли вы описать ее? Как ее зовут? Как она выглядит?

Мы можем говорить о высшей истине. Можно заявить: «Я верю в высшую истину!» Звучит красиво, но что означают эти слова? Какой смысл вы вкладываете в термин «истина»? Что делает истину *высшей*? Если мы хотим познать истину, она должна быть познаваемой, определяемой, переживаемой. Будда не говорил, что суть всех вещей пребывает где-то вовне, она должны быть познаваемой. Он говорил, что суть всей вещей - освобождение.

Кто-то может заметить, что такое определение звучит философично. Но вы можете пережить освобождение, не так ли? Оно означает свободу от чего-то. Вы можете сами понять, что вы свободны от чего-то. Если вы сидите в тюрьме, то осознаете свое освобождение, вырвавшись на волю. Вы чувствуете освобождение, избавившись от недуга, избежав гибели, перестав страдать. Тогда вы переживаете счастье. Вы чувствуете освобождение, растворив гнев. Тогда в вашем уме царит любящая

доброта. Вы чувствуете освобождение, избавив в себе эгоистичность. Тогда у вас есть щедрость и благожелательность. Вы чувствуете освобождение, удалив в себе жадность и эксплуатацию. Тогда у вас появляется глубокая потребность помогать другим существам, отдавать и делиться. В буддизме освобождение означает, что вы осознаете свою свободу от чего-то ограниченного, болезненного, неприятного. В такой момент вы ощущаете радость. Во время медитации вы сами узнаете, что освободились от мыслей. Вы переживаете этот опыт в уме. В этот момент мысль исчезает. В такую минуту боль в моем колене растворяется, я свободен от нее; беспокойство о моей работе, семье, здоровье и т.п. - все это улетучивается. Я просто свободен от этих переживаний. Итак, свободу, освобождение можно познать. Именно в этом и состоит наш путь: мы ищем свободу. Мы хотим освободиться от всех страданий, боли, разочарования. Этот опыт можно получить.

Когда Будду спросили, где все вещи сливаются, сходятся, соединяются, Будда ответил: «Все вещи сливаются в бессмертии; просветление, ниббана - их пик, там они заканчиваются». Люди, знакомые с буддийской традицией, считают слово «бессмертие» синонимом слова «просветление». Ниббана означает *просветление*, но в данном случае бессмертный человек считается полностью просветленным, он все еще жив. Так ниббана становится *паранирваной*, то есть окончательным уходом, без остатка. Будда говорит, что все вещи сливаются в бессмертии. Значит с помощью духовной практики мы становимся бессмертными.

Буддисты говорят о бессмертии, потому что Будда искал очень прагматичный духовный путь. Он понимал, что люди болеют, а затем умирают. И он спросил себя, есть ли то, что не умирает, что избегает смерти. Можно ли куда-то укрыться от процесса умирания? Ступая по духовному пути, мы ищем то, что не заканчивается, что становится окончанием конца. И Будда понял, что все вещи укоренены в желании, но что произойдет, когда желания исчезнут? Желание - энергия для всего творения. Желание - энергия для становления вашего мира. Когда желания пропадают, жизнь становится безмятежной, явления и события заканчиваются. Вот подлинное освобождение, свобода.

Здесь пребывает бессмертие. Творения больше нет, потому что исчезло желание, которое было источником творения. Желание ведет к жадности, ненависти и заблуждениям, которые в свою очередь поддерживают желание. Получается порочный круг.

Когда мы вырываем корень желания, дерево желания больше не может расти и засыхает. Так желания уходят. Желания порождают сансару, круговорот существования, бесконечные перерождения, но теперь они испаряются, исчезают. Будда говорит: «Свеча гаснет». Но что происходит с пламенем, когда свеча гаснет? Оно исчезает. Что происходит, когда сгорают желания? Воцаряется ниббана, безмятежность.

Итак, я рассказал вам о том, как Будда отвечал на эти десять философских, религиозных вопроса. Давайте вспомним, что мы узнали. В этой сутре Будда сказал: «Монахи, адепты других религий или странствующие аскеты могут спросить вас, в чем укоренены все вещи, как они возникают, где они появляются, где они сходятся, какая из всех вещей самая высокая, что ими управляет, каков пик всех вещей, какова суть всех вещей, где все они сливаются, где они заканчиваются. Монахи, если вам будут задавать подобные вопросы, вы должны давать людям такой ответ: все вещи укоренены в желании, они возникают благодаря вниманию, они берут начало в контакте и сходятся в чувствах. Наивысшая вещь - сосредоточение, все вещи управляются осознанностью. Пик вещей - мудрость, а их суть - освобождение. Все вещи сливаются в бессмертии. Просветление, ниббана - их подлинная природа».



Медитация ходьбы

1. ВСТУПЛЕНИЕ

В этой лекции я хочу подробно разъяснить медитацию ходьбы. Я расскажу вам, как, когда, где и почему следует выполнять медитацию этого типа. Я намерен включить в свою лекцию как практические наставления о технических сторонах медитации ходьбы, так и наставления для создания качества ума, ведущего к сосредоточению, озарению и мудрости посредством физической деятельности и медитации ходьбы.

Будда подчеркивал важность развития осознанности в четырех главных позах тела: когда человек стоит, сидит, лежит и идет. Он призывал нас оставаться осознанными в любой из этих поз, поддерживать ясное сознание и помнить о том, что мы делаем, когда мы находимся в той или иной позе.

Если вы почитаете жизнеописания монахов и монахинь во времена Будды, то увидите, что многие из них достигали высоких уровней просветления, практикуя медитацию ходьбы. Медитация ходьбы называется на пали «канкама». Медитация ходьбы это деятельность, благодаря которой человек может сосредоточивать и направлять свой ум, развивать пытливый ум и мудрость.

Некоторые люди чувствуют естественную склонность к медитации ходьбы, поскольку считают ее более легкой и естественной, чем сидячая медитация. Когда они сидят, то чувствуют оцепенение или напряжение, они легко отвлекаются. Их ум не спокоен. Если это же верно в отношении вас, тогда вам не надо упорствовать. Лучше примените новый метод, попытайтесь поменять позу.

Делайте что-нибудь другое; экспериментируйте со стоячей медитацией или попытайтесь выполнять медитацию ходьбы. Эта новая поза медитации может дать вам другие искусные методы развития ума. Все четыре позы медитации - просто техники, методы развития и обучения ума.

Испытайте медитацию ходьбы, развивайте ее; возможно, вы начнете видеть ее пользу. В лесной традиции медитации, на

севере Таиланда, очень большое значение придают именно медитации ходьбы. Многие монахи ходят долгими часами, чтобы развивать сосредоточение. Иногда они ходят десять-пятнадцать часов в день!

Один монах так часто выполнял медитацию ходьбы, что протоптал колею на тропе. На песчаной дорожке, по которой он обычно ходил во время такой медитации, в конечном итоге образовалась колея, ведь он ходил много часов в день, порой даже пятнадцать или больше часов в день! Другой монах так активно выполнял медитацию ходьбы, что даже не заходил на ночь в свою хижину. Когда он уставал ходить (он медитировал на ходу весь день, допоздна), то просто ложился прямо на тропу, на которой медитировал, и приспособивал под подушку собственный кулак. Он засыпал осознанно, преисполнившись решимости встать сразу же после пробуждения. Как только он просыпался, то сразу же снова начинал ходить. Он буквально жил на своем пути медитации ходьбы! Этот монах очень быстро достиг результатов в своей практике.

На Западе не уделяют столько же внимания практике медитации ходьбы. Поэтому мне хотелось бы описать этот процесс и рекомендовать его вам в качестве дополнения к вашей сидячей медитации. Я надеюсь, что эти наставления помогут вам расширить круг техник медитации - в формальной практике и обыденной жизни. А в жизни нам приходится очень много ходить; если вы умеете сохранять осознанность в делах, тогда даже простая ходьба по дому может превратиться в медитативное упражнение.

Пять благотворных эффектов от медитации ходьбы

Будда говорил о пяти благотворных результатах медитации ходьбы (АМ,Ш,29). В этой сутре он описал пять эффектов: 1) такая медитация развивает выносливость для дальних переходов; 2) развивает выдержку; 3) укрепляет здоровье; 4) полезна для пищеварения; 5) сосредоточение, возникшее в медитации ходьбы, долго сохраняется.



Развитие выносливости для дальних переходов

Первая польза от медитации ходьбы заключается в том, что она развивает в нас выносливость для дальних переходов. Во времена Будды это было особенно важно, потому что тогда люди ходили пешком. Будда сам регулярно странствовал от одного селения к другому, проходя по шестнадцать километров в день. Поэтому он рекомендовал применять медитацию ходьбы для того, чтобы развить физическую силу и выносливость для дальних переходов.

Лесные монахи и в наши дни продолжают ходить пешком. Эта практика называется *тудонг*. Они отправляются в путь, захватив с собой свои чаши и робы, в поисках уединенного места для медитации. Готовясь к странствию, они каждый день последовательно увеличивают количество часов медитации ходьбы, до пяти-шести часов в день. Если вы ходите со скоростью примерно четыре-пять километров в час и выполняете медитацию ходьбы пять часов в день, то ежедневно совершаете настоящее путешествие!

Развитие выдержки

Вторая польза такой медитации заключается в развитии выдержки, особенно необходимой для борьбы с сонливостью. Когда человек медитирует сидя, то учится погружаться в безмятежное состояние. Но если он излишне «безмятежен», то лишается осознанности, поэтому может начать «клевать носом» или даже храпеть. Время бежит быстро, но у него нет ясности или осознанности, несмотря на все его кажущееся умиротворение. Без внимательности и осознанности медитация может превратиться в тупость, поскольку она делает человека вялым и апатичным. Регулярно выполняя медитацию ходьбы, можно сопротивляться этой склонности.

Например, наш мастер Аджан Ча советовал нам один раз в неделю бодрствовать всю ночь. Мы медитируем попеременно сидя и ходя, и так всю ночь. К часу или двум пополуночи человек становится очень сонным, поэтому Аджан Ча рекомендовал выполнять медитацию ходьбы спиной вперед, чтобы одолеть

сонливость. Вы не упадете, заснув, если будете ходить задом наперед!

Я помню, как однажды в монастыре Бодхиньяна, что в западной Австралии, мы выходили рано утро, примерно в пять часов, чтобы выполнить медитацию ходьбы. Я видел одного мирянина, которые оставался во время сезона дождей в монастыре и прикладывал чрезвычайные усилия, чтобы не заснуть. На самом деле, он медитировал, очень осторожно ступая по двухметровому забору, окружавшему монастырь. Он ходил туда-сюда по стене! Я боялся, что он упадет и покалечится. Однако этот человек прилагал максимум усилий для того, чтобы осознавать каждый свой шаг и постоянно преодолевал сонливость, развивая высокое состояние бдительности, решимости и усердия.

Польза для здоровья

Будда говорил, что медитация ходьбы улучшает здоровье. Это третья польза. Все мы знаем о том, что ходьба считается очень хорошим физическим упражнением. Теперь мы слышим даже о «энергичной ходьбе». И мы говорим о «энергичной медитации», развивая медитацию ходьбы как физическое и умственное упражнение. Таким образом, ходьбу можно использовать и как хорошую форму упражнения, и как способ развития ума. Но для того чтобы получить об пользы, мы должны привнести осознанность в процесс ходьбы, а не просто ходить, позволяя уму бродить, размышляя о других вещах.

Улучшение пищеварения

Четвертая польза медитации ходьбы заключается в том, что она улучшает пищеварение. Это особенно важно для монахов, которые едят один раз в день. После трапезы кровь устремляется в желудок, покидая мозг. Поэтому человек чувствует сонливость. Лесные монахи подчеркивают, что после трапезы необходимо несколько часов выполнять медитацию ходьбы, потому что, когда мы ходим туда-сюда, наше пищеварение улучшается. Если практикующий мирянин переел, он тоже может выйти во двор и час выполнять медитацию ходьбы вместо того, чтобы

лечь в постель. Это поможет ему улучшить физическое здоровье, даст ему возможность развиваться ум.

Усиление сосредоточения

Пятая важная польза медитации ходьбы - умение длительно сосредоточиваться. На самом деле, ходьба не самая удобная форма медитации, по сравнению с сидячей позой. Когда мы сидим, нам удобно поддерживать свою позу. Мы закрываем глаза, чтобы ничто не отвлекало наше зрение, и не двигаемся. Поэтому сидение, по сравнению с ходьбой, представляет собой более подходящую позу для психофизических упражнений. То же самое верно в отношении стояния или лежания, поскольку движение не происходит.

Когда мы ходим, наши чувства фиксируют очень много событий. Мы смотрим в направлении движения, поэтому наше зрение активно работает; мы также получаем сенсорную информацию о движении тела. Поэтому, если мы умеем сосредоточивать ум, ступая и отмечая про себя все чувственные стимулы, значит мы можем перейти от этой позы к более утонченной, и тогда нам будет легче поддерживать сосредоточение. Таким образом, когда мы садимся, сила ума и интенсивность сосредоточения легко переходит в эту более утонченную позу.

Если человек развил сосредоточение только в сидячей позе, тогда ему труднее поддерживать сконцентрированное состояние, когда он встает с коврика и начинает совершать грубые телесные движения, например идти. А все потому, что он переходит от утонченного состояния к грубому. Поэтому медитация ходьбы способна помочь нам развить силу и ясность ума, сосредоточение, которое может перейти к другим, менее активным позам медитации.

2 . ПОДГОТОВКА К МЕДИТАЦИИ ХОДЬБЫ

Найдите подходящее место

Место в Бодхгайе, где Будда выполнял медитацию ходьбы после своего просветления, сохранилось до наших дней. Его медитативная тропа составляла семнадцать шагов. В наше вре-

мя лесные монахи склонны выбирать гораздо более длинный путь для медитации. Их тропа может быть длиной в тридцать шагов. Новичок может счесть тридцать шагов слишком длинным расстоянием, потому что он еще не успел развить осознанность. К тому времени, как он достигнет конца пути, его ум может «облететь весь мир и возвратиться». Помните о том, что ходьба - стимулирующее упражнение, изначально ум склонен много бродить. Обычно новичку удобнее практиковать на более коротких дистанциях, пятнадцать шагов составят оптимальную дистанцию.

Если вы намерены ходить на открытом воздухе, найдите уединенное место, в котором вас ничто не смутит и не отвлечет. Хорошо бы вам найти тропу, невидимую со стороны. Вы можете отвлекаться, если станете ходить по открытому пространству, где вас будут видеть люди; вы будете замечать, что ваш ум отвлекается. Уединенное место особенно подходит для рассудительных людей, которые любят много думать; это помогает успокоить ум (Узт, 111,103). Если тропу никто не видит, тогда медитирующий человек склонен обращать ум вовнутрь, в себя, обретать покой.

Подготовка тела и ума

Как только вы избрали подходящий путь, встаньте в самом его начале. Стойте прямо. Положите правую руку на левую перед собой. Не ходите, заложив руки за спину. Я помню мастера медитации, который посетил наш монастырь. Когда он увидел, что один из наших гостей ходит, заложив руки за спину, то заметил: «Он не медитирует, а прогуливается». Мастер сделал это замечание потому, что у того человека не было решимости сосредоточить ум на медитации ходьбы, положив руки перед собой, чтобы его ходьба отличалась от банальной прогулки.

Прежде всего, практика призвана развивать самадхи, а для этого надо направить усилия в единую точку. Палийское слово «самадхи» означает сосредоточение ума, развитие ментальной концентрации посредством последовательного повышения степени осознанности и сосредоточения. Для того чтобы сосредоточить ум, надо быть усердным и решительным. Первым делом требуется высокий уровень физического и душевного са-

мообладания. Человек начинает приводить себя в порядок, хлопая в ладоши перед собой. Умиротворение тела помогает успокоить ум. Умиротворив тело, человек должен стоять неподвижно, направив внимание и осознанность на тело. Затем ему следует соединить ладони вместе у груди в восточном жесте приветствия, закрыть глаза и несколько минут размышлять о качествах Будды, Дхаммы и Сангхи.

Вы можете размышлять о принятии прибежища в мудром Будде, который все знает и все видит, в пробужденном и полностью просветленном человеке. Рассуждайте про себя о качествах Будды несколько минут. Затем вспомните Дхамму - Истину, которую вы стремитесь постичь и развить, когда ходите по тропе и медитируете. В конечном итоге направьте ум на Сангху, особенно на полностью просветленных людей, которые постигли истину, совершенствуя медитацию. Затем соедините ладони у груди и примите про себя решение о том, сколько времени вы будете выполнять медитацию ходьбы: полчаса, час или больше. Сколько бы времени вы ни решили ходить, держитесь своего решения. Таким образом, на начальной стадии медитации вы наделяете свой ум усердием, воодушевлением и уверенностью.

Для вас важно помнить о том, что следует смотреть себе под ноги (не далее полутора метров от себя). Не смотрите по сторонам, отвлекаясь на разные объекты. Сохраняйте, осознанность на ощущении в подошвах ног - так вы развиваете более утонченное внимание и ясное знание ходьбы, пока медитируете на ходу.

3. ОБЪЕКТЫ МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ОСОЗНАННОЙ ХОДЬБЫ

Будда учил другим объектам медитации (У8т,Ш,104), многие из которых можно использовать на медитативной тропе. Однако одни объекты лучше других. Я расскажу вам о некоторых из этих объектов медитации, начиная с тех, которые чаще используются.



Осознанность позы ходьбы

Согласно этому методу, во время ходьбы направляйте все свое внимание на подошвы ног, на чувства и ощущения, которые возникают и исчезают. При этом вы ходите босиком, как большинство монахов. В случае необходимости можно надеть легкие тапочки. Когда вы начнете ходить, ощущения изменятся. Когда нога поднимается и опускается, соприкасаясь с тропой, возникает новое ощущение. Осознавайте чувство, появляющееся в подошве ноги. Затем снова, когда нога поднимается, отметьте в уме возникающее новое ощущение. Когда вы поднимаете каждую ногу и ставите ее обратно, осознавайте чувства. С каждым новым шагом вы переживаете некие новые ощущения, при этом старые чувства прекращаются. Это надо осознавать благодаря постоянной внимательности. С каждым шагом вы переживаете новое чувство. Ваше чувство приходит и уходит, приходит и уходит.

Благодаря этому методу мы направляем фокус осознанности на ощущение самой ходьбы, на каждый свой шаг, на ощущения: приятные, неприятные и нейтральные. Мы осознаем, как в подошвах ног возникает ощущение каждого типа. Когда мы стоим, появляется ощущение соприкосновения с землей. Во время этого соприкосновения мы можем чувствовать боль, тепло или что-то еще. Мы направляем свое внимание на эти ощущения и полностью познаем их. Когда мы поднимаем ногу для того, чтобы сделать шаг, наши переживания меняются в миг утраты ощущения соприкосновения с землей. По мере того, как мы ходим, чувства постоянно меняются и заново возникают. Мы осознанно отмечаем это возникновение и исчезновение чувства в подошвах ног, когда поднимаем и опускаем ноги на землю. Таким образом, мы поддерживаем полное внимание лишь на ощущениях, возникающих во время ходьбы.

Вы когда-нибудь прежде замечали ощущения в ногах во время ходьбы? Они возникают всякий раз, когда мы ходим, но мы склонны не замечать эти тонкие явления в жизни. Когда мы ходим, наш ум устремляется в какое-то другое место. Медитация ходьбы это способ упрощения того дела, которым мы занимаемся в данный момент. Мы оставляем ум «здесь и сейчас»,

объединяем его с ходьбой, когда идем. Мы просто все упрощаем, успокаиваем ум тем, что просто осознаем чувство, когда оно приходит и уходит.

С какой скоростью нам следует ходить? Аджан Ча советовал ходить в естественном темпе, не спеша и не замедляя шаг. Если вы ходите быстро, то можете обнаружить, что вам трудно сосредоточиваться на возникающем и исчезающем чувстве. Возможно, вам потребуется несколько сбавить темп. С другой стороны, некоторым людям, возможно, понадобится как раз ускорить темп. Все зависит от конкретного человека. Вам надо найти собственный темп, который будет эффективен в вашем случае. Сначала вы можете ходить медленно, постепенно увеличивая скорость до своего обычного темпа движения.

Если у вас слабая осознанность (то есть ваш ум много бродит), тогда ходите очень медленно до тех пор, пока не сможете оставаться в настоящем мгновении каждого шага. Прежде всего, осознайте самое начало пути. Когда вы достигнете середины пути, спросите себя: «Где мой ум? Может быть, он находится в подошвах ног? Осознаю ли я соприкосновение здесь и сейчас, в этот самый миг?» Если ум бродит где-то, снова возвратите его к ощущениям в подошвах ног и продолжите ходить.

Когда вы достигнете окончания тропы, медленно повернитесь и возобновите осознанность. Где ум? Осознает ли он ощущения в подошвах ног? Может быть, он куда-то ушел? Ум склонен бродить где-то, гоняясь за мыслями, исполненными тревоги, страха, счастья, печали, тревоги, сомнений, удовольствия, разочарования и всех остальных бесчисленных мыслей, которые могут возникать у вас. Если осознание объекта медитации прекратилось, первым делом возобновите его, а затем повернитесь и идите в начальную точку пути. Установите ум на простом действии: ходьбе.

Затем снова начните идти к другому концу тропы. Когда вы достигаете середины пути, то должны отметить про себя: «Теперь я нахожусь на середине пути». Еще раз проверьте, находится ли ваш ум на объекте. Потом, достигнув конца тропы, спросите себя: «Где ум?» Таким образом, вы ходите туда-сюда, осознавая возникающие и исчезающие ощущения. Когда вы ходите, постоянно направляйте внимание на ум, возвращайте

осознанность, распознавайте и отмечайте чувство всякий раз, как оно приходит и уходит.

Поддерживая осознание чувств и ощущений в подошвах ног, мы заметим, что ум реже отвлекается. Ум уже не так склонен уходить куда-то, к событиям и явлениям, которые случаются вокруг нас. Мы становимся более спокойными. Ум станет безмятежным, когда уравновесится. Как только ум станет спокойным и безмятежным, вы поймете, что ходьба - слишком грубая деятельность для этого качества ума. Вы будете просто ждать покоя. Поэтому остановитесь и позвольте уму переживать этот покой и безмятежность. Это называют *пассаддхи*; таков один из факторов просветления.

Если ум, когда вы ходите, становится очень утонченным, вы можете обнаружить, что вам невозможно продолжать медитацию. Ходьба включает в себя решимость двигаться, а ваш ум слишком сосредоточен на объекте медитации. Поэтому остановитесь на медитативном пути и продолжите практику в стоячей позе. Медитация это работа ума, а не какой-то конкретной позы. Физическая поза это всего лишь удобное средство для того, чтобы улучшить работу ума.

Сосредоточение и безмятежность работают вместе с осознанностью. В сочетании с факторами энергии, исследованием Дхаммы, радостью и уравновешенностью они становятся *семью факторами просветления*. Когда в медитации ум безмятежен, благодаря этому покою у вас возникнет ощущение радости, восторга и блаженства. Будда сказал, что блаженство покоя - высшее счастье (ММ,1,454), сосредоточенный ум переживает этот покой. Такой покой можно пережить в своей жизни.

Когда мы развили практику медитации ходьбы в формальном контексте, то можем использовать ходьбу как медитацию, когда в своей обыденной жизни ходим в магазин, переходим из одной комнаты в другую или даже когда посещаем туалет. Мы можем просто осознать ходьбу, просто оставаться с этим процессом. Наш ум может быть спокойным и умиротворенным. Вот способ развития сосредоточения и безмятежности в нашей обыденной жизни.

От сидячей медитации к тропе для медитации ходьбы

Если во время нашей сидячей медитации ум становится безмятежным, установившись на каком-то объекте медитации, тогда используйте этот объект в медитации ходьбы. Однако, когда речь заходит о более тонких объектах медитации (например о дыхании), ум должен сначала достичь определенной степени уравновешенности в покое. Если ум все еще не спокоен, а вы начинаете медитацию ходьбы, направляя внимание на дыхание, вам будет трудно, так как дыхание - очень тонкий объект. Вообще-то, лучше начать с более грубого объекта медитации, например с распознавания ощущений, возникающих в стопах.

Многие объекты медитации годятся как для сидения, так и для ходьбы, например *четыре божественных постоянства*: любящая доброта, сострадание, радостность и уравновешенность. По мере того как вы ходите туда-сюда, размышляйте в духе любящей доброты: «Пусть все существа будут счастливы, пусть все существа будут спокойны, пусть все существа будут свободны от всех страданий». Можно использовать ходьбу в качестве дополнения к сидению, медитируя на тот же объект, но в другой позе.

Выбор мантры

Если во время медитации ходьбы вы замечаете, что начали дремать, тогда взбадривайте свой ум, а не успокаивайте его, используя мантру, чтобы он стал сосредоточенным и бдительным. Используйте такую мантру, как «буддхо», повторяя это слово тихо или про себя, снова и снова. Если ум продолжает метаться, произносите слово «буддхо» очень быстро, ходите туда-сюда в ускоренном темпе. Когда вы ходите, повторяйте «буддхо, буддхо, буддхо». Таким образом, ваш ум быстро станет сосредоточенным.

Когда знаменитый лесной монах и учитель медитации Аджан Мун жил среди горных племен северного Таиланда, тамошний народ ничего не знал о медитации и буддийских монахах. Однако туземцы очень любопытны. Когда они увидели, как

учитель ходит туда-сюда по тропе, то стали ходить за ним гуськом. Когда учитель достигал конца пути и поворачивал обратно, то видел перед собой всех жителей деревни!

Люди заметили, что монах ходит туда-сюда, опустив взгляд, и решили, что он чего-то ищет. Они поинтересовались: «Достопочтимый господин, чего вы ищете? Мы хотим помочь вам найти эту вещь».

Он ответил: «Я ищу Буддхо, Будду в сердце. Вы можете помочь мне найти его, если будете ходить туда-сюда по своим собственным тропам в поисках Будды».

Благодаря такому простому и прекрасному наставлению многие жители той деревни начали медитировать. Аджан Мун рассказывал, что они достигли замечательных результатов.

Созерцание жизни, как она есть

Исследование Дхаммы - один из факторов просветления. Мы размышляем об учениях и законах природы, когда ходим туда-сюда по тропе медитации. Это не означает, что человек просто думает, рассуждает о какой-то давно известной вещи. Нет, он постоянно созерцает и осмысливает Истину, Дхамму.

Исследуйте непостоянство. Например, можно созерцать непостоянство, исследуя процесс изменений, наблюдая за тем, как изменяются все вещи. Так мы развиваем ясное восприятие возникновения и исчезновения всех переживаний. «Жизнь» это постоянный процесс возникновения и исчезновения, закон природы влияет на весь наш обусловленный опыт.

Созерцая эту истину, человек видит характеристики существования. Он видит, что все вещи подвержены изменению, что все вещи не приносят удовлетворение и лишены самости. Он может исследовать эти главные характеристики природы на тропе медитации.

Памятование щедрости и добродетели

Будда постоянно подчеркивал важность щедрости (11,26) и добродетели (8Ы,У,354). Ступая по медитативной тропе, можно размышлять о своей добродетельности или о щедрых поступ-

ках. Ходите туда-сюда и спрашивайте себя: «Какие щедрые поступки я совершил сегодня?»

Один учитель медитации, у которого я обучался, часто замечал, что медитирующие люди не могут стать спокойными отчасти потому, что совершают мало добрых поступков в течение дня. Доброта это подушка безмятежности, основа покоя. Если в течение дня мы творим добрые дела (любезно разговариваем, делаем что-то полезное людям, проявляем щедрость и сострадательность), тогда ум будет переживать радость и восторг. Эти добрые дела и счастье, возникающее благодаря ним, станут факторами для сосредоточения и покоя. Энергии добродетели и щедрости ведут к счастью, добродетельное счастье строит основу для сосредоточения и мудрости.

Памятование своих добрых поступков - замечательный объект медитации, когда ум беспокоен, возбужден, гневлив или разочарован. Если уму недостает покоя, вспоминайте о своих прошлых добрых поступках. Это делается не для того, чтобы пестовать свое эго, но для того, чтобы признавать силу целомудрия и добродетельности. Хорошие, добрые, щедрые поступки приносят нашему уму радость, которая составляет один из факторов просветления (8М,У,68).

Вспоминайте о щедрых поступках, размышляйте о пользе щедрости. Вспоминайте о своих добродетелях. Размышляйте о чистоте безвредности, честности, умеренности в сексуальных отношениях, искренности, цельности избегающего наркотиков ума. Все эти памятования могут служить объектами медитации на тропе, по которой вы ходите.

Памятование природы тела

Можно медитировать на смерть и умирание, или на некрасивую природу тела, на распад трупа в различных стадиях гниения. Можно также воображать, как мы лишаемся тела, словно его препарируют студенты медицинского института. Мы «снимаем» кожу и «смотрим», что находится под ней. Мы «видим» слои плоти, сухожилия, кости, органы. Мы можем в воображении извлечь из своего тела любой орган, чтобы исследовать и изучить его. Из чего сделано тело? Каковы составляющие его

части? Разве это я? Постоянно ли тело? Стоит ли это называть самостью?

Тело - просто часть природы, как дерево или облако. Главную трудность составляет привязанность к телу; так ум цепляется к воззрению о принадлежности тела именно ему, радуется своему телу и другим телам: «Это я, самость. Мне принадлежит это тело».

Мы можем освободиться от привязанности к телу с помощью созерцания и исследования. В качестве объекта медитации мы избираем кости нашего тела. Мы воображаем кости, когда выполняем медитацию ходьбы. Мы наблюдаем за тем, как они белеют, рассыпаются и снова превращаются в элемент земли. Кости состоят из кальция, который поступает в тело, когда мы едим овощи и мясо; кальций приходит из земли. Химические вещества вместе формируют кость, которая в конечном итоге возвратится в землю.

Кальций это просто химическое вещество, он не может принадлежать лично мне или кому-то еще. Земля просто возвращается к земле; элемент земли снова приходит к своей природной форме. Это не я, не мое, такие вещи не стоит называть самостью. Мы медитируем на кости, рассеиваем их до простейших элементов и возвращаем их в землю. Мы постоянно воссоздаем и разрушаем кости; и мы продолжаем этот процесс непрерывно до тех пор, пока у нас не возникнет ясное понимание.

Если вы медитируете на тело, но все еще не полностью разделили объект медитации на четыре элемента (землю, воздух, огонь и воду), чтобы затем воссоздать его, значит работа медитации еще не завешена. Умственное упражнение не закончено, работа не завершена. Не прекращайте медитацию. Продолжайте ходить. Ходите туда-сюда и исследуйте объект до тех пор, пока не научитесь удерживать восприятие ума *асубхи* в *субхе*. Иначе говоря, вы увидите некрасивое, безрадостное и непривлекательное в том, что считается красивым, радостным и привлекательным. Мы разрушаем это тело и возвращаем его к природным элементам, чтобы увидеть его, как оно есть.

Мы учим свой ум исследовать природу и тем самым идем к мудрости. Повторяя упражнения по разрушению тела на четыре элемента (землю, воздух, огонь и воду), ум видит и понимает,

что это не я, не мое, не самость. Он видит, что четыре элемента, составляющие это тело, представляют собой всего лишь части природы. Вообще-то, ум склонен считать тело самостью. В результате мы освобождаемся от этой привязанности; мы не принимаем ее слепо, поскольку привязанность причиняет нам все наши страдания.

Прочие созерцания

Будда советовал в качестве медитации размышлять о покое и природе покоя (Укт, 197), а также рассматривать качества просветления. Также можно ходить туда-сюда, размышляя о качествах Будды, качествах Дхаммы или качествах Сангхи. Можно также вспоминать о райских существах (дэвах) и качествах, необходимых для того, чтобы мы могли стать райскими существами (У5т, Ш, 105).

Мудрое применение созерцания

Буддисты медитируют на самые разные объекты. Надо старательно выбирать объект медитации. Выберите такой объект медитации, чтобы он бодрил ум, когда тот нуждается в энергии, и успокаивал ум, когда тот нуждается в умиротворении. Но надо предостерегать себя некими словесными формулами, когда вы созерцаете на медитативной тропе, чтобы ум не пускался в праздные рассуждения. Добиться этого очень легко.' Мы должны быть очень сознательными, должны замечать начало, середину и окончание пути: «Я действительно остаюсь со своим объектом медитации или размышляю о чем-то другом?» Если вы ходили туда-сюда на медитативной тропе четыре часа, но находились в состоянии осознанности лишь минуту из всего этого времени, значит вы медитировали только одну минуту.

Помните о том, что имеет значение не продолжительность медитации, а ее качество. Если во время медитации ум бродит где-то, значит вы не медитируете. Вы не медитируете так, как учил Будда, то есть для развития ума (АМ, Ш, 125-127). Наиболее важно для нас развитие качества ума, а не продолжительность медитации.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На протяжении всей истории буддизма многие монахи и монахини достигали озарения, мудрости и просветления на медитативной тропе, исследуя истину. В лесной монашеской традиции все стороны нашей жизни считаются возможностями для медитации. Мы медитируем не тогда, когда сидим на подушках для медитации. Все события и явления жизни становятся нашими возможностями исследовать реальность. Мы стремимся узнать вещи, как они есть. Мы следим за тем, как вещи возникают и исчезают, чтобы понять реальность, как она есть.

Я надеюсь, что мое описание медитации ходьбы поможет вам расширить свод ваших техник медитации. Вы можете использовать медитацию ходьбы в своей обыденной жизни, когда вы занимаетесь мирскими делами, а также во время формальной медитации. Медитация ходьбы способна развивать ум, она позволяет вашему уму совершать большую работу. Если во время медитации вы дремлете, не надо просто сидеть и «клевать носом»; лучше встаньте и займите ум делом. Медитация это большая работа ума.

В лесной традиции всякий раз, когда учитель медитации приходит в монастырь, он первым делом отправляется к медитативным тропам монахов, чтобы посмотреть, насколько они истоптаны. И если он видит, что медитативные тропы превратились в колеи, то считает этот монастырь очень хорошим.



Духовные способности

Моему сердцу очень близка такая тема, как *пять духовных способностей*. Эти пять духовных способностей составляют качества практики и ума, которыми должен обладать человек для того, чтобы идти по духовному пути. Это вера, энергия, осознанность, спокойное сосредоточение и мудрость. Они становятся силами ума, посредством которых ум становится очень динамичным и способным пресечь страдания.

Слово «саддха» часто переводят как вера, уверенность или убежденность. Будда сказал, что вера появляется у человека, когда он видит, что условия человеческой жизни неудовлетворительны. Мы несовершенны, наше существование пронизано неудовлетворенностью, недовольством, болью, горем, страхом и тревогой. Поняв это, человек естественным образом начинает искать путь, чтобы выйти из этого состояния. Он начинает задаваться вопросами о смысле жизни и стремится обрести внутреннее счастье.

Итак, верующий человек ищет путь из страданий. Обретают такую веру люди, которые слышат проповедь Будды, узнают о том, что есть причина неудовлетворительности жизни, а также освобождающий от нее путь. Зачастую мы не стараемся искать выход потому, что не поняли природу дуккхи или полагаем, что дуккха не должна возникать.

Недавно ко мне пришла одна женщина. Она рассказала, что ее приятельница только что родила ребенка, но младенец умер. Моя посетительница очень огорчилась, поскольку собиралась стать младенцу крестной матерью. Она сказала: «Такие вещи не должны происходить, это несправедливо». Так у нее появилось предположение о том, что жизнь должна быть справедливой. Но опыт показывает нам, что жизнь не всегда справедлива. Поэтому дуккха составляет несправедливость существования. Справедливость - не врожденное свойство жизни.



Таким образом, увидев дуккху, мы видим выход. Что касается случая той женщины, то она приехала в монастырь и решила практиковать Дхамму, делиться заслугами от своей практики с умершим ребенком. Она начала искать способ преодоления страданий.

Когда Будда описывал веру, он подразумевал четыре проявления веры, а именно веру в Будду - человека, который стал полностью просветленным в этом мире и учит пути, ведущему из дуккхи, веру в Дхамму (учение Будды), веру в Сангху (монахов, монахинь и мирян, которые осознали истину в своей жизни), а также веру в Обучение. Последняя вера означает уверенность в том, что вера, которую мы развиваем, принесет нам плоды. Вера в обучение также, по своей сути, предполагает уверенность в нашей способности постичь истину, убежденность в том, что мы можем добиться своей цели. Недостаток уверенности в своей способности практиковать - обычное препятствие, поэтому учитель должен ободрять и воодушевлять своих учеников

Аджан Ча часто подбадривал людей. Однажды у меня возникли трудности, и я пошел к нему.

В тот момент он с кем-то разговаривал, поэтому просто повернулся ко мне и заметил: «Ньянадхаммо, у тебя очень мало загрязнений».

А мне тогда казалось, что у меня очень много загрязнений! Но его несколько слов вселили в меня уверенность.

Я помню еще один случай, вскоре после моего посвящения в монашество. Еда в монастыре Аджана Ча была самой простой: клейкий рис, лук, карри (все это сваливалось в один котел), несколько бананов. Еды было очень мало; несколько монахов вставали и раздавали из котла еду. Мы сидели, держа перед собой свои чаши, а они клали в них еду. Мы не могли выбирать еду, а могли лишь сказать, какие продукты не хотим есть.

Одного монаха, выходца с Запада, попросили встать и раздать еду, но он отказался, так как, если бы он встал, то уже не мог бы следить за своей чашей, в которую тайские монахи могли положить продукты, способные расстроить его пищеварение. Поэтому вместо него попросили провести эту работу меня.

По прошествии нескольких дней мы пошли все вместе просить милостыню в деревню. Когда мы возвратились в столовую, этот монах начал жаловаться на тех монахов, которые раздавали еду. Тогда я вспылil и сказал ему: «Вместо того, чтобы жаловаться на других монахов, лучше бы тебе встать и помочь нам». Затем я вышел их дома в раздражении.

На дворе я услышал, как Аджан Ча сказал мне: «Доброе утро» по-английски. Он мог сказать по-английски только «доброе утро» и «чашка чая». Я обернулся и увидел, что он стоит всего лишь в метре от меня, а на его лице сияет широкая улыбка.

Я ответил: «Доброе утро, учитель».

Он излучал на меня любящую доброту, и отвращение во мне полностью исчезло. Я был счастлив.

В тот вечер я решил: «Аджан Ча был очень дружелюбен со мной, поэтому я пойду к нему и сделаю ему массаж ног».

Это был способ услужить мастеру, он часто учил Дхамме таким образом в те времена. Мастер сидел в тростниковом кресле, а я сидел на полу и массировал ему ноги.

В какой-то момент прозвучал колокол, призывая нас к вечерней молитве. Учитель велел другим монахам идти на молитву, а я остался вместе с Аджаном Ча. Выдался замечательный прохладный вечер, в небе висела яркая луна. Слушались голоса семидесяти молящихся монахов. Настроение у меня было прекрасное. Аджан Ча сидел в медитации, а я массировал ему ноги. Я был все равно как в раю, настолько мне было радостно.

В какой-то момент Аджан Ча неожиданно пнул меня в грудь, и я повалился на спину. Я был потрясен.

Когда я посмотрел на него, Аджан Ча указал на меня пальцем и сказал: «Вот видишь? Сегодня утром кто-то сказал тебе то, что тебе неприятно, и ты огорчился. Затем кто-то просто поздоровался с тобой, и ты ликовал весь день. Не будь пленником настроений и эмоций. Не реагируй симпатией и антипатией на речи других людей».

Затем Аджан Ча прочел мне лекцию о Дхамме. Я соединил ладони у груди в знаке приветствия и слушал его послание.



Я до сих пор не забыл этот случай; он всегда напоминает мне о том, сколько сострадания было у моего учителя, Аджана Ча. Он увидел, что человек идет с раскаленным от гнева умом, поздоровался с ним и просто ждал, когда представится благоприятный случай. В монастыре было семьдесят монахов и еще монахини, а он подумал: «Сегодня я преподам урок этому человеку. Он по-настоящему упрям, мне придется угостить его пинком! Этот монах не запомнит мой урок, если я не поступлю по отношению к нему по-настоящему грубо».

Во мне осталась крепкая вера в то, что мой учитель был побуждаем состраданием и стремился освободить меня от страданий. Такая уверенность, серьезность ума увеличивает качество энергии, которая представляет собой еще одну сторону духовного пути.



Будда различал четыре проявления энергии. Прежде всего, если возникло недобродетельное состояние ума, человек сначала распознает его, а затем пытается преодолеть его. Например, если возникает гнев, человек говорит себе: «Я сержусь», а затем пытается преодолеть свой гнев. Вторым моментом является то, что, если недобродетельное состояние ума еще не возникло, тогда человек пытается убедиться в том, что оно не возникнет. Он принимает предупредительные меры.

Во время вспышки гнева нам надо излучать любящую доброту, в качестве противоядия гневу, еще до того, как он проявится. Очень трудно излучать любящую доброту, когда мы уже гневаемся, не так ли? Поэтому лучше предупреждать такие вещи. Вы обнаружите, что, если вы развиваете любящую доброту, когда ум спокоен, это позволяет уму развивать силу и не позволять гневу возникать.

Если ум обретает силу и научается не позволять недобродетельным состояниям возникать, то он переходит к следующей стороне *правильного усилия*, создающего добродетельные состояния, которые еще не возникли. Человек старается сформировать в уме мысль о любящей доброте. Если у него нет мыслей о сострадании, тогда он намеренно создает в уме мысли о сострадании. Если человек не размышляет об отречении или освобождении, то намеренно создает в уме такие мысли.

Когда эти качества начинают возникать, на последней стадии надо поддерживать их. Надо формировать как можно больше мыслей о любящей доброте, сострадании и отречении; радоваться им, делать их бесконечными. Тогда эти качества станут очень сильными. Ум усердно старается создать добродетельные качества, вырастить их, распознать недобродетельные качества и отвергнуть их, не позволить им снова возникнуть.

Следующая способность - правильная осознанность, у которой есть две стороны: умение вспоминать и осознавать то, что человек делает. Например, он вспоминает: «Я наблюдаю за дыханием», «Я наблюдаю за вдохом», «Я наблюдаю за выдохом». Тогда у него есть способность осознавать цель наблюдения за дыханием и вспоминать причину, по которой он это делает.

Людям часто советуют во время медитации наблюдать за дыханием в кончике носа, но в действительности многие люди полагают, что это их сбивает. Если вы заглянете в священные книги, то увидите, что Будда никогда не рекомендовал людям наблюдать за дыханием в физическом месте. Он советовал осознавать, что ты вдыхаешь и выдыхаешь. Очень важно отмечать это синхронно, например «Я вдыхаю прямо сейчас? Я выдыхаю прямо сейчас?»

Осознанный человек также знает свою цель. Он вспоминает, ради чего наблюдает за дыханием. Мы осознаем дыхание в каждый следующий миг для того, чтобы успокоить свой ум. Но для того чтобы обрести покой, очень важно медитировать с правильным отношением. Необходимо быть довольным для того, чтобы наблюдать за дыханием, иначе вы не просто сможете удерживать внимание на дыхании, ум будет отвлекаться. Итак, это чувство довольства важно, потому что оно уравнивает ум.

Один мирянин часто навещал Аджана Ча. Он постоянно на что-то жаловался: на неурожаи, на старость своих волов, на тесноту своего жилища, на непочтительность детей... Он признавался, что устал от мира и близок к отчаянию.

Наконец, Аджан Ча сказал ему: «Нет, так нельзя жить. Отчаиваться тебе ни к чему. Если у тебя будет больше волов, молодых и здоровых, если ты разбогатеешь и увеличишь площадь дома, то осознаешь временность своего отчаяния и неприязни к миру. Ты просто испытываешь отвращение к миру».

Он помолчал и добавил: «Тебе надо медитировать на фразу "у меня все хорошо". Что бы ни пришло тебе на ум, говори, что у тебя все хорошо».

Этот мирянин немного практиковал таким образом. Когда он пришел в следующий раз к Аджану Ча, то был уже совершенно всем доволен. Этот человек просто медитировал на фразу «у меня все хорошо».

Страстное желание возникает оттого, что мы не довольны тем, что у нас есть. Но когда у нас появляется ощущение, что у нас все хорошо, ум начинает успокаиваться и умиротворяться. Из этого места покоя, благополучия и довольства ум может перейти в состояние, которое мы называем самадхи.

Слово «самадхи», следующая духовная способность, часто переводится как *сосредоточение*, но я предпочитаю понятие *покоя*. Это способность освобождаться от смущающего объекта и отправляться в ту область ума, где меньше смущения. По мере того как мы постепенно отпускаем себя и успокаиваем свой ум, он становится все более умиротворенным и блаженным. Затем ум может даже отказаться от блаженства и перейти в состояние безмятежности.

У безмятежной медитации есть много положительных моментов. Умиротворяя ум, такая медитация одновременно питает его энергией. Когда ум выходит из этого состояния, мы можем дать ему работу. То же самое верно в отношении нашего тела: если мы слишком устали, оно нуждается в отдыхе. Если вы хорошо поспали, то можем встать и отправиться на работу. Мы не сони, отлынивающие от работы, и не трудоголики, отказывающие себе в отдыхе. В человеке должно сохраняться рав-

новесие. Каждый из нас нуждается в равновесии своего ума, чтобы работать, исследовать и изучать, для развития духовного озарения и понимания.

Существуют различные меры для успокоения ума. Первая мера - развитие чувства благополучия и довольства. Вторая мера применяется, когда из довольства возникает чувство радости. Когда в уме есть радость, она ведет к восторгу. Затем этот восторг ведет к безмятежности тела, жизнерадостность тела ведет к счастью, именно счастью ума, когда он установлен на добродетельности. Теперь, когда это происходит, ум становится сосредоточенным. Предварительное условие для сосредоточения - счастье. Если человек не спокоен и не сосредоточен, то причина этого заключается в том, что ум не установлен счастливо на добродетельном объекте.

Итак, когда вы наблюдаете за дыханием, делайте это для того, чтобы увидеть его красоту. Радостно и счастливо наблюдайте за каждым вдохом, считая его своим другом, которого вы уже очень долго не видели. Каждому новому вдоху вы радуетесь, каждому новому выдоху вы также радуетесь. Вы рады и вдохам, и выдохам. Когда мы поступаем так, наш ум постепенно освобождается от смущения, тела и всех мыслей. В нашем теле чувствуется легкость, и ум становится все более легким и сосредоточенным.

В результате умиротворения ума человек обретает мудрость. Мы применяем мудрость Будды для своего развития. Мудрость просветления Будды заключается в том, что все обусловленные вещи непостоянны, что все обусловленные вещи составляют дуккху, что все они лишены самости. Мы признали эту истину и испытываем ее на собственном опыте, используя мудрость Будды для того, чтобы развивать свою мудрость. Так мы обретаем *правильное воззрение*.

Будда определял *правильное воззрение*, прежде всего, в условном смысле; это уверенность в просветлении Будды, Дхамме и Сангхе; убежденность в действительности щедрости; верование в рай и ад. Таковы основы *правильного воззрения*. Но *правильное воззрение*, ведущее к освобождению, основано на *четырёх благородных истинах*.

Правильное воззрение также определяется как противоположности к четырем извращениям или отклонениям воззрения. Эти искажения в восприятии означают, что мы не видим мир таким, какой он в самом деле есть. Из-за извращенности ума мы считаем постоянным то, что непостоянно. Из-за искаженности ума мы воспринимаем как удовлетворительное то, что неудовлетворительно. Из-за искажений и извращений ума мы видим в не-самости самость, и мы считаем красивым то, что уродливо.

Я помню, как однажды спросил Аджана Ча, как он развил в себе безграничную любящую доброту.

Он ответил: «Ты похож на ребенка, который видит, как бегают взрослые человек. Сам он еще не научился даже ходить, а между тем ему уже хочется бегать»

Он выдержал паузу и добавил: «Когда ты видишь, что все обусловленные вещи непостоянны, то естественным образом обретаешь любящую доброту. Тогда невозможно не излучать любящую доброту».

Любящая доброта Аджана Ча возникла из мудрости, поскольку мудрость восприятия вещей в их подлинном виде пресекает дальнейшее возникновение отвращения. Мудрость отсекает сами корни отвращения.

Такова способность видеть вещи благодаря *правильному воззрению*. Важно помнить о том, что вещи непостоянны, неудовлетворительны, лишены самости. Наблюдайте за условиями, возникающими в вашем уме. Постоянна ли, например, боль в вашем колене? Она постоянна или непостоянна? Если она пульсирует, значит она непостоянна. Вы не найдете такое ощущение, которое не менялось бы. И если оно непостоянно, то неудовлетворительно. То, что меняется, не может принести удовлетворение, поэтому такие вещи не стоит называть своим «я». Тогда может начаться процесс освобождения.

Для того чтобы увидеть реальность, надо увидеть некрасивые элементы в тех вещах, которые мы считаем красивыми. Мы украшаем тело для того, чтобы скрыть его некрасивые элементы. Если мы верим: «Это тело мое, оно и есть я; мое тело красивое», тогда мы страдаем, когда наше тело стареет, болеет и начинает распадаться. Это тело создано из многих частей, ни

одна из них не красива сама по себе. Поэтому, если анатом расчленил тело и разложил на столе органы, они не покажутся нам красивыми. Человек становится красивым, когда он идет по духовному пути, развивает в себе разные добродетели, умиротворяет свой ум, набирается мудрости. Вот что делает человека красивым.

Ваш монастырь - прекрасный дворец! Если мы будем культивировать, развивать эти пять духовных способностей, то будет становиться все более красивыми. Мне кажется, что сегодня вечером я достаточно много сказал, поэтому на этом я закончу нашу беседу. Благодарю всех вас за вашу доброту, с которой вы меня выслушали.



Издательство «Нирвана» выпускает серию книг «Библиотека буддиста»

В 2009 году выйдут следующие тома:

Том 13. Тик Нат Хан	Стихи о природе сознания
Том 16. Аджан Ча	Бодхиньяна
Аджан Ньянадхаммо	Корни всех вещей
Том 17. Хсин Юн	Как жить легко и просто
Дхаммананда	Сила ума
Том 18. Басё, Исса	Десять веков поэзии Дзен Надписи на воде
Том 19. Тик Нат Хан	Подлинная сила, истинная власть
Джон Брайт-Фей	Устная традиция Дзен

Все книги издательства «Нирвана»
продаются в магазине «Белые облака»,
г. Москва, метро Китай-город, ул. Покровка д. 4,
телефон 621-61-25 www.clouds.ru,
и в Центральном Доме Книги, метро Арбатская.

Заказ книг оптом www.amrita-rus.ru, e-mail: iva184@post.ru
E-mail (издательства): nirvanadirector@inbox.ru

Центр духовного туризма «Према» организует туры,
продаёт билеты, ставит визы в Индию и окружающую её страны.
Даём любую информацию по путешествиям
Телефон: (495) 234-59-65; (499) 246-86-05
www.prema.ru; www.prema-avia.ru