

Достижение буддийского пути



Евгения Евмененко

Москва ❁ Шри-ланка ❁ 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Глава 2	10
ВСТРЕЧА	10
2.1 Станьте птицей!	12
2.2 Духовные эксперименты и монашество	14
Глава 3	19
УЧИТЕЛИ	19
3.1 Махаси Саядо	19
Глава 4	24
СУМАТХИПАЛА НА ХИМИ	24
4.1 Миссия Дхаммы	24
4.2 Без конфликтов с миром	26
4.3 Выглядеть обычно	28
4.4 Учить до последнего вздоха	30
Глава 5	33
ЖИЗНЬ В ЛЕСУ	33
5.1 В гармонии с природой	34
5.2 Аскетические практики	36
Глава 6	38
ЗАБВЕНИЕ БУДДЫ НА ЗЕМЛЕ	38
БУДДЫ	38
6.1 Бегство от славы	42
Глава 7	44
БОЛЬ И ТЕРПЕНИЕ	44
Глава 8	49
СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЕ	49
СПОСОБНОСТИ (iddhi)	49
8.1 Небесные посланники и прошлые жизни	50
Глава 9	55
МЕДИТАЦИЯ ДОБРОТЫ	55
(Mettā-bhāvanā)	55
9.1 Жить во имя других	56
9.2 Будьте счастливы!	58
9.3 Пребывание в божественном	60
9.4 Сострадание без страдания	65
Глава 10	69
НОВАЯ КАНДУБОДА	69
10.1 Випассана в центре столицы	69
10.2 Приют для всех	71
10.3 Кусочек мира Брахмы	73
Глава 11	77
ДУХОВНАЯ ДРУЖБА	77

Глава 12	81
ОПУСТОШИТЬ ЧАШУ	81
12.1 За рамками всех религий	81
12.2 Ожидания и отпущание	84
Глава 13	87
РАЗВИТИЕ УМА (bhāvanā)	87
13.1 Познать природу	87
13.2 Прекрасная колесница	89
Глава 14	92
ОМРАЧЕНИЯ (kilesa)	92
14.1 Ум – одно, омрачение – другое	94
14.2 Камма и медитация	99
Глава 15	104
ПАНДИТАРАМА Panditārāma	104
Shwe Taung Gon Sasana Yeiktha	104
15.1 Жёсткая дисциплина	105
15.2 Основные упражнения	107
15.3 Обвинения	109
15.4 «Сижу, стою, касаюсь»...	111
15.5 Когда килесы «уходят в тень»	113
15.6 Цель бхаваны	114
15.7 Смотреть на омрачения	116
Глава 16	118
РЕТРИТЫ	118
Глава 17	125
ПЯТЬ ДУХОВНЫХ	125
СПОСОБНОСТЕЙ	125
(pañcīndriyāni)	125
Глава 18	132
ВЕРА (saddhā)	132
18.1 Отбросить сомнения	133
18.2 Увидеть Будду	135
18.3 Дверь к Ниббана	136
Глава 19	139
ПАМЯТОВАНИЕ (sati)	139
19.1 Умелое внимание	141
19.2 Отбросив влечение и отторжение	143
Глава 20	145
НИББАНА – КУЛЬМИНАЦИЯ	145
БЛАГОГО	145
Глава 21	149
УСИЛИЕ (virya)	149
Глава 22	152
СОЗЕРЦАНИЕ (samādhi)	152
22.1 Не быть камнем	153

22.2 Отдалиться от мира чувств	156
22.3 К джханам – через Сатипаттхану	157
Глава 23	160
МУДРОСТЬ (pañña)	160
Глава 24	162
ЗНАНИЕ ПЕРВОЕ (nāma-gūṇa)	162
24.1 Ум (nāma)	163
24.2 Существует ли ветер?	163
24.3 Жизнь на кладбище.	166
24.4 Материя (gūṇa)	169
Глава 25	171
ЗНАНИЕ ВТОРОЕ (hetu-phala)	171
25.1 Мириады взаимосвязей	171
25.2 Спасение от крайностей	174
25.3 Две концепции.	174
25.4 Как возникает существо?	176
25.5 Семена и плоды	178
25.6 Прекращение	180
Глава 26	183
ЗНАНИЕ ТРЕТЬЕ (tilakkhana)	183
Глава 27	185
НЕПОСТОЯНСТВО (anicca)	185
27.1 Динамичная Вселенная	185
27.2 Возникновение, возникновение!	188
Разрушение, разрушение!.....	188
27.3 Война с природой	190
Глава 28	193
СТРАДАНИЕ (dukkha)	193
28.1 Жизнь под анестезией	193
28.2 Тело и ум – это пугающие вещи	195
28.3 Радоваться страданию	197
28.4 Махаси Саядо	200
28.5 Саядо У Пандита	201
Глава 29	203
БЕЗЛИЧНОСТЬ (anattā)	203
29.1 Невозможность контроля	204
29.2 Совокупности без захваченности	206
29.3 Дверь в Бессмертное	209



Бханте Пемасири Тхера
Шри-Ланка — 2015



Глава 1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я встретила с Дхаммой, Учением Будды, после многочисленных опытов с изучением западной и восточной философии, психологии, эзотерики.

Дхамма поразила меня своей красотой и совершенством, объединённым с небывалым простором для поиска и полным отсутствием догматичности и осуждения. Светлый идеал безусловного Освобождения и потрясающая честность Будды Готамы, который открыто утверждал суетность, пустоту и бессмысленность всего мирского, сладким нектаром пролились на моё сердце, истосковавшееся в поисках ответов на вечные вопросы, как же остановить то страдание, на котором зиждется омрачённое восприятие, запутавшееся в творимых им самим бесконечных иллюзиях.

Несколько лет я изучала Дхамму самостоятельно и посещала различные лекции в Москве. Наконец, пришёл момент, когда мне по-настоящему захотелось окунуться в медитацию, найти учителя, который сможет помочь мне, – оказалось, что идти по Пути, указанном Буддой, так легко и приятно, когда есть

наставник. Тебе не нужно делать ничего, кроме как прилежно следовать его советам!

Решение написать книгу пришло спустя полтора года после моей первой встречи с учителем Пемасири Тхерой¹, настоятелем медитационного центра на Шри-Ланке под названием «*Kanduboda Sumathipāla Na Himi Senasun Arana*»; наставником, обучившим тысячи людей со всего мира, легендой страны и продолжателем традиции знаменитого бирманского монаха Махаси Саядо.

Бханте Пемасири не любит лишней суеты вокруг своего имени и пустого людского любопытства. Он не даёт интервью СМИ, а у Кандубоды нет даже страницы в сети интернет, отчего она напоминает скорее полузакрытый клуб для узкого круга знакомых, чем международный центр для медитации.

Мне показалось верхом несправедливости не поделиться с другими людьми тем, что я узнала от Учителя. Хотя в книге много биографических историй, у меня не было задачи писать биографию, – события выступают лишь в качестве фона для того, чтобы раскрыть словами Бханте то, о чём говорил сам Будда, и что, увы, в наши дни оказалось частично похороненным в череде многочисленных искажений, домыслов, мистики и торжества пустых ритуалов. Я постаралась записать самую сердцевину его наставлений, касающихся развития ума, медитации и достижения истинного покоя.

Бханте согласился дать серию интервью, и, надо признать, для меня, профессионального журналиста и филолога, они стали самыми трудными в жизни. Хорошее интервью – всегда немного провокация: ты сначала хвалишь человека и задаешь вопросы мягко, а затем внезапно «наносишь удар» и смотришь на реакцию. Как правило, даже привыкшие к вниманию люди «теряются», и по мимике, выражению глаз и тембру голоса можно определить их реальное эмоциональное состояние.

¹ «Тхера» «старейшина», монах, который пробыл в Сангхе более 25 лет. В дальнейшем Пемасири Тхеру я буду также называть «Бханте» (уважительное обращение к буддийскому монаху), и Локухамудурово (синг. – «большой»).

Пемасири Тхера не таков. Он отвечает на вопросы, не думая ни секунды, и его невозможно «зацепить» и вывести из равновесия – так он владеет собой. Всегда спокойный, с безупречным чувством юмора, мгновенной реакцией и феноменальной памятью. Он помнит всё, что ты говорил ему, даже если это было довольно давно. Никогда не скажет лишнего.

Обычные люди очень привязаны к своей персоне, стремятся рассказать окружающим о ней, и даже если они что-то недоговаривают, то лишь в целях заинтриговать и вызвать новую волну интереса. Пемасири Тхера радуется не славе, а уединению, однако если он видит, что человек искренне хочет узнать Дхамму и очистить свой ум, то сделает всё, чтобы помочь ему.

Бханте привечает людей, не глядя на их национальность, пол, образование и социальный статус; его обожают политики, поп-звёзды, бизнесмены и простые деревенские жители. Не редкость увидеть Бханте в компании доктора наук или инспектора полиции, зашедших попить с ним чая, или сельской бабушки, – он одинаково терпелив и добр с каждым.

«Я полностью изменился»; «Я веду себя и поступаю совершенно иначе, чем поступал до встречи с Пемасири Тхера»; «Только сейчас я понял, что имелось в виду в суттах²», – так говорят студенты о Бханте.

Многие из тех, кто впоследствии стали преданными учениками, пришли к нему с большими проблемами: в глубокой депрессии после развода и болезней, потери близких и имущества, в мыслях о суициде и в состоянии наркотической зависимости, потерявшие веру и желание жить. Таких разных, этих людей объединило чувство безграничной признательности к Учителю, который уже почти полвека живёт на благо тех, кто способен воздать должное его мудрости.

Пемасири Тхера свободно говорит на пали (языке Будды), поэтому в текстах я тоже использовала немало палийских терминов. Надеюсь, что изящность пали вкупе с точностью современных английских переводов смогли сохранить истинное значение

² Дословно «сутта» означает «услышанное». Сутта Питака собрание сутт (более 17 тысяч), в которых содержатся беседы и поучения Будды и его ближайших учеников.

наставлений Бханте, что поможет читателям понять самую сердцевину его лекций и даст ответы на многие волнующие вопросы.

Выражаю искреннюю благодарность всем людям, которые помогли мне в написании, редактировании и оформлении книги: Анилу Барнасу, Арташесу Газаряну, Георгию и Наталье Ляпкиным, Константину Комочкину, Павлу Цветкову, мэйчи Надежде, Татьяне Школьна, Евгению Шпагину, Дэвиду Янгу.

В книге использованы материалы (переводы) с сайтов www.dhamma.ru, www.theravada.ru, переводы дост. Бхикку Бодхи, переводы российских буддологов и другие материалы.



Глава 2

ВСТРЕЧА

– Его зовут Пемасири, да, бханте Пемасири! Он наверняка даст тебе инструкции по медитации... Он очень опытный учитель!

– Я из России, да, меня зовут Женя, я хочу приехать в Кандубоду...

– На сколько?

– На неделю, или на две недели, я не знаю точно...

С чем можно сравнить встречу с Учителем? Настоящий Учитель никогда не даст тебе что-то извне, но, отвечая на твой внутренний запрос, поможет раскрыть то, что было скрыто: тот потенциал, который находится в тебе самом, но который ты не мог использовать правильно, растрчивая и распыляя его... Пытаясь слепо копировать чужой путь, ты забывал про своей собственный свет и, словно заблудший путник, то пускался бежать, выматывая себя сверх силы, то поворачивал не на ту тропинку, слушая ложных наставников; то вообще отказывался идти, потеряв силы и веру в себя...

...Я уехала из России накануне своего тридцатилетия, – без планов и понимания, чего же я хочу найти в новом и незнакомом пространстве Индостана, где всё так разительно отличается от того, к чему я привыкла. Сначала меня, временно оставившую блестящую карьеру в финансовой сфере, друзей, небрежный столичный комфорт и предсказуемые перспективы офисного будущего с его совещаниями и планерками, клубными тусовками и «кусочками духовности» в виде занятий йогой и ретритами³ приезжих буддийских учителей в бывших пионерских лагерях, – меня закружило вихрем новых, азиатских впечатлений и упоения от впервые в жизни обретенной свободы. Как заманчиво было променять скучный банковский дресс-код на знаменитые индийские штаны, в которые облачаются все приехавшие «за истинным» европейцы; как славно было просыпаться в непальской глуши с «Гималаями на завтрак», заснеженные горделивые вершины которых, казалось, упрекали меня за столь долгое существование в бетонных джунглях; как стучало сердце, когда я мчалась на мотоцикле по извилистым горным дорогам; как неистово бился о камни изумрудный индийский океан; и как славно было зажигать маленькие лампочки в Лумбини, месте рождения Будды, – в честь о том наивысшем и драгоценном, что принёс Он миру, и что спустя более двух с половиной тысяч лет вдохновило русскую девушку отправиться поближе к тем местам, где жил и проповедовал Татхагата...

Кто-то из московских знакомых восхищался моей смелостью, кто-то завидовал, кто-то осуждал и крутил пальцем у виска. Мне было всё равно – я грезила о Ниббана⁴!

В таком экстазе прошел целый год. Первые восторги поулеглись, и «на поверхность» стали выходить бытовые неудобства, непривычная еда, чувство одиночества, неприятие многих странных для западного ума вещей, которые азиаты воспринимали совершенно спокойно.... Главным разочарованием стало то, что буддийские страны оказались подвержены абсолютно тем же порокам, что и все остальные.

³ Ретрит – временное затворничество, во время которого собравшиеся изучают Дхамму и медитируют.

⁴ Высшая цель практики Дхаммы (санскр. «Нирвана», дословно – «угасание»).

Я чувствовала себя обманутой: игра с Жизнью под названием «отречение от благ цивилизации во имя Пробуждения» не оправдала себя, и я, потеряв в родной стране всё, не приобрела взамен ничего ценного.

«Эй, детка, ты хотела сделки? Ты, похоже, проиграла», – горько повторяла я себе.

Буддийские монастыри были заполнены толпами страждущих, среди которых я выглядела чужой, белой чудачкой, которая учит язык пали и зубрит древние тексты; в медитационных центрах учителя изрекали банальности, а система монашества оказалась мужским клубом, – женщинам сюда вход запрещен. Это было время скользкого отчаяния, ощущения тупика и разбитых в пух и прах надежд.

Я решила бросить обучение в буддийской академии Шри-Ланки и найти себе пещеру для медитации, – где-нибудь в горах, а там – пан или пропал!

Напоследок я всё же решила посетить рекомендованный мне двумя знакомыми медитационный центр «Кандубода», так, «ради галочки», не веря в то, что это сможет что-то изменить в моей жизни. Я пришла туда почти ни на что не надеясь.

За окном был месяц май – всего пара дней оставалась до большого буддийского праздника Весак⁵; утопающая в тропической зелени Кандубода плавилась от зноя, и в ней кипела жизнь: люди готовились к празднеству.

Приветливая белокурая немка Джулиана помогла мне освоиться и повела «посмотреть» на настоятеля центра достопочтенного Пемасири.

2.1 Станьте птицей!

...Невысокого роста, худощавый, с кожей цвета лёгкого загара, дост. Пемасири в свои семьдесят с лишним лет выглядит полным сил и энергии.

⁵ День Рождения, Пробуждения и Париниббаны Будды; отмечается обычно в мае.

При ходьбе он опирается на большой зонт как на трость, но в лёгкости его движений и гибкости тела, в непосредственности и естественности манер есть нечто удивительно юное, не тронутое дыханием времени.

Пронзительный взгляд светло-карих глаз, казалось, не оставляет ни малейшего шанса что-то скрыть от этого человека, – весь его облик дышит ощущением внутренней силы и уверенности. У него замечательная улыбка: очень открытая, очень честная, – встретив Бханте в манговых зарослях Кандубоды, я была тронута тем, как он улыбнулся мне, незнакомке из России, и нашёл время для первой беседы, несмотря на обилие предпраздничных обязанностей. Волнуясь при первой недолгой встрече, я вместе с тем отчётливо ощутила исходящее от него непоколебимое спокойствие, – окружающий мир мог быть полон угроз, но в этом пространстве, рядом с этим человеком, *просто не может случиться ничего дурного*. Это чувство было новым и странным, потому что я давно отвыкла полагаться на кого-то.

Пемасири Тхера произнес какие-то слова и спросил, чем я занималась до этого... В моей голове стучала одна мысль: о том, что я более не блуждаю в потёмках, а иду по дороге, крепко держа Проводника за руку...

...Что можно сказать, воздавая хвалу этому человеку? Безграничное сострадание, воплощение мудрости и пронизательности, – всё это лишь штампы, которыми привычно играет ум и которые не в состоянии выразить и малой толики тех качеств, которыми обладает Учитель. Зная наизусть почти всю Типитаку, он, отвечая на вопрос, может сходу назвать номер страницы какой-то сутты. Он считает, что изучать Дхамму лучше всего на языке Будды, потому что палийские термины несравнимо более точны и поэтичны, чем их английские аналоги. Он декламирует сутты, чуть прикрыв глаза, – слушая его чуть хриловатый, певучий голос, невольно переносишься мысленно на много столетий назад...

«Тренируйте свой ум, и ничто не сможет взволновать вас, или вогнать в уныние. Когда птицелов ставит сеть, одной-двум птицам все же удаётся улететь. Станьте той птицей! Следуйте

по Пути, оставьте все!» – говорит он во время вечернего Дхамма-класса, сидя на тоненькой соломенной подушке и отрешённо глядя куда-то вслед закатывающемуся багряному солнцу...

2.2 Духовные эксперименты и монашество

В возрасте шести лет Пемасири начал череду смелых духовных экспериментов.

Он начал воспитывать внимательность и осознанность по отношению к своим действиям и поступкам. В этом же возрасте он начал медитировать и быстро научился достигать самадхи⁶, и стал искать учителей, чтобы «продвинуться» дальше в своей практике.

В середине прошлого века остров Цейлон напоминал Индию в плане возможностей для «поисков Истины»: если сейчас вся духовная жизнь там строго регламентирована рамками доминирующих религий, то полвека назад существовал шанс встретить самых разных учителей.

«Всё моё внимание было приковано к техникам работы с умом. Я никогда не мечтал стать монахом или следовать какой-то религии. Я лишь интересовался, что такое ум, пробуя то одну практику, то другую, и родные с иронией спрашивали: «Ну, что у тебя будет следующим?» Я мог гипнотизировать людей и заставлять их делать то, что я хочу. Изучал магию и создавал «астральное тело», читал книги разных религий, практиковал йогу, цигун, тайчи. Меня очень притягивала идея телепортации, о, как я мечтал летать!»

Особенно сильное впечатление на подростка производил вид старых людей, – смерть из-за близости дома к кладбищу была для него делом привычным, но старые, сгорбленные возрастом и болезнями люди, вызывали в нём противоречивые чувства. В один из дней он увидел на дороге мужчину, истекающего кровью, и это оставило у него воспоминание на всю жизнь.

⁶ См. главу «Созерцание».

«В «Дэвадутта сутте» (МН.130) владыка царства мертвых Яма спрашивает вновь пришедших, видели ли они когда-нибудь больного (а также старого и мертвого) человека, и приходила ли им в голову мысль о том, что их тело имеет ту же природу, что они сами не избежат подобной участи. Если Яма спросит меня, я смогу ответить ему: «Да, господин, я видел такого больного!» – улыбается Пемасири Тхера».

Считая сумасшествием тратить время на учебу и не имея никаких ожиданий от мирского образования, в пятнадцать лет он бросил школу. Родные были недовольны таким поворотом событий: братья и сестры имели планы продолжать обучение в университетах, а младший не желал получить даже среднее образование!

Он решил полностью отдаться медитации, ежедневно совершая утомительное путешествие из дома в Кандубоду (что занимало несколько часов), в которой приглашённые из Бирмы⁷ монахи обучали практике Сатипаттханы. Видя юношу, они поражались его усердию и способностям к медитации, предрекая ему большое будущее и констатируя, что он, наверняка, не простой, не ординарный человек.

В Кандубоде будущий бхикку встретил своего будущего учителя, Суматхипала На Хими (Наякохамудурово), у которого и принял посвящение через несколько лет.

Это было время, когда юноша чувствовал себя по-настоящему свободным: необходимость учиться в школе отпала, и он легко и свободно погружался в созерцание, оставив весь груз ненужных забот. Его преследовало одно видение: в медитации он снова и снова видел позолоченные купола католических храмов.

«Ты, должно быть, был великим святым в прошлой жизни», – сказал ему один бхикку.

Приняв решение стать монахом, в семнадцать лет он оставил родной дом и начал жить на улице вместе с нищими, чтобы проверить себя перед посвящением: сможет ли он, молодой человек из хорошей семьи, вести такую жизнь?

⁷ Бирма в н.в. носит название Мьянма.

Это был смелый эксперимент: хотя он сам не просил милостыню, ему приходилось есть то, что едят нищие, и спать там, где они спят – на улице или под сенью деревьев. Поняв, что её сын не собирается получать образование и «быть, как все», мать предпочла согласиться на пострижение в монахи, чем видеть его бродягой на улице.

Отец же не принял его монашества и отказался даже разговаривать с ним. Вновь и вновь в течение всей жизни Бханте будет пытаться найти общий язык с отцом, каждый раз словно натываясь на непробиваемую стену.

Став монахом, он получил имя Пемасири; «рета» на пали означает «любовь, привязанность», а «siri» – «сияние, свечение». Юный бхикку вновь встретился в Кандубоде с кастовой проблемой – теперь она касалась речи.

«Большое значение имело то, какой язык ты используешь в разговоре с теми или иными людьми, – рассказывает Бханте. – Я говорил так, как привык в детстве, и после моего посвящения это стало причиной многих конфликтов. Другие монахи думали, что те выражения, которые я использую в речи – это моя попытка продемонстрировать своё превосходство, свой высокий статус, но я лишь следовал старой семейной привычке. Если я обращался к кому-то в фамильярном стиле, то не из-за высокомерия, а просто по привычке. Окружающие жаловались моему учителю, который делал мне замечания: «Не используй такие выражения!»

В ту пору на Шри-Ланке каждая каста имела практически свой язык и свои способы обращения к другим. Например, в русском языке может быть только два вида обращения: «ты» и «вы», а в сингальском языке – десятки вариантов обращений!

Тогда местность вокруг Кандубоды была как бы «деревней», а Бханте был «городским». Другие монахи, слыша его, делали выводы, что он считает себя выше их.

Ему потребовалось несколько лет, чтобы привыкнуть к новым условиям жизни, – жизни, свободной от каст, потому что в Кандубоде собирались люди из самых разных слоев общества.

«Подобно тому, как великие реки – Ганг, Ямуна, Ачиравати, Сарабху и Махи – достигая великого океана, теряют свои

прежние имена и обозначения и считаются просто «великим океаном», то точно так же члены четырех варн: кшатрии, брахманы, вайши и шудры, – оставляя жизнь домохозяйскую и живя жизнью бездомной в Дхамме и Винае, что были провозглашены Татхагатой, отбрасывают прежние имена и кланы, и считаются просто «отишельниками, следующими за Сыном Сакьев» (АН. 8.19).

...Когда Бханте принял монашеское посвящение, учитель велел ему выучить наизусть Дхаммападу, сокровищницу буддийской мудрости.

Он бегло пролистал книгу, и на следующий день вслух смог продекламировать все стихи по памяти. Другие монахи, несмотря на все усилия, с трудом запомнили лишь нескольких строк.

Помимо поразительной памяти, которая была у него с рождения, молодой бхикку снова оказался на «голову» выше своих собратьев – уже в изучении Дхаммы. Учители просили его покидать класс во время групповых лекций, потому что его сокурсники не имели возможности учиться: он вёл дискуссию на таком уровне, который был недоступен остальным, и ему пришлось обучаться отдельно.

«Если бы по этой причине у меня возникла гордыня, для меня это было бы несчастьем», – замечает он. Став монахом, Пемасири Тхера продолжал поддерживать связь с семьей, которую, по его признанию, ему было трудно оборвать. Он часто вспоминал про семью. Родные помогали ему материально, покупая билеты на автобус или лекарства (в то время у него ещё не было мирян-дарителей).

Он истово соблюдал монашескую дисциплину (Vinaya) и отчитывался о малейшем нарушении каждый день, после чего наставник посоветовал ему «снизить темп» и расслабиться. Согласно правилам, каждый обращённый бхикку обязан пройти пятилетнюю «зависимость» (nissaya), проживание под опекой старшего монаха.

Дхамма и Виная затрагивают, вплоть до самых мелочей, столь многие области монашеской жизни, что нельзя ожидать ни от одного новичка, что он освоит их в короткое время. По

этой причине Будда установил период обучения, в течение которого каждый новый монах должен тренироваться под руководством более опытного бхикку, прежде чем он сможет считаться достаточно компетентным, чтобы заботиться о себе самостоятельно. Если наставник по истечению пятилетнего срока останется недоволен своим подопечным, то срок продляется, и может достигать десяти, двадцати и более лет (даже до самой смерти). Сейчас мало кто из монахов, как замечает Пемасири Тхера, следует этой традиции, – считается нормальным принять высшее посвящение и сразу свободно перемещаться по разным монастырям и учителям.

Суматхипала На Хими не стал «испытывать» своего юного ученика в течение всех пяти лет, видя, насколько он не похож на всех остальных: он «схватывал» весь материал на лету, а медитировать начал ещё ребёнком.

С пятнадцати лет Бханте практиковал медитацию Сатипаттхану, которую в ту время объяснял знаменитый бирманский учитель Махаси Саядо, благодаря которому на Цейлоне вновь возродилась древняя буддийская традиция медитации памятования и осознанности.



Глава 3

УЧИТЕЛИ

...Следуй за истинным наставником, Магандия, общайся с истинным наставником. Тогда ты сможешь услышать истинную Дхамму, и, практикуя ее, ты сможешь понять: «Это болезнь, это опухоль, это стрела, но есть и спасение от них; есть место, где всё это растворится без остатка»...

(МН.75)

3.1 Махаси Саядо

Достопочтимый Махаси Саядо родился в 1904 году в большой и богатой деревне Сиккхун. В возрасте шести лет родители отправили его получить раннее монашеское образование, и в двенадцать лет он стал саманерой⁸, получившим имя Шин Собхана («sobhana» на пали означает «благоприятный», «удачливый»).

⁸ Саманера буддийский послушник. Согласно Винае, стать монахом (бхикку) можно только в возрасте 21 года.

Он принял полное посвящение в монахи (*upasampadā*) в 1923 году, и в течение последующих четырех лет успешно сдал три уровня экзаменов, которые были установлены бирманским правительством. Он стал Мастером Дхаммы (это официальное звание), получив самое полное буддийское образование.

Особенно его интересовала «Сатипаттхана сутта». Глубокий интерес к буддийской практике памятования и осознанности заставил его искать опытного наставника, и он уехал в город Тхатон, где обучал хорошо известный в то время бхикку Мингун Джетаван Саядо. Махаси Саядо быстро стал одним из его фаворитов и прошел интенсивный курс обучения медитации прозрения (*vipassanā*), живя аскетом в лесном монастыре.

Во время Второй мировой войны и японского вторжения в Бирму он был вынужден вернуться в родную деревню, где продолжил свою практику, а также обрёл множество учеников. Монастырь Махаси в Сиккхуне чудом избежал ужасов и разрушений войны. Здесь Мастер написал свою знаменитую работу «Значение медитации випассана», затрагивающую как теоретические, так и практические аспекты Сатипаттханы.

Он лично начал давать инструкции медитирующим в 1949 году. Первым студентом Махаси Саядо стал дост. У Суджато.

Общее число практикующих, прошедших обучение в центрах Махаси Саядо, в 1972 году составило более семисот тысяч человек.

Правительством Бирмы Махаси Саядо был присвоен титул *Agga Mahā Paṇḍita* (Величайший мудрец). Премьер министр Бирмы Уну познакомился с техникой и стал практиковать её. Благодаря поддержке первого лица государства, популярность центров росла с невероятной скоростью.

На Шестом буддийском соборе, в котором приняли участие все тхеравадинские страны, досточтимый Саядо играл ведущую роль, выполнив почетную и трудную задачу Главного редактора и Вопрошающего.

В 1957 году Махаси Саядо написал на пали вступление к

Visuddhimagga⁹, которое сняло многие вопросы и непонимания, обращенные к автору Ачария Буддагосе.

Миссионерская деятельность Махаси Саядо по распространению буддийской практики была названа Победой Дхаммы (Dhamma Vijaya).

Уже слабый и тяжело больной, он занимался развитием традиции не только в странах Юго-Восточной Азии, но и в Европе и Америке, а также в Непале и Индии – странах, где Будда родился и достиг Пробуждения.

Слава Махаси Саядо покинула пределы Бирмы, и гости со всего мира приезжали в его центры. Его книги были изданы в США и других странах.

Он скончался в 1982 году, оставив после себя огромное количество благодарных учеников, сотни медитационных центров по всему миру и десятки работ, написанный его учениками на основе лекций.

Из воспоминаний западного ученика:

«К концу первой недели моего ретрита вернулся из госпиталя Махаси Саядо, и меня пригласили к нему для ежедневного отчета. Он выглядел больным и усталым, и всё же сразу произвел на меня впечатление человека замечательного самообладания. Он был высоким и крепко сложенным, а его лицо выражало любознательность, несколько противоречащую неподвижному, пытливому взгляду. Я почувствовал, что передо мной человек, который знает Истину, и меня обнадёжила мысль о том, что он ответит на все мои вопросы, и мне уж точно не придётся довольствоваться формальными отговорками.

В нём не было ничего от погружённого в себя аскета; его лицо излучало силу, уверенность и безмятежность».

Из книги Ирвина Шэтток «Опыт внимательности»

Потерянное поколение

...Я вглядываюсь в фотографию Махаси Саядо на старом

⁹ Висуддхимагга («Путь к Очищению») – знаменитый трактат одного из самых известных буддийских комментаторов.

стенде в Кандубоде; строгое, немного усталое, но вместе с тем полное жизни и воли лицо с классически правильными чертами... Очень прямой взгляд, никакого «позирования» камере...

Каким был Махаси Саядо?

Пемасири Тхера на секунду задумывается, словно в недоумении: разве можно вскользь, в двух словах, рассказать о ТАКОМ человеке?

Нельзя многое сказать, описывая, каким был Саядо Джи¹⁰, – наконец произносит он. – Мудрость, сосредоточение и осознанность – все эти качества были развиты в нём на сто процентов. Это был очень нравственный человек. Когда он шёл, он только шёл, не глядя по сторонам, как это обычно делают люди. Во время ходьбы или езды всегда смотрел прямо вперед. Всегда был полностью осознан.

После его смерти методику исказили?

Мы должны отдавать себе отчет в том, что на самом деле нет никакой «методики Махаси Саядо», но есть Сатипаттхана – единственный метод, который помогает достичь Того Берега, Освобождения. Это метод Будды! Очень чистый и абсолютно безупречный: если человек практикует его под руководством опытного наставника, то это обязательно приведёт его к достижению Ниббаны.

Конечно, научить Сатипаттхане крайне сложно, тем более, быстро, как пытаются сделать сейчас на различных краткосрочных курсах. В данное время чистота методики утеряна, потому что возник коммерческий интерес. Сейчас уже почти никто не практикует так, как учил Махаси Саядо. Выросло третье поколение его учеников, и большинство из них учат уже чему-то другому. Я понял это, побывав в Бирме в 2013 году. Они добавляют что-то от себя, что-то от других учителей, и в итоге получается такой «микс».

¹⁰ Уважительное обращение к монаху в Бирме.

Нет ничего неверного в том, чему учил Махаси Саядо, но его последователи искажают то, как он учил.

Когда я читала книги Махаси Саядо, я была впечатлена, что он говорил о достижении Ниббаны очень открыто. Как о чём-то, можно сказать, обыденном...

Это всё правда! Однако Махаси Саядо сам не писал книг. Существует несколько его произведений на бирманском, которые сейчас уже невозможно найти. У Наякохамудурово хранилось несколько книг, написанных рукой Саядо Джи.

Как бы то ни было, нельзя повторить описанный им опыт, прочитав книгу. Я знаю, что некоторые пытаются это сделать, но, к сожалению, это трата времени: для медитации необходимы «живые» наставления.

То, что он проповедовал – это чудесно. Я понял это, практикуя много лет то, чему учил Саядо Джи. Это нечто очень светлое, но лишь единицы способны преодолеть все преграды и добиться этого.

Сейчас в мире есть всего несколько «больших» учителей. Всего несколько учителей. Возможно, их чуть больше, и кто то просто живёт очень тихой жизнью. Об этом становится сложно узнать, – Пемасири Тхера говорит все тише и тише, словно испытывая огромное сострадание к этому потерянному миру – миру, который теряет один за другим великих наставников и, не осознавая горечь утраты, даже не проливает из-за этого слёз ...



Глава 4

СУМАТХИПАЛА НА ХИМИ

...О бхикку, имея эти десять качеств бхикку считается совершенным в Дхамме: у него есть вера; он нравственен; он имеет обширные познания; он хороший учитель; он часто посещает собрания; он обучает Дхамме собрания; он обучен в Винае; он проживает в уединённых лесных местах; он способен достигать умиротворённых состояний ума, за пределами формы и бесформенности; он добился непревзойдённой свободы от всех оков при помощи мудрости, узрев Истину и добился Высшего Знания.

(АН.10.9)

4.1 Миссия Дхаммы

Суматхипала На Хими родился на Цейлоне. Он был посвящён в саманеры в возрасте семи лет. Через три года его отправили в Бирму, и до своего шестидесятилетия он прожил в этой стране, где принял полное монашеское посвящение и встретил Махаси

Саядо, который стал его наставником. Он вернулся на Цейлон в 1952 году, и после этого никогда уже не приезжал в Бирму, ему и ещё троим – бирманским бхикку была доверена миссия возродить традицию Сатипаттханы на острове в Индийском океане.

Это было решено приурочить к юбилею ко Дню Рождения Будды (2500 лет). В цейлонском правительстве после ряда дискуссий пришли к выводу, что наиболее строгая и аутентичная практика медитации из всех тхеравадинских стран сохранилась только в Бирме¹¹. Цейлон официально попросил Бирму прислать учителей для обучения монахов и мирян, что и было поручено Махаси Саядо, который отправил на остров четырех своих студентов.

Появление медитационного центра «Кандубода» инициировалось на самом высшем уровне, премьер министр Джон Коталавола и его преемница госпожа Бандаранаика, выражали искренний интерес и давали «зелёный свет» распространению Сатипаттханы в интерпретации Махаси Саядо. Строительство Кандубоды при активном участии местных жителей прошло в рекордно короткие сроки. Центр занял огромную территорию в сорок гектаров и начал принимать гостей в январе 1956 года. Место для центра было выбрано идеально: на лоне природы, но вместе с тем недалеко от большого города.

Обстановка была очень аскетической – минимум удобств. Домики для медитирующих напоминали маленькие ящики, и были сделаны из кокосовых листьев. Людей настолько интересовала медитация, что они были готовы терпеть любые неудобства.

В Бирме в связи со сменой власти позже был введен «железный занавес», и монахи перестали ездить в другие страны. Тогда учить иностранцев и ездить за границу стали учителя из Кандубоды: первый монах уехал в Англию в 1958 году. По этой причине Кандубода получила широкую известность в мире.

Изначально план Суматхипала На Хими заключался в том, чтобы выполнить цейлонскую миссию и вернуться в Бирму, но когда через несколько лет он сел на корабль, чтобы покинуть

¹¹ Традиция Тхеравады (дословно «Учение старейшин») в н.в. распространена в странах Юго-Восточной Азии.

остров, толпа людей из центра прибежала на пристань и буквально не дала ему уплыть!

4.2 Без конфликтов с миром

Пемасири Тхера рассказывает о Суматхипала На Хими.

Наякохамудурово¹² был из тех людей, которые всегда одинаково ведут себя с тобой: вне зависимости, рядом ты или далеко. К сожалению, часто случается, что некто хвалит тебя, но стоит расстаться, как он начинает говорить о тебе совершенно противоположные вещи. Наякохамудурово никогда не был таким.

Он практиковал саматху больше, чем випассану¹³, но чтобы по-настоящему понять тот уровень медитативного поглощения, которым обладал Учитель, нужно было хорошо понимать, что такое медитация в принципе. Его характер очень трудно описать, и он был целиком бирманский, ничего от сингальского. Суматхипала На Хими прекрасно говорил на бирманском языке, а также на хинди.

Он мог «читать» умы других людей, и все считали, что он обладает божественным оком (dibbacakkhu).¹⁴ Так, никто в Кандубоде не мог ничего украсть. Он всё знал. Если кто-то в центре хотел совершить зло: украсть или солгать, Учитель подходил и вставал рядом. Злодеяние не совершалось.

Однажды монах, который любил поклоняться священной реликвии, решил похитить её. Наякохамудурово узнал об этом, но не стал препятствовать ему: наверняка он совершил этот проступок не ради того, чтобы продать реликвию, а лишь потому,

12 Дословно «старый монах», уважительное обращение к старейшинам на Шри-Ланке.

13 Буддийская практика медитации (бхавана) традиционно разделяется на медитацию спокойствия (саматху) и медитацию прозрения, проникновения в мудрость (випассану).

14 Часто повторяющееся описание в суттах: «Если бхикку желает, он видит за счет божественного глаза, очищенного и превосходящего человеческий, смерть и перерождение существ, он различает низших и великих, красивых и уродливых, счастливых и несчастных, ставших такими в соответствии с их каммой... Он может засвидетельствовать такую способность сам, как только представится возможность»).

что проникся к ней особым чувством. Если кто-то шёл по улице, то, будучи внутри помещения, учитель мог точно сказать, кто именно идет.

Знал, кто из людей и что именно скажет ему завтра, знал все новости заранее. Он мог с легкостью войти в состояние высшего созерцания – джхану; живя в Гималаях, он медитировал на касины¹⁵. Он превосходно владел этой техникой, и мог обучать ей тех, кто был готов к этому. Когда он обучал человека, он мог видеть, что в его медитации происходит вследствие каммы, а что – не связано с прошлыми причинами. Благодаря этому он мог направить практикующих в абсолютно правильном направлении. В Кандубоде медитировала женщина-инвалид, которая не могла передвигаться самостоятельно. Он стал обучать её медитации, и вскоре она покинула центр совершенно здоровой. Чтобы распознать потенциал медитирующего, необходимо иметь поразительную интуицию.

Например, Суматхипала На Хими запрещал мужу и жене, или детям и родителям, медитировать в одно время в одном месте. Это мешает прогрессу: люди отвлекаются и не могут практиковать полноценно. Он считал, что если пара медитирует вместе, они должны быть каждый сам по себе и идти своим путем (только на время ретрита).

Наякохамудурово придерживался очень высокого уровня добродетели и нравственного поведения (*sīla*¹⁶). Однажды мы приехали в Канди к мирянам ученикам и собирались провести там ночь, однако оказалось, что в доме спала женщина. Хотя дом был большой, Учитель предпочёл провести ночь, не ложась спать, как предписывает Виная (бхикку не может спать под одной крышей с женщиной).

15 Объект для медитации. Существует десять касин: земли, воды, огня, воздуха, синяя, желтая, красная, белая, касина света и, наконец, касина пространства.

16 На формальном уровне практика нравственности подразумевает выполнение монахом всех правил дисциплины, описанных в Винае (227 правил); а для мирянина соблюдение пяти предписаний нравственности (отказ от отнятия жизни, от воровства, лжи, незаконных сексуальных связей и принятия опьяняющих и вызывающих беспечность напитков).

Он любил играть с детьми, и дети его любили. Никогда не ругал их, даже если они без разрешения забирались в его кути и устраивали там кавардак.

И дети, и взрослые, и животные, и даже насекомые, – с ним все чувствовали себя в безопасности. Его не кусали комары, а дикие зайцы, прячась от преследующих их собак, прыгали к нему на грудь и укрывались там.

Он не был в конфликте ни с кем в этом мире.

4.3 Выглядеть обычно

Я ежедневно ездил в Кандубоду с той поры, как мне исполнилось пятнадцать.

Я старался стать ближе к Суматхипала На Хими настолько, насколько это было возможно.

Я был лишь мальчишкой, когда впервые встретил его, и для меня стало благословением, что он обратил на меня внимание и приблизил к себе. Я проникся к нему доверием с первого взгляда. Внешне он выглядел совершенно обыкновенно, и, не зная его близко, можно было принять его за простого монаха. Так часто случается с людьми: они судят других, исходя из неких внешних признаков и из своих концепций. Понять и каким-то образом оценить внутренний мир и духовный уровень такого Учителя для обывателя нереально: любые попытки оценить будут лишь твоей собственной проекцией. Нужно прожить очень долго с человеком, чтобы по-настоящему понять его. Я прожил с Суматхипалой На Хими четверть века.

Распорядок его дня был таким: он просыпался в три часа утра, затем делал поклоны статуе Будде (он делал это три раза в день на протяжении всей жизни), медитировал, завтракал, снова медитировал, и потом проводил интервью.

В течение дня он обходил кути¹⁷ и проверял всех, кто был в центре. Даже если пятьсот человек собиралось одновременно,

¹⁷ Домик, в котором живут медитирующие.

он находил возможность зайти к каждому. Он знал обо всех их успехах и проблемах. Не имело значения, шёл ли дождь, гроза; он совершал обход и видел, кто и как практикует.

Он никогда не имел такого качества, как лень. Никогда не спал в течение дня, – даже не ложился прилечь.

После полудня начиналась общая медитация, во время которой он практиковал вместе со всеми.

В три часа перерыв на чай. Сам Наякохамудурово никогда не пил чай и не принимал никакой еды после полудня: только сок из фруктов без мякоти или травяной отвар.

В четыре часа проводил класс по Дхамме и разбирался с вопросами учеников.

Затем вновь общая медитация. Если кто-то не пришёл, он узнавал, почему.

Когда зачитывался Кодекс дисциплины, все монахи должны были прийти вовремя: ни секундой позже назначенного времени. Наякохамудурово был очень требователен к пунктуальности и обязательности. Он жил крайне скромно. О таких вещах, как стиральная машина, не шло и речи. Он был против удобств сверх минимально необходимых. Не пользовался душевой кабиной, у него не было горячей воды, – ополаскивался, используя обычное ведро. Сначала намыливал руки и потом ими намыливал тело, чтобы кто то другой мог потом использовать тот же кусок мыла. Мелочь, вроде бы, а сколько она может сказать о характере...

Он никогда не просил никого заботиться о нем и даже сам мыл свою чашку. У него было три одеяния (civara), которые содержались в идеально чистом состоянии. Я зашивал дырки на них, а другой моей обязанностью по отношению к Наякохамудурово было брить ему голову. Это делал только я, и однажды порезал ему ухо так, что потекла кровь. Он даже не дрогнул, сказал просто: *«Слушай, Пемасири, тут ещё моё ухо!»*

Он очень любил чистоту и настаивал, чтобы все содержали свое жильё и медитационный холл в идеальном состоянии. Иногда, ещё будучи подростком, я отращивал длинные волосы и на них появлялись «колтуны», которые было тяжело расчёсывать. Учитель отчитывал меня и побуждал привести себя в порядок.

Наякохамудурово всегда был готов учить и отвечать на любые возникающие у студентов вопросы. При этом он никого не принуждал медитировать – какой смысл? Если у человека есть мотивация, он сам будет прилагать усилие.

Одной из его учениц была канадская монахиня Дхаммадина, практик высокого уровня, которая имела сверхъестественные силы (iddhi). Индийские учителя обучили её саматхе, но в какой-то момент она поняла, что ей нужен новый наставник. При помощи сверхспособностей она «осмотрела» мир и увидела Наякохамудурово, стоящего около мангового дерева в Кандубоде. Она тут же приехала на Шри-Ланку и начала учиться у него. Вскоре все магические способности оставили её, и это стало большим ударом, но не заставило отказаться от практики. В конечном итоге она смогла практиковать випассану.

Такие истории – не шутки и рассказываются не ради красного словца: если человек желает дойти до глубины и готов к этому, то с ним случаются самые чудесные вещи.

4.4 Учить до последнего вздоха

Наякохамудурово был исключительно добр ко мне, и у меня никогда не было непонимания или конфликтов с ним.

С самого первого дня моего посвящения он оказывал мне полную поддержку и никогда не заставлял ничего делать насильно: участвовать в церемониях и пуджах¹⁸, учить или ездить к мирянам домой. Если я хотел, я мог делать всё это. Если нет – пожалуйста, медитируй. Наякохамудурово учил каждый день до самой смерти. Был ли он болен или здоров, неважно.

Если миряне приносили подношение (dāna), то он всегда проводил беседу о пользе щедрости. Если кто-то вёл себя дурно или просто сбился с пути, Наякохамудурово умел объяснить ему эту ошибку так, что человек не чувствовал себя обиженным. Когда в центре возникало напряжение или конфликт, то он мог

¹⁸ Ритуал поклонения Будде; обычно заключается в подношении свечей и цветов.

один-два раза поговорить с его участниками, но в третий раз он уже не разговаривал: люди должны сами понимать свою ответственность.

Он был очень щедрым и всегда помогал другим. Заботился о больных. Воодушевлял окружающих людей вести себя по доброму, говорить мягко и приятно для остальных.

Ему предлагали стать настоятелем в тринадцати храмах, но он отказывался.

Это был великий, сострадательный человек. Те люди, которые приезжали к нему и были готовы следовать ему, они получали все: дхжаны, реализации...

Я не знаю, есть ли сейчас в мире учитель, который был бы равен Наякохамудурово. Его ум был твёрдым и полностью дисциплинированным. Он превосходно понимал, что такое имя и форма (пāта гūра¹⁹), и какво различие между ними. Никогда не смешивал их с «Я», «моё».

Он заранее был осведомлен о дне и часе своей смерти. Буквально за несколько часов до этого он прочитал лекцию о пользе щедрости и нравственности, после чего его сразил сердечный приступ. Я прибежал к нему в кути.

Его последними словами были: *«Сейчас я оставлю тебя. Позаботься об этом месте. Не нужно тревожиться обо мне. Беспокойся о себе и прикладывай максимум усилий для своего Освобождения»*.

Это было почти то же наставление, которое Будда дал своим ученикам в последний момент своей жизни. Я знаю ещё только одного человека – бхикку Дхаммадасси, который умер в таком же спокойствии и чистоте ума. Я, как и в случае с Наякохамудурово, стоял около его кровати, когда он был готов оставить этот мир. Он внезапно открыл глаза и сказал:

«У меня есть кое что для тебя, Пемасири. Дай мне руку», – и, когда я протянул ему ладонь, он сделал вид, что кладёт мне в руку монетки.

¹⁹ Иначе: «ум и тело»; совокупность умственных и физических явлений.

«Раз. Два. Три. Четыре, продекламировал он. Это мой подарок тебе – четыре Основы памятования (Сатипаттхана)».

Он засмеялся и умер.

Зачем мне было искать других наставников после того, как я прожил столько лет с такими учителями?..

Наякохамудурово похоронили в одеянии, подаренном ему некогда Махаси Саядо.

Сразу после его смерти я осмотрел его кути, думая найти какие-нибудь ценные реликвии. Ничего. Он жил с тем, что ему давали, ничего не храня и не оставляя «на завтра». Никакого имущества, никаких денег в банке.

Я жил, следуя тому Пути, которому он учил меня. Это было очень легко и естественно: учиться всему у него. Я всегда получал от своего наставника всё, что мне было нужно. Мне сказочно повезло: у меня были лучшие из всех возможных учителей, которые существовали в мире на тот момент. Наякохамудурово всегда давал мне полную свободу, разрешая учиться у других наставников. У него было пять главных учеников, и он никогда не настаивал на том, чтобы мы следовали ему одному, но всегда отпускал нас.

Если бы я сказал тебе: *«Женя, ты должна быть только со мной!»* – это было бы ошибкой: время от времени нужно уезжать в другое место и общаться с другими учителями. Я даю моим ученикам уходить и не считаю их «своими».



Глава 5

ЖИЗНЬ В ЛЕСУ

*... Хорошо, должно быть, в лесу
Бродить совсем одному, чтобы не было никого
Ни впереди, ни сзади.
Решено! Я уйду один в лес, прославленный Буддой.
Благодатнее места нет для сильного духом бхикку.
Объятый стремлением к цели, войду я в прекрасную рощу,
Где любят резвиться слоны, где радость вкушают бхикку.
В Ситаване пышноцветущей,
Омывшись в ручье прозрачном,
Под сводом прохладной пещеры прохаживаться стану.
О, когда, пребывая один в огромном, прекрасном лесу,
Я избавлюсь от всех оков и исполню всё, что решил...
(Тхаг, 10.2)*

5.1 В гармонии с природой

Спустя три года после принятия монашества дост. Пемасири уехал жить в джунгли вместе с ещё несколькими монахами. Здесь, в диком и полностью лишённом благ цивилизации, маленьком лесном монастыре (aganna), он прожил двенадцать лет, приезжая в Кандубоду лишь время от времени, когда Наякохамудурово требовалась его помощь. Он полностью перестал видиться с родными и не встречался с ними все эти годы.

Монастырь располагался в труднодоступном месте, и за подаванием (piṇḍarāt) приходилось идти по полтора-два часа в одну сторону.

Жизнь лесного бхикку в ту пору была очень нелегка: отсутствие воды, грубая, скудная еда (ближайшая деревня была крайне бедной); кути, огромные щели в которых позволяли заползать внутрь змеям и скорпионам; полное отсутствие медицинской помощи.

Вокруг монастыря жило множество диких животных.

Бханте вспоминает о той удивительной гармонии, в которой им удавалось пребывать с природой: комаров было совсем мало, зато было много бабочек и светлячков, не боясь людей, они садились прямо им на руки, на грудь.

Однажды ночью Бханте пошёл в туалет и обнаружил лежащего около кути тигра. У него мелькнула мысль: «*Может, вернуться?*», однако тигр не проявил никакой агрессии.

Леопард приходил к нему в кути полакомиться курдом (ланкийским йогуртом). Рядом с монастырем жил дикий слон, который питал нежную любовь к одному из монахов. Стая обезьян приходила «*послушать*», когда другой бхикку декламировал «защитные» сутты (paritta).

Несколько случаев из сосуществования Бханте с дикими зверями поразительно напоминают канонические истории. Однажды слонёнок прибежал в монастырь и стал весело играть с досками и кирпичами, разбрасывая их в стороны. Я подошел к нему и сказал, что всё это предназначалось для постройки кути одного очень хорошего бхикку.

«Этот бхикку практикует любовь и сострадание к существам, в том числе, к тебе, – упрекнул я слонёнка. – Пожалуйста, перестань разрушать наши постройки!» Слон опустил голову, поглядел на меня в задумчивости и медленно отошёл. (Как тут не вспомнить историю, когда кузен Будды дост. Дэвадатта²⁰, желая убить его, натравил огромного слона, но Бхагаван²¹ укротил его добротой, и слон не причинил ему ни малейшего вреда).

«Я находил на своей подушке ядовитых змей, скорпионов, – как ни в чем ни бывало сообщает Пемасири Тхера. – Однажды я медитировал и ощутил на бедре что-то тёплое и тяжёлое, отметив в уме, как: «тяжесть, тяжесть». Это была кобра, которая пришла погреться, змеи иногда делают так. Потом она медленно уползла. Был случай, когда меня укусило насекомое, обычно они не атакуют людей, но я пытался спасти от него тарантула, и это привело насекомое в ярость. У меня до сих пор на плече осталась рана. Тогда я проигнорировал сильную боль и терпел ее приступы в течение нескольких лет до тех пор, пока не потерял сознание и меня не отвезли в госпиталь в Коломбо. Сейчас из-за диабета любой укус может стать для меня смертельным, но в ту пору, когда я был молодым бхикку, живущим в лесу, мне было всё равно. Я не испытывал страха.»

Множество чудесных вещей происходило с Бханте в течение долгих лет в лесу: в возрасте двадцати пяти лет он занимался созерцанием в пещерах Аранкале (117 км. от Коломбо), древнем месте, в котором некогда медитировали арахаты. (Сейчас оно стало очередным туристическим аттракционом, но полвека назад было девственно-тихим и пустынным).

Одна из местных пещер была на дурном счету. Там жили огромные змеи, которые, однако, ничуть не тревожили молодого бхикку. В полном лотосе, с закрытыми глазами, он погрузился

20 Дэвадатта был двоюродным братом Будды, который, желая возглавить Общину монахов, несколько раз совершал покушения на его жизнь и произвел раскол в Сангхе. Перед смертью Дэвадатта раскаялся в содеянном, и Будда увидел с помощью своих сверхъестественных способностей, что в будущем Дэвадатта станет Паччекабуддой, Пробуждённым (который, достигнув Ниббаны, не обучает других).

21 Один из синонимов Будды.

в самадхи, и вдруг ощущение, как будто «сходятся» горы: он обнаружил себя уже не в пещере, а на траве возле входа. Его выкинуло оттуда!

Возможно, существам, которые населяли эту пещеру, не понравилось, что он стал считать её своей такими местами нельзя владеть.

Когда Бханте отказался от идеи поселиться в пещере навсегда, все проблемы исчезли.

5.2 Аскетические практики

Живя в джунглях, Пемасири Тхера проводил дни и ночи напролёт в медитации, выделяя на сон лишь два-три часа и соблюдая три ночные стражи.²² Он вспоминает, что часто ночевал на кладбищах и никогда не испытывал никаких неудобств, связанных с этим. В это время его ум охватили идеи заняться аскетическими практиками: он вынес всю мебель из своего кути и жил рядом с человеческим скелетом, тренируясь в восприятии непостоянства и смерти.

Он желал узнать, каких результатов можно достичь аскетизмом. Сейчас, вспоминая это, Бханте улыбается, но тогда два года мучений дались ему тяжело. Он принимал пищу один раз в несколько дней, отрастил бороду, выполнял медитацию на ходьбе по десять-двенадцать часов подряд (из-за этого его всю жизнь потом будут преследовать боли в ногах). Его тело стало очень слабым. Он заболел малярией, но продолжал отказываться от еды после полудня. Пемасири Тхера довёл себя до состояния, в котором он буквально валился с ног из-за телесной немощи.

22 См. МН.107: «Иди, монах, будь привержен бодрствованию; днем, когда ходишь из стороны в сторону, когда сидишь, очищай ум от любых помех. Во время первой стражи ночи (от заката до десяти часов вечера), сидя или прохаживаясь из стороны в сторону... Во время средней стражи ночи (от десяти вечера до двух утра), приляг на правом боку в позе льва, одна нога на другой, с осознанностью и бдительностью, направив ум на то, чтобы проснуться. Во время последней стражи ночи (от двух утра до рассвета), проснувшись, сидя или прохаживаясь из стороны в сторону, очищай ум от любых помех».

Спустя два года он прекратил аскетические практики, продолжение которых наверняка означало бы для него гибель. С аскетизмом, уже чужим, он вновь столкнулся позже в Индии, где провёл много времени, совершая паломничество по стопам Татхагаты и медитируя в разных уголках страны. Он признаётся, что жизнь в Индии стала для него истинным испытанием: её щемящую бедноту и обилие болезней можно переносить только в юном возрасте.

В Индии ему пришлось даже попасть в тюрьму – странствующих аскетов, в компании которых он жил, полиция заподозрила в криминале, и его «взяли» вместе со всеми, продержав до снятия обвинений несколько недель в заточении.



Глава 6

ЗАБВЕНИЕ БУДДЫ НА ЗЕМЛЕ БУДДЫ

Оказалось ли что-то в Индии для Вас полезным?

Саматха известна во многих духовных учениях, особенно в индуизме: там не сосчитать людей, которые могли достигать джхан. Даже до Будды Готамы индийские йогины знали о джханах. Хорошо успокаивает ум и хатха-йога, – если медитировать сразу после выполнения асан. Вне Дхаммы я нашёл для себя полезным только это спокойствие, которое даёт йога, но и его я не могу назвать его чем-то действительно важным. Йога без духовного контекста становится лишь физическими упражнениями, а Виная запрещает монахам заниматься спортом. Если бхикку занимается йогой «для здоровья», это желание продлить свою жизнь (*bhavataṇhā*²³). Ничего выше и глубже, чем Дхамма Будды в этом мире я не нашёл. После всех экспериментов я пришёл

²³ Страсть, жажда к существованию, к становлению в том или ином мире сансары. Главная причина страдания (перерождения), наряду с неведением и каммой.

к пониманию что сатипатхана и випассана это то, что имеет наивысшую ценность.

У Вас были в Индии учителя?

Да, я жил в Калькутте в ашраме²⁴ Мунираджи. Его знал Суматхипала На Хими.

В 70-х там же находился центр Гоенки²⁵. Тогда не было ничего известно о том, что это метод Гоенки, но он был известен как метод У Бха Кхин, бирманского учителя. Этот метод был другим, не таким, каким его преподают сейчас. Сам У Бха Кин обучался ему у Леди Саядо, таким образом, с техникой наблюдения ощущений в теле произошло то же, что случилось с тем, чему учил Махаси Саядо: этих учителей уже нет в живых, а их последователи подстраивают методику «под себя», так, как нравится им самим.

Я провёл в Индии очень много времени, но не могу сказать, что учителя, которых я там встретил, оказали большое влияние на меня. В этой стране, особенно в Пури, я увидел то, о чем читал только в канонических текстах – практики сурового аскетизма. Читать – это одно, и я особо не верил, что всё это до сих пор существует.

В Индии до сих пор немало нигантхов (нагих аскетов). Люди питаются травой, спят на гвоздях, сидят подолгу перед огнём до тех пор, пока их тела не покрываются ожогами...

Вся эта боль некоторым образом повлияла на меня. Я на своем опыте познал, что это – не путь к Освобождению. Будда разрешил бхикку аскетизм в следующем виде: жить в лесу; одеваться в чивару из выброшенной людьми ткани; питаться подаянием, не выбирая своего маршрута для сбора пищи; спать у корней деревьев (без крыши над головой); жить на кладбище; есть один раз в день; отказаться от лежачей позы; не иметь постоянного, запланированного места ночлега. Индийские практики, тем временем, уверены в том, что истязанием тела можно достичь чистоты ума.

24 Место для медитации и для обучения духовным практикам.

25 Гоенка, индеец по национальности, был рожден в Бирме и создал большую сеть медитационных центров для медитации випассаны.

Сохранился ли в этой стране некий «дух Будды» до сих пор?

Многие люди там не знают ничего о Будде. Вообще ничего: что существовал такой человек, что он стал Пробуждённым.

Некоторые жители Бодхгайи, места, где Будда достиг Ниббаны, не понимают, что заставляет паломников со всего света приезжать в их город. *«Что там произошло?»* – недоумевают они. Получается, что на родине Будды Готама о нем теперь знают меньше, чем в других странах.

Я читала в одной сутте, что все Будды прошлого и будущего рождались и будут рождаться именно в том месте, где сейчас находится Индия. Почему? Что особенного на этой земле?

Речь шла о том, что три Будды прошлого (до Готамы) действительно родились на территории современной Индии.

Что касается будущего, то в один момент эта планета будет разрушена. Спустя определённое количество времени возникнет новая планета, но она уже будет «собрана» иначе, неким другим образом. Все меняется. Шри-Ланка сейчас тоже не в том же самом месте, в котором она была, положим, миллион лет назад.

Людам кажется, что мир находится в некоем стабильном состоянии, потому что они видят восход и закат солнца в одном и том же месте, думая, что и они всё время находятся в том же самом месте, но в реальности от места, где земля была днём ранее, их отдалают тысячи миль! Планета движется. Только приблизительно, для удобства коммуникации, можно говорить так, что страны находятся сегодня там же, где они были вчера.

Будды рождаются на земле, где климат подходит для жизни Сангхи на открытом воздухе: в лесу, в горах. Климат в Индии при жизни Готамы Будды был мягким, «срединным»: даже если в Гималаях шёл снег, это не превращалось в настоящие морозы, которые сделали бы жизнь Сангхи невозможной.

Жители страны уважали аскетов и поэтому снабжали их всеми необходимым.

Некоторые русские буддисты переживают, что они родились в «неправильной» стране, с ложными взглядами, значит, у них плохая камма.

В наше время нет никакого смысла говорить о каком-то определённом месте как благоприятном для практики. Дхамма прекратила существовать на родине Будды, но распространилась в других странах. Две с половиной тысячи лет назад не было возможности летать самолетами и свободно перемещаться, поэтому рождение на одной земле с Татхагатой во времена, когда он учил, имело принципиальное значение.

Учение начало распространяться при помощи торговцев, которые приезжали в Индию за товаром. Иран, Ирак, Афганистан, Пакистан когда-то были буддийскими землями. А Шри-Ланка или Бирма – наоборот, не были. Территория, где располагался Советский Союз, кстати, была довольно близко к Северной Индии, а одна история из джатак происходила на территории, которую он некогда занимал.

Так что на этом основании нельзя делать никаких выводов о камме. Даже в странах, где воззрения (*diṭṭhi*²⁶) чрезвычайно сильны, всегда находятся люди, которые следуют своему собственному пути. Им трудно идти против течения, и они вынуждены скрывать свой образ жизни, иначе придется понести за это наказание.

В Кандубоде медитировала супружеская пара из Ирака, другие люди из мусульманских стран. И если бы у тебя была дурная камма, как бы ты оказалась в Кандубоде? ..

²⁶ Жажда и привязанность к воззрениям и идеям считается одной из причин страдания; главные неверные воззрения обычно связаны с идеей о «Я» (саккая диттхи, взгляды о личности) и являются одной из низших пут, которые привязывают существо к сансаре, круговороту рождений и смертей.

6.1 Бегство от славы

...В возрасте тридцати лет Бханте стал обучать первых учеников.

Молодой, харизматичный и полный энергии, он быстро приобрёл популярность, наставляя йогоинов по шесть-восемь часов каждый день. На Шри-Ланке его стали представлять как одного из главных учеников Махаси Саядо, который в то время был на «пике» славы.

Повышенное внимание к своей персоне не нравилось Бханте, и он сосредоточился только на обучении, отказываясь писать книги о медитации. За всю жизнь из-под его пера, как и из-под пера Суматхипала На Хими, не вышло ни строчки.

Сегодняшнее обилие книг о медитации ужасает Бханте, он считает, что это наносит практикующим Дхамму огромный вред, потому что книги, как правило, написаны людьми, не имеющими реального представления ни о джханах, ни о випассане.

«Невозможно научиться медитировать через чтение, – вздыхает он – Это большое заблуждение. Это как научиться плавать: вы должны прыгнуть в воду, а не читать инструкции о том, что такое брасс или кроль! Раньше приходившие в медитационные центры люди не читали книг о медитации. Если они не знали даже «Сатипаттхана сутту» ничего страшного! Зато они были готовы следовать учителям во всем.

Однажды я собрал все книги о джханах из библиотеки и сжёг их! Почувствовал (Смех) большое облегчение. Новые книги ждёт та же участь: я их тоже сожгу».

Получив в тридцать пять лет сертификат от Махаси Саядо, подтверждающий его высокую квалификацию, Пемасири Тхера вскоре выбросил его вместе с другими документами и званиями. Дружба с «сильными мира сего» тоже не впечатляла его:

«Президенты Шри-Ланки обычно имеют чёткую идею, что страна должна быть буддийской, однако их самих учить медитации практически невозможно».

Желание избежать популярности и связанной с ней суеты преследует Пемасири Тхера всю жизнь: он не даёт интервью и

прячется от телекамер, избегая выступать даже на официальных торжествах и отдавая это право другим монахам.

Мне запомнился один случай: в Кандубоде проходил ретрит для малазийцев. Проходя по улице, одна женщина увидела Бханте и, приняв его за обычного монаха, спросила, где можно выкинуть мусор, а затем, недолго думая, сунула ему в руки пакет. Он молча взял и отнёс его на свалку.

Женщина так и не узнала, кому она отдала свой мусор (ретрит проводил другой учитель).

Однажды, вдохновленная обаянием и мудростью Бханте, девушка художница из Белоруссии нарисовала его портрет; он принял его, не поведя бровью, но через некоторое время портрет исчез в неизвестном направлении, во всем центре нет ни единого изображения дост. Пемасири.

Гость Кандубоды увидит портреты Махаси Саядо, Суматхипалы на Хими, и лишь самый пытливый глаз сможет на одной выцветшей от ветхости черно-белой фотографии опознать нынешнего настоятеля центра в стоящем спиной к камере юноше подростке с длинными волосами...



Глава 7

БОЛЬ И ТЕРПЕНИЕ

*...Бхикку терпелив к холоду, жаре, голоду и к жажде.
Он терпелив к укусам мух и комаров,
к порывам ветра и к лучам солнца;
К ползающим тварям он терпелив.
Он бесстрастно встречает неприятные и недружелюбные
слова
и телесную немощь:
Болезненные, мучительные, острые, угрожающие жизни
ощущения...
(МН.2)*

Диабет, «бич» всей его семьи, сразил Пемасири Тхера в довольно молодом возрасте и «поставил крест» на возможности продолжать жить в лесной глуши: ему необходимо быть под постоянным наблюдением врача. Всю жизнь он вынужден соблюдать жёсткую диету и постоянно проходить медицинские обследования. (Многие ученики, желая облегчить его участь, присылают ему лекарства и дают советы, которые он, однако, не принимает.)

Чуть ли не половина его комнаты забита ящиками с лекарствами, и количество таблеток становится всё больше. Он никогда не жалуется, но просто констатирует факт: *«Сегодня у меня болит спина»*, или: *«У меня проблемы с желудком»*, а на моё взволнованное: *«Вы больны, Бханте?»* – сказал лишь: *«Ты тоже больна – каждый день»*.

Он всегда очень откровенен в вопросе своего здоровья: не скрывая факт болезни и не делая из физической тяготы ментального страдания.

Бханте, как Вы воспитывали в себе терпение к боли? Или оно было у Вас с рождения?

Надо помнить, что мы не имеем права требовать от других, чтобы они заботились о нас. Моя боль – моя проблема, моя камма. Все конфликты происходят в мире из-за того, что люди имеют ожидания и обвиняют своих близких в том, что те проявляют недостаточно внимания. Не надо никого винить, – мы рождаемся в одиночестве и умираем в одиночестве. Нужно тренировать свой ум в таком направлении.

«Твоё тело, домохозяин, стало слабым, хрупким, немощным. Если кто-либо, имея такое тело, решит, что оно красиво или здорово, разве не будет это полным заблуждением? Поэтому тебе следует размышлять так: «Если даже моё тело поражено жестокой болезнью, я не позволю своему уму быть захваченным подобным состоянием. Так ты должен тренировать себя, домохозяин».

(СН.22.1)

Как не упасть духом во время физической боли?

Будда говорил нам о необходимости терпения, которое играет ключевую роль и в обычной жизни, и в медитации.

«Я выпил уже две таблетки, но мне все так же больно! Что ещё сделать?» – изнывает человек.

Он воспринял Дхамму только на интеллектуальном уровне, как философию. Испытывая боль, он не видит её причины – контакта, который является предшественником всех приятных и неприятных ощущений

Чувство нужно видеть как чувство, как следствие контакта органов чувств с внешними объектами, без вовлечения «Я» и без идентификации, что это «моё»: «моя боль», «моё страдание»...

Хороший практик способен распознавать приятное чувство как приятное чувство, неприятное чувство как неприятное чувство. Ничего сверх этого.

А можно какой-то пример? Скажем, у меня заболел зуб. И?

Если заболел зуб, то мы наблюдаем элемент земли, контакт, неприятное чувство, возникшее после этого контакта, а также элемент сознания, который всё это фиксирует.

Всё это – лишь цикл причин и следствий, не имеющий внутри никакой сущности. Мы должны рассматривать физическую боль без отвращения, бесстрастно – это реальная практика Дхаммы. Простое наблюдение, свободное от привязанности и ненависти.

Боль возникает как манифестация великих элементов (*mahādhātu*²⁷), которые являются частью природы. Элементы приходят в дисгармонию друг с другом, а в нас возникают болезненные ощущения. Если мы понимаем природу боли – никаких проблем не возникнет.

У Будды болела спина, болела нога, когда бхикку Дэвадатта обрушил на него обломок скалы. Испытывал боль и дост. Сарипутта: он страдал от желудочного недуга и от головной боли. Арахат, как и все другие люди, имеет тело и связанные с ним ощущения, но не привязан к ним: болея, арахат не испытывает при этом страданий ума.

Практикующий должен поймать то мгновение в своей практике, когда он привязан к удовольствию и чувствует отвращение к боли. Все хотят «сладкой» медитации, но необходимо понять причины болезненных ощущений. Практикуя

27 На обывательском языке: «земля, огонь, вода и воздух». См. МН.40

Сатипаттхану, мы должны принять приятные и неприятные чувства. Нельзя выбрать только что-то одно.

...Пемасири Тхера любит рассказывать историю, которая произошла с ним в тридцать с небольшим: учитель отправил его опекать монаха с диагнозом «паранойя» и ужасным характером, желая проверить его терпение.

Этот монах был тяжело болен и имел привычку проклинать всех вокруг и требовать постоянного внимания. Бханте провел с ним полтора года, и это был героический поступок: от этого человека давно сбежали все его товарищи и родные. Находясь в госпитале, он кричал на врачей и медсестёр – всё, что бы ни делали окружающие, было неправильным.

Уже перед самой смертью он постоянно отмахивался от кого-то: ему казалось, что его преследуют злые духи.

Когда монах наконец умер, Пемасири Тхера оставил его монастырь одному молодому бхикку, который вначале был очень рад такому подарку, но вскоре стал жаловаться ему, что в монастыре невозможно жить из-за непонятных криков. Бханте решил остаться там на ночь, и примерно в полночь ощутил ледяное прикосновение. Он вспомнил слова отца о том, что очень холодные руки у демонов, и, поднявшись в кровати, увидел сидящего рядом монаха в виде духа, который сердито махал на него руками.

Бханте поглядел с минуту на него и лёг обратно в постель. Этот демон ещё много лет жил в этом монастыре, из-за чего его покидал один монах за другим.

«Такие вещи случаются, потому что люди считают других обязанными заботиться о них. Забудьте об этом и воспитывайте себя так: «Со мной может случиться все, что угодно: паралич, ампутация, и принять – это моя практика Дхаммы», – заключает Пемасири Тхера.

Саядо У Пандита (один из главных учеников Махаси Саядо, настоятель центров «Пандитарاما» в Бирме, Америке и Непале):

«Когда мы наблюдаем боль или зуд, мы должны быть смелыми и не позволить болезненным чувствам захватить и

ослабить нас. Наблюдать их близко, постоянно, бесстрашно это и есть созерцание чувств (vedanānupassanā satipaṭṭhāna).

В противном случае чувство станет причиной жажды, потому что человек хочет заменить мучительное чувство на удовольствие.

Зная чувства такими, какие они есть, можно уничтожить неведение. Если во время медитации в теле возникает боль, а йогин двигается, он разрушает своё сосредоточение. Нужно наблюдать боль, не желая «прогнать» её, но развивая терпение. Надо бросить ей вызов, когда бы она ни возникла вновь.

Так мы сможем положить конец всем чувствам и неприятным контактам».



Глава 8

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ (iddhi)

...Так с сосредоточенной мыслью чистой, возвышенной, незапятнанной, лишённой нечистоты, гибкой, готовой к действию, стойкой, непоколебимой, он направляет и обращает мысли к разным видам сверхъестественных способностей.

Будучи одним, он становится многочисленным, будучи многочисленным, становится одним; становится видимым для глаз, скрытым от глаз, беспрепятственно проходит через стену, через ограду, через гору, словно через воздух; опускается в землю и поднимается из неё, словно из воды; не погружаясь, идёт по воде, словно по земле; сидя со скрещенными ногами, возносится в небо, словно крылатая птица; касается рукой и схватывает Солнце и Луну – эти столь великие, столь чудесные светила; своим телом он достигает даже мира Брахмы.

...Охватывая умом умы других существ, он постигает их...
(ДН. 3)

8.1 Небесные посланники и прошлые жизни

Когда у медитирующего появляются иддхи, например, возможность читать умы?

Женя, если ты в течение долгого времени будешь медитировать, то у тебя появится такая способность.

Я не могу сказать, что я читаю ум другого человека, но я понимаю то, как он мыслит. Для этого необходимы долгие годы практики, и очень тяжело объяснить, что это, и как это работает.

Учитель медитации должен понимать, что происходит с его подопечным не только с его слов, а по ряду других признаков: каково выражение его глаз, как он ходит, как реагирует на вопросы... Например, ты пришла в Кандубоду и стала учиться у меня медитировать, – с самых основ, как ребёнок, который учит азбуку, не зная ничего о письменности до этого. Пока ты медитируешь, я знаю, что с тобой происходит: что было в прошлом, что творится сейчас, и что будет в будущем я тоже в курсе. Я знаю твоё будущее, потому что знаю твоё прошлое и настоящее; что ты скажешь мне завтра и что случится с тобой через неделю, через месяц и через годы. Однако если ты бросишь медитацию и уедешь, мои знания о тебе также исчезнут.

Это практический навык, который появляется после медитации – появляется умение понимать то, как работает ум других людей.

В детстве у меня были и другие способности, но из-за старшей сестры я их утратил.

Видеть сквозь стену?

Да. Я с раннего детства мог видеть, что творится за стеной: кто там находится и чем занимается, кто в какую одежду одет.

Это неким естественным образом приходило мне на ум, но я не мог говорить дома об этом, потому что сестра думала, что я заранее всё подсмотрел, и ругала меня. Так я перестал рассказывать об этом другим людям.

Другая моя способность была такой, что я мог лишь посмотреть на какую-либо книгу и тут же узнать всё её содержание и воспроизвести его наизусть. В это мои родные тоже отказывались верить.

Я умел предсказывать события. Скажем, мимо меня ехал велосипедист, а я видел его падающим, и спустя некоторое время он действительно падал.

Когда я жил в лесу, я чувствовал, кто и когда придет навестить меня, и это всегда сбывалось.

Такие способности были у меня с рождения.

Другая необъяснимая вещь это – «встречи» со знакомыми мне людьми, которые позднее оказывались иллюзией. Например, я приходил из школы, видел маму и разговаривал с ней, а потом оказывалось, что её не было дома. Я спрашивал ее: «Мам, ты дома?»

Она отвечала, мол, да, я тут. Я входил в дом и видел, что её нет. Это может быть довольно пугающим, если начать размышлять об этом, и это происходило со мной с раннего детства и случается порой и в настоящем.

Так, я «вижу» скажем, своего родственника или ученика, разговариваю с ним, а потом оказывается, что он был совсем в другом месте в это время. Однажды мой ученик, генерал, пришёл во время моей лекции в центр в Коломбо. Его видели не только я, но все присутствующие в аудитории. Он извинился, что помешал и сказал, что хочет пойти к себе в кути.

Спустя некоторое время я понял, что никакого генерала в центре нет и он вообще не приходил!

Какой смысл во всём этом? Кто эти существа в образе ваших знакомых – призраки?

Я не знаю! Человеческий ум не в состоянии объяснить это. Если бы я один видел этих «призраков», то это можно было бы списать на то, что у меня не всё в порядке с головой, но их видят все, кто рядом со мной.

Моя мама «приходила» так ко мне, Анил, другие ученики. Я и тебя однажды спросил: «Ты реальная Женья?» (Смех)

Иногда люди подтверждают, что они «реальные», но потом выясняется, что это было неправдой.

Как вариант, я могу предположить, что какие-то бестелесные существа, каммически связанные со мной, принимают форму моих знакомых, чтобы о чём-то сообщить, или накопить заслуги.

Это всё случается днём, не ночью! Я в полном сознании, и я не в самадхи (в периоды интенсивной медитации такого как раз не случается).

Моя бабушка после смерти долго «жила» в нашем старом доме, выглядев как нормальный человек. Она могла разговаривать. Если приходил чужой человек, который не знал её раньше, то она могла поддерживать беседу с ним. Я часто видел её стоящей около колонны в гостиной.

Никто не хотел задерживаться в этом доме – сестра и её родные избегали приходить туда вечером.

Я в раннем детстве рассказывала родным, что на самом деле у меня есть семья и дом, не так далеко от того города, где мы жили. Я вела себя совсем иначе в моменты, когда говорила об этом и была очень убедительна. Является ли это воспоминанием о прошлой жизни?

А ты хочешь знать свои прошлые жизни, Женья? Зачем? Представь, что ты вспомнишь, как была богатой и могущественной, а теперь этого нет. Ты только расстроишься. А если вспомнить о том, как пребывала в мире лишений и боли – испытаешь досаду и обиду.

Детские воспоминания о прошлых жизнях никак не связаны с Высшим Знанием. Дети до семи лет часто помнят их, особенно если смерть была насильственной или внезапной. Их опыт в новой жизни ещё очень мал, а прежняя длилась намного дольше, поэтому память может «выхватывать» целые куски из прошлого.

А вот способность вспоминать прошлые жизни – в медитации это очень значительное достижение, которое имеют

единицы. Это воспоминание достигается из джханы и называется *pubbenivāsānussati*. Нельзя путать это с воспоминаниями обычных людей. Я знал одного ланкийского мальчика по имени Дхамма-Руван, который жил в Канди. Он помнил свои прошлые жизни: как он жил рядом с легендарным Ачария Буддагосой в древнем городе Анурадхапура. Он сумел найти это место, приехав в город. Он также вспомнил, что он жил во времена Будды Сакьямуни в Кусинагаре²⁸ и его звали Навия.

Дхамма-Руван был способен декламировать сутты в старом сингальском стиле, который он освоил безо всякой посторонней помощи.

Когда он вырос, он это забыл и стал гидом для иностранных туристов. Кроме детей, люди-инвалиды, глухие или слепые, тоже чаще других помнят свои прошлые жизни. Животные также могут помнить. Я знаю такие случаи на Шри-Ланке.

Один домохозяин переродился быком в той же деревне и в том же доме. Этот бык постоянно пытался войти внутрь дома, создавая большие проблемы. Он рвался в «свою» комнату на «свою» кровать.

Есть сутта, в которой брахман, критиковавший Будду, переродился собакой. Однажды собака увидела идущего Будду и облаяла его. Он улыбнулся: *«Опять ты на меня кидаешься»*.

Сын брахмана очень разозлился, но Будда предложил ему проверить его слова, заставив собаку найти спрятанное в доме сокровище.

Собака сделала это!

То есть обычные люди могут иметь иддхи?

Сверхъестественные способности были у людей ещё до появления Будды.

Сами по себе они, несмотря на высокий интерес со стороны обывателей, не представляют особенной ценности.

²⁸ Город в Индии, где скончался (ушел в Париниббану) Будда.

Я читала в одной сутте из Ангуттара Никаи, что если человек следует Дхамме, то её поток несет его. Можем ли мы говорить о том, что и современного последователя Будды охраняют дэвы?

В Палийском Каноне описано много бесед Будды с дэвами – они приходили в рощу Джету, озаряя её светом. Сейчас многие читатели пропускают эти истории, считая их сказками, но всё это происходило на самом деле.

Когда я жил в джунглях, я любил взбираться на высокую гору, чтобы медитировать всю ночь там, а утром спускался вниз. Внезапно около двух часов ночи гора озарилась очень ярким светом, с самой вершины, и земля стала хорошо видна, вплоть до крошечных насекомых, ползающих по ней. Такой яркий-яркий свет, похожий на тот, которым в городах ночью подсвечивают здания.

Этот свет исходил от неба.

Был случай, когда я заблудился в джунглях по пути в монастырь, свернув не на ту тропинку и долго бродил, пока не услышал голос с дерева, который сказал: *«Бханте, тебе нужно вернуться назад: поверни налево и затем иди прямо»*.

Другой монах тоже заблудился, и, испытывая сильную жажду, вдруг увидел дерево с сочными плодами, полными влаги. Он смог напиться, а плоды оказались очень сладкими. Это дерево вообще не растёт на Шри-Ланке, вот что удивительно.

Сейчас становится всё меньше и меньше необычного. В лесных монастырях появилось электричество, все другие удобства. Многие пещеры, в которых медитировали великие аскеты прошлого, превратились в скопище мусора или в туристические базы.

Поток Дхаммы по-прежнему в мире, но для того, чтобы получить помощь от него, человек должен быть исключительно честным. Он должен иметь настоящее сострадание и дружелюбие к живым существам, и очень чистые намерения.



Глава 9

МЕДИТАЦИЯ ДОБРОТЫ (Mettā-bhāvanā)

...Да будут счастливы все существа, да живут все они в радости и довольстве!

Все существа, которые только есть на свете:

Слабые и сильные, и длинные и короткие, и большие и средние, и великие и малые, видимые и невидимые, живущие близко и далеко, рождённые или только носимые в утробе, все они да будут счастливы!

Пусть никто не обманывает других, пусть никто и никогда не обижает других, пусть никто ни гневом, ни злобою не вредит другим.

Как неусыпно мать охраняет своё единственное дитя, как дорожит она его жизнью, так пусть каждый объемлет своим благоволением все существа.

(СнП 1.8)

9.1 Жить во имя других

...Крохотная комнатка Пемасири Тхера, в которой лишь кровать, стол и стул, напоминает автобусную станцию: к нему с раннего утра и до самого вечера идёт поток людей, от которых он, по собственному заверению, не устаёт.

«Физически постоянно находиться в обществе других мне бывает тяжело, но не морально, – говорит он. – Такое отношение необходимо культивировать, поскольку оно не приходит само собой. Если не тренировать себя, то со многими людьми будет трудно иметь дело: с больными, со старыми. Некоторые приходят в монастырь с детьми, при этом считая их помехой для своей практики. Это неправильно. На самом деле, дети могут следовать благому примеру родителей, и нужно вспомнить себя ребенком и перестать создавать проблемы из этого».

«Не сиди на полу!», «Кушай больше манго!», «Не носи синтетику!» – наставляет он. Многие искренне считают Бханте своим духовным отцом, и любой из его учеников людей знает, что он может в любой момент прийти к нему и попросить о помощи.

...С температурой под 39 градусов и резкими болями в животе я еле дохожу до комнаты Бханте – уже поздний вечер и мне неудобно его беспокоить, но, кроме него, никто не сможет мне помочь. Полностью сдержанный и спокойный, он организовал для меня машину и сопровождение, и потом полночи давал инструкции по телефону, что делать и в какой госпиталь поехать. На следующее утро мне в палату принесли большую сумку, в которой было мыло, полотенце, шампуни, а после выписки Пемасири Тхера щедро угощал меня диетическими продуктами из своего рациона...

«Некоторые считают, что, став бхикку, они могут забыть о необходимости помогать людям. Но если у вас нет простых человеческих качеств, о каких высших реализациях может идти речь?» – риторически спрашивает он.

Великое сострадание Пемасири Тхера проявляется в каждом его слове и жесте: в том, как он общается с людьми, как реагирует

на их заботы. Он позволяет оставаться в Кандубоде даже тем, кто настроен против него.

Учитель ездит к больным ученикам в госпиталь, помогает справиться с горем от потери близких, организывает материальную помощь: нередки случаи, когда в центр приходят вовсе не за инструкциями для медитации, а для того, чтобы попросить денег. Ему приходилось находить деньги для ослепшего мужчины, чтобы отправить его в индийский госпиталь; давать работу нищим. Пемасири Тхера почти невозможно что-либо подарить, – ему ничего не нужно: он спит на старой деревянной кровати, у него нет никакого имущества.

Многие ученики, желая побаловать любимого Наставника, привозят ему органические продукты, подходящие для его здоровья, но он даже не прикасается к деликатесам.

Лучшая награда для него это успех ученика: если он видит искреннее желание следовать по Пути, развивая благие качества ума, он способен учить целые дни напролёт, вкладывая в ученика все свои силы.

...Во время лекции неожиданно приходят два очень старых монаха. Бханте на время удаляется вместе с ними, а, вернувшись, рассказывает такую историю об одном из них (этому монаху уже за восемьдесят, но он младше его по сезонам дождей (vassa²⁹).

Они познакомились в тюрьме, где Пемасири Тхера занимался программами реабилитации заключенных: тот отбывал срок за убийство: в порыве ярости убил своего соседа топором из-за земельного спора. Встреча с Бханте и долгие беседы о Дхамме полностью изменили бывшего преступника: очарованный её «вкусом», он стал вести себя совершенно по-другому, полный смирения и кротости, за что был удостоен привилегированных условий в тюрьме и досрочного освобождения, после которого он сразу принял монашество и со временем стал известным учителем медитации со множеством учеников.

29 Количество времени, проведенное в монашестве, измеряется числом сезонов дождей. Таким образом, монах, у кого васс больше, считается старейшиной в сравнении с более старшим по возрасту монахом, но который имеет меньше васс.

Уже в глубокой старости монах решил прожить остаток жизни с человеком, благодаря которому он познал Дхамму.

Тот дал ему разрешение, и современный Ангулимала³⁰ органично влился в неспешный ритм Кандубоды

9.2 Будьте счастливы!...

Забота Бханте об окружающих проявляется в миллионе самых разных вещей. Так, он всегда ждет всех перед началом занятий по Дхамме, а во время беседы он никогда не говорит «в пустоту», но адресует каждое свое послание конкретному ученику: «это – ему», «это – ей».

Он не пользуется компьютером и интернетом, но если ученик находится далеко от него, он всегда может отправить электронное письмо его близким ученикам, и они передадут вопрос – интересы всех, кто был связан с ним, навсегда остаются в его сердце.

Во время Весака, главного буддийского праздника, он организовывает угощение для сотен местных жителей; устраивает поездки западных практиков по культовым буддийским местам острова.

Случается, что его пожилые ученики остаются без крыши над головой и Бханте позволяет им бесплатно жить в Кандубоде остаток лет.

Единственное время, которое Пемасири Тхера тратит на себя – это полуденный полуторачасовой отдых, когда после введения инсулиновой инъекции он находится в одиночестве у себя в комнате. Он принимает дану³¹ от мирян, не глядя, что именно ему принесли, неизменно произнося: *«Будьте счастливы! Больших вам заслуг»*

Бханте не любит, когда его спрашивают о «судьбе» подаренного:

30 Ангулимала был разбойником, унесшим жизни многих человек, и полностью раскаявшимся после встречи с Буддой. Он стал монахом и достиг Ниббаны.

31 Dāna – подношение, даяние

«Даря что-то, вы должны отпустить это. Вы просто отдаёте, не интересуясь дальнейшей судьбой подарка. Если человек его выберет или подарит кому-то, это не ваше дело. Вы не задаете вопросов. Даяние, которое имеет в своей основе бесстрашие – это высшее даяние. Когда человек делает дар, то в этот момент в его уме присутствует не только добродетель щедрости, но и множество других благих качеств: мудрость, нравственность, бесстрашие, поэтому нельзя практиковать развитие только одного фактора: они опираются друг на друга и поддерживают друг друга. Отдавайте без идеи о том, что есть некто отдающий и некто получающий».

Доброта Пемасири Тхера распространяется не только на людей, но и на всех живых существ, которые оказываются рядом: он просит рабочих не снимать урожай манго, плотными гроздьями висящими на ветках, – это еда для белок, которых очень много в Кандубоде.

Многие пытаются прогнать прочь обезьян, чтобы уберечь себя от их проделок, однако Пемасири Тхера позволяет им приходить в центр и съедать плоды и листья на деревьях, – раньше, до «пришествия» людей, это была их территория, и они имеют такое же право находиться здесь, даже если их прыжки по крышам кути приносят неудобства и разрушения.

У него до сих пор перед глазами стоит ужасная картина из юности: в их монастырь тоже приходила стая обезьян, чувствуя себя в безопасности рядом с бхикку, но сосед-фермер, испугавшись за свой урожай, выстрелил большой обезьяне в грудь. Истекая кровью, обезьяна доползла до Бханте и несколько минут перед смертью показывала ему свою рану.

Он запомнил на всю жизнь эту сцену, испытывая сострадание к мучениям животных.

«Дхамма – это Учение о доброте и мудрости. Доброта меняет даже состояние крови, даже отношение диких животных и насекомых. Окружающие чувствуют себя в безопасности рядом с таким человеком. Любая медитационная техника должна быть построена на доброте, иначе нет большой пользы в этой технике».

9.3 Пребывание в божественном

Пемасири Тхера очень часто дает лекции о практиках дружелюбия и сострадания. Ниже – собрание его высказываний на эту тему в разные периоды времени.

С чего лучше начинать медитацию доброты (mettā-bhāvanā)?

Начинайте с практики щедрости, добрых дел и благой речи, начинайте с развития хороших качеств характера.

Piyasakkhu («любящее око») – это то отношение, с которым необходимо смотреть на других существ. В течение дня вы можете воспитывать дружелюбие по отношению ко всем людям и животным, с которыми встречаетесь. Обычно мы склонны смотреть на людей с недоверчивостью и осуждением, и эту привычку трудно назвать полезной, – это ущербность внутри нас.

Метта-бхавана – это не пение сутт, когда буддисты просто повторяют: *«Пусть все существа будут счастливы!»*³² Это всего лишь слова, а когда доходит до «дела», люди продолжают испытывать гнев, выискивать чужие ошибки.

Метту нужно выполнять с утра и до самой ночи, начиная с небольшого круга близких людей, в первую очередь, с самого себя. Постепенно можно расширять этот круг, добавляя людей, к которым изначально дома не было никаких добрых чувств, и к тем, к кому была неприязнь или ненависть. Некоторые думают, что метта – это лишь «разминка», заурядная практика для начинающих. Они хотят заниматься только випассаной! Это неправильное отношение, потому что метту практиковал перед достижением Ниббаны сам Будда.

Не имея дружелюбия и расположения к другим, нельзя быть успешным в любой другой медитационной практике.

32 На Шри-Ланке принято пропевать сутты, и «Карания метта сутта» является одной из самых популярных.

Да, метту нередко преподносят как некоторую подготовительную практику.

Это происходит из-за непонимания того, о чем сказано в «Карания метта сутта». Наякохамудурово в своё время запретил мне заниматься любой другой практикой, кроме медитации дружелюбия, забыть о джханах и випассане. В суттах сказано, что бхикку, который развил дружелюбие ко всему живому хотя бы в течение момента, достаточного, чтобы щёлкнуть пальцами, уже не зря ест пищу, поданную мирянами.

Это не просто момент – это достижение джханы, пребывание в божественном (Brahma vihāra). Достигнув первой джханы, можно практиковать випассану, и таким образом прийти к Ниббане.

В АН.11.16 перечислены одиннадцать достоинств практики развития доброты:

- спокойный сон;
- спокойное пробуждение;
- отсутствие ночных кошмаров;
- любовь других людей;
- любовь нечеловеческих существ;
- защита дэвов;
- огонь, яд и оружие не причиняют вреда;
- ум способен легко сосредоточиться в медитации;
- внешность становится привлекательной;
- безмятежное умирание;
- перерождение в мирах Брахмы.

Особенность медитации дружелюбия состоит в том, что в самом начале она приносит очень приятные чувства, а потом утомляет и делается «безвкусной».

Так или иначе, нужно преодолеть эту скуку и не обрывать практику. Практика метты должна достичь совершенства, и это принесёт огромную пользу, которую можно увидеть уже в этой самой жизни.

Человека, который полон любви, не может задеть огонь, он чувствует свет в своем уме и не испытывает страха, даже находясь в одиночестве в тёмном лесу.

Будда сказал, что на этом свете у нас нет никого дороже себя. Как найти гармонию в отношении к себе, не впадая ни в нарциссизм, ни в излишний критицизм?

Самокритичность – это не тот метод, который помогает продвигаться по Пути. Если вы гневаетесь на себя, отбросьте эту привычку.

Некоторые практикующие, выполняя практику рассмотрения тела, начинают ненавидеть его, считать грязным и отвратительным, хотя было сказано о преимуществах рождения в человеческом теле. Понимание природы тела и ненависть к нему – это разные вещи. Не надо относиться к нему с презрением, и если присутствует осознанность и мудрость, то природа тела становится очень ясной, что успокаивает ум.

То же самое с омрачениями, – чрезвычайно важно видеть свои килесы³³ и знать о них, но нет никакой необходимости «подавлять», оскорблять свой ум, быть настроенным против него. Нам нужно иметь сострадание к себе, – не жалость, а истинное сострадание. Это очень тяжело.

Только сочувствуя самому себе, можно сочувствовать другим. Грубое и жестокое поведение означает, что человек не любит себя и не заботится о себе.

Бывает, что кто-то сильно привязан к своей нравственности и очень критичен к другим. Таких людей много, особенно среди европейцев: западные бхикку часто очень аккуратны в соблюдении правил поведения (rātimokkha), но можно соблюдать все правила предписания и при этом не иметь ни капли сострадания.

Однажды лесной бхикку, который считался «высоким» практиком, медитировал. К нему подбежала собака, и он, осерчав, схватил камень и кинул в неё, сломав ей несколько рёбер.

33 Kilesa – изъян, порок, омрачение

Ничего себе!

Да. Будучи критичным к другим, невозможно принимать критику в свой адрес. Однажды у почтенного Сарипутты, Полководца Дхаммы и одного из главных учеников Татхагаты, упала чивара с плеча. Мальчик-саманера сделал ему замечание, и Тхера, сложив руки в почтительном приветствии, поблагодарил младшего брата.

Ему даже в голову не пришло сказать ему: *«Кто ты такой, чтобы делать замечания мне?»*

Человек с возвышенным умом способен принять чужую критику и полностью отказаться от осуждения других.

Как добиться этого?

Сравнивать себя с другими – обычная человеческая склонность, так как мы мыслим категориями: «Я лучше», «Я хуже», или: «Я такой же».

Часто мы думаем, что какой-то человек хороший только из-за нашего эгоизма и сомнения: нам нравятся люди, которые имеют схожие с нашими убеждения. Если кто-то «захлёбывается» от восторга, хваля другого человека, то обычно достаточно крохотного проступка своего «кумира», чтобы начать клеймить его позором, забыв про недавние восторги.

По этой причине я чувствую определённую неловкость, когда люди восхваляют меня, потому что они быстро меняют своё мнение и забывают про всё доброе, что ты сделал для них. Нужно тренировать себя не становиться счастливым от чужих комплиментов, не зависеть от них, как и от критики. Будда пережил очень много оскорблений, но они не «захватили» его ум.

Нам свойственно выносить всевозможные суждения об окружающих, и это плохая привычка. Критичность и предвзятость становятся своеобразной пищей для ума, поэтому не надо размышлять о чужих ошибках.

Обычно люди судят о других, исходя из ограниченного числа эпизодов жизни, которые они увидели, и на их основании

они делают далеко идущие выводы. В реальности мы можем говорить, что человек хорош в конкретной ситуации, ибо как мы можем знать, что случится с ним в будущем? Люди меняются.

Меня часто спрашивают, как вы, Бханте, можете общаться с таким-то и таким-то ужасным человеком? Я же отказался от привычек судить других, – даже у прекрасных людей есть недостатки и даже преступники имеют те или иные достойные качества.

Можно ли назвать гнев неотъемлемым спутником человека, ведь его можно увидеть даже в детях с самых первых дней жизни?

Да, гнев появляется сам собой: доброжелательным быть сложно, а вот гневаться и выражать свою неприязнь – легко.

Важно удерживать себя как минимум от ненависти и жестокости. Гнев мимолётен и не содержит умысла, в то время как ненависть имеет совершенно противоположные свойства. Стадия легкой неприязни, когда нечто просто не нравится (агусси) в какой-то мере необходима для жизни, и она быстро проходит. Она зависит от концепций, самомнения и может проявлять себя как желание быть подальше ото всех:

«Кто там болтает и мешает моей випассане?!»; или: «Я единственный, кто тут медитирует!»

Отвращение (vyāpāda) – это следующая степень, когда нечто или некто раздражает до такой степени, когда невозможно находиться рядом. Возникает желание причинить вред, заставить другого страдать. На стадии отвращения уже нельзя медитировать, и эту стадию надо прекратить на уровне «не нравится». Когда возникло лёгкое неприятие, необходимо сразу «поймать» его, потому что с отвращением нельзя практиковать випассану: оно блокирует все озарения, ум слишком захвачен неблагим.

Например, вы находитесь в компании пятидесяти людей, и все, кроме одного из них, вам в той или иной степени симпатичны, однако этот единственный человек, который вам не нравится,

заставляет вас думать о себе снова и снова, забывая обо всех остальных. Так «работает» отвращение.

Похоже, что отвращение и гнев выполняют функцию своеобразной самозащиты в жизни...

Гнев всегда находится внутри, и он напрямую не связан с внешними факторами: объект вашей злобы может даже не знать, что чем-то вам не угодил. Иногда гнев может появиться вообще без всякой видимой причины – такое случается. Он универсален для всех людей, но причины и объекты для каждого разные. То, что злит одного человека, может оставить совершенно равнодушным и спокойным другого.

То же самое с жадностью: кто-то наполняется желанием, увидев симпатичную женщину, кто-то – красивый дом или дерево. Не только люди, но также животные и бестелесные существа (кроме обитателей мира Брахмы) тоже способны злиться.

Практикуйте дружелюбие, воспитывайте бесстрашие. В Каноне описано, как один брахман оскорбил Будду, но тот сказал, что он не принимает его оскорбительных фраз. *«Точно так же, брахман, мы – никого не оскорбляющие, никого не ругающие, никого не бранящие, отказываемся принять от тебя оскорбление, брань и тираду, которую ты излил на нас. Это всё твоё, брахман! Это всё твоё, брахман!»*

(СН 7.2).

9.4 Сострадание без страдания

Мне кажется, что сочувствовать намного легче, чем сорадоваться.

Это правда: практика метты в начале Пути – это в действительности, практика сострадания (karuṇā).

Быть сострадательным проще, чем доброжелательным; а сорадоваться сложнее, чем быть доброжелательным.

Когда человек сострадает, он невольно ставит себя выше другого; когда практикует метту, желает счастья другим в равной степени с собой; а *muditā* – это радость за тех, кто имеет больше, кто более счастлив. Люди редко склонны радоваться за других, поэтому эта практика наиболее трудна.

Мы начинаем медитацию с близких нам людей и выполняем её довольно долго, постепенно «расширяя» круг персон, которым мы посылаем свою любовь. Так мы приходим к равностному отношению ко всем живым существам.

Скажем, около нас один человек страдает, другой счастлив, а третий находится в некотором нейтральном состоянии. Имея дружелюбие и равностность, мы относимся ко всем троим одинаково, без разделения и отторжения. Это великое и труднодостижимое состояние ума.

Многие пытаются провести «водораздел» между дружелюбием (*mettā*), состраданием (*karuṇā*), радостью за других (*muditā*) и равностностью (*upekkhā*), хотя на самом деле это все части одного целого: культивируя одно, вы развиваете и другое.

Каруна и мудита – это тоже результат практики дружелюбия. Не нужно специально стараться развить сорадование: оно придёт само.

Прогресс в медитации доброты заканчивается равностностью ко всем существам.

Сострадание без страдания – это буддийский подход?

Практика сострадания кажется довольно лёгкой, но это не так. Обычно люди жалеют тех, кто находится в сложном положении, будь то человек или животное, и это смешивается с грустью и обидой на того, кто стал причиной этого страдания и с привязанностью к «жертве». Так сострадание превращается в яд.

Мы не должны испытывать горе из-за того, что кому-то плохо, потому что горе – это часть гнева. Гнев может проявлять себя даже в таких состояниях ума, как скорбь, грусть, страх. Гнев и грусть – это две стороны одной медали.

Бхикку Чанна, помощник Будды со времён его рождения, был очень привязан к нему и старался «защитить», будучи очень критичным ко всем монахам (исключая членов семьи Благословенного). Он помнил свою детскую дружбу с Благословенным и считал, что был единственным, кто помогал ему во времена его отречения, а все остальные – это новички, чужаки. Из-за своей критичности по отношению к собратьям по святой жизни дост. Чанна не достиг никаких результатов, прожив в Сангхе всю жизнь. Однако Будда знал о его потенциале достичь Освобождения, и перед смертью оставил монахам наказание для Чанны, запретив всем разговаривать с ним и обращать внимание на него.

В итоге дост. Чанна осознал неправильность своего поведения, стал много медитировать и достиг арахатства.

Это наказание было проявлением великого сострадания Будды (mahākaruṇā).

Очень нелегко испытывать доброту по отношению к злым людям.

Надо уметь видеть лучшее в человеке. Если некто совершил много дурного, но также сделал и что-то полезное, помните только о последнем.

Будда был сострадательным даже к тем, кто полностью лишён каких бы то ни было благих качеств.

Жестокий человек, на самом деле, достоин сочувствия гораздо больше, чем любой другой, потому что его удел – тьма и страдание. Он может наслаждаться комфортом в этой жизни, но это не спасёт его от грядущих мучений. Если кто-то пьёт алкоголь, говорит намеренную ложь, то его спутники могут испытывать дискомфорт вследствие этого, но главная «жертва» алкоголя и лжи, в первую очередь – он сам. Омрачения терзают своего «обладателя», продолжая его сансару бесконечно.

Надо ли помогать таким людям?

Конечно. Нет ничего страшного в том, чтобы понимать других людей, даже плохих, и стараться помочь им.

Каждый страдает из-за своей каммы. Например, камма одного человека заставляет его постоянно встречаться с критикой и руганью от окружающих. Мы стараемся чем-то помочь ему. Понимая его состояние, мы можем немного помочь, но если принять всё слишком близко к сердцу это может «задеть» и нас. Мы не сделали ничего дурного, и наше намерение было искренним, но мы испытали некий негативный эффект.

Много раз такое происходило со мной. Я помогал неудачливым, бедным людям в течение всей своей жизни, и часто это приносило мне различные неприятности. Так или иначе, это не означает, что надо перестать оказывать помощь другим: мы пытаемся действовать умело, на благо другим, и самим себе.

Мы долго путешествуем по разным мирам и вступали в отношения с другими существами, и таких отношений очень, очень много.

Обычно человек добр к тем, кто добр к нему. Настоящее дружелюбие, настоящее сострадание – это нечто совершенно другое, это равностное отношение и к друзьям, и к врагам. Будда был одинаково добр и к своему сыну Рахуле, и к своему двоюродному брату Ананде, и ко всем остальным людям.

Можно ли посылать метту умершим?

Есть два способа выполнения этой практики: с объектом и без объекта, и в первом случае объект должен быть жив. На умерших этого делать нельзя, потому что мы не знаем, в каком мире находится сейчас некогда близкий нам человек.

Я считаю, например, что мой учитель завершил свое путешествие по сансаре, и никогда не делаю практику разделения заслуг с ним.



Глава 10

НОВАЯ КАНДУБОДА

*...О! Мы живём очень счастливо, не больные среди больных;
Среди больных людей живём мы, не больные.*

*О! Мы живём очень счастливо,
не томящиеся среди томящихся;
Среди томящихся людей живём мы,
не томящиеся...*

(Дхмп.25.198-199)

10.1 Випассана в центре столицы

...Несмотря на нежелание славы, Пемасири Тхера становился всё более и более известным, обучая тысячи людей, и путешествуя не только по Азии, но и по Европе. (Он так и не научился говорить по-английски, поэтому европейским студентам приходится нелегко: они полностью зависимы от наличия переводчика). Он стойко пережил смерть родителей, а в 1982 году мир одновременно потерял трёх великих буддийских мастеров – Махаси Саядо,

Суматхипала На Хими и У Суджато Тхера, которые умерли в течение одного месяца.

«Когда учитель умер, я остался в Кандубоде, чтобы учить людей. Мне было тридцать девять. Следующие семь лет я присматривал за центром», – вспоминает Бханте. После он переехал в столицу страны, город Коломбо, где возглавил «Lanka Vipassana Bhavana center».

Кому-то может показаться странным месторасположение медитационного центра посреди городского шума и суеты, но Бханте любит подчеркивать, что буддийская практика – это не только медитация в позе лотоса в полной тишине. Сам Будда лишь на недолгое время уединялся в спокойствии леса и просил не тревожить его, а всё остальное время проводил в больших городах и деревнях, разговаривая с людьми.

«Некоторые медитирующие жалуются мне на шум, – говорит Пемасири Тхера. – При этом нужно понимать, что мы живём в чувственном мире (kāma-loka), где есть звуки! Если они вам не нравятся – вам надо было родиться в сфере без форм (arūpa-loka), где действительно отсутствуют органы чувств и их объекты. А пока надо учиться жить в гармонии со звуками, обозначая их соответствующим образом, как: «слышу, слышу», или: «звук, звук»...

Медитацию можно сравнить с тренировкой дикого слона: необузданное лесное животное постепенно становится смиренным под воздействием тренировки, которую проводит опытный погонщик. Так и новенький йогин не должен пытаться уехать в джунгли или в горы немедленно. Ему нужно начать свою медитацию с обычного места в черте города. Только имея хорошее сати³⁴, можно думать над практикой в уединённом месте, в лесу. Когда я только начинал обучать, я решил сделать звуконепроницаемые окна в медитационном зале, но Наякохамудурово запретил мне это делать.

«Ты хочешь испортить мне центр?» – упрёкнул он меня. Я пытался сделать чужую практику более комфортной, потому что жить в кути из кокосовых листьев без всяких средств

34 Sati – памятование, осознание

коммуникации было нелегко. Если бы Наякохамудурово увидел нынешнюю Кандубоду, то отругал бы меня хорошенько!

*Конечно, некий уровень комфорта необходим, но облегчить условия для практики – не означает сделать лёгкой саму медитацию. Комфорт вовсе не гарантирует, что человек достигнет Пути и Плода».*³⁵

Центр в Коломбо под руководством Бханте работал в режиме всех остальных центров традиции Махаси Саядо: строгий распорядок дня с подъёмом в три утра и медитацией практически «нон-стоп» до самой ночи. Бханте лично звонил в колокол рано утром и тренировал йогоинов со Шри-Ланки и с Запада, – краткое интервью длилось около трех минут.

«С сильными практиками надо говорить каждый день – любая ошибка может быть роковой. Если человек находится на очень высоком уровне, его нужно учить лишь немного: он сам всё быстро поймёт», – резюмирует Пемасири Тхера.

10.2 Приют для всех

Живя в Коломбо, Пемасири Тхера всё чаще стал задумываться о возвращении в Кандубоду, которая хранила память о великих наставниках.

«Эта земля чиста, естественна и тиха – вот почему мой выбор пал на это место, – объясняет Бханте. – Здесь жили и медитировали арахаты. В течение многих лет многие хорошие практики достигали в Кандубоде джхан и реализаций. Вся моя жизнь связана с этим местом».

При помощи мирян учеников он выкупил обратно землю, и «с нуля» организовал строительство нового медитационного центра, получившего название «Kanduboda Sumathipāla Na Himi Senasun Arana».

³⁵ Magga-pāṇa и phala-pāṇa – Знание Пути и Знание Плода (Пути), достижение одной из четырех ступеней Пробуждения: сотапанна (вошедшего в Поток), сакадагамина (однажды возвращающегося), анагамина (не возвращающегося) и арахата (полностью Освобождённого).

Он открылся в 2004: небольшие, но уютные и оборудованные всем необходимым домики; красивая ухоженная территория, ступа, просторный медитационный зал и хорошая библиотека.

Здесь Пемадри Тхера отказался от привычного стиля обучения со строгим расписанием: *«Иметь правила и расписание – это правильно, – говорит он. – Для начинающих это полезно, но позднее учитель может дать им больше свободы. Человек должен научиться самодисциплине, иначе какой смысл во внешних правилах? Разве можно всю жизнь медитировать только потому, что кто-то звонит в гонг? Жёсткий график не работает одинаково хорошо для всех, поэтому я отказался от этой системы. В медитационном центре собираются люди разных возрастов, и у кого то проблемы со здоровьем, например, с желудком, поэтому он не может отказаться от еды после полудня. Кто-то не в силах всё время подниматься очень рано. Мы должны учитывать все эти вещи».*

Новый центр стал некой «точкой невозврата»: Бханте перестал обучать в обычном режиме и даже не настаивал на том, что здесь все должны медитировать. Скорее, центр стал местом, в котором каждый мог найти нечто особенное для себя: энергичный практик – тишину и возможность практиковать под руководством наставников; уставший от суеты и проблем человек – спокойную, расслабленную обстановку; ученый теоретик – достоверную информацию о значении того или иного термина из Палийского канона и многочисленных комментариев.

«Когда я только начинал учить, у меня были амбициозные планы: о том, что я создам медитационный центр, в котором многие будут достигать высоких результатов, становиться ариями³⁶. Таких идей у меня больше нет. Сейчас я никого не отговариваю менять свою практику и следовать моей методике.

Если кто-то хочет пожить в Кандубоде неделю, я говорю – хорошо! Если кто-то хочет уехать, я тоже говорю – хорошо. Если кто-то просит меня постричь его в монахи – я сделаю и это, а когда он пожелает вернуться к мирской жизни – тоже не стану его отговаривать.

36 Ария означает «Благородный» (от сотапанни до арахата).

Я позволяю людям делать то, что им нравится делать, за исключением случаев, когда они находятся на абсолютно ложном пути, или когда нарушают правила центра. В любом случае пребывание в монастыре, выполнение ритуалов, чтение сутт, посещение лекций о Дхамме – это kusala³⁷».

10.3 Кусочек мира Брахмы

...В Пемасири Тхере поражает эта видимая вовлечённость в повседневность: он решает бытовые вопросы центра, следит за строительством, проводит всё свободное время в период воздвижения ступы вместе с рабочими, – со стороны может показаться, что этому человеку по-настоящему интересно всё происходящее вокруг него. На его плечах находится управление всеми делами в Кандубоде: начиная от лекций по Дхамме и заканчивая решением вопросов, как косить траву и чем лечить аллергию от насекомых.

Бханте с легкостью поддерживает легкий разговор «о жизни», об очень «земных» вещах. Смотрит новости по телевизору и фильмы о природе – на DVD. Даёт сладости детям. Лишь хорошо присмотревшись, можно понять, что какая-то часть его всегда пребывает в неподвижности: он много говорит, однако это не утомляет его, – наверняка, он не разговаривает сам с собой, лишённый бесконечного внутреннего диалога, столь знакомого всем людям...

Однажды, рассказывая о том, как строить отношения с духовным учителем, Пемасири Тхера поведал притчу. Один молодой человек спросил мастера дзен, как будет выглядеть его наставник, – он хотел поскорее опознать его, когда произойдет встреча. Мастер ответил, что у того будет длинная борода и грязное лицо. Удивившись такому описанию, парень, тем не менее, начал поиски, и так усердствовал в них, что потерял счёт времени.

37 Одно из ключевых понятий в буддизме; то, что является полезным, благим, умелым. Будда описывал самого себя как человека, который познал, что есть kusala и отказался от всего akusala (неполезного, неблагого, неумелого: от жадности, ненависти и неведения).

Прошли многие месяцы, когда, отчаявшись, он подполз к озеру умыться, и вдруг увидел в прозрачной воде отражение грязного лица с длинной, косматой бородой... Будучи человеком, за руку которого держатся сотни благодарных учеников, Пемасири Тхера никого не приближает и не отталкивает никого: все могут одинаково согреться в его свете, но его самого не волнует, кто приходит к нему, а кто уходит.

Однажды он сказал своему давнему студенту из Германии: *«Я буду счастлив, если ты в один день сможешь оставить меня и пойти своим путем».*

Полгода заботясь о практике и здоровье двух молодых людей, парня и девушки из Канады, в момент прощания он лишь небрежно пожелал им успехов – настоящее воплощение непривязанности.

Харизма и интуиция Пемасири Тхера неизменно оставляют Кандубоду местом, где царит чистота, словно кусочек мира Брахмы среди омрачений и насилия. Дурные люди не задерживаются здесь.

Медитирующим ни словом не намекнут на то, что надо оставить пожертвование: если Учитель видит, что кто-то старается, ему будет позволено остаться на столько времени, на сколько он пожелает, не платя совершенно ничего.

В Кандубоде очень мало традиционных азиатских ритуалов, а самого Бханте совершенно не заботят формальности. Так, он разрешает европейцам придерживаться того стиля поведения, к которому они привыкли, не заставляя их кланяться монахам в ноги, как принято в Азии, или носить только белую одежду, как принято в Тхераваде.

Бханте, у меня есть ощущение, что Вы всю свою жизнь шли против течения, были таким революционером, чуждым условностей. Это так?

Хороший вопрос! Я не шёл против течения, но я действительно не очень люблю различные социальные традиции. Тем не менее, для меня это не повод создавать конфликты. Взять, к примеру, традицию не допускать к священным местам женщин,

как это происходит в некоторых храмах Бирмы. Это неправильно, но люди привыкли к этому, и данный обычай продолжается из века в век, потому что существует легенда, что если женщина прикоснётся к Золотому камню (одной из главных святынь, который, по преданиям, хранит волос Будды), то он обрушится.

Почему в Азии так притесняют женщин?

Мне трудно рассуждать на эту тему, и я не эксперт в ней, однако меня часто критиковали за то, что я учу женщин. Бывает, что бхикку отказываются не только учить женщин, но и брать подаяние из их рук. Я не знаю, откуда это пришло в буддизм, но меня это не интересует.

Неужели, если я приду домой к матери, она не сможет накормить меня? Это просто сумасшествие.

Традиционный азиатский буддизм производит впечатление довольно косной, бюрократической структуры, в которой все строго регламентировано. Не возникало ли у Вас желания оставить монашество и стать независимым аскетом?

Нет. В один момент после посвящения у меня, и у другого бхикку мелькнула такая мысль, но очень вскоре мы оба оставили её.

Мне кажется, в Азии придают огромное значение ритуальной части, в то время как сам Будда лишь советовал нам следовать Благородному (Арийскому) Пути, в котором нет места ритуалам.

Ритуал – это то, что нельзя отбросить, отринуть, к чему есть сильная привязанность. Приверженность нравственным ритуалам и традициям называется *śīlabbataparāmāsa*.

Некоторые монахи любят демонстрировать другим, что они всё время проводят в самадхи: они выбирают такое место,

где миряне и другие монахи могут их увидеть в позе лотоса. Один мой знакомый монах, больной тяжелой формой сахарного диабета, отказывался надевать сандалии и продолжал ходить босиком, несмотря на то что любая рана могла привести его к быстрой смерти. Будда допускал «послабления» для больных, но некоторые современные бхикку хотят быть «святее» Будды!

В Винае сказано, что монахи должны шить себе чивары из кусков выброшенных одеяний. В то время это было признаком скромности и смирения. Сейчас монахи в буддийских странах имеют полную материальную поддержку, и чивары шьют из хорошей ткани на фабриках, однако нередко сшивают их таким образом, что якобы они сделаны из тряпок. Это только мода, позёрство.

Маха Кассапа³⁸ всю жизнь проходил в подаренной Буддой чиваре, и когда тот предложил ему надеть новую мягкую одежду, которую предлагали домохозяйева, он отказался. Это было сделано не ради ритуалов, как сейчас, а во имя заботы о следующих поколениях: великий аскет вдохновлял своих учеников и будущих потомков на отказ от лишних вещей во имя прекращения желаний.

В практике нравственного поведения нет абсолютно ничего дурного, – до тех пор, пока её не превращают в ритуал. В Учении Будды нет ритуалов.

Пемасири Тхера более чем прохладно относится к мирским праздникам: *«Боже, они как дети, – вздыхает он, в очередной раз кладя трубку телефона в канун Нового года. – Соблюдать традиции – это не так плохо, но когда я слышу: «Бханте, с Новым годом, с новым счастьем»...*

Он никогда не отмечает свои дни рождения, хотя ретивые ученики, конечно, каждый год умудряются поздравлять его и дарить подарки, – в ответ на *«Happy birthday!»* он неизменно отвечает: *«Это не happy, a dukkha birthday!»* – вызывая всеобщее веселье.

38 Один из главных учеников Будды, сторонник практик строгого аскетизма.



Глава 11

ДУХОВНАЯ ДРУЖБА

...Если встретил ты разумного спутника, товарища могущественного и мудрого, ты иди с ним в раздумье и радости, преодолевая опасности;

Если же не найдешь ты себе разумного друга, спутника праведного и мудрого, лучше иди ты, как царь, покинувший побеждённую страну, иди одиноко, подобно носорогу. должны искать друзей, равных себе или лучших себя, и радоваться, найдя их; если же не обрёл ты подобных друзей, лучше иди один, радуясь в своем одиночестве, иди одиноко, подобно носорогу...

(СнП 1.3)

В наши дни крайне сложно найти добрых друзей (kaḷyaṇamitta).

Даже если трудно найти друга, который ведёт вас к Ниббане, по крайней мере, нужно избегать тех, кто отвращает от этого. Многие современные буддисты сейчас принимают всё слишком серьёзно, и для них становится невозможным жить вместе с тем, кто не имеет

отношения к Учению Будды: они могут жить только вместе с другими буддистами.

Те, кто имеют верные представления о Дхамме, способны влиять на других вместо того, чтобы самим попадать под чужое дурное влияние. Можно жить даже с вором, при этом не начиная воровать самому.

В Палийском Каноне описана женщина с высокими духовными качествами, муж которой был охотником. У них было семеро детей, и все они в итоге тоже достигли первой ступени Пробуждения. Анатхапиндика стал сотапанной в шестнадцать лет, и после этого он всю жизнь жил как предприниматель: имея флотилию и бизнес во многих странах. У него родилось три сына и три дочери.

Общество может мыслить другими категориями, чем мы, но здесь нет проблемы. Все люди имеют разный уровень развития ума, и мы должны принять это.

Будда сказал не иметь дел с глупцами.

А кто является глупцом, по твоему мнению?

Жестокий человек.

Нет. Ангулимала вовсе не был глуп. Глупец – это не жестокий или необразованный человек, как принято считать.

Будда говорил о глупце как о том, кто сбивает других с Пути. Например, ты практикуешь нравственность, созерцание и мудрость, а кто-то говорит тебе, что нет закона каммы: всё возникает без причин, нет ничего до и после этой жизни, соответственно, твоя практика бессмысленна.

Он приносит тебе вред и поэтому является глупцом.

Как сказано в «Мангала сутта»:

*«Не входить в дружбу с глупыми,
Но дружить с разумными, прославляя тех,
Кто должны быть прославлен –
Вот наивысшее благословение».*

(Кхп.5)

Конечно, бывает и так, что какой-то человек «охвачен» омрачениями и окружающие могут «заразиться» ими от него, как простудой. Если ваш друг склонен, скажем, к сомнениям или к гневу, то это может повлиять на вас.

Нужно ли избегать таких людей?

До какой-то степени, да.

Будда предлагает избегание как один из методов борьбы с омрачениями. Если ты легко злишься, то не нужно сближаться с людьми со схожим недостатком. Чтобы развить в уме факторы Пробуждения, очень полезно пребывать с людьми, которые уже имеют их в своем уме.

Хорошо также общаться с людьми, которые знают, как уменьшать свои омрачения.

«Люди сближаются друг с другом из-за схожести их качеств. Доброжелательные тянутся к доброжелательным, дурные к дурным. Так это происходило в прошлом, так оно происходит в настоящем, и так оно будет происходить в будущем».

(СН. 14.15)

Правильно ли дружить с людьми, которые имеют ложные взгляды (micchā-ditṭhi)?

Около Будды было много людей, имеющих ложные воззрения³⁹ Это нормально, и не нужно сторониться таких людей.

Мы не можем начать с критики и сказать человеку, что все, что он делает – неправильно. Это абсолютно бессмысленно. Нужно дать ему высказаться, поговорить с ним. На Шри-Ланке некоторые бхикку не разрешают монахам Махаяны останавливаться в их

39 Классическое описание ложных воззрений: «Нет пользы в даянии, нет пользы в дарении, нет прока в жертвовании. Нет плодов и результатов хороших и плохих поступков. Нет этого мира, нет другого мира. Нет матери, нет отца, нет произвольно родившихся существ. Нет в этом мире аскетов и брахманов вставших на правильный путь, идущих правильным путём, которые свидетельствовали бы об этом и последующем мирах (т.е. об этой и последующей жизнях), непосредственно познав их благодаря высшей мудрости. Вот что называется неправильным взглядом» (МН. 117).

монастырях, глядя свысока на них. На самом деле, тхеравадинские монахи даже не знают, что за практику те выполняют. Я знаю некоторых хороших практиков Махаяны, которые по-настоящему добры и сострадательны, и тхеравадинским монахам порой есть чему поучиться у них. Нужно уметь разговаривать с людьми.

Ученики других религиозных учений приходили к Будде и останавливались рядом с ним на ночлег. Никаких проблем не возникало, потому что они не мешали последователям Благословенного следовать ему. В «Брахмаджала сутте» брахман сказал Будде, что у него есть вера в него, и у его друзей – тоже, но они, тем не менее, собираются продолжать свою собственную практику, связанную с поклонением Брахме.

В «другой сутте» аскет Бавари произнес нечто подобное; он послал своих учеников к Будде, и все они достигли арахатства, но сам он остался на своем уровне⁴⁰.

Все эти аскеты следовали другим традициям, но они хвалили качества Будды и уважали его. Некоторые приходили к нему просто как к одному из духовных учителей, без особого почтения, и лишь после разговора осознавали, кто он на самом деле. Разговор Будды с последователями иных учений всегда начинался с вежливого и тёплого обмена репликами, а позднее даже его противники отдавали должное его мудрости.

Ко мне в Коломбо часто приходил католический священник, прося, чтобы я обучил его саматхе. Он также посылал ко мне своих учеников. Индуисты приходили ко мне медитировать, и они действительно прилагали усилия и практиковали хорошо.

Надо помнить, что даже среди представителей других религий могут быть люди, достигшие джхан, определенной чистоты ума, и вступление в конфликт с ними не принесёт ничего полезного.

40 Некоторые комментаторы утверждают, что Бавари всё-таки стал арахатом.



Глава 12

ОПУСТОШИТЬ ЧАШУ

*...Мудрый, забывший все цепи этого мира,
Не участник обычных здесь словопрений,
Так легко возникающих всегда;
Успокоенный среди беспокойных,
Он не хватается за учения,
Которые принимают другие, –
Все они безразличны ему.
(СнП.8)*

12.1 За рамками всех религий

Принятие и отпускание – так в двух словах можно описать характер Пемасири Тхера. «Отпусти! Дай этому быть!» – вот что чаще всего слышат ученики от Бханте. Счастье или боль, красота или уродство, успех или нищета, легкость в медитации или неспособность достичь самадхи – «отпусти, отпусти, отпусти»...

Он непосредственен, как непосредственна сама природа: отвечает на любой вопрос, не задумываясь, а при встрече тепло поприветствует, но забудет о тебе в следующую секунду, лишь переведя взгляд: он не удерживает никакой объект в памяти. Неумение отпускать часто становится камнем преткновения для медитирующего, и не в малой степени это относится к разного рода идеям и концепциям, – связанным не только с «мирским», но и с медитацией.

Бханте говорит:

«Дхамма была открыта нам для тренировки собственного ума, для обретения уверенности, и, в конце концов – для достижения окончательного Освобождения. Все другие цели – это препятствия, преследуя которые, человек лишь роет яму для самого себя».

Полные планов и ожиданий, мы едем в Азию, начинаем медитировать, посещать ретрит за ретритом, соблюдать правила нравственности и учить Типитаку, глядя свысока на тех, кто не понимает этого... Всегда в состоянии борьбы, беспокойства, желая достичь чего-то...

Вы часто говорите о том, что учить людей становится все сложнее...

Сегодня невероятно тяжело учить людей: они приходят в монастырь со своими убеждениями. Особенность современных буддистов в том, что они получают огромное количество разрозненной, хаотичной информации о Дхамме: на Шри-Ланке, к примеру, слишком много разговоров, бесед, которые часто проводятся некомпетентными учителями. Это делает их слушателей ещё более запутанными, чем они были до этого. Будда говорил о том, что Дхамму нужно слушать в подходящее для этого время:

«Сказанные ко времени слова о Дхамме – вот наивысшая защита. Kālena dhammasavaṇaṃ etaṃ maṅgalamuttamaṃ». (Кхп.5)

Я не заставляю таких «запутанных» людей покинуть Кандубоду, но и не прилагаю никаких усилий, чтобы учить их.

Так или иначе они опять уедут и пойдут к другим учителям, – это трата времени для меня. Я позволяю им остаться и не говорю, что они ошибаются, чтобы не расстраивать. Лучше промолчать: пусть они продолжают идти так, как идут. Но это не тот ясный и прямой Путь, который открыл нам Будда.

Есть такой вид пауков – они вроде бы все время двигаются, однако, оставив их в углу утром, вечером ты обнаружишь их точно в том же месте. Большинство йогоинов сейчас – такие же пауки: они ездят на ретриты из года в год, и, казалось бы, проявляют большую активность, но не добиваются никаких результатов, оставаясь все в том же «углу».

Может быть, это из-за того, что мы живём в «темное» время?

Почти все желающие медитировать имеют потенциал продвигаться по Пути. Некоторые из них имеют заслуги, сильную хорошую камму, и я знаю, что они способны достичь успеха быстро, за месяц. А они тратят годы, десятки лет, не достигая в итоге ничего!

Иногда за всю жизнь они так и не вступают на правильный Путь. Всё это совершенно не связано с каммой, и даже с самими людьми, – это вина отдельных учителей, которые приносят ученикам вред, потому что не знают Дхаммы. Весь потенциал оказывается сведенным к нулю, и даже хороший учитель уже ничего не может сделать с такими ученикам.

Есть такая дзенская притча, как Нан-ин, японский учитель, принимал у себя университетского профессора, пришедшего узнать, что такое дзен. Нан-ин пригласил его к чаю. Он налил гостю чашку доверху и продолжал лить дальше. Профессор следил за тем, как переполняется чашка, и, наконец, не выдержал:

– Что Вы делаете?!

– Так же, как эта чашка, – отвечал Нан-ин, – вы полны ваших собственных мнений и размышлений. Как же я смогу показать вам дзен, если вы сначала не опустошили вашу чашу?

Так вот – необходимо идти к наставнику «пустым», без жёстких убеждений о том, что такое медитация. Тогда он будет наслаждаться, обучая вас. А вот пытаться изменить чужую практику, направить ее в другое русло – это очень тяжёлое, неблагодарное занятие.

В современном мире религии имеют очень опасную тенденцию: люди слишком привязываются к ним, становятся нетерпимыми, легко приходя в ярость при малейшей критике. Общество нуждается в религии, это нормально, однако рано или поздно человек должен выйти за рамки той или иной религии и перестать «цепляться» к ней.

12.2 Ожидания и отпускание

*...Много учений прошло через мир,
Но — кто сам закован в цепи,
того не зови расковать себя.*
(СнП. 936)

...О чём бы ни говорил Пемасири Тхера – он говорит об отпускании и о не цеплянии. О необходимости убрать ожидания.

«Бывает, что человек начинает рассуждать: «Я сделал то то и то то, я на таком-то этапе». Или пускается в размышления о прошлом и будущем: «Интересно, что появилось первым: моё сознание или килесы? Если я умру завтра, то в какой мир попаду?» – Пемасири Тхера делает энергичный жест рукой. – В «Сатипаттхана сутте» сказано, что памятование бхикку соотносится с мыслью «тело существует» по мере необходимости, только ради знания и памятования, и он живёт, будучи ни к чему не привязанным в этом мире.

А как сейчас люди начинают медитировать? «Я должен достичь джхан! Я должен достичь этого, я хочу того...» Сплошные ожидания! Если для начального вдохновения учителю позволительно сказать студенту, что тот должен достичь, как минимум, стадии сотапанны, избежав тем самым рождения в

дурных уделах⁴¹, то во время практики все подобные разговоры следует оставить. А уж сказать ученику, что он стал арией – означает положить конец его медитации. Он сам должен будет понять, что произошло некое духовное достижение».

Пемасири Тхера часто объясняет буддийские термины совершенно в другом русле, чем это делает традиция. Так, слово «santutṭhi» переводят как «удовлетворенность материальными благами», в то время как Бханте классифицирует это как отсутствие ожиданий от практики и довольство тем, что ты имеешь сейчас. Если человек имеет хорошие качества, он не должен «разбрасываться» ими, но должен культивировать дальше. Маха Кассапа имел это качество с рождения.

Жизнь с ожиданиями всегда наполнена тревогой и напряжением, – в ней нет места расслабленности, принятию, состраданию. Все вещи в мире по природе своей просты, но мы не можем жить в «простоте», и концепции чувственного мира меняются на концепции медитации

Будучи привязанными к результатам, мы не сможем их приобрести, но оставить ожидания в высшей степени тяжело: мы привыкли мыслить в категориях достижения успеха и ожидаем его в обмен на свои усилия. Отсутствие результатов приводит к разочарованиям и депрессиям.

Бханте, иногда медитирующий чувствует отчаяние из-за невероятной сложности достижения Ниббаны. Вполне возможно – даже невозможности этого. Как не упасть духом в такой ситуации?

Не следует впадать в депрессию из-за неудач в практике. Во времена Будды были люди, которые достигали Ниббаны, услышав от него одно-два предложения. Это время ушло безвозвратно: в наши дни такое невозможно, и нужно иметь большое терпение и

41 В книгах Махаси Саядо нередко говорится о том, что практикующим нужно приложить все усилия для достижения хотя бы первой стадии Освобождения, которая гарантирует, что человек достигнет Ниббаны максимум за семь жизней, и что эти жизни пройдут в «хороших» уделах – в человеческом или небесном мирах.

готовность идти по Пути настойчиво, преодолевая все трудности, всю боль и дискомфорт, не бросая свою практику. Если человек не знал трудностей, как он познает дуккху⁴²? Если он не познает дуккху, как он познает безличность и непостоянство? И как, в таком случае, ему достичь цели? Это просто невозможно. Жизнь становится легче и проще без ожиданий.

Никто не может форсировать появление данных качеств внутри, но они приходят естественно вместе с нравственным поведением.

Есть люди, которые способны достичь Знания Пути и Плода немедленно; через годы, в момент смерти, и – в следующих жизнях. Исходя из этого, не нужно отчаиваться, что не получается достичь высокой цели в этой жизни. Для медитации должна быть развита очень чистая мотивация, тогда ни одно из ваших усилий на Пути не пропадёт напрасно.

Ум, в котором присутствуют ожидания, не пребывает в том, что происходит, но всегда захвачен тем, чего уже нет или что ещё не произошло. Будда сказал своему ученику Сантати, который горевал из-за потери возлюбленной: *«Не влекись к прошлому и не грезь о будущем; то, что посередине лежит – того не хватай, и так прибудешь ты к Покою».*

42 Dukkha (буквально «то, что тяжело нести») – страдание, тягостность, неудовлетворительность. Одно из ключевых понятий буддизма.



Глава 13

РАЗВИТИЕ УМА (bhāvanā)

*...Я говорю тебе, друг, что, не дойдя до края мира,
Нельзя положить конец страданиям.
Именно в этом самом теле длиною в сажень,
наделённом восприятием и сознанием,
Я провозглашаю мир, зарождение и прекращение мира,
А также путь, ведущий к этому прекращению...
(Ан.4.45⁴³)*

13.1 Познать природу

Пемасири Тхера начал медитировать ребёнком, не имея книжных знаний и теорий – ничто другое в мире его не интересовало.

Сейчас его редко можно увидеть со скрещенными ногами

43 В этой сутте Будда беседует с могущественным дэвом, который хотел достичь конца мира и долгое время путешествовал. Благословенный объясняет ему, что мир — это не какое-то внешнее пространство, но его собственные тело и ум.

и выпрямленной спиной, однако невозможно провести грань между медитацией и не-медитацией в случае с тем, кто живёт, имея памятование и ясное осознание (*sati-samprajāñña*); кто осознан настолько, что способен замечать даже дрожание ресниц, прикосновение ветра к коже; кто пребывает в ясности ума каждый миг, каждую секунду...

...Палийское слово «*bhāvanā*» переводят как «медитация», однако глагол «*bhaveti*», от которого оно произошло, означает «строить, воздвигать». Бхавана – это «построение» ума, ментальное культивирование; когда все благие качества, все Факторы Пробуждения начинают работать одновременно. Её основа – нравственность, её завершение – прямое Знание и достижение Ниббаны, прекращения всех страданий. Нравственность означает «укрощение» тела и речи; самадхи – «обуздание» ума; а мудрость – это прекращение всех конструкций.

«Я всегда задаю вопрос новичкам: «Какие три вещи происходят с вами автоматически на протяжении всей жизни без нашего участия?» – Пемасири Тхера обводит взглядом зал. – Дыхание, мышление и старение.

Будучи под тенью дерева, Будда не старался найти нечто необычное, новое. В медитации у нас появляется шанс «разгадать» свой ум и понять, что собой представляет тело, – для этого не обязательно смотреть в книги. У нас нет задачи «выключить» всё, поставить «заслон», – нет. Мы стараемся понять то, что происходит: наше дыхание, мысли, сознание, чувства; понять то, как мы меняемся и стареем.

Мы используем для медитации то, что естественно: вдохи и выдохи, ощущение лёгкости или тяжести, жара или холода; положения тела: каконостоит, лежит, сидит, ходит; мы медитируем на тридцать две части тела и на четыре великих элемента⁴⁴.

44 ДН.22 – «И далее, монах созерцает само это покрытое кожей и заключающее в себе множество нечистот тело, снизу вверх, начиная со стоп, и сверху вниз, начиная с волос головы: «В этом теле есть волосы головы, волосы тела, ногти, зубы, кожа; мышцы, сухожилия, кости, костный мозг; почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, лёгкие; кишки, брыжейка, содержимое желудка, фекалии; желчь, слизь, гной, кровь, сало, пот, жир; слезы, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость, моча».

Все эти медитации не содержат ничего сверх того, что существует в нас от рождения, и их достаточно для достижения самых высоких результатов. Мы не стараемся идти вразрез с природой или отрицать её – это невозможно.

Пусть природа останется природой. Если не пытаться найти в ней «Я» и не желать поставить всё под свой контроль, то можно жить в этом мире легко и мирно».

13.2 Прекрасная колесница

Буддийскую медитацию принято разделять на саматху и випассану, однако Пемашири Тхера просит своих учеников не играть с терминами и не задумываться над тем, что они практикуют в данный момент: так тесно всё переплетено вместе.

Некоторые учителя говорят, что саматха, джханы – это ничто, а випассана – это всё. Будда никогда не произносил ничего подобного, но – учил развитию ума шаг за шагом.

«Нравственность порождает безмятежность; безмятежность порождает радость; радость порождает восторг; восторг порождает успокоение; успокоение порождает счастье; счастье порождает сосредоточение; сосредоточение порождает прозрение в истинную природу всех вещей этого мира; прозрение порождает пресыщение и бесстрашие; пресыщение и бесстрашие ведут к Знанию и Видению Освобождения». (АН.10.1)

Успех в бхаване зависит от множества причин, вплоть до вполне обыденных, как то: чистота, подходящий климат, хорошее питание и, конечно, грамотное наставничество и благие друзья.

Бханте, будучи любителем чистоты, побуждает практикующих убирать в своих кути и поддерживать территорию вокруг в идеальном состоянии; в его устах замечание, что кто-то «был одет в грязную одежду», – звучит как приговор. Путь к чистоте ума начинается с чистоты комнаты.

«Для медитации важна простая жизнь, отсутствие осуждения других, щедрость, готовность прилагать максимум

усилий. Увы, сейчас люди пытаются медитировать, применяя силу и давление, будучи неугомонными. С такими жёсткими людьми тяжело иметь дело даже в обычной жизни, – что говорить о медитации?..

Я не жду от своих студентов, что все они достигнут Ниббаны, но рассчитываю, как минимум, на то, что они не будут хитрить и ходить окольными путями. Ум может быть полон хитрости, но если бхавана идет в верном направлении, человек естественным образом становится честным. Для того, чтобы добиться высоких результатов в медитации, нужно начать с простых, базовых вещей. Если человек честен с собой, если он не боится смотреть в свой ум – прогресс будет быстрым».

Пемасири Тхера подчеркивает необходимость попросить прощения у людей, перед которыми ты был виноват, до начала медитации. Если человек, с которым произошел конфликт, уже мёртв, можно съездить на кладбище и там «очистить» свою совесть. Незавершённые ссоры, особенно с людьми, которые находятся на высоком духовном уровне – очень опасны. Если обидеть сотапанну и не попросить прощения – достичь вхождения в Поток не удастся. Бханте приводит пример с женщиной, которая обучалась у Суматхипалы На Хими, и в один момент стала испытывать серьезные проблемы со здоровьем, которые не позволяли ей медитировать: её тело буквально парализовало. Учитель, будучи в состоянии понимать глубинные причины тех или иных помех, пришёл к выводу, что причиной этих проблем было поведение женщины со своим мужем, хорошим практиком: она неоднократно оскорбляла его и однажды даже пнула ногой во время, когда он пребывал в самадхи. Суматхипала На Хими призвал ее попросить прощения у супруга, потому что её отношение к нему стало камнем преткновения для бхаваны

Будда очень поэтично рассказал нам о медитации (СН 1.46).

Он советовал построить себе колесницу, которая едет тихо, но уверенно. Она балансирует на ходу, и это равновесие – это доброта, сострадание и сорадование. Колесница не издаёт шума, однако едет очень быстро. Она простая, но устойчивая и твердая.

Наше место тоже устойчивое (нравственность, поиск благого). Крыша колесницы надежно защищена (осознанность).

Водитель её – умелый и компетентный (чистый ум, укрепившийся в Дхамме). Как прекрасно и легко ехать на такой колеснице! Путь чудесен, движение без заторов, без ухабов и происшествий. Здесь нет места концепциям, нет места жажде и привязанности... По словам Пемасири Тхеры, человек, принявший Прибежище в Трёх Драгоценностях, живёт в счастье, потому что его поведение и его образ жизни – чисты. Он вовлечён в происходящее во внешнем мире намного меньше, чем другие.

Если случится беда, он не будет потрясён. Если придет тяжелая болезнь, то, в отличие от обычного человека, настоящий последователь Будды не будет сокрушён этим, но будет способен принять её. Это не заставит его «гореть». Если он потеряет близких, богатство, здоровье, он не придет в полное беспокойство, потому что видит явления внешне и внутренне, без вовлечения «Я».

Он может принять всё, что бы ни произошло.

«Медитируйте подобно четырем великим элементам: как ветер, пролетая над цветочными полями или навозными кучами, не испытывает отвращения или влечения; как огонь с одинаковой скоростью сжигает прекрасную ткань и зловонную тряпку; как вода океана смиренно принимает в себя и прекрасные сокровища затонувшего корабля, и трупы его моряков; как земля безропотно принимает в себя как вкуснейшие вина и пищу, так и испражнения, плевки и мусор, – так же точно и ты, какое бы ощущение (приятное, неприятное или нейтральное) не возникло в теле, вы должны сохранять к нему невозмутимость, исправляя старые привычки ума: быть очарованным приятным и негодовать, вступая в контакт с болезненным».

(МН.62)



Глава 14

ОМРАЧЕНИЯ (kilesa)

*...Всегда в смятении этот ум,
Взволнован этот ум всегда:
Тем тягостным, что не пришло ещё –
Тем тягостным, что свершено уже.
Коли спасение от смятения есть,
Прошу тебя, О, Мудрый, разъясни мне!
(СН 2.17)*

О бхаване иногда говорят как о разрушении «пяти» и о развитии «пяти». Пять, которых нужно разрушить – это пять препятствий (pañcaśāyāna) (Пемасири Тхера с грустной усмешкой отмечает, что, увы, эти пять – самые близкие наши «спутники»):

- отвращение (vyāpāda);
- чувственные желания (kāmacchanda);
- неугомонность и сожаления (uddhaccakukkucca);
- сомнения (vicikicchā);
- лень и апатия (thīna-middha).

Пять благих сил (pañcabala pañcindriyāni):

- доверие (saddhā);
- усилие, энергия (vīrya);
- памятование (sati);
- созерцание, сосредоточение (samādhi)
- мудрость (paññā).

В суттах для описания пяти помех приведены яркие метафоры:

«Ум, полный чувственных желаний, подобен чаше с водой, в которую была примешана краска: синяя, красная, золотая.

Ум, полный отвращения, подобен чаше с водой, бурлящей на огне.

Ум, полный лени и апатии, подобен чаше с водой, заросшей водорослями и тиной.

Ум, полный неугомонности и сожалений, подобен чаше с дрожащей на ветру водой.

Ум, полный сомнений, подобен чаше, с грязной водой, которая стоит в тёмной комнате».

(СН.46.55)

Будда сравнивал медитацию с тем, как курица снесла яйца и прилежно высидела их: в этом случае ей не нужно беспокоиться о том, когда вылупятся цыплята, потому что это произойдет автоматически. Аналогично ей нет нужды и торопить процесс: без высиживания и без поддержания правильной температуры в течение определенного количества времени никакие цыплята вылупиться не смогут, даже если наседка очень этого желает.

Так и практикующий должен стараться развить kusala и отбросить akusala⁴⁵, а когда все благие качества придут в равновесие – произойдет

⁴⁵ «Отбросьте неумелое, монахи. Существует возможность отбросить то, что является неумелым. Если бы не было такой возможности отбросить то, что является неумелым, я бы не сказал вам: «Отбросьте неумелое». Но именно потому, что существует возможность отбросить то, что является неумелым, я говорю вам: «Отбросьте неумелое». Если бы отбрасывание неумелого вело бы к боли и вреду, я бы не сказал вам: «Отбросьте неумелое». Но именно потому, что отбрасывание неумелого ведёт к благополучию и счастью, я говорю вам: «Отбросьте неумелое».

«Развивайте умелое, монахи. Существует возможность развить то, что является умелым. Если бы не было такой возможности развить то, что является умелым, я бы не сказал вам: «Развивайте умелое». Но именно потому, что существует возможность

достижение Пути и Плода. Он должен научиться «гибкости»: зная, когда ум необходимо поощрять, когда – «подгонять», когда радовать и воодушевлять.

«Ум большинства людей находится в состоянии постоянного возбуждения: он мечется от объекта к объекту, сгорая в огне жажды и отвращения, блуждая здесь и там, как флаг колышется на ветру, и рассыпаясь, подобно кучке пепла, в которую бросили камень. В нём нет покоя, нет прохлады, нет мира. Настоящее уединение (viveka) – это не нахождение в одиночестве, а пребывание без омрачений, достижение Ниббаны», – говорит Саядо У Пандита.

14.1 Ум – одно, омрачение – другое

*...О бхикку, я не вижу ни одной другой вещи на свете,
Которая, будучи непослушной и неукрощённой,
Приносила бы своему владельцу больше вреда, чем ум.
Неукрощённый ум, о бхикку, приносит огромный вред.
(АН.4.41)*

Все омрачения можно условно разделить на несколько видов: «грубые», связанные с нарушением пяти предписаний нравственного поведения, когда человек способен отнимать жизнь у других существ, говорить намеренную ложь, вступать в незаконные сексуальные отношения и т.д.

К омрачениям «средним» относятся те недостатки ума, оставшиеся у нравственного и способного достигать самадхи йогина, который, тем не менее, не уничтожил полностью свои пороки, а лишь сделал их невидимыми на время.

И, наконец, скрытые загрязнения уничтожаются только при помощи мудрости вместе с достижением Знания Пути и Плода и уже никогда не возникают в потоке ума вновь.

развить то, что является умелым, я говорю вам: «Развивайте умелое». Если бы развитие умелого вело бы к боли и вреду, я бы не сказал вам: «Развивайте умелое». Но именно потому, что развитие умелого ведёт к благополучию и счастью, я говорю вам: «Развивайте умелое». (АН.2.19)

Бханте, Вы сказали, что разочарованы из-за того, что в Ваших учениках не убавляются даже грубые килесы...

Я не имел в виду всех своих учеников, разумеется.

К сожалению, тенденция последних лет в том, что люди посещают большое количество различных курсов и лекций по Дхамме, не применяя на практике полученные знания.

У меня вовсе нет задачи никого «привязать» к себе, но если человек болен и пришёл к врачу за лекарством, то после получения рецепта ему нужно купить это лекарство и начать принимать его! Сейчас же получается, что больной возвращается от доктора и... читает рецепт. Читать снова и снова. Какой толк от этого?

Может быть, сам ум наслаждается омрачениями, например, гневом?

Ум – это одно, а омрачения – другое⁴⁶ Если человек не знает реальности, то его ум все время работает в том направлении, когда он создаёт проблемы для себя, потому что не различает, что ведёт к страданию, а что – к его прекращению.

Ученик Будды должен работать над уменьшением килес: если он злится, то развитие этого гнева не должно быть частью его практики. Ему нужно постараться разрешить ситуацию, вызвавшую гнев, поговорить с человеком, который стал его причиной.

Если нас оскорбляют, то можно проанализировать причину, и по возможности исправить данную ситуацию. Если критика беспричинна, можно принять это как проявление старой каммы и не реагировать, чтобы не создавать новой каммы ни для себя, ни для других. Представим ситуацию, что ты поругалась с кем-то, и вас обоих сжигает гнев, который можно оценить по десятибалльной шкале, скажем на восемь. Чуть позже ты смогла уменьшить свой гнев до пяти баллов, а твой оппонент – увеличил до десяти. Он думал обо всём дурном, связанном с тобой: ни одна

46 В АН.1-5.50 Будда произносит: *«Сияющий, о бхикку, этот ум! Однако его сиянию мешают загрязнения».*

добрая мысль о тебе не пришла ему на ум; думал только о твоих ошибках, только о том, что плохо. Если бы ты попала в беду, он был бы счастлив.

Таким образом человек действительно культивировал свой гнев, и можно сказать, что его ум упивался загрязнениями. То же самое с другими омрачениями: с чувственными желаниями, ленью. Сам по себе ум чистый и сияющий, и если у практикующего он наполнен жёсткостью, то надо стараться стать более мягким, гибким.

Существует ли некий порядок работы с килесами? Например, начать с гнева, затем перейти к работе с жадой.

Первыми должны быть уничтожены неправильные воззрения, чтобы избавиться от сомнений: если масло чистое, то пламя горит легко⁴⁷. Нельзя практиковать правильно, имея ложные взгляды, и таких людей сложно обучать: они не в силах дать уйти своим убеждениям. На первом этапе учитель должен помочь студенту «очистить» взгляды, и для этого он должен знать, каким образом сделать это. Только после этого можно обучать бхаване.

Диттхи вкупе с гневом – самое страшное сочетание. Будде были одинаковы безразличны все воззрения, будь то взгляды о вечной душе (*sassata-dit̥ṭhi*) или воззрения об уничтожении (*uccheda-dit̥ṭhi*). У него не было желания с кем-то спорить, и не было никаких философских идей, потому что было прямое Знание.

Все воззрения основаны на ложной идее о существовании философствующего, и, будучи скрытыми в уме, легко превращаются в концепции. Нужно уметь «поймать» концепцию и не увеличивать ее.

Все философии в мире рождены сомнениями, а все религии – страхом. Так или иначе, корень их общий – неведение. Дхамма Будды не является религией. После уничтожения воззрений

47 «Среди этих факторов, монахи, первым идут Совершенные Воззрения. А почему так? Распознавать неправильное воззрение как неправильное воззрение, распознавать правильное воззрение как правильное воззрение – вот что такое Совершенные Воззрения». (MN.117)

все остальные пороки могут по-прежнему присутствовать: даже у сотапанны может возникать гнев и жажда, и он боится их. Покончив с ложными взглядами, можно начинать работу с другими килесами. На самом деле, бхавана легка, и лишь сами люди делают её сложной.

В Висуддхимагге говорится о различных типах личностей и о том, что для определённого типа характерны те или иные килесы, соответственно, им подойдут те или иные виды медитации. Что Вы думаете об этом?

Это довольно сложная тема, потому что действительно у многих людей есть склонность к тем или иным омрачениям, однако часто они так затейливо смешаны между собой, что нет возможности однозначно выделить какую то одну килесу и сказать: *«Иди, работай с ней!»*

То же самое с сильными качествами: у некоторых может быть вера, мудрость, энергия... Существуют люди, в которых доминирует недоброжелательность, тяга к чувственным удовольствиям или неведение. Обычно эти тенденции достаточно очевидны. Гневливый человек хорошо подходит для обучения, как ни парадоксально это звучит, потому что гнев очень легко распознать, и он приносит много проблем, вследствие чего его «хозяин», как правило, хочет избавиться от него и готов прилагать усилия для этого. Он способен делать быстрый прогресс на Пути.

Чуть труднее практикующему со склонностью к чувственности: она дарит приятные ощущения, в отличие от гнева, и реже вызывает стремление избавиться от их причины. Похожая ситуация с интеллектуальными людьми, – нередко их знания и интеллект становятся помехой в медитации: из за привычки всё обдумывать, анализировать, рефлексировать им сложно сосредоточиться и «отпустить». Для учителя такие ученики тоже являются проблемой, так как они склонны к излишнему скептицизму и самонадеянности, а также к спорам и критичности, – для них не составляет труда понимать слабости других, при этом не осознавая свои собственные.

Так или иначе, какие бы килесы ни присутствовали в уме, единственная возможность их оставить – это практика Сатипаттханы: памятование и осознанность помогут избавиться от всех омрачений, от всех дурных семян, засеянных и взошедших в нашем сознании. Сатипаттхана позволяет полностью разрушить их и не дать новым загрязнениям родиться. Никакого другого пути не существует.

Стихи старейших монахов и монахинь (thera-theri gāthā) объединяет один ключевой мотив – глубокое разочарование всем мирским. «Увидев мира высочайшую печаль, из дома мы ушли...» (Тхиг 4.1)

Что до современных буддистов, то есть ощущение, что они не мечтают о Ниббанае, а хотят просто расслабиться в монастыре... Не является ли превращение Дхаммы в психотехнику на Западе началом ее конца?

Разочарованность мирским (samvega) действительно почти исчезла в наши дни. Люди приезжают в медитационный центр, чтобы побыть в тишине и отвлечься от повседневных забот.

Некоторые аспекты Сатипаттханы сейчас используются для повышения эффективности в бизнесе, для снятия стресса. Это не чисто западное явление – на Шри-Ланке происходит то же самое. Надо помнить о том, что Будда не учил всех подряд достижению Ниббаны: иногда он учил только нравственности, щедрости, принятию Прибежища. Людей, которые могли достичь вхождения в Поток, он учил только до этого уровня. Часто люди приходили к нему вовсе не из желания практиковать медитацию. Киса Готама⁴⁸ хотела оживить своего мёртвого сына и просила Будду сделать это, но, благодаря встрече с ним, осознала природу жизни и смерти.

Многие сейчас говорят: «Я медитирую», но на самом деле – это не медитация, а, в лучшем случае, подготовка к ней. Человек может сказать, что он медитирует только когда он уже достиг Знания Пути и Плода.

48 Киса Готама позднее стала монахиней (бхиккунни) и достигла Ниббаны.

14.2 Камма и медитация

А что насчет каммы? Возможно, многие не могут успешно медитировать из-за того, что совершили какие-то злодеяния в прошлых жизнях.

Мы не можем ни «отрезать» свою камму, ни списывать всё на неё. Стоит помнить о том, что Дхамма – это не доктрина о камме (kamma-vāda), а учение о причинах и следствиях. Мы принимаем важность каммы как могущественной силы⁴⁹, однако не можем объяснить с ее помощью абсолютно всё. Это противоречит тому, чему учил сам Будда.

К примеру, описывая возможные причины болезни человека, он указывал на действие прошлой каммы как лишь на один фактор наряду со вполне заурядными причинами, например, с расстройством элементов материи. Если человек болен раком лёгких и при этом он всю жизнь курит, разве можно здесь винить камму? Некоторые люди отказываются принимать лекарства, считая болезнь проявлением прошлых деяний.

Ко мне в Кандубоду однажды пришла женщина, которая в Индии, управляя автомобилем, сбила мужчину, переходившего дорогу, и он погиб. Она пыталась медитировать, но как только закрывала глаза, ей слышался визг тормозов, мерещился залитый кровью асфальт и искажённое мучительной гримасой лицо сбитого ею человека. Она начинала плакать, и прошло немало времени прежде чем ей удалось успокоиться и начать медитировать нормально.

Считая, что все в жизни происходит из-за действия прошлой каммы, практиковать Арийский Путь невозможно, потому что какой смысл вести себя нравственно, практиковать самадхи, если все предопределено? Нет, Будда говорил совсем о другом – об ответственности за свою камму:

*«Я сам – владелец своих поступков, наследник своих деяний;
Из них я рождён; всё, что ни сотворю, доброе ли или злое,
Станет оно моим наследством в будущем».*
(АН.5.57)

49 Имеется в виду kamma-vipāka, то есть результаты прошлых деяний.

Если человек сталкивается с проблемами в медитации, означает ли это, что происходит уничтожение прошлых злодеяний, очищение санкхар?

В самом начале медитации многие сталкиваются с тем, что на «поверхность» выходят тяжелые воспоминания из детства, юности: застарелые обиды и нерешённые конфликты. Часто их тяжесть становится настолько невыносимой, что люди просто уезжают, обвиняя медитацию в своих неудачах.

Вы могли долго не отдавать себе отчёт, что у вас в доме живёт змея и позволяли ей подползти близко к вам, или же принимали маленькую гадюку за безобидного питона. Гадюка смертельно ядовита, но вы не знали этого. Наступит день, когда она вас укусит – такова её природа.

Всё это происходит из-за неумения распознавать омрачения, от отсутствия *satī-samprajāñña*; вы должны видеть килесы, а не только стараться скрыть их. Мусор нужно сжечь целиком, а не прятать его по углам или закапывать в яму.

«Когда бхикку, имея пороки в своем уме, не распознаёт их в соответствии с реальностью, он не считает нужным прилагать усилия и энергию по их искоренению, и умирает с умом, наполненным неведением, страстью и гневом. Положим, в дом принесли покрытое пятнами и грязью бронзовое блюдо, которое хозяева не стали чистить, а просто положили его в самый дальний и пыльный угол. Со временем оно стало бы ещё более грязным. Так и бхикку, который не знает о том, что в его уме есть омрачения, так и заканчивает свою жизнь вместе с ними».

(МН.5)

Когда начинаешь извлекать мусор, то запах вокруг становится все хуже, а количество мусора нередко превосходит все ожидания: тут не только осколки, но и окурки, остатки еды... Это может вызвать панику, разочарование, однако медитирующему необходимо иметь смелость.

Будучи смелым, он принимает решение распределить мусор, чтобы облегчить свою работу: что-то необходимо сжечь, что-то увезти подальше на свалку, что-то переработать... Здесь не идёт

речь об «очищении санкхар», потому что санкхары – это то, что мы порождаем каждую минуту в течение всей своей жизни. Как можно их очистить? Мы можем говорить о том, что медитация выводит «на свет» то, что было скрыто: увидев проблему, с ней нужно начать работать.

А идеи об очищении каммы пришли в буддизм из индуизма, – известно, что поздний буддизм очень сильно сблизился с ним.

Например, в пропаганде вегетарианства?

Да. Тхеравадинские монахи не могут пропагандировать вегетарианскую диету, потому что это противоречит тому, что говорил сам Будда. Дост. Дэвадатта тоже предлагал сделать всех бхикку вегетарианцами, но Будда отказал ему в этом.

В мире часто происходят события такой исключительной жестокости, что даже не знаешь, чем это объяснить... Это тоже последствия плохой каммы?

Иногда это может быть связано с каммой, иногда – нет. Сейчас человечество производит очень много оружия, имеющего обширный диапазон действия. В Сирии, в Японии было применено химическое оружие, и много людей, включая детей, погибли. Помимо этого, существуют природные бедствия: на Шри-Ланке, в Таиланде разрушительные цунами унесли сотни тысяч жизней. Дочь одной моей ученицы выжила в цунами, а её муж и двое детей погибли.

Другая моя ученица три раза попадала в места, где происходили взрывы (во времена войны между сингалами и тамилами), и каждый раз оставалась цела и невредима. Однажды взрыв произошел в офисе, и все погибли, кроме неё, – куски бомбы упали на её голову, людей просто разорвало на части, кругом были потоки крови. На ней же не осталось даже царапины.

Нам необходима настоящая мудрость для того, чтобы понять и принять причины, которые привели к тем или иным результатам. Иногда это камма, иногда – действия других людей, или собственное поведение.

Что происходит с дурной каммой арахата – она «сгорает»?

Нет никакой возможности достичь Ниббаны, уничтожив результаты всех своих злодеяний, но и «уйти, не оплатив по счетам» – тоже.

Камма не сгорает, однако очень сильная хорошая камма может не дать плохой проявиться. Например, камма сотапанны не позволит ему родиться в низших мирах; камма анагамина – в мирах чувств; арахата – принять какое бы то ни было следующее рождение. Страх толкает людей к тому, чтобы просить помощи у высших существ, однако никто во всей вселенной не имеет власти избавить нас от результатов прошлой каммы. Наше странствие по сансаре не имеет начала, и за это время мы совершили бесчисленное количество ужасных дел, которые могут привести к рождению в низших мирах. Дурные поступки обычно делаются легко, а хорошие требуют приложения немалого усердия.

Бхавана – это постепенное уничтожение потенциала воспроизведения каммической силы. Используя мудрость и осознанность, мы снижаем возможность каммы производить новые рождения, и приводим её к исчерпанию. Так или иначе, не нужно думать слишком много о своей камме. В этом нет ничего полезного.

Позвольте ей просто быть.

Даже если раньше вы отнимали жизнь, говорили намеренную ложь, то есть возможность отказаться от этого и в будущем воздерживаться от неправильного поведения. Так происходит оставление всего зла.

Пятнадцать минут без омрачений

...Будда учил бхикку, что уничтожение омрачений не достигается легко – это постепенный процесс, который включает множество стадий и этапов.

«Подобно тому, Пахарада, как великий океан направляется, склоняется, устремляется постепенно, без внезапного обрыва, – точно так же, в этой Дхамме и Винае постижение окончательного

знания происходит посредством постепенной тренировки, постепенной деятельности, постепенной практики, а не внезапно».

(АН.8.19 (9))

Пемасири Тхера призывает всех смотреть в свой ум, чтобы увидеть омрачения очень ясно, пристально, настойчиво, «лицом к лицу». Если возникнет страх, это нормально: люди часто и не подозревают о том, что творится в их голове. Пемасири Тхера описывает ситуацию, когда новичок начинает медитировать:

«Новичок должен начать медитацию с чувственного мира, – Пемасири Тхера чуть невесело усмехается. – Он злится, он полон чувственных желаний, живя в эпицентре всего этого. Если он хочет начать медитировать только после того, как всё это исчезнет, разве это посильная задача? Если нет омрачений – зачем медитировать? Он должен смотреть на возникновение и исчезновение гнева, на возникновение и исчезновение лени, сомнений, беспокойства, жажды. Должен понять, как тяжело уму из за всех этих омрачений. Ум просит покоя, он устал. Желать спокойствия перед началом медитации – это безумие.

«О, как сладко, как хорошо...» – когда я слышу это, то понимаю, что человек даже не начал медитировать. Иные начинают рассказывать мне, что практикуют випассану, что они покоятся в сказочной гармонии со всем космосом... Всё это – детские, не имеющие никакой ценности, разговоры, которые только разочаровывают учителя медитации. Я люблю, когда говорят правду: «Мой ум невыносим, он всё время убегает... Ноги болят... Хочу домой... Как сложно...»

Медленно-медленно ум начинает успокаиваться, и таким образом можно будет узнать природу омрачений, которые мучают его. Тот, кто видит омрачения, может успокоиться на две-три минуты. Если практикующий скажет мне, что пребывал без килес пятнадцать, двадцать, тридцать минут – нет, я этого не приму. Пять минут покоя в день – это уже великое достижения. Это влияет на целый час «чистого» ума. Но ведь никто не говорит, что лишь пару минут его ум был освобождён от омрачений...»



Глава 15

ПАНДИТАРАМА Panditārāma Shwe Taung Gon Sasana Yeiktha

*...Так бхикку отслеживает тело само по себе внутренне,
либо он отслеживает тело само по себе внешне,
либо он отслеживает тело само по себе внутренне и внешне.
Он отслеживает факторы возникновения в теле,
либо он отслеживает факторы исчезновения в теле,
либо он отслеживает факторы возникновения
и исчезновения в теле.*

*Либо его памятование соотносится с мыслью:
«Тело существует»*

*Только ради знания и памятования,
и он живёт независимо и ни к чему
не привязан в мире.*

(МН.10)

15.1 Жёсткая дисциплина

...Ровно в три часа утра равновесие азиатской ночной мглы нарушает пронзительный звук гонга, и через двадцать минут по длинному отвесному мосту в полной темноте побредут, глядя себе под ноги, сотни людей – молодых и не очень, женщин и мужчин, европейцев и азиатов, – всех их объединяет одно – желание заглянуть «в себя». Весь день напролёт они, скрестив ноги и выпрямив спину, будут стараться успокоить и понять свой ум, наблюдая за движениями стенки живота и медленно шагая по специальным тропинкам в окружении цветущих садов и лотосовых прудов.

Пандитарамы, большой медитационный центр в полутора часах езды от Янгона, возглавляемый бирманским учителем У Пандитой, свято хранит все традиции, оставленные Махаси Саядо. Центр может одновременно вместить до одной тысячи человек, а каждый год здесь проходит двухмесячный международный ретрит; он выпадает аккуратно на европейский Новый год и Рождество (отчего Саядо У Пандита любит повторять, что люди жертвуют бессмысленными поздравлениями с пожеланиями «нового счастья» ради того, чтобы обрести взамен нечто несравненно более ценное).

В центре очень жесткая дисциплина – визитная карточка всех центров Махаси Саядо: чрезвычайно ранний подъем, медитация по четырнадцать часов в сутки. Если кто-то не пришёл в медитационный зал, то причина этого может быть только одна: он так болен, что не может не только медитировать, но и ходить и есть. *«Если йогин может ходить и принимать пищу, – значит, может и медитировать»*, – таков девиз Пандитарамы. Здесь называют десять факторов успеха медитации:

1. умелая внимательность;
2. уважение по отношению к своей практике;
3. непрерывность памятования и осознания;
4. памятование об обстоятельствах, которые в прошлом приводили к успеху в практике с целью укрепить их;

5. «поддерживающие» условия (еда, климат, атмосфера...);
6. возвращение качеств ума, ведущих к Ниббане;
7. настойчивость;
8. отвага;
9. терпение к боли и к мешающим факторам;
10. готовность идти «до конца» – до достижения magga -ñāṇa и phala -ñāṇa.

Каждый медитирующий берёт обязательство соблюдать восемь предписаний нравственности, в которых к стандартным пяти добавляется запрет на все развлечения, украшения и косметику, приём пищи и питательных напитков после полудня, а также на сон или отдых на комфортных кроватях⁵⁰.

За каждым шагом – наблюдение; здесь проверяют, выполняют ли студенты общие требования, которые включают, в том числе, обязанность делать всё очень медленно. Медитация – только в позе лотоса или полу-лотосе, без «расслабленных» вариантов. В течение целого часа запрещено двигаться и менять позу.

Во время ходьбы, в столовой или на лекциях не разрешено смотреть по сторонам и даже на самого Саядо У Пандиту. Разговоры запрещены, – общаться можно только со своим наставником (примерно три раза в неделю). Интервью проходит достаточно просто: практикующий должен в течение десяти минут «отчитаться» о том, что происходит с ним во время медитации и вне её, ничего не добавляя и не утаивая; и получить наставления по дальнейшей практике.

Понятно, что в центре нет никакого интернета, телефона и книг!

В Бирме очень непростой климат: влажный и очень жаркий, с неожиданно холодными ночами в декабре и январе и зноем во все остальные сезоны, когда от духоты становится трудно дышать, а тело покрывается испариной, что превращает медитацию почти что в подвиг. Многие уезжают из Пандитарамы, несмотря на грамотное наставничество, хорошее питание и красоту

⁵⁰ Обычно миряне(упасаки и упасики) соблюдают восемь предписаний в Упасатху (лунные дни).

окружающей природы: слишком тяжело оказаться в атмосфере сурового контроля и без общения и развлечений.

15.2 Основные упражнения

В медитации в позе лотоса у практикующего есть главный объект – поднятие и опускание стенки живота. Если это движение не очевидно, можно положить руку на живот. Необходимо вновь и вновь направлять всё своё внимание на объект, стараясь не отвлекаться, и при каждом отвлечении отмечать это и вновь возвращать внимание к нему. Следует прилагать максимум усилий для того, чтобы отследить движение живота от самого его начала до самого конца, отмечая мельчайшие детали, мысленно проговаривая «поднимается» и «опускается». Нет необходимости дышать быстрее или медленнее, чем обычно, – нужно дышать естественно, иначе быстро придет утомление.

Цель медитирующего – достичь такой степени единения с объектом сосредоточения (*nimitta*), что всё остальное для него просто перестанет существовать. Со временем ум становится все более и более тихим и податливым: он прекращает даже попытки блуждать, наполняясь радостью от созерцания и слияния с движением, с элементом воздуха, – все концепции о форме живота исчезают, оставляя лишь процесс поднятия и опускания.

Позднее этот процесс ещё сильнее «утончается», дыхание делается практически незаметным, и учитель может дать студенту новый объект – наблюдение процесса сидения («сйжу, сйжу», – повторяет он беззвучно). Если исчезнет и это ощущение – йогин созерцает прикосновение воздуха к коже, или то, как одежда касается тела. Всё это тоже со временем теряет свою ясность, и он наблюдает сам факт присутствия, осознания.

«Когда в самадхи пропадает дыхание, не нужно искать новый объект – нужно просто пребывать в этом состоянии без страха пустоты. Это эго боится исчезнуть, «потерять» вас», – советует Пемасири Тхера.

Второе упражнение, которому обучают в Пандитараме – это медитация на ходьбе. Здесь рекомендуют не относиться к этой практике легкомысленно: с её помощью вполне можно проникнуть вглубь того, что представляет собой ум и материя. Медитация на ходьбе помогает сбалансировать формальное «сидение» и избежать накопления боли и дискомфорта в теле. Йогин отслеживает три стадии обычного шага: подъём стопы, её перемещение вперед и опускание на землю.

В сутгах описаны пять достоинств медитации на ходьбе:

- человек может совершать долгие пешие путешествия;
- она полезна для поддержания и пробуждения энергии;
- полезна для здоровья;
- помогает хорошему пищеварению;
- помогает сосредоточению.

Махаси Саядо писал, что начинающий не должен стараться успеть всё, но должен начать с нескольких базовых вещей, и тогда ему быстро откроется истинная природа его тела:

«Несмотря на то что вы медитируете, используя речевые концепции вроде: «хожу, сгибаю, вытягиваю», с развитием сати вам откроется истинная природа этих движений. Вы будете выполнять медитацию на ходьбе, но не будете воспринимать ноги или тело. Останется только движение. Реальность.

Некоторые интеллектуалы считают, что перед началом медитации нужно долго изучать теорию. Это не так. Всё, что вы можете выучить – лишь концепции, чужие знания. Практик, который созерцает возникновение и исчезновение ума и материи, знает их такими, какие они есть, словно касаясь их собственными руками. Ему не нужно читать о них. Если перед вашими глазами стоит слон, зачем вам смотреть на картину со слоном?»

15.3 Обвинения

Махаси Саядо столкнулся с критикой в свой адрес от некоторых ланкийских монахов, которые стали обвинять его в «неортодоксальности» метода, которому он обучал. Так, было сказано, что эта техника не упомянута в Типитаке и является «новоделом». Критики пытались оскорбить Саядо Джи, называя отслеживание движений живота «лягушачьей» медитацией.

Авторы критики не знали о том, что вовсе не Махаси Саядо открыл данную технику: она была известна намного раньше и полностью соответствует каноническим текстам о наблюдении элемента воздуха (*vāyo-dhātu*).

Сам Мастер никогда не придерживался узкого, сектантского подхода, и если кому-то было некомфортно фокусировать внимание на поднятии и опускании стенки живота, – предлагал анапанасати в его привычном виде (памятование о вдохе и выдохе около носа). Отслеживания подъема и опускания стенки живота считается, в целом, более простым упражнением, потому что объект наблюдения входит в разряд «грубых», легко обнаруживаемых и поэтому подходящим для новичков.

Будда подбирал объект для сосредоточения, исходя из особенностей ученика, – говорит Пемасири Тхера. – Он находил путь к сердцам самых разных людей: кому-то для Освобождения нужно было медитировать на труп, а кому-то требовался образ прекрасного цветка. Один человек с детства склонен к вере, другой – к сомнениям; один легко впадает в состояние гнева, другой более подвержен влиянию чувственности, третий умён и интеллигентен и понимает всё быстро; четвёртому надо объяснять теорию и практику снова и снова...

В Типитаке описаны сорок видов объектов для медитации⁵¹, но сегодня в мире известны всего два-три, и принято давать всем одну и ту же нимитту. Учители обычно не знают ничего,

51 10 объектов для медитации на кашины; 10 – для медитации на непривлекательность; 10 – воспоминания о качествах Будды, Дхаммы и Сангхи; 4 – для метта-бхаваны, 4 – для арупа-дджан, 1 – для размышления о не-чистоте пищи; 1 – четыре великих элемента.

кроме одного-единственного метода, в который они свято верят, соответственно, они не в состоянии дать своим студентам что-то большее, чем это.

Получается, что если у человека не получается наблюдать дыхание или ощущения в теле, – учитель просто выгонит его вон из монастыря! А что ещё он может тут сделать?..

Очень много в наше время разговоров про анапанасати, но некоторые люди, в силу ряда причин, не могут заниматься этой практикой. Если бы такой человек пришёл к Махаси Саядо, тот бы посоветовал ему не заниматься анапанасати формально, но отслеживать вдохи и выдохи начиная с момента пробуждения и до самой ночи.

Отец Пемасири Тхеры был одним из самых ярких критиков Махаси Саядо: он писал одну за другой уничтожительные статьи в газеты и журналы против данной методики. В случае его сына эта критика лишь подогрела интерес.

«В анапанасати нет ничего неправильного, – подытоживает Бханте. – А вот конфликты между традициями медитации – действительно зло. Последователи Махаси Саядо могут критиковать метод Гоенки, не имея реального опыта его практики, и наоборот. Они не знают, что и Махаси Саядо, и Гоенка Джи, и Леди Саядо, – все эти учителя были «выходцами» из одной традиции, из традиции Сатипаттханы. Кто-то делал акцент на одном методе, кто-то на другом, – это неважно, на самом деле. И наблюдение дыхания, и осознанность к поднятию и опусканию стенки живота относятся к разделу памятования о теле.

Даже если один метод полностью правильный, другой тоже имеет право на существование и способен вести к Истине. Истовая приверженность только к чему-то одному говорит только о предвзятости, самомнении и нетерпимости. На самом деле, мне смешно слушать эту критику. Нужно попробовать самому, не делая выводов заочно, а также – проверять всё на соответствие слову Будды, чтобы не было расхождений с Палийским Каноном.

Я могу позволить всем традициям и условностям уйти, поэтому говорю так. Иногда полезно оставить одну методику

и попробовать нечто совершенно иное. Люди часто слишком «околдованы» своей традицией, поэтому не могут пойти дальше».

15.4 «Сижу, стою, касаюсь»...

Обязательное условие для успешной практики – это поддержание памятования не только в периоды формальной медитации, но и в повседневной активности. Йогину нельзя пропускать ни единого объекта, для чего приходится двигаться намного медленнее, чем в обычной жизни. Поле для наблюдения очень широкое: это тело (позы, движение, дыхание); чувства (приятные, болезненные и нейтральные); ум (какой он в данную секунду : спокойный или неугомный, счастливый или полный боли, расслабленный или напряжённый, безмятежный или запутанный); умственные феномены⁵² (звуки, формы, запахи, вкусы, прикосновения, мысли, воспоминания, планирования).

Каждое движение тела должно быть отслежено, будь то сгибание локтя, поворот головы, перемещение тела из одной позы в другую, каждый акт видения и слышания, каждое размышление и планирование, и многое другое! Это называется осознанием каждого возникающего в настоящую секунду объекта.

Всё происходящее надо мысленно проговаривать: «сижу, сижу», «касаюсь», «слышу»...

«Наблюдать всё, что происходит прямо сейчас с телом и умом: слышание, видение, ходьба, сидение, размышления – вот задача медитирующего. Никакой другой задачи у него нет. Он должен работать с усердием и мужеством, наблюдать объекты, которые возникают в каждом моменте. Если он пренебрегает своим долгом, он унижает и себя, и Дхамму, и медитационный центр. Каждый пропущенный объект – это потеря. Если йогин теряет объект наблюдения, то он должен скорректировать себя», – строго говорит Саядо У Пандита.

52 Умственные феномены – это дхаммы

Практика Сатипаттханы не предназначена для «мыслителей», – нужно отбросить все привычки анализировать, размышлять и рефлексировать. Если в беседе с инструктором начитанный гость Пандитарамы захочет рассказать о своем знании Дхаммы, то будет нещадно оборван: нужно говорить только о своем опыте. (Чаше этим «грешат» студенты с Запада, где интеллектуальные споры особенно популярны).

Постепенно ум начинает получать огромное удовольствие от практики: он привык делать всё автоматически, путешествуя по закоулкам собственных фантазий, бесконечно связывая разные мысли и идеи, всё время устремляясь к новым объектам и переживаниям, но внезапно ненасытный умственный костёр перестаёт получать новое топливо, и пламя больше не колышется из стороны в сторону. Приходит тишина и благодарность новому состоянию, – в котором есть только это мгновение, только один миг.

Для йогина внезапно перестаёт существовать «реальный» мир, порождённый тем самым умом, и сознание сужается, – нет, наконец, оно становится широким и распахнутым! Ум лишается забот, кроме одной: как сделать шаг левой ногой, и как – правой. Перестают беспокоить все материальные заботы, планирования и воспоминания, тревоги и ожидания.

Не волнует даже достижения знания Пути и Плода; конечно, чудесно остановить всё это страдание, но нет смысла торопить природу: от семени – росток, от ростка – цветок...

Происходит полное отделение от мира чувственных наслаждений, на котором помешаны люди, однако покой и счастье не-владения и созерцания, – ни одна радость от еды, запахов, вкусов не может сравниться с этим. Будда говорил о том, что даже преданный ему ученик, который не достиг самадхи и не знает его блаженства, все ещё привязан к чувственным удовольствиям, не зная способа освобождения от них.

Практик испытывает неопишное счастье, превосходящее любое мирское счастье тело становится невесомым, словно пропитанным блаженством, которое овладевает умом безо

всякой видимой причины, – это счастье, превосходящее плотское удовольствие в миллионы раз.

Восторг заливает всё тело, ум становится светлым и энергичным. Человеку кажется, что он парит на расстоянии нескольких футов над землей, либо плывет по воде. Он ощущает каждую клеточку своего тела.

«Точно так же как озеро с бьющей изнутри ключевой водой, не имея никакого притока ни с востока, ни с запада, ни с севера, ни с юга, которому небо не дает ливни, так что прохладный источник воды, бьющий внутри озера, пропитывает и насыщает, заливают и наполняют его прохладной водой, и во всём озере не остаётся ничего, что не было бы наполнено прохладной водой; пропитывает само это тело... Во всём его теле не остается ничего, что не было бы наполнено восторгом и счастьем, рожденными сосредоточением...»

(АН.5.28)

И вот здесь медитирующего может поджидать ловушка, ловко расставленная его собственным умом...

15.5 Когда килесы «уходят в тень»

«Если человек слишком наслаждается приятными ощущениями в медитации, он позволяет возникнуть akusala. Можно привязаться не только к чувству счастья, но и к нейтральным чувствам, которые тоже довольно приятны», – так предупреждают медитирующих в Пандитараме.

Пемасири Тхера часто рассказывает одну и ту же историю из своей юности, когда он, будучи недавно обращённым лесным бхикку, достиг непоколебимого спокойствия ума, не тревожимого никакими внешними тревогами. Ему было безразлично, кто рядом с ним, здоров он или болен, что происходит вокруг.

В течение нескольких лет он пребывал в свободе от всех помех. Все окружающие считали его арахатом. В один день, идя по тропинке, Бханте вдруг увидел огромную кобру (позднее он понял, что это был лишь ворох листьев). Он не остановился, и

страх не сковал его члены, однако в глубине ума мелькнуло НЕЧТО, секундное, мгновенное, – похожее на нежелание умирать.

Он понял, что в нём осталось невидимое и очень тонкое стремление к жизни. Этот случай научил его очень многому, и Бханте, зная о том, что загрязнения могут не проявляться годами, очень скептичен, когда кого-то молва объявляет арахатом, как это часто происходит сегодня.

«Во время интенсивной и непрерывной практики омрачения «уходят в тень» и в уме расцветают спокойствие и счастье. Многие обманываются таким состоянием безмятежности и начинают считать себя пробуждёнными. Это и есть упакилеса. Упакилеса по-настоящему «подрывают» медитацию, и они даже опаснее гнева или жажды, потому что они видны очень ясно, и люди обычно их боятся. Медитирующий принимает временную свободу от омрачений – за достижение Ниббаны. Это не вина медитации, и человек должен продолжать практиковать. По сути, он ещё и не начал это делать, но уже считает себя великим, упиваясь временным покоем», – констатирует Пемасири Тхера.

15.6 Цель бхаваны

Бханте, я вернулась в город и, лишь дверь Кандубоды захлопнулась за мною, я потеряла всё своё счастье и спокойствие!

Бханте неожиданно лучезарно улыбается:

Я очень рад!

– ?..

Я очень рад, – повторяет он, – что ты потеряла блаженство. На самом деле оно не потеряно: оно всегда в тебе, внутри. Тот, кто практикует випассану, никогда не будет тосковать о потере

самадхи. Он знает, что всё непостоянно: что счастье приходит и уходит.

Многие медитирующие выглядят очень счастливыми, потому что спрятали свои килесы, но не уничтожили их на самом деле. Видя таких светлых, радостных людей, другие начинают называть их арахатами.

Нужно понимать, что если медитация идёт правильно, то появятся блаженство и восторг. Можно сравнить бхавану с путешествием: странник идет к пункту назначения, и ему на дороге попадаются красивые водоёмы, восхитительные города, но он не должен задерживаться во всех этих местах, потому что у него есть конечная цель.

Почему же последователь Арийского пути предпочитает стоять на «остановках», упиваясь обретенным восторгом, если цель его практики – Ниббана?.. Учитель обязан довести своего подопечного до цели, до стадии арии: от сотапанны и выше. Это напоминает трение двух палочек друг о друга; ты должен делать это до тех пор, пока не высечешь огонь. Очень часто случается, что в медитации возникают образы Будды и божеств; слышатся всевозможные голоса. Многих практикующих это начинает сильно увлекать, и они забывают о том, для чего предназначена бхавана.

На определённом этапе созерцания исчезает дыхание. Это происходит из-за того, что человек временно перестаёт общаться с внешним миром с влечением и отторжением, и тогда дыхание словно бы испаряется. В действительности оно исчезает лишь в четвертой джхане, но даже его успокоение до незаметного уровня очень радует медитирующего. Не только дыхание – вся материя в теле становится необычайно мягкой, лёгкой, а от кожи начинает исходить очень приятный аромат.

Человек придаёт этим явлениям огромное значение, считая, что «прикоснулся» к божественным мирам... Вместо того, чтобы спокойно продолжать практику он начинает рассказывать другим о своих успехах, «звонить в колокол». При этом ни один арахат не будет «кричать» о том, что он достиг Пробуждения! Ни один

настоящий практик, который достиг джхан, не станет сообщать об этом другим!

Во времена Будды было много людей, которые, даже не будучи его последователями, имели разнообразные иддхи, например, могли вспоминать свои прошлые жизни. И это воспринималось не как нечто «запредельное», – а что сейчас? Если бы кто-то сейчас вспомнил хотя бы одну свою прошлую жизнь, он бы тут же написал об этом книгу! (Смех)

Читая Палийский Канон, мы видим, насколько скромными и тихими были истинные арахаты; как они стремились к уединению и продолжали поддерживать отношения с другими только из сочувствия к ним.

Они уничтожили свои пороки сами для себя, – о чём тут можно «звонить в колокол?»..

15.7 Смотреть на омрачения

Как же избавиться от килес навсегда?

Мы должны быть честны, должны осознавать присутствие омрачений, исследовать их, – только это поможет избавиться от них. Порой их невероятно сложно увидеть: так надёжно они скрыты от взора.

Йогины дурачат себя, пряча свои омрачения поглубже и делая вывод, что они добились чего-то необыкновенного. Килесы не проявляют себя, уходя «на дно». Нередко некто думает, что полностью преодолел какое-то загрязнение, но чуть позднее оно может вернуться с ещё большей интенсивностью. Это очень распространённое явление.

Существуют медитационные техники, которые позволяют заретушировать, замаскировать загрязнения так, что они не будут видны. Это самообман.

Наблюдайте за омрачениями вновь и вновь. Нет необходимости «ставить дамбу» для их предотвращения, – вместо этого нужно пристально и честно взирать на них, когда они возникают.

Смотреть на их характеристики, стараясь поймать самый первый момент возникновения, самое начало.

Реальное уменьшение и уничтожение омрачений – это очень долгий, очень медленный процесс.

Я верю, что мир всё ещё не пуст от арахатов⁵³, но когда я слышу об очередном «просветлённом монахе», я не верю в это. Возможно, даже если кто-то действительно станет арахатом, я ему тоже не поверю.

На самом деле, я знал двух людей, которые на самом деле были полностью освобождёнными от всех килес, но у меня нет ни малейшего доверия к «нынешним разрекламированным» учителям.

В конце прошлого века один тайский монах был признан окружением как арахат, и после его смерти все ждали, что его тело воспарит в воздух и исчезнет в «элементе огня». Тысячи людей пришли посмотреть на это событие, но ничего, конечно, не произошло.

Когда я только начал медитировать и вернулся домой, то все держали меня за очень сильного практика. Моя мама была рада тому, как я изменился, потому что раньше она часто плакала от моего поведения. И после этого что-то случилось, и я подрался с одним парнем, после чего моя репутация стала ещё хуже, чем раньше.

На самом деле, я тогда не считал себя «продвинутым»; так считали только соседи. Мать этого соседа рассказала всем, что ее сына побил практик из Кандубоды, и мне было неудобно даже появляться на улице.

Вот что происходит порой после ретритов!

⁵³ В ДН.16 Будда делает предсказание, что до тех пор, пока монахи живут праведно (sammā vihareyyum), мир не будет пуст от арахатов.



Глава 16

РЕТРИТЫ

Есть ли реальный толк от ретритов? Очевидно, что невозможно жить в городе, поддерживая *sati-samprajāñña* к ежесекундным изменениям, как учат в центрах медитации.

Для мирянина основная задача – научиться «управлять» своей повседневной жизнью, достичь в ней памятования и осознанности. Обычно *sati-samprajāñña* появляется у мирянина время от времени: он теряет их в определенные моменты и увеличивает в другие. Это вполне понятно, потому что, в отличие от монаха, у него есть социальные обязанности, необходимость обеспечивать себя материально.

Что касается ретритов, то критикуют их те люди, которые сами никогда не имели настоящего медитационного опыта и лишь наслушались чужих отзывов.

Система медитационного уединения, когда миряне живут рядом с монахами и следуют их распорядку, появилась задолго до западного увлечения ретритами. Она существовала сотни лет, и это зафиксировано в ланкийских хрониках. Скажем, традиционно

сезон дождей миряне проводили с бхикку и учились у них медитации. Потом они практиковали дома.

Конечно, я сам против тех ретритов, учителя которых имеют ограниченные знания и опыт, но тем не менее, наставляют других. Это ведёт к проблемам и даже к всевозможным ментальным заболеваниям у студентов.

Увы, ситуация сейчас такова, что человек проходит какие-то краткосрочные курсы, на которых его научили технике анапанасати, а завтра он начинает собирать медитационные группы.

Все эти курсы медитации за десять дней, за двадцать один день... Большая ошибка – думать, что духовные достижения могут быть достигнуты в определенные сроки. Это ложный путь, а иногда после таких ретритов учителя даже выдают сертификаты, что кто-то стал сотапанной или сакадагами⁵⁴ (Пемасири Тхера шутливо воздевает глаза к потолку, но тут же становится серьёзен).

Бывает, кто-то из таких учителей говорит, что учился у меня или у Суматхипалы На Хими, используя наши имена во имя собственных целей, чтобы снискать успех и заработать денег.

Такие вещи происходят в мире.

Я знаю одного американца, который жил в строгом бирманском монастыре в течение семи месяцев. Сейчас он пьёт алкоголь и даже курит «травку». Сколько же нужно времени, чтобы достичь каких-то результатов?

Даже если медитировать сто лет в таком режиме, то никаких результатов не будет. Для практики необходима нравственность, хотя бы на уровне соблюдения пяти предписаний. Без неё не будет никакого прогресса. Это очень базовые вещи: не убивать, не воровать, не лгать...

Если практик хочет взять на себя большее, скажем, восемь предписаний, это тоже хорошо. Бывает, что некий человек, который привык к жестокости, чей ум груб и необуздан, вдруг

54 Практика выдачи сертификатов, «подтверждающих» те или иные духовные достижения, существует в некоторых ретритных центрах Шри-Ланки и Таиланда.

приезжает в монастырь, где ему говорят: *«Будь внимателен к каждому мгновению своей жизни, делай все медленно, воспитывай осознанность»*. Он начинает следовать инструкциям, но вместо спокойствия приобретает ещё большую возбуждённость и неутомимость.

Я знал одного мужчину, который очень долгое время медитировал в центре (он считал себя сотапанной), а по возвращении домой продал свою старую корову на убой, чтобы получить некую сумму денег. Он думал, что уже спасён от рождения в низших мирах и может делать что угодно. Это и есть отсутствие *śīla*.

Кроме этого, перед началом медитации следует хотя бы немного разобраться с тем, кто такой Будда, что такое Сангха, потому что некоторые западные практикующие считают, что Сангха – это просто одетые в жёлтые одеяния люди.

Ты упомянула американца, который жил в Бирме семь месяцев, а был ещё американский монах, который прожил на Шри-Ланке много лет. Вернувшись в Штаты, он построил большой медитационный центр, написал книгу о медитации, заработал серьёзные деньги и в итоге умер от венерической болезни (он вступал в отношения со своими ученицами). Всё это происходит потому, что люди не имеют никакого чувства разочарования в сансаре и желания Ниббаны, но просто хотят выучить что-то новое и потом торговать этим.

Медитация сейчас в моде...

О да, и я невольно стал частью этого тренда (Улыбается).

Некоторые люди приходят ко мне с заявлениями вроде: *«Я достиг таких-то высот в своем сосредоточении, и теперь учите меня дальше!»*

Йогин должен «засвидетельствовать телом» то, что он знает теоретически, но у нас происходит сейчас обратное разговоры и разговоры: *«Джхана то, джхана се... О, у меня возник восторг, значит, я в первой джхане... Отлично, теперь должны уйти мысли... Почему не уходят? А, может, это уже агīра-jhāna?»⁵⁵*.

55 Нематериальные джханы включают сферу бесконечного пространства, сферу бесконечного сознания, сферу «Ничто» и сферу «Ни-восприятия, ни не-восприятия»

Когда в Кандубоду приходят люди в джинсах или в нарядной одежде, с косметикой и украшениями, я не испытываю беспокойства, зная, что они ведут обычную жизнь. Но когда на интервью люди начинают рассказывать о джханах, мне становится действительно страшно за них.

Если некто скажет мне, что он понял, как работает намурапа, я задам вопрос о том, чем он занимался вчера, потому что если он сегодня действительно достиг прозрения в поток ума и материи, то вчера он должен был практиковать в определённом направлении. Мне очень легко определить, когда кто-то говорит о том, что он лично испытал, а не просто прочитал в книге. Существуют моменты, когда учитель должен просто слушать, ничего не комментируя, чтобы ученик не вообразил себе лишнего.

В противном случае человек лишь придумал себе что-то. Ум может действовать весьма хитро и изощрённо, обманывая самого себя. Иногда медитирующий достигает очищения ума (*cittavisuddhi*⁵⁶), при этом не «очищая» свои воззрения (*ditṭhi-visuddhi*), и добивается временного исчезновения омрачений. Учитель хвалит его, не понимая, что достижение было лишь мимолётным.

Единственная цель бхаваны – достижение Пути и Плода, и хороший учитель ожидает от своих подопечных только этого.

Брать деньги за ретрит недопустимо?

Брать деньги, чтобы покрыть свои расходы – это нормально. Кандубода тоже существует на пожертвования: мы должны делать ремонт, поддерживать кути, готовить еду. Я говорю о другом – о людях, которые делают бизнес на Дхамме, ничего не смысля, на самом деле, в медитации, но имея предпринимательские способности, позволяющие подать всё привлекательно для толпы.

Если есть бизнес-задатки плюс некоторые знания о буддизме, то можно легко создать заманчивый «духовный продукт», на который будет реальный спрос. И на этом сейчас зарабатываются большие деньги. Это опасно – получить известность, раздавать интервью, собирать огромные залы...

⁵⁶ Семь степеней очищения подробно описаны в «Висуддхимагге».

Полвека назад учителей медитации было очень мало. Сейчас огромное количество людей позиционируют себя как буддийских наставников.

Не мешает ли практике столпотворение, – в центрах Махаси Саядо одновременно находятся сотни людей?

Если вы приехали на ретрит, где сто или даже тысяча человек, внутренне вы должны быть одни, и не общаться ни с кем, кроме вашего наставника. Если после дискуссии о Дхамме вы начинаете обсуждать услышанное с кем-то ещё, то это положит конец вашей медитации.

Нельзя делиться с окружающими деталями своей практики и спрашивать у них совета или давать комуто рекомендации. Все обсуждения должны проходить только с учителем.

Разговоры – это враг практики! Махаси Саядо не разрешал даже рассказывать о своем объекте для медитации.

Будда сравнивал своих учеников с полями, которые вспахивает фермер. Последний вначале засеивает самое плодородное поле, затем – среднее, и, наконец, самое плохое.

Вы следуете тому же методу?

Да, я следую тому же методу. Если человек талантлив и усерден, его не нужно учить долго: он сам быстро все поймёт. Но если человек «безнадёжен», то сколько усилий ни вкладывай в него, толку не будет, и учитель не должен тратить свое время на него, потому что есть другие, способные, студенты. Это не означает, что я перестану общаться с тем, который не слушает моих советов: если он «одумается», я снова буду готов его обучать.

Раньше я вкладывал очень много усилий и мог учить даже среди ночи, если была необходимость! Студенты были старательными и интеллигентными; я не могу сказать, что все достигали Ниббаны, но они старались и проявляли искренний интерес к практике. Работая с ними, я тоже был полон вдохновения.

Сейчас я себя особо не утруждаю, потому что очень редко приезжает человек, которого можно учить. Что бы ты ни сказал – большинство практикующих оценивают все со стороны своих теорий. Они ездят от учителя к учителю, от ретрита к ретриту, не следуя всем сердцем учительским советам.

Студент должен выполнять все инструкции наставника, стараться достичь внимательности, осознанности, быть усердным. Если я вижу энтузиазм и энергию, я хочу помочь такому человеку всем, чем могу.

Тем временем, сейчас люди приезжают в медитационный центр с уже запланированным сроком, на две недели или на месяц. Они не понимают, что это их наставник должен определить срок, сколько им на самом деле нужно времени провести в ретрите.

Другая проблема в том, что чрезвычайно редки сейчас люди, которые имеют терпение и действительно добиваются успеха, следуя той медитационной практике, которую им посоветовал учитель. Большинство просто «хватает» по верхам: что-то здесь, что-то там, начинают и тут же бросают, затем пробуют другую технику, и в итоге никакого результата добиться не удаётся.

Вы часто критикуете современные книги о медитации, которых действительно очень много. Можно ли в таком случае рассматривать буддийские сутты как пособие для практики?

Даже в суттах нельзя найти медитационных инструкций.

Безусловно, читать Типитаку – это прекрасно, и все сутты очень практичны, но практика медитации подбирается индивидуально для каждого, и этого не найти в книгах. Традиция передается от учителя к ученику тысячами лет.

Уже потом можно прочитать Палийский Канон и сказать: «*О, поистине, это то, что и я сам испытал!*»

Путь – это не что-то, с чем можно «играть». Когда вы смотрите в зеркало, вы видите отражение очень ясно. Таким же образом Благородный Путь можно увидеть очень ясно. Это прямая дорога к Ниббане.

Должен ли практикующий проверять свой прогресс? Раз в месяц, например.

Не нужно этого делать, потому что это забота учителя. Желание оценить себя происходит только из-за сомнений и неуверенности. Лишь те, кто давно и успешно медитируют, способны давать оценку своей практике.

Иногда медитирующий считает, что «всё плохо», а учитель знает, что это не так; или наоборот: он доволен своими успехами, а наставник видит, что студент «катится» вниз.

Хороший учитель знает, на какой стадии находится его подопечный, но он никогда не будет информировать его об этом: *«Ты достиг стадии проникновения в исчезновение феноменов (bhaṅga-ñāṇa⁵⁷)*, или: *«Ты вошёл в третью джхану!»*

Он заинтересован в прогрессе ученика, поэтому никогда не говорит подобных вещей, которые разрушают все достижения.

Практика никогда не идёт так, как того ожидает ученик, поэтому наставник жизненно необходим: имея опыт, он исправляет ошибки и все время «ведёт» студента по Пути.

57 Второе из девяти знаний в випассане. (Патисамбхидамга.1)



Глава 17

ПЯТЬ ДУХОВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (pañcīndriyāni)

...Подобно тому, как человек был рабом, не зависящим от себя, зависящим от другого, не имеющим права идти куда хочет, со временем освободился от этого рабства, стал зависящим от себя, не зависящим от другого, имеющим право идти, куда хочет, то он получил бы от этого радость и удовлетворение.

Так же точно, и бхикку, не отказавшись от этих пяти преград, видит себя словно в долгу, словно в болезни, в темнице, в рабстве, словно на труднопроходимой дороге.

И подобно этому, бхикку, отказавшись от этих пяти преград, так же точно видит себя словно свободным от долга, словно свободным от болезни, освободившимся от заточения.

(ДН.8)

На лекции по Дхамме задают вопрос, каким образом можно сбалансировать усилие и спокойствие, потому что

чрезмерная энергия может привести к возбужденности и беспокойству. Пемасири Тхера находит вопрос хорошим.

Во многих практикующих время от времени расцветают те или иные качества, – начинает говорить он. – Однако это случается без баланса, спонтанно: или вера слишком велика и мешает развитию мудрости; или энергии слишком много, и она не дает самадхи появиться. В реальности нужно сбалансировать два фактора: мудрость и веру. Если они начнут работать одинаково, то энергия и сосредоточение появятся автоматически.

Когда все пять способностей приходят в баланс, то даже пять минут такого состояния в день – это великое достижение. Здесь может возникнуть джхана. Для джханы нужна чистота – в ней ум свободен от помех гнева, чувственности, сомнений, лени и беспокойств.

Если есть сати, то Освобождение происходит через веру или через мудрость, но, тем не менее, оба этих качества должны быть развиты одинаково.

Так, один пылко верит в Пробуждение Татхагаты, и это имеет огромное влияние на него. Другой смотрит на объекты с мудростью, видя все их через возникновение и исчезновение. Сати помогает взрастить оба этих качества.

Будда говорил о прекращении становления (*punabhava*⁵⁸). Вера, что можно положить конец потоку бытия, очень редка в мире даже среди буддистов. Для её появления необходимо прикладывать усилия, и это не телесные усилия: *«Я могу сидеть в позе лотоса три часа подряд!»*, – а ум, который ищет и удерживает то, что является благим.

Настоящая вера рождается от страха сансары; страха старости, смерти, плача, боли, горя и отчаяния. Нам всем полезно думать об этих опасностях, хотя никто не любит делать этого.

Имея веру, мы обретаем равнодушие к мирским удовольствиям (*nibbida*).

Ниббида – это не отвращение. Часто бывает, что у человека начинаются проблемы в жизни, и он стремится избавиться от них,

58 Буквально: «возрождение снова».

перестаёт общаться с другими. Всё это не является отречением, это лишь проявление гнева. Отречение подразумевает мудрое отношение, которое не выражается в депрессии, как раз наоборот! Практикующий Дхамму не может быть безрадостным, мрачным человеком. Некоторые, воображая себя «отрешившимися» от мирского, заставляют себя смотреть на все в чёрном свете, отказываются признавать красоту, радоваться «обыденным» вещам. Такие люди отказываются признавать красоту окружающего мира, искать в нём изъяны.

Стихи достигших Пробуждения людей полны радости и восторга, – арахаты наслаждаются изяществом и великолепием природы:

*«Когда журавлиха, завидев чёрную тучу,
Расправляет ослепительно белые крылья
И в страхе, стремясь укрыться от ливня, летит к скалам,
Аджакарани река бывает тогда так прекрасна.
Когда журавлиха, завидев чёрную тучу,
Взмывая вверх, белизною слепящей сверкая,
И в страхе, не зная, где скрыться, расщелину ищет,
Аджакарани река бывает тогда так прекрасна!»*
(Тхаг.4.1)

Вы можете наслаждаться прекрасным, но не желать забрать его, завладеть им. Вы не хотите забрать с собой горы или лунный свет, вы не хотите забрать синеву моря или отражение солнечных бликов в океане...

Ниббида – это знание об «обратной» стороне приятных объектов: о боли, которая кроется в их изменчивости; о том, что они подобны сну, приносят мало радости и много разочарования.

Когда человек знает об этом, ему не нужно специально вызывать энергию – она появится сама.

Энергия не позволяет нашим благим качествам «раствориться» и помогает преобразовать веру в реальные действия.

Сати – это чистая форма энергии, которая пришла через веру. Сати настойчиво удерживает благое. Все благое коренится

в нём. Когда есть сати, все омрачения в уме отсутствуют, а если они вдруг появляются – оно позволяет практикующему узнать об этом.

Усилия не должна быть чрезмерными, иначе самадхи не сможет возникнуть. Когда памятование, вера и усилие приходят в баланс, возникает самадхи. Самадхи имеет огромное значение, потому что в нём нет возможности для проявления омрачений: все килесы надёжно спрятаны, давая «зелёный свет» для мудрости.

Благодаря мудрости в один прекрасный день омрачения смогут исчезнуть без следа.

Все факторы Благородного Пути также должны быть сбалансированы, прийти в равновесие. Знание Пути – это результат уравнивания всех факторов, а знание Плода – это состояние ума человека, который, следуя прямому Пути, дошёл до его конечной цели.

Существуют причины, по которым пять помех появляются и увеличиваются; и причины, по которым они уменьшаются и исчезают; аналогично всё происходит с развитием благих состояний ума. Будда сравнивал это с тем, как нуждающееся в пище тело существует только если голод вовремя утолён, – так и помехи, и факторы Пробуждения существуют только за счет «подпитывания», и исчезают, если это питание отсутствует⁵⁹.

59 СН.46.51

Помеха	Причина для появления и увеличения	Причина для уменьшения и разрушения
Отвращение vuāpāda	Образ отвратительного и неумелое внимание	Освобождение ума при помощи доброжелательности (mettācetovimutti) и умелое внимание
Чувственные желания kāmacchanda	Образ привлекательного и неумелое внимание	Образ непривлекательного и умелое внимание
Лень и апатия thīna-middha	Недовольство, сонливость, переедание, вялость ума и неумелое внимание	Энтузиазм, старание, решительность и умелое внимание
Неугомонность и сожаления uddhacca-kukkucca	Смятение ума и неумелое внимание	Спокойствие ума и умелое внимание
Сомнения vicikicchā	Вещи, вызывающие сомнения, и неумелое внимание	Умелое внимание на те умственные качества, которые являются здоровыми и не здоровыми, низкими и возвышенными, благородными или порицаемыми (умение отличить одно от другого)

А что насчет Семи Факторов Пробуждения (Sattā Vojjhaṅgā)? Не очень понятно, как можно сбалансировать восторг (pīti) и равностность (upekkhā).

В построении Боджанга нет и речи о достижении баланса: они должны быть построены один за другим, при этом будучи доведёнными до уровня настоящих, полноценных факторов. Sati, dhamma-vicaya, virya pīti, passaddhi, upekkha, samādhi (памятование, исследование дхамм, энергия, восторг, умиротворение, равностность, созерцание) – все они должны быть развиты в совершенстве.

Восторг, спокойствие, созерцание и равностность – это плоды энергии, памятования и исследования дхамм. Нет смысла культивировать только один фактор, потому что они взаимообусловленны и зависят друг от друга.

Так или иначе, вы должны развивать только первые три фактора: памятование, энергию и исследование дхамм. Остальные появятся как их результат: восторг (pīti) можно сравнить с чувствами человека, который очень хотел купить какую-то вещь, и, наконец, увидел ее в магазине: «Ура!»

Он покупает ее, испытывая радость, и после приобретения успокаивается (passaddhi), обретая невозмутимость по отношению к покупке (upekkhā).

Боджанга расцветают естественным образом, без давления. Это нечто очень светлое, очень возвышенное.

Мы медитируем только тогда, когда работаем над развитием Боджанга, – в противном случае в нашей медитации нет никакого смысла.

1. sati	}	Причины HETU
2. dhamma – vicaya		
3. virya		
4. pīti	}	Результаты PHALA
5. passaddhi		
6. upekkhā		
7. samādhi		

Факторы Пробуждения	Причины появления и увеличения	Препятствия к достижению
Памятование sati	Склонение ума к памятованию и умелое внимание	Не-уделение внимания тем качествам ума, которые являются основой для памятования
Исследование дхамм dhamma-viśaya	Умелое внимание на те умственные качества, которые являются здоровыми и нездоровыми, низкими и возвышенными, благородными или прицаемыми	Не-уделение внимания умственным качествам (см. слева)
Восторг pīti	Склонение ума к тем качествам, которые являются основой для восторга	Не-уделение внимания тем качествам ума, которые являются основой для восторга
Умиротворение passaddhi	Умелое внимание на физическое и умственное умиротворение	Не-уделение внимания физическому и умственному умиротворению
Равностность upekkhā	Склонение ума к тем качествам, которые являются основой для равностности	Не-уделение внимания тем качествам, которые являются основой для равностности
Созерцание samādhi	Умелое внимание на образ спокойствия и образ собранности ума	Не-уделение внимания образу спокойствия и образу сбранности ума



Глава 18

ВЕРА (saddhā)

...Представь, государь, что высоко в горах из большой тучи пролился дождь. Потoki дождевой воды устремились вниз, заполнили горные расселины, ущелья, отроги и влились в реку.

Река вздулась и вышла из берегов. И вот на берег пришла толпа народу; не зная, далеко ли тянется и глубока ли река, люди боятся и стоят на берегу.

Но тут приходит некий человек. Соразмерив свои силы и возможности, он затягивает потуже набедренную повязку, устремляется в воду – и переправляется.

Видя его переправившимся, переправляется и вся толпа народу.

Вот точно так же, государь, ученик видит, что у других мысль свободна, и сам устремляется к свободе: занимается практикой, чтобы обрести необретенное, достичь недостигнутого, осуществить неосуществлённое.

(Млндп.)

18.1 Отбросить сомнения

Саддха всегда стоит впереди других способностей – весь Благородный Путь имеет исток в вере, начинается с неё.

Пемасири Тхера говорит, что никто не может получить уверенность в Дхамме при помощи слушания или размышления о ней, – это всё необходимо для начальной мотивации, однако истинная саддха достигается только через личную практику.

Человек, у которого есть вера, не сразу и безоговорочно принял то, чему учил Будда, – нет, он размышлял о его словах, изучал их и проверял, а также практиковал щедрость и дружелюбие. Есть два вида выражения доверия Будде: первый включает декламацию сутт, строительство ступ и пагод, участие в церемонии дарения чивар, еды и медицины монахам (*kathina*⁶⁰).

Второй способ выразить своё доверие Татхагате и Дхамме, по мнению Пемасири Тхера – это практика Сатипаттханы, и, не практикуя щедрости – это очень нелегко (и даже невозможно) осуществить. Будда описывал себя как человека, который постиг, что есть *kusala*⁶¹.

Имея саддху, мы тоже пытаемся постичь, что является для нас умелым и ведёт к избавлению от тягот. Многие последователи Будды так или иначе стараются сделать это, но большинство «тормозит» на каком то этапе поиска: кто-то – на соблюдении нравственных правил и практике даяния; кто-то – на практике самадхи; кто-то – на посвящении в монахи...

Человек, который идет прямой, верной дорогой, не станет останавливаться ни на одном из «перевалов»: подобно речушке, стремящейся в большой океан и текущей прямо к нему, он стремится к вершине добродетели. Он стремится к Ниббане.

У обычного буддиста, как правило, имеется тот или иной уровень веры, но так как эта вера не достигает своего апогея, её обладатель всегда находится в «зоне риска» перехода в другую религию или в нигилизм. Человек, у которого есть саддха,

60 Ежегодная церемония, знаменующая конец затворничества (вассы).

61 «Двадцать девять лет мне было, Субхадда, когда я отрекся от мира, чтобы найти благое». (ДН.16)

никогда не будет обращаться ни к одному из духовных учителей, кроме Будды, и никогда не примет Прибежища ни в каком другом учении, кроме Учения Будды.

В Дхаммападе (Дхмп.8) есть следующие строки:

*«Неверующий, неблагодарный,
он оборвал все оковы,
Положил конец счастью и страданию,
отказался от желаний, –
Поистине, это величайший человек⁶²».*

Поверхностный взгляд на эти стихи может привести к выводу, что арахат лишен веры, в то время как арахат – это тот, в ком она достигла своего предела, кульминации; кто превратил её в достижение Освобождения.

Непоколебимая, нерушимая саддха – это характеристика сотапанны, который полностью разрушил сомнения в:

- Будде;
- Дхамме;
- сангхе;
- прошлом;
- настоящем;
- будущем;
- причинах и условиях;
- Пути, указанном Буддой.

Сомнения в прошлом, настоящем и будущем означают, что присутствуют всевозможные идеи о «Я» (sakkāya-ditthi⁶³).

Человек терзается сомнениями: *«А был ли я в прошлом? Или меня не было? А кем я был в прошлом? А буду ли я в будущем? Или меня не будет? А кем я буду?»* И настоящее также наполняет его недоумением: *«А это я или не я? А кто я? А как я существую?*

Это существо – откуда оно пришло, и куда оно идет?»..

(МН.2)

62 Замысловатая игра слов на пали: арахат здесь именуется неверующим, неблагодарным, взломщиком, безнадежным, и он провозглашается наивысшим из людей.

63 Первая из десяти оков, привязывающих существо к колесу сансары (samojāna).

Сначала оковы этих сомнений немного ослабевают, а с достижением Знания Пути и Плода – полностью уничтожаются. Соттапанна убеждён в том, что:

«Поистине Будда – Благословенный, арахат, всецело Пробуждённый, наделённый знанием и добродетелью, счастливый, знаток мира, несравненный вожатый людей, учитель богов и людей. Он возглашает об этом мироздании с мирами богов, Мары, Брахмы, с миром отшельников и брахманов, с богами и людьми, познав и увидев их собственными глазами. Он проповедует Истину – превосходную в начале, превосходную в середине, превосходную в конце, в её духе и букве, наставляет в единственно совершенном чистом целомудрии⁶⁴».

Саддха может наполнять последователя Будды небывалым энтузиазмом, который делает всё его тело словно невесомым и парящим в воздухе, а в уме рождается радость, с которой легко достигается самадхи и способность познать Истину.

«Вера – это не некое незначительное достижение, – это великий дар. Когда личная практика подтверждает правоту Будды, вера становится непоколебимой. Невозможно не верить, когда видишь результаты. Вера никогда не возникает одна, но появляется с прекрасными состояниями ума (sobhanacetika): с совестью и страхом совершить злодеяние (hiriottappa); с лёгкостью и светом в теле и в уме», – говорит Саядо у Пандита.

18.2 Увидеть Будду

Само слово «вера», тем не менее, часто не нравится западным буддистам, потому что вызывает ассоциации с тем слепым поклонением, лишённым возможности диалога, от которого они пытались уйти в их «родной» религии.

По словам Пемасири Тхера, саддха – это не поклонение.

64 Стандартный рефрен во многих суттах.

«Если ко мне приходят люди, чтобы повязать на запястье «защитную» ленточку, я выполняю их желание⁶⁵. Конечно, я не верю в то, что ленточка может принести счастье – как это возможно? Но вы не можете сказать младенцу: «Не ползай, ходи нормально!»

Ребенок не знает Дхаммы, но смотрит, как мать подносит цветы и благовоения статуе Будды, и начинает ей подражать».

Большинство европейцев, оказавшихся волею судьбы в азиатских монастырях, стараются избегать религиозных церемоний.

«Западным ученикам трудно верить в конкретного человека, в личность, – предупреждают в Пандитараме. – В этом случае можно воспитывать в себе веру в Дхамму, и этого будет достаточно, потому что сам Будда говорил, что тот, кто видит Дхамму – видит и Его.

В наши дни многие «традиционные» буддисты очень любят выполнять ритуалы поклонения и посещать монастыри и пагоды, но пагоду нужно воздвигнуть в своем сердце, практикуя Дхамму и Винаю. Тогда вы сможете увидеть Будду!»

18.3 Дверь к Ниббане

Можно ли медитировать без веры? Гоенка, например, говорил о том, что не важно, верите ли вы в перерождения. Таким образом, не идёт речь о sammā-diṭṭhi, фундаменте для практики.

Я не знаю, в каком контексте Гоенка это говорил, но своим ученикам я тоже советую забыть все пустые размышления о прошлом и будущем, оставаясь с объектом медитации. Я могу сказать им не думать во время ретрита даже о Будде и Дхамме. Медитирующий должен пребывать в настоящем времени и работать над развитием внимательности и осознанности.

⁶⁵ Часть обычного ритуала в тхеравадинских странах; монах повязывает мирянину ленточку «на удачу», в знак защиты от действия злых сил.

Материалистические взгляды очень сильны в коммунистических режимах, и даже на Шри-Ланке есть люди, которые не верят ни в предыдущие, ни в будущие жизни. Если трудно поверить в прошлые и будущие жизни, но при этом практикующий не совершает никаких злодеяний, то это допустимо. Другое дело – изучать Дхамму из побуждений гордыни, как научную дисциплину, ради того, чтобы стать известным и унижать других в философских спорах. Имея такую мотивацию, люди могут забывать быть добрыми и помогать другим.

На Западе многие буддисты предпочитают игнорировать все упоминания о дэвах и прочем «сверхъестественном»...

Медитирующий обычно не видит ни божественных, ни низших миров, – лишь мир людей и животных. Тем временем, в нашем сознании есть потенциал для божественного мира (devaloka): если оно пронизано дружелюбием, мудростью и желанием учиться; для низшего удела существования (niraya) – если ум жесток и полон ненависти; для мира Брахмы (brahmā-loka) – если он чист и возвышен... Все эти миры создаются прямо сейчас, в этом самом теле.

Рождение в том или ином уделе бытия происходит не по нашему желанию, но под влиянием каммы. Мы все время творим потенциал для рождения в том или ином уделе, светлом или мрачном. Даже не имея ясновидения, можно увидеть свои собственные щедрость, чистоту, жадность или ненависть, которые «увлекут» в новые рождения.

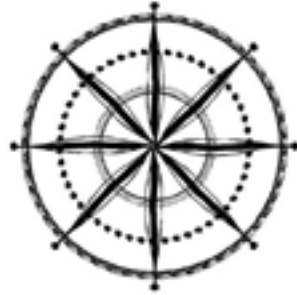
Со времен Будды прошло много времени, и ум многих его последователей отказывается принимать какие-то необычные вещи. Возможно, на Западе они действительно не происходят, – только в Азии. Всё это, однако, вполне реально, и чтобы принять это, ум должен был готов «подняться» на соответствующий уровень.

Как оценить уровень своей веры?

Истинная вера всегда проявляется в действиях – в искреннем желании достичь конца страданий, которое происходит после практики Благородного Пути. Вера вкупе с мудростью открывают двери в Ниббану, помогая преодолеть все трудности.

Существуют монахи, которые после многих лет расстригаются, переходят в другие религии или женятся на своих студентках. Это означает, что на самом деле никакой веры у них не было. Я знаю женщину, которая вела очень нравственный образ жизни, соблюдала восемь предписаний в дни полнолуния, участвовала в различных буддийских церемониях, и вроде бы имела сильную веру. Однажды она тяжело заболела и страдала до такой степени, что отказалась от Прибежища и от Дхаммы.

Принять все горести и изменения, сохранив в сердце веру – вот истинная практика Дхаммы.



Глава 19

ПАМЯТОВАНИЕ (sati)

*...Это ведущий прямо к цели
Путь очищения существ,
Путь преодоления печали и слёз,
устранения страданий и бед,
Выхода на правильный путь,
достижения Ниббаны;
Это – четыре основы Памятования.
(ДН.22)*

«Какую бы медитацию ни практиковал человек, если он пренебрегает Сатипаттханой – никакой пользы от его практики не будет ни сегодня, ни завтра, – никогда!» – решительно произносит Пемасири Тхера».

Он говорит о сати много и часто, и рассказ ниже основан на его лекциях в течение 2012-2014 гг.

Палийское слово «сати» переводят как «осознанность», хотя на самом деле оно происходит от глагола «sarati» – «помнить», а «patthāna» – это «установление, фундамент».

Таким образом, Сатипаттхана – это установление памятования, а «осознанность» (точнее «ясное познание») на пали передается словом «sampajañña», – они часто употребляются «в связке» (satisampajañña). Четыре основы памятования включают:

- Kāyānupassanā – памятование о теле;
- Vedānānupassanā – памятование о чувствах;
- Cittānupassanā – памятование об уме;
- Dhammānupassanā – памятование об объектах ума.

Сати не появляется на «пустом месте», – для его развития необходима sīla. Sīla здесь – это не пять предписаний нравственного поведения, а indriya-samvara-sīla (буквально – «самоконтроль органов чувств при помощи нравственности»). Это развитие правильного отношения ко всем объектам, которое начинается с умелого внимания и заканчивается сати, достижением джхан и развитием мудрости, которая понимает совокупности (khandha), элементы (dhātu), сферы чувств (ayatana).

«Бхикку, живущий в небрежности, не охраняя двери чувств, позволяет своему уму «наводняться» мыслями о внешних объектах, что мешает удовлетворённости ума; неудовлетворённость мешает блаженству; без блаженства нет спокойствия; беспокойный страдает; страдая, невозможно сосредоточить ум; без сосредоточения нельзя понять Истину».

(СН. 35)

Охрана «дверей» чувств помогает предотвратить появление омрачений, возникающих благодаря контактам с внешними объектами: звуками, формами, идеями...

Йогин контролирует свое взаимодействие с «миром», вследствие чего влечение или отвращение к ним не могут в нём возникнуть: он не вдаётся в детали и характеристики встречаемых объектов. Это не означает, что медитирующий ни на что не смотрит или ни с кем не разговаривает, но если жажда, ненависть и неведение (lobha, dosa, moḥa) не овладевают его умом, то это и есть та естественная нравственность, которая избавляет от привычки злиться и жаждать. Когда она отсутствует,

самадхи не может возникнуть, потому что во время медитации чувственные образы продолжают атаковать ум, который остается «незащищённым».

19.1 Умелое внимание

Indriya-saṃvara-sīla и sati-sampajāñña начинаются с умелого внимания (yoniso manasikāra).

Мы учимся быть внимательными по отношению к тому, что обычно происходит автоматически: к тому, как мы дышим, стоим, одеваемся, умываемся, принимаем пищу... Мы стараемся замечать даже мелочи; для этого приходится «снижать темп» и выполнять все действия медленно, чтобы «прочувствовать» их.

Невозможно быть на сто процентов внимательным по отношению ко всему, что встречается нам в течение дня, но можно начать с малого, постепенно увеличивая число наблюдаемых объектов.

Например, что-то происходит – и йогин отмечает это; затем возникает другой контакт, звук или прикосновение, но его он уже не осознаёт, пропускает. Со временем таких «пропусков» становится все меньше. Если медитирующий способен быть внимательными к половине объектов, с которыми встречается в своей жизни, это великолепный показатель.

Хорошая внимательность необходима, однако её одной недостаточно. Внимание есть даже у маленьких детей, и само по себе оно не является kusala или akusala, потому что его природа – это переключение с одного объекта на другой. Только в зависимости от объекта оно может стать благим и неблагим. Управление и удержания внимания на выбранном объекте по собственному желанию – это уже действие более высокого порядка, нежели просто внимание к какому-то сильному контакту.

Неумелое внимание (ayoniso manasikāra) заставляет вспоминать нечто, провоцирующее появление гнева (старые обиды), или же некое дурное деяние из прошлого, что вызывает сожаление и неугомонность в настоящем; а воспоминание о

желанном объекте вновь приводит ум к появлению жажды. Охотник, который выслеживает добычу, или вор «на задании», – все они действуют очень внимательно, но самадхи может возникнуть только в случае умелого внимания, лишённого влечения и отвращения.

Мы можем говорить о сати только на очень высокой стадии развития ума, когда неблагие качества вообще не появляются в уме (хотя ещё не уничтожены окончательно); а на первом уровне практикующий учится направлять внимание в сторону того, что является умелым.

Нет ничего хорошего в том, чтобы быть внимательным к мыслям вроде:

«Как я устал от этого, как мне все надоело, когда всё это закончится?!», или вдаваться в детали каких-то желанных объектов. Когда практикующий контролирует реакцию на контакты своих органов чувств с внешними объектами, останавливая их на уровне простого слышания, видения, размышления – он останавливает и привычную тенденцию ума «захватываться» и злиться.

«Как капля воды не удержится на листке лотоса, никогда Мудрый не прилепится ни к чему из того, что видимо, что слышимо и осязимо».

(СнП.2.14).

В «компании» сати внимание всегда склоняется к благому, а *sati-samrajāñña* – это итог умелой внимательности, связанный напрямую с мудростью и с пониманием вещей в соответствии с их истинной природой.

Один западный студент часто приезжал в Кандубоду и много медитировал. Однажды он сильно поругался со своим соседом по кути, потому что тот нарушал тишину и мешал ему медитировать.

Такая практика не приносит своих плодов, потому что нет охраны «дверей» чувств, и ум по-прежнему слабый. В звуках нет никакой проблемы, – невозможно выключить их, они часть нашего мира.

Хороший медитирующий, имея сати, не позволит возникнуть раздражению. Если он слышит звук, то не «идет» дальше процесса

слышания и не размышляет: *«А кто это? Что за новая птица? А кто там шепчет в соседнем кути?»...*

Видя образ... воспринимая объект... испытывая чувство... ощущая вкус... обоняя запах... Какой бы объект ни возникал в «дверях» чувств – он может остановить его; отринуть любое влечение или отвращение по отношению к восприятию, чувству, образу, звуку.

Бхикку не коллекционирует то, что принадлежит глазу... уху... носу... языку... телу... уму... чувствам... восприятию... намерениям...

Он не думает, что это «моё».

Не коллекционируя это, он не захвачен;

Не будучи захваченным, он полностью освобождается.

19.2 Отбросив влечение и отторжение

Сати не присутствует в нашем уме от рождения, поэтому мы должны постепенно культивировать и взращивать его как нечто драгоценное.

В центрах Махаси Саядо учителя подчеркивают, что развить сати – легко: надо просто знать о том, что происходит в настоящий момент, а также то, с каким отношением ум взаимодействует с мыслями, идеями, формами, звуками, запахами. Он очарован ими? Или пытается от них избавиться? Присутствуют ли в нём помехи, которые мешают появиться мудрости?

«Путь Сатипаттханы очень простой: знать чувства, знать тело, знать ум и знать объекты ума – прилежно, старательно, пылко», – так учат в Пандитараме.

Бханте учит, что вы полностью отдаётесь настоящему, растворяетесь в том, что сейчас происходит. Вы не рвётесь вперед и не строите планов, и также не остаётесь позади и не ворошите прошлое. Сати – это не просто внимательность и медленная ходьба, медленное принятие пищи, медленный приём душа, – всё это только начальные упражнения. Сати – это отношение с объектами, которое лишено влечения и отторжения.

Не обязательно прочесть всю Типитаку, чтобы научиться этому. Во времена Будды очень простые люди, из низших каст, без образования, смогли развить памятование и осознание. Не нужно искать оправдания, почему я не могу сделать то же самое.

Усердно, старательно, ничего не пропуская, нужно тренировать себя быть внимательными к тому, что происходит внутри и снаружи, и вскоре это станет полезной привычкой. Для этого не нужно находиться в позе лотоса, – в каждом моменте жизни есть сознание, есть чувство и есть восприятие. Просто надо увидеть это!

Йогин может сидеть в позе со скрещенными ногами и прямой спиной, лежать в позе льва, или даже стоять, балансируя на цыпочках, на голове, – неважно! Когда он встает после «сидячей» медитации, ему не надо думать, что он перестал медитировать. Он просто сменил позу.

Если практиковать так, будет обретён истинный покой, правильное отношение к практике, устойчивая осознанность.

Ум все время пребывает с сати. У омрачений нет шанса превратиться в проблему и укрепиться в сознании: гнев и жажда не овладевают им, а на более высоком уровне просто перестают возникать.

Это не происходит сразу, однако в присутствии сати есть и знание об омрачениях, и уже нет необходимости даже прилагать усилие по их предотвращению: они не возникают сами собой. Практикуя, человек достигает такого состояния ума, когда килесы ещё не уничтожены, но уже очень ясно видны и находятся в «спящем», приглушённом состоянии. На этой стадии ему нельзя ни в коем случае останавливаться и прерывать практику, даже если он вернулся из монастыря домой. Нет смысла в таком подходе, как и в обвинении других в своих бедах.

Если у медитирующего проблемы с практикой дома, то виноваты не его родственники, а изъяны в его собственном уме, нехватка осознанности и мудрости.



Глава 20

НИББАНА – КУЛЬМИНАЦИЯ БЛАГОГО

«Сделайте четыре основы памятования вашей крепостью, вашим убежищем, о бхикку. Только тогда Мара не сможет завладеть вами».

(СН.47)

Пемасири Тхера говорит, что настоящий последователь Будды не воюет ни с кем во вселенной, потому что знает все таким, каково оно есть. Он знает чувство – как чувство, восприятие – как восприятие, сознание – как сознание, и, зная всё это, с чем он может конфликтовать? Что удерживать?.. «Венец» сати – это достижение Пути и Плода. Если медитирующий достиг одного Плода, ему нужно устремиться к достижению следующего, более высокого⁶⁶, и это также есть высшее проявление сати как умелого качества.

⁶⁶ Пемасири Тхера имеет в виду, что если практикующий достиг уровня сотапанны, ему нужно стремиться стать сакадагамином далее -анагамином и, наконец, арахатом.

Одна половина Сатипаттханы – это саматха, а другая – випассана.

Мы начинаем практику с наблюдения поднятия и опускания стенки живота, или с памятования о дыхании. Это упражнение описано в самом начале «Сатипаттхана сутты», где нет и речи о випассане, – лишь внимательность к телу, к его положениям и движениям. Медитирующий обретает однонаправленность ума и способность удерживать внимание на выбранном объекте, которая заканчивается джханой. Это и есть первая половина Сатипаттханы.

Термин «випассана» сейчас используется повсеместно, часто безо всякой связи с реальным смыслом. Випассаной называют метта-бхавану, анапанасати или простую внимательность к телесной активности. Делать всё это очень полезно, но проникновение в природу всех вещей – это нечто совершенно иное.

Если внимание хорошо развито, если памятование и осознанность находятся в полной гармонии, в практикующем начинает расцветать мудрость. Он видит все феномены, которые связаны с объектом, испытываемым умом в данный момент. Здесь аспект внимательности покидает ум, уступая место Знанию. Это и есть *sati-samrajāṇā*: когда памятование и мудрость зарождаются в уме одновременно, «испепеляя» неведение. У йогина больше нет сомнений по отношению к внешним и внутренним объектам, – он познаёт их сущность. Все действия ума и тела становятся умелыми, и человек испытывает трепет ко всему нездоровому.

Он не просто внимателен к телу, а точно знает природу пяти совокупностей! Это всё случается само собой, без давления и принуждения – саматха превращается в випассану. Саматха имеет общие «унифицированные» правила для всех практикующих, но випассана происходит у каждого по-своему.

Практикующий начинает наблюдение за вдохами и выдохами с чувством, что это ОН дышит, и ОН же – наблюдает за этим. Через какоето время в его сознании что-то происходит. Какой-то перелом. Остается лишь дыхание, тихое или взволнованное, быстрое или учащённое...

Он приходит к пониманию, что никакое «Я» не присутствует, но существует лишь поток изменчивого опыта. Каждый вдох – это тотально новый вдох, а каждый выдох – полностью отличается от предыдущего выдоха. Наблюдая за дыханием, он знает, короткий он сделал вдох или длинный, медленно он дышит или быстро; сопровождается ли дыхание жаждой, отторжением, неведением, – или нет.

Это дыхание является полностью частью природы: элемент ветра снаружи смешивается с элементом ветра внутри⁶⁷. Есть дыхание и есть ум, который познаёт это дыхание. Больше – ничего.

*«Таким образом он отслеживает тело... чувства...
ум.... объекты ума сами по себе внутренне,
Либо он отслеживает их сами по себе внешне,
либо он отслеживает их внутренне и внешне».*
(ДН.22)

Среди буддистов существует большое непонимание, что именно за внешнее и внутреннее (ajjhataṃ bahiddhā) имеется в виду. Многие учителя объясняют, что внешнее – это нечто отличное от нас, какие-то объекты: листья, трава, машины... Это ложное толкование «кочует» из книги в книгу, из лекции в лекцию.

Будда имел в виду, что бхикку медитирует с «Я» или – без «Я». Попробуйте практиковать без «Я», без этой одержимости ума, без присвоения. Иначе вы не сможете вернуться к випассане.

Даже один час в день с satī-samrajāṇā – это огромное благо: ум открыт, «распахнут», свободен от всех помех.

Оставьте один час, – и десять минут в день способны коренным образом изменить вашу жизнь, если у вас есть памятование. Вы должны воодушевлять себя на то, чтобы следовать Пути и положить конец страданию, видя в сансаре страх и неудовлетворительность.

67 Дыхание является внутренним элементом ветра, который возможен благодаря «внешнему» воздуху.

Будда Готама открыл для нас Сатипаттхану, древнюю тропу, единственную дорогу, которая ведёт к прекращению всех тягот.

Саядо У Пандита:

Сати имеет три характеристики:

- Держит объект в поле видимости.
- Встречает объект «лицом к лицу».
- Не позволяет уму «блуждать»: одно мгновение сати дает жизнь другому мгновению сати, третьему, четвертому...

Сати охраняет нас от омрачений, и с ним мы способны быстро «схватить» объект: ум знает его прямым знанием. Без этого невозможно понять три характеристики бытия, потому что сознание пускается в наслаждение звуками, вкусами; или во враждебность, зависть.

Сати включает в работу сразу несколько факторов Пути: памятование, усилие, сосредоточение и мудрость. Нравственность работает как фундамент, – всё вовлечено в нашу практику.

Если вы имеете сати в течение одной минуты, то эти шестьдесят секунд ваш ум остаётся в чистоте.

Таким образом, в течение десяти минут он чист в течение шестиста мгновений, а если сати будет с вами час, два часа, целый день?..

Когда мы «оставляем» контакт на уровне простого видения или слышания, это предотвращает появление гнева и жажды по отношению к объекту. Мы знаем, что присутствует в этом моменте: глаз, форма и зрительное сознание. Здесь нет места *akusala*, а также мирскому *kusala*⁶⁸, но есть лишь *bhāvanā-kusala*, которая ведёт к Свободе.

Это – прямое знание, после которого жажда и действия, вызванные ею, не возникают. Так останавливается страдание. Человек достигает покоя и умиротворения.

Если бы весь мир следовал этому пути, это было бы действительно хорошее место, свободное от жестокости и насилия.

68 Имеются в виду благие действия телом, речью и умом, которые приводят к хорошим результатам в будущем, но связаны с мирскими благами.



Глава 21

УСИЛИЕ (virya)

...Встаньте, встаньте! Что вы дремлете? Что за сон недужным, отравленным ядом страдания, тоскующим!.. Встаньте, встаньте! Учитесь жизни, ведущей к миру, дабы властелин смерти не воспользовался вашей беспечностью и, обольстив, не подчинил бы вас своей воле.

(СнП.2.10)

Sammāvā-yāma обычно переводят как «правильное усилие», но Пемасири Тхера выступает против этого перевода.

По его словам, слово «sammā» используется только по отношению к самому Татхагате – Sammā Sambuddha. Это означает «безупречный», «совершенный». Даже к Паччекабудде, который самостоятельно освободился от всех пороков и достиг несравненного Пробуждения – не употребляется определение «sammā», потому что он не обладает способностью обучать других.

Sammā-vāyāma, Совершенное Усилие, не появляется случайным образом и не может быть вызвано искусственно. Для его возникновения необходимы Совершенные Воззрения (sammā-dit̥ṭhi), а это опять таки не некие воззрения, которые «правильны», – это взгляды самого Будды

о том, что есть страдание и что есть избавление от него (dukkhañāṇa и dukkhasamudayañāṇa).

Будда никогда не говорил о чем-то отвлечённом, непрактичном: он постиг, что собой представляют собой тело и ум. Он оставил дворец ради того, чтобы понять это, и во имя поиска ответа на этот вопрос ему пришлось очень много страдать.

Когда человек понимает страдание, в нём расцветает и желание отречься от всего, что является его причиной.

«...Не постигшие страдания и его начала и того, чем везде и навсегда угасает страдание, не ведающее пути, который ведёт к пресечению страдания, – те, отрешённые от свободы разума и от свободы познания, не победят этой обители возрождения и разрушения, будут и впредь влачиться в ней. Но кто постиг страдание, и его начало, и то, чем навсегда и везде загашается страдание, кто знает путь, ведущий к угашению страдания, те, одаренные свободой разума, свободой познания, победят эту обитель возрождения и разрушения, никогда вновь не вовлечутся в неё».

(СнП.3.12)

Познавший дуккху человек живёт, не причиняя никому вреда; его поступки, речь и действия благородны и чисты. Он сочувствует другим существам.

Только после этого возникает sammā-vāyāma, которая описывается так: «Бхикку пробуждает желание, вызывает энергию, «подгоняет» ум. – Chandaṃ janeti, viriyaṃ arabhati, cittaṃ pagganhaiti».

Совершенное Усилие не заключается только в том, чтобы час за часом сидеть в позе лотоса или выполнять медитацию при ходьбе.

Пемасири Тхера говорит, что необходимо всё время направлять ум к умелому, к благому, прикладывает всю энергию к этому. В этом нет никакой мистики, когда говорят, мол, я чувствую тонкие энергии, моё тело пронизано энергетическими каналами...

Это не энергия – это просто дисбаланс частиц материи (gīra kalāpa⁶⁹).

Вирия – это противоположность лени и апатии (thna-middha).

69 Термин из Абхидхаммы, который указывает на соединение частиц материи, сочетание нескольких явлений физического порядка.

Некоторые западные практики говорят мне: *«Меня клонит в сон, значит, я охвачен ленью!»*

В действительности тхина-мидха связана не с физической усталостью; если человек приезжает из другой страны, его тело испытывает стресс в связи с переменной климата, новой едой, и здесь нельзя говорить о лени и апатии.

Тхина-мидха – это ум, который «устал» искать то, что является благим и умелым. Например, практик хотел пойти в медитационный зал, но потом решил вместо этого посетить пуджу; или он вместо пуджи стал вести пустые разговоры, таким образом, предпочтя делать что-то, чем он бы мог.

Будда рассказал нам о том, что есть kusala и как достичь его.

Четыре Совершенных Усилия (Cattāro Sammapadhānā):

- Предотвратить появление нездоровых состояний ума, которые не успели возникнуть.
- Уничтожить те нездоровые состояния ума, которые уже возникли.
- Породить стремление развить благие качества ума, которые не успели возникнуть.
- Развить, приумножить, довести до полноты и совершенства благие качества ума, которые уже возникли.

Если есть эти четыре усилия, то ум свободен от гнева и от жажды, пребывая с сати, будучи укрепленным в сати.

«Подобно тому, как у царской приграничной крепости есть крупный гарнизон: боевые слоны, кавалерия, колесницы, лучники, знаменосцы, офицеры, солдаты из запасных частей, князья, герои, пехота и рабы, – ради защиты тех, кто внутри и отражения атак снаружи, – так и ученик Благородных усерден в оставлении неумелых качеств ума и к возвращению умелых качеств; твёрд и непреклонен в своём усердии, никогда не оставляя их. Имея усердие в качестве своей армии, он отрекается от того, что нездорово и неумело, развивая то, что здорово и умело; отбрасывает то, что порицаемо мудрыми и развивает то, что не порицаемо».

(АН.7.67)



Глава 22

СОЗЕРЦАНИЕ (samādhī)

...Бхикку, уединившись от чувственных желаний, отстранившись от всего нездорового и неумелого, пребывает в первой джхане: в восторге и счастье, рождённых уединением, сопровождаемых мышлением и изучением объекта медитации.

С остановкой изучения, он входит во вторую джхану: восторг и счастье, рождённые сосредоточением, собранностью ума, который свободен от мышления и изучения.

С угасанием восторга он наполняется бесстрастием и испытывает счастье.

Он остаётся в третьей джхане, и о нём благородные говорят: «В счастье живёт тот, у кого есть бесстрастие и осознанность».

С отбрасыванием и счастья, и страдания, – так же, как перед этим исчезли радость и восторг, – он входит в четвертую джхану, памятование, очищенное безмятежным наблюдением⁷⁰.

⁷⁰ Стандартное описание джхан во многих суттах Канона.

22.1 Не быть камнем

Дословно «самадхи» можно перевести как «собранность ума».

Со свойственным ему перфекционизмом Пемасири Тхера и здесь не удовлетворен английскими переводами этого слова как «концентрация» или «сосредоточение», потому что в довесок с ними мы получаем ассоциации с жёсткостью, с узостью сознания, в то время как в устах Будды самадхи, очевидно, не означало ничего подобного.

«Самадхи – это «закреплённое», устойчивое состояние сознания, – говорил Махаси Саядо. – Ординарный, нетренированный ум имеет особенность бесконечно блуждать по разным местам. Такой ум невозможно держать под контролем, потому что он «гоняется» за каждой идеей, каждой мыслью или воображением».

Существует несколько стадий созерцания:

- однонаправленность (ekaggatā);
- успокоение (samatha);
- «собранность» (samādhi);
- поглощённость (jhāna);
- Высшее Знание (abhiññā);
- Освобождение (nibbāna).

В состоянии самадхи ум полностью свободен от помех и загрязнений и способен познать Истину, – рассказывает Пемасири Тхера – Когда отшельник Готама стал Полностью Пробуждённым, он вспомнил об Алара Каламе и Уддаке Рамапутте⁷¹ как о величайших из людей, и захотел учить их в первую очередь, потому что они достигли небывалой чистоты ума (но не знали, как полностью выйти за его пределы).

⁷¹ Алара Калама был одним из учителей Бодхисатты до его Пробуждения. В один момент отшельник Готама понял, что даже самые утонченные джхановые поглощения всё ещё не являются полным прекращением страданий и оставил своего наставника, но вспомнил о нём после достижения Ниббаны под деревом Бодхи, однако Алара Калама уже умер и переродился в бесформенном мире.

В самадхи ум полностью свободен от власти Мары.

Для его достижения необходим объект, к которому ум испытывает живой интерес и желает познать и постичь его полностью, «отвернувшись» от всего другого: он должен слиться с нимиттой, стать единым с ней. Без этого невозможно достичь поглощённости ума, и лучше входить в созерцание с одним и тем же объектом, «приучая» к нему ум.

Когда будет достигнуто слияние с нимиттой, станет возможным понять, что природа ума – не только блуждание, – успокоение в безмятежности, свободном от всех беспокойств, тоже является его природой. Начиная медитировать, нужно вернуть «детский» ум, забыв все книжные знания. Просто следовать Учителю. Джхана тогда придет в любом случае.

Бывает, что ум становится «непробиваемым», и человек делает вывод, что он достиг джханы, но на самом деле здесь нет ничего от неё. Таких примеров очень много в Индии: медитирующий превращается в «камень» или в «соляной столб», переставая реагировать на что-либо, а все вокруг считают его просветлённым.

Некоторые, делая вывод, что их сознание является источником всех страданий, проникаются желанием уничтожить его. Они становятся бесчувственными, жёсткими, что может привести к перерождению существом без восприятия (*asañña-sattā*), но никак не к Ниббане. Для следования Пути нам нужно спокойствие, но не транс, когда мы ничего не видим и не слышим, – для этого лучше лечь спать. Нет, мы всё видим и воспринимаем, но с умиротворённым, безмятежным умом.

В реальности «бесчувственный» ум находится в глубоко «спящем» режиме (*bhavaṅga - citta*⁷²), который довольно комфортен, потому что внешние раздражители не тревожат ум.

Потом появляются все эти книги и разговоры о джханах. Тем временем, Будда с его уровнем самадхи вовсе не был, как скала! Это полностью неправильный подход.

72 Ещё один термин из Абхидхаммы, который сложно перевести. До некоторой степени его можно сравнить с западным понятием «подсознание»; это «спящее» состояние ума во время сна или обморока, а также в те моменты, когда нет значимых внешних объектов.

Самадхи – это полная осознанность ко всем объектам, с которыми встречается ум. Мы сконцентрированы на одном объекте, но осознаем и то, что происходит вокруг.

Ум наслаждается выбранным для сосредоточения объектом, однако осознан и к другим, если они приходят, – это не застывшее «наркоманское» состояние».

Мне нравится состояние безмолвной пустоты в медитации – даже не счастья, а скорее его отсутствия, нуля...

Нейтральные чувства, в отличие от приятных или неприятных, трудно распознать, и они могут быть связаны и с мудростью, и с неведением. Обычно медитирующим они нравятся, и их нередко принимают их за невозмутимость aḡṛa-jhāna, в то время как это может быть просто усталость ума, который долгое время был слишком активен, а затем впал в такое вот «нулевое» состояние, свободное от мыслей. Иные люди, от природы склонные к заблуждению, выглядят очень спокойными, но это не то спокойствие, к которому нужно стремиться.

В другом случае определенный уровень невозмутимости (upekkhā) может появиться, если человек столкнулся с какой-то проблемой, которую нельзя исправить, а только принять; он перестаёт реагировать и смиряется с ситуацией. Равностность по отношению к конструкциям в видении как есть (sañkhārupekkhā⁷³) – это совсем другое дело. Здесь постигается Истина, и это не возникает без причин.

То же самое можно сказать о четвёртой джхане, в которой есть уpekкха, и это очень труднодостижимо.

Полная равностность есть только у арахатов – лишь они полностью избавлены от оков неугомонности и сожалений (udhacca-kukucca).

73 Термин из «Висуддхимагги».

22.2 Отдалиться от мира чувств

Пемасири Тхера рассказывает о созерцании.

У некоторых йогинов вроде бы есть самадхи, однако другим людям сложно быть рядом с ними: они ведут себя надменно и требуют от окружающих неукоснительного соблюдения тишины.

На самом деле, человек, который способен входить в джханы, разительно отличается от остальных.

Он естественным образом избегает всего, что связано с akusala. Живя в мире чувств, он отстранен от чувственности. Физически он находится в мире людей, но ментально – в небесных обителях. Это очень приятный, любимый всеми вокруг человек. В первой джхане присутствуют мысли и рассуждения (vitakka-vicāra).

Витакка – это не просто мысль, это проникновение в объект созерцания, а вичара – постижение его. Надо понимать, что в джхане нет мыслей, к которым привыкли люди, – в ней отсутствуют мысли из мира чувственности.

А во второй джхане нет не то что мыслей – там «меня» нет! Чувство «Я», столь привычное каждому, полностью исчезает.

Ум наслаждается своей чистотой, и его благие качества приведены в равновесие. Уходят все загрязнения, все страхи. Обычный ум всегда чего-то опасается: других людей, голода, боли, того, что он попадёт в дурную сферу обитания. В самадхи ничего этого нет, а ум хочет понять, что такое Истина. Он открывает реальность, становясь открытым, восприимчивым, живым. Исчезают все умственные проекции и идеи, все воспоминания, планы, и всё становится прозрачным и чистым.

Больше не существует времени: ни прошлого, ни будущего, ни настоящего, и вы слышите тихий шепот Истины, который превращается в крик, захлёстывающий всё ваше существо...

Для самадхи нам требуются радость и счастье, которые не зависят от внешних проблем, ибо у кого их нет? Радость играет важную роль в медитации: она делает ум и тело мягкими, светлыми, податливыми.

22.3 К джханам – через Сатипаттхану

Кульминацией джхан являются шесть Высших Знаний (chalabhiññā):

- сверхъестественные силы (iddhividhā);
- божественный слух (dibbasota);
- божественное око (dibba cakkhu);
- знание умов других (cetopariyañāna);
- воспоминание о своих прошлых жизнях (pubbe nivāsanussati);
- разрушение всех оков и омрачений (āsavakkhaya).

Сегодня в мире очень мало кто достигает джхан, а тем более – Высших Знаний⁷⁴.

Причина этого заключается в том, что достичь джханы – это одно, а оставаться в ней, входить и выходить из неё по собственному желанию и в любое время – совершенно другое: стать «мастером» невероятно тяжело. Иногда случается так, что медитирующий достигает поглощённости ума, пребывая в нём недолгое время, при этом даже не понимая, что это была джхана. Он достиг её «случайно» и ненадолго, а тот, кто добился подлинного мастерства в созерцании, способен пребывать в нём столько, сколько пожелает сам.

Джханы должны быть построены безупречно, одна за другой, после чего нужно «отпустить» объект и погрузиться в пустоту бесформенных джхан. В этом случае есть шанс достичь прекращения чувствования и восприятия (nirodha-samāpatti) и Высшего Знания.

Я всегда говорю о том, что нужно идти к джханам через Сатипаттхану, – тогда, к какому бы из шести Высших Знаний, медитирующий ни обратил свой взор, он сможет получить его.

⁷⁴ «О Ананда, бхиккху достигает восьми джхан в прямом порядке, в обратном порядке, а также в прямом и обратном порядке. Он раз за разом входит и пребывает в любом погружении, где угодно и в течение любого времени. Он также по желанию и в любой момент выходит из погружения. Благодаря полному разрушению омрачений он входит и покоится в неосквернённом освобождении ума, а также освобождается посредством мудрости, он сам достигает этого прямым Знанием». (ДН.15)

В Путь вовлечена мудрость, и нет риска просто «завязнуть» в сосредоточенной поглощенности сознания. Саматха, джханы – это чудесно, однако без випассаны они не способны положить конец нашему путешествию по сансаре: если мы хотим прекратить страдание навсегда, мы должны повернуться в сторону мудрости. Практикующие, которые ценят только саматху, не смогут достичь Ниббаны. Если факторы джханы: vitakka, vicāra, pīti, sukha, upekkhā, ekaggatā присутствуют в уме в момент смерти, то последует рождение в мире Брахмы. Мы же стремимся не к высокому перерождению, а к Ниббане.

«Святая жизнь, проповедуемая Татхагатой, не имеет своей целью достижения нравственности и целомудрия, известности и уважения, самадхи и понимания истинной природы реальности. Лишь полное и нерушимое освобождение ума является целью этой святой жизни, её сердцевиной и завершением».

(МН. 29)

Будда учил нас благородному созерцанию, которое происходит совместно с осознанием причин, условий и результатов. Одно самадхи связано с удержанием, а самма-самадхи – с отпусканием всего. Джхана, которая пришла через мудрость, не рождает привязанности и не мешает продвигаться дальше, потому что практикующий видит три характеристики бытия и не стремится лишь к упоению восторгом, или к покою и равновесию. Он знает, что джхана – это обусловленное состояние, и что даже ākiñsaññāyatana (сфера «Ничто»), или nevasaññānāsaññāyatana (сфера «Ни восприятия, ни не-восприятия») сотворены волевым усилием сознания, следовательно, должны быть оставлены в определенный момент.

Сегодня чересчур много разговоров о джханах, и многие склонны придавать им огромное значение. Джхану называют приятным пребыванием здесь и сейчас, и это не то, к чему надо привязываться: мы должны отпустить его, когда видение-как-есть будет достигнуто. Если мы видим реальность, то ум успокаивается естественным образом. Такое самадхи, основанное на охране «дверей» чувств и на нравственности, невероятно полезно. Джхановое счастье поистине велико, однако есть и

счастливая жизнь— без влечения и отторжения, рождённая из сати. Сати знает природу объекта: возникновение – существование – исчезновение.

В одной сутте⁷⁵ заболевший бхикку Ассаджи жалуется Будде, что потерял возможность достигать самадхи из-за своего недуга, а Бхагаван в ответ спрашивает его:

«Разве я когда-нибудь учил тебя, что задача святой жизни – достичь сосредоточения?» (в Индии самадхи часто было средоточием, вершиной духовных достижений).

Далее он спрашивает его о том, является ли форма постоянной или непостоянной... сознание... чувство... восприятие... намерение...

Будда разворачивает сознание дост. Ассаджи от сожалений об утраченном созерцании – в сторону мудрости⁷⁶.

75 СН.22.88

76 Любопытно, что дост. Ассаджи, будучи одним из первых учеников Будды, ранее всех стал арахатом, что описано во втором наставлении Татхагаты в СН. 22.59, где речь идёт о характеристике анатты (безличности). После данного поучения все пятеро монахов, включая дост. Ассаджи, достигли полного освобождения ума. Таким образом, не очень понятно сожаление арахата об утраченном самадхи, что даёт повод сделать два вывода: что это был другой монах с тем же именем, либо что дост. Ассаджи во имя сострадания и заботы о других бхикку «вызвал» Будду на такой разговор, чтобы уберечь своих собратьев от возможности подобной ошибки.



Глава 23

МУДРОСТЬ (райña)

*...В том, что с таким трудом постиг я,
Как других наставлять стану?
Ведь тому, кто охвачен враждой и страстью,
Нелегко постичь это Учение.
Предавшись страсти, тьмою объятые,
Они не поймут того, что глубоко
И трудно для постижения,
Что против течения их мысли⁷⁷...*

⁷⁷ Эта цитата показывает известный эпизод сомнений Будды (МН.26), который, постигнув Дхамму, задумался, смогут ли другие понять ее, потому что она глубокая, трудная для постижения, за пределами мышления, возвышенная, может быть познана только мудрыми. А эти люди восторгаются цеплянием, радуются ему, потворствуют ему. Однако познавший сомнения Татхагаты Брахма Самапатти уговорил его принести Дхамму в мир, потому что существуют люди, «чи глаза лишь немного покрыты пылью» и которые способны её понять.

Мудрость включает в себя три основных Знания:

1. Nāma-rūpa parīcheda-ñāna – Знание о различии между умом и материей.
2. Rassaṃ-pariggaha-ñāna – Знание о причинах и следствиях, и о том, чем одно отличается от другого.
3. Vipassanā-ñāna – Знание непостоянства, страдания и безличности.



Глава 24

ЗНАНИЕ ПЕРВОЕ (nāma-rūpa)

...Хорошо, друг, я приведу тебе пример. Представь, что две связки тростника стояли, опираясь на друга. Точно так же, имея имя-и-форму в качестве необходимого условия, возникает сознание, а имея сознание в качестве необходимого условия, возникает имя-и-форма.

(СН.12.67)

Когда медитирующий способен провести грань между умом (nāma) и материей (rūpa), – он начинает понимать, что нама познаёт объект (клонится к нему), а рупа не обладает способностью знать, будучи лишь скоплением четырёх великих элементов.

Махаси Саядо писал о том, что обычный человек даже не задумывается о разделении ума и материи и считает, что тело само может стоять, ходить, принимать пищу, и так далее. Когда появляется сати, способность созерцать увеличивается одновременно с очищением ума.

Возникает понимание разницы между нама и рупа: что функция ума – познавать, а материя является объектом для познания.

Существо (поток ума и материи) поддерживается четырьмя видами пищи⁷⁸:

- материальная пища, грубая или «тонкая» (kabalīnkāro āhāro olāriko vā sukhumo vā);
- контакт (phasso);
- намерение ума (manosañcetanā);
- сознание (viññānam).

24. 1 Ум (nāma)

*...Комку пены подобно тело, пузырям на воде – чувства;
Восприятие с маревом схоже,
намерения – как ствол бананового дерева.
Сознание – словно магический трюк чародея.
Так учил Потомок солнца.
Когда человек постигает природу пяти совокупностей,
Оказываются они пустыми и порожними для него...
(СН.22.95)*

24.2 Существует ли ветер?

На лекции в Кандубоде ученик из Испании задаёт вопрос, объяснил ли Будда, что такое ум.

Ответ Пемасири Тхера застаёт всех присутствующих врасплох. Вот что он рассказал нам.

На самом деле, в этом мире не существует ничего, что можно было бы назвать умом.

Существует ли ветер? Вы уверены, что да? Откуда вы знаете об этом?

78 См. СН.2.11 «Монахи, есть четыре поддержки существования четыре опоры для стремящихся к рождению существ, или четыре поддерживающих фактора. Каковы эти четыре? Это материальная пища, грубая или изысканная, контакт, намерения и сознание».

Мы знаем о ветре только потому, что чувствуем его прикосновение или видим, как колышутся листья на деревьях. То же самое происходит с умом: когда глаз встречается форму или ухо встречается звук, или ментальный объект всплывает в памяти – возникает контакт; от контакта появляется сознание (зрительное, слуховое и т.д.); от сознания – чувство; от чувства – восприятие и намерения. Если органы чувств повреждены либо рядом нет ни форм, ни запахов, ни звуков – сознание не сможет появиться⁷⁹.

Сознание возникает только вместе с объектом, и не существует никакого «чистого» сознания, которое пребывает само по себе. Ум – это процесс познания объекта, и он никогда не возникает без него: это не «вещь в себе», – но то, что появляется только благодаря контактам. Многие буддийские учителя говорят: «*Смотрите в свой ум*», советуя, таким образом, смотреть на то, что не существует. Всё, что существует – это появление и исчезновение сознания, чувств, восприятия и намерений, которые меняются так стремительно, что нам кажется, будто постоянно присутствует ум.

Функция сознания – познавать: оно «узнаёт» объект и мгновенно умирает, давая «жизнь» другому, новому, сознанию. Каждый момент сознания состоит из крошечных единиц, и в течение времени, за которое происходит вспышка молнии, миллионы таких единиц могут появиться. Они сменяются с такой скоростью, что мы не можем распознать их.

Представим, что вы желаете приготовить мятный коктейль. Вы берёте воду, лёд, сироп, травы и смешиваете их. Когда коктейль готов, вы наслаждаетесь, вкушая его, но не можете отдельно ощутить вкус воды, отдельно – вкус льда, травы, сиропа: все вкусы соединены воедино, превращаясь в «букет» – сладость, пряность или горечь.

Аналогично и ум включает в себя множество различных, чрезвычайно быстро сменяющихся друг друга феноменов, которые, слившись, создают иллюзию чего-то стабильного и существующего непрерывно. Хороший практикующий может отделить один феномен от другого, таким образом, проникнув в сущность того, что называется умом.

⁷⁹ См. подробно о причинах появления сознания в МН.38

«Подобно тому, как человек с хорошим зрением увидел бы горное озеро – глубокое, чистое, прозрачное, безмятежное; так, стоя на берегу, он мог рассмотреть ракушки, камни, гальку, рыб, плавающих взад и вперед, или замерших на месте. Он бы подумал:

«Вот это озеро, чистое, прозрачное, спокойное; в нём есть ракушки, камни, галька, а также рыбы, плавающие взад и вперед, или замершие на месте».

(МН.39)

К примеру, слыша звук, истинный практик медитации в силах отметить несколько разных феноменов: сам звук как некий внешний объект, процесс слышания, а также – познание звука умом. Он не смешивает все эти процессы и не ищет в них «Я».

Абхидхамма называет «места локации» сознания всех органов чувств, при этом для ума почему-то называя таковым сердце (hadaya-vatthu). Почему вместо сердца не указывается мозг?

У сознания нет «дома» ни в одной клеточке тела. Оно невидимо и не имеет фиксированного места, как музыка, которая нигде не находится. Об этом можно прочесть в «Вина сутта» (СН.35.205):

«Предположим, король или королевский министр никогда ранее не слышал звуков лютни. Он может услышать его и спросить своих придворных: «Что это за звук – такой сладкий, такой манящий, нежный и чарующий?»

Ему ответят: «Господин, этот сладкий, манящий, нежный и чарующий звук – это звук лютни».

Король затем отдаст приказ принести ему лютню, что и будет вскоре исполнено. Он недоуменно поглядит на инструмент и скажет: «Довольно с меня лютни, – мне нужен звук, тот самый сладкий, манящий и чарующий!»

Ему возразят: «Господин, ведь эта лютня сделана из множества различных вещей: это струны, это лады, это корпус,

а для извлечения звука музыкант должен ещё уметь играть на ней.

Господин, эта лютня звучит в зависимости от многих вещей, от многих деталей и компонентов, а без них она молчалива!»

...Таким же образом бхикку изучает форму... чувство... сознание... восприятие... намерения, какими бы они ни были, и мысли: «Это – моё», «Это я» не возникают в нём».

24.3 Жизнь на кладбище

Ум – как огненное кольцо, как поток воды, – выглядит непрерывным, но состоит из бесчисленного множества очень мелких, постоянно чередующихся, элементов.

Если в стакан налить воду, вода примет форму стакана; если добавить краску, то вода изменит цвет. Ум напоминает воду: он принимает форму того объекта, о котором думает, то есть читта неотделима от ментальных факторов (*cetasika*). Существует пятьдесят два таких фактора, которые разделены в Учении Будды на благие и неблагие.

Если вы добавите в стакан жёлтую краску, вода станет жёлтой, если краска будет чёрной – вода окрасится в чёрный цвет. Само сознание нейтрально, словно фотокамера: как камера не заинтересована в том, что именно фотографировать, красоту или уродство, так и сознание лишь познаёт то, что возникает вследствие контакта.

Когда ментальные факторы связаны со злом – ум становится уродливым, тёмным; когда они связаны с добротой, с щедростью, верой, то и сам ум возникает как чистый, «распахнутый», возвышенный. Ум (*nāma*) – это контакт, внимание, чувство, восприятие и намерение. Семь универсальных *cetasika*, которые присутствуют в любом моменте познания:

- контакт (*phassa*);
- чувство (*vedanā*);
- восприятие (*saññā*);

- намерение (cetanā);
- однонаправленность (ekaggatā);
- жизненная сила (jīvitindriya);
- внимание (manasikāra).

Почему Будда называл сознание иллюзией?

Люди имеют ощущение, что живут с неким стабильным сознанием, и никто не распознает контакт – как контакт, чувство – как чувство, восприятие – как восприятие, будучи погружёнными в химеру, в майю. Эта майя приписывает сознанию субстанциальность, в то время как ум, «ветреный» по своей натуре, является лишь слиянием всевозможных феноменов: воспоминаний, идей, планов, чувств – в мириадах причудливых комбинаций. Ничто по отдельности не является умом, всё возникает взаимозависимо, чтобы в ту же секунду сгореть, исчезнуть, дав жизнь чему-то новому, и так – вновь и вновь, вновь и вновь...

Если объект нам не знаком, то восприятие не возникнет: оно не в силах иметь дело с тем, с чем не встречалось ранее. Например, восприятие заурядного человека не знает Ниббану, поэтому не способно «взять» её как свой объект. Восприятие позволяет нам жить в мире знакомых объектов, быстро вспоминая всё, что связано с конкретным человеком или местом.

Откуда оно «приходит»? Это сложная цепь ассоциаций, оставленных в памяти, похожая на марево, на видение оазиса в пустыне: воды на самом деле нет, но её образ кажется очень реальным. Никто не свободен от чувств, восприятия, намерений и сознания. Не свободен от ума.

Будда сказал, что весь мир управляется при помощи сознания:

*«Умом ведомый этот мир, умом уносимый;
Ум – это единственная вещь,
Которой подвластно абсолютно всё».*
(СН.1.39)

Разум создаёт то, чего на самом деле не существует: он помнит о прошлом, и эта память заставляет его «добавлять», создавать нечто большее, чем оно есть в реальности. Мы узнаём знакомых нам друзей, но в реальности нет никаких «длящихся» сущностей.

Восприятие целиком зависит от предыдущих впечатлений и конструкций, и люди склонны считать свое восприятие чем-то единственно правильным, – отсюда все конфликты в мире.

Ум делает нечто из ничего: сама по себе ни одна вещь ни хороша, ни плоха, – ценность объекта всегда находится в уме. Чем более важным и дорогим он воспринимается, тем более сильная привязанность к нему возникает. Что такое, к примеру, деньги? Люди считают их невероятно ценными, но сами по себе – это лишь кусочки бумаги (или даже просто цифры на экране монитора).

Многие люди любят медитировать в каком-то определённом месте, говоря, что оно красиво и помогает успокоить ум, но в действительности это не более чем очередная концепция, которая находится в восприятии. Некоторые практикующие (Бханте улыбаются) говорят мне:

«Учитель, я так люблю медитировать около дерева Бодхи⁸⁰! Мой ум становится таким тихим и спокойным. Как хорошо быть в Бодхгайе!»

В действительности вы должны уметь медитировать в том месте, где вы сейчас находитесь, и если это не получается, то проблема не в месте, а в вашем уме. Ни один город, ни одна ступа не способны сделать вас счастливыми, пока у вас не будет сати. Никто не может «отключить» ум, но можно научиться восприятию объектов, которое не преувеличивает их. Если есть сати, то это становится возможным.

Через шесть «дверей» чувств с утра и до вечера происходят всевозможные контакты, вызывающие вожделение или отвращение. Неприятных чувств в жизни больше, но мало кто это осознаёт, а ещё меньше тех, кто понимает природу чувств.

80 Согласно Канону, все Будды прошлого достигали Пробуждения именно под сенью деревьев. «Потомки» дерева Бодхи (*Ficus religiosa*) в н.в. находятся во многих буддийских странах. Оригинальное дерево в Бодхгайе было уничтожено мусульманскими захватчиками и позднее пересажено из Анурадхапуры (Шри-Ланка).

От восприятия и чувств в уме появляются санкхары. Слово «санкхара» имеет много значений: в контексте пяти совокупностей (pañcakkhandha), и в обусловленном возникновении (paṭiccasamuppāda) оно связано с волевыми импульсами – намерениями⁸¹.

Санкхарами для тела являются вдохи и выдохи; для речи – мысли и рассуждения. Мысли сопровождают нас на протяжении всей жизни: за одну минуту они могут возникать сотни, тысячи раз. Если они связаны с чувственностью или гневом, они становятся неблагими. В свою очередь, благие мысли могут быть связаны с обдумыванием Дхаммы, желанием медитировать, достичь Ниббаны...

Наконец, санкхары являются просто совокупностью чего-то, процессом связывания между собой всевозможных феноменов. Сознание не присутствует всё время, и, когда оно исчезает, ум имеет внутри себя нечто иное: то, что возникает перед исчезновением сознания. Что же возникает перед исчезновением?

Санкхары!

Это крайне тяжело объяснить, на самом деле...

После того, как сознание исчезло, мы помним нечто, что не до конца исчезло – это и есть санкхары. Мы всё время что-то планируем, к чему-то стремимся, тем самым «коллекционируя» идеи, планы, – одним словом, санкхары. Это привязанность и к объектам, и к идеям о них.

Ум так устроен – он всё время цепляется за что-то, пребывая в том, что уже исчезло или ещё не возникло.

Истинный Покой воцаряется, когда исчезает приятное и неприятное.

24.4 Материя (rūpa)

«Четыре великих элемента и производные от них – вот что называется рупа. Cattāro ca mahābhūtā, satuppatā ca mahābhūtānam upādāyarūpam, idam vuccati rūpam». (МН.9)

⁸¹ Намерения являются причиной сознания (saṅkhārapaccayā viññānam). (СН.12)

1. элемент земли или твердости (pathavi-dhātu);
2. элемент воды или связности, текучести (āpo-dhātu);
3. элемент огня или жара, температуры (tejo-dhātu);
4. элемент ветра, воздуха или движения (vāyo-dhātu).

Махаси Саядо объяснял, что брёвна и столбы, кирпичи, камни, комки земли, – всё это относится к элементу материи. Как «внешняя» материя, так и материя, которая образует живое тело, – у них нет способности знать. Материя ни в мёртвом схожа с материей в живом теле, – она не является познающей, однако у людей распространено представление, что тело является «живым», что оно самостоятельно ходит, смотрит, обоняет и т.д.

На самом деле это не так. В действительности материя не обладает способностью знать ни в мёртвом, ни в живом теле. Любая рупа согласно Абхидхамме, обладает следующими характеристиками:

- не имеет «корня» (ahetuka);
- возникает от причин (sappaccaya);
- «нечиста» (связана с омрачениями) (sāsava);
- обусловлена (saṅkhata);
- связана с мирским (lokiya);
- связана с чувственностью (kāmāvacara);
- не способна воспринимать объект (anārammana).

«Обычно мы понимаем только малую часть того, что представляет собой наше тело, – говорит Пемасири Тхера. – Нам привычно видеть его чем-то единым, цельным, в то время как тело – это собрание мелких частей».

Материя на пали называется кāуа, что означает «коллекция». Наше тело – это коллекция костей, плоти, жидкости, – всего, что входит в четыре элемента и их производные.

«Тело неприятно по своей природе и неуправляемо; просто природные элементы, которые существуют согласно своему жизненному циклу», – замечает Саядо У Пандита.



Глава 25

ЗНАНИЕ ВТОРОЕ (hetu-phala)

*...Глубок, Ананда, этот закон взаимозависимого возникновения:
Именно от того, что мир не понимает его, не склоняет ухо к нему,
Он запутался, как клубок ниток, как заросли травы⁸²,
напоминая птичье гнездо;
Запутанный человек не в силах положить конец страданию,
Возрождаясь вновь и вновь в уделах скорби и отчаяния...
(ДН.15)*

25.1 Мириады взаимосвязей

Пемасири Тхера часто говорит о том, что Дхамма – это Учение о причинах и следствиях (hetu-phala). Он часто и с разных сторон освещает эту тему. Ниже – запись его бесед в разное время.

Поток ума и материи существует как отлаженный механизм,

⁸² На пали упоминается трава мунджи и паббаджи, которые напоминают тонкую солому, имеющую особенность сильно спутываться после выделки (прим. Дмитрия Устьянцева).

обладающий способностью к самовоспроизведению. Число взаимосвязей между ними неисчислимо: ум управляет материей, «приказывая» телу двигаться, совершать какие-то действия; а тело позволяет сознанию возникать (глаз и форма приводит к возникновению зрительного сознания; язык и вкус – к вкусовому...)

Махаси Саядо писал: *«Медитирующий видит, что все явления лишены «Я» и наблюдает череду причин и условий, которыми связаны ум и материя. Понимание причин разбивает все иллюзии о личности. Заметив, что материальные процессы и отслеживаемые процессы ума обусловлены предыдущими процессами, он замечает, что тело и ум в предыдущих существованиях были обусловлены предшествующими причинами и что в последующих существованиях тело и ум окажутся результатами аналогичного закона причин, и помимо этого процесса, нет никакого отдельного «существа» или «личности», а существуют только причины и следствия⁸³».*

Ум влияет на материю: к примеру, спокойный ум порождает тихое, медленное дыхание; возбуждённый – учащённый пульс, неровное дыхание.

Связанное с грустью или сентиментальностью сознание вызывает элемент воды (слёзы) в материи; смущение или волнение порождают элемент огня; а восторг – ощущение полёта (элемент воздуха).

«Тело становится горячим или холодным благодаря элементам жара или холода; оно существует благодаря пище и заботе о нём; сознание возникает потому, что есть внешние объекты. Тело и сознание – это результаты предыдущего опыта; всевозможные чувства – это последствия предыдущей каммы, потому что все материальные и психические процессы происходят из-за неё. Нет никого, кто создал эти тело и ум, и у всего происходящего есть причины».

83 «Ананда, благодаря такой взаимообусловленности, есть рождение, есть старение, есть смерть, есть повторяющееся следование из одного состояния существования к другому, есть повторный переход к существованию. Благодаря такой взаимообусловленности возникает путь для произвольного наименования, для значимого термина и для описания. Благодаря взаимообусловленности возникает сфера мудрости. Благодаря такой взаимообусловленности циклическое существование непрерывно вращается». (ДН.15)

Когда мы сидим, то в каждое мгновение происходит серия импульсов намерений удерживать сидячую позицию, иначе тело бы сразу обмякло и не смогло сидеть, – если бы ментальные факторы не приказывали ему это делать. Так ментальность порождает материальность.

Если погода тёплая, то наше тело нагревается, и это пример материальности, которая обуславливает материальность.

Контакт уха (как элемента материи) – со звуком, рождает сознание слуха, то есть материальность заставляет ментальность возникнуть.

Сати позволяет увидеть причины и следствия.

Как человек, разбирающийся в растениях, понимает, что маленькое семечко превратится в цветок, и этот цветок будет иметь определенный цвет и форму. Так и практикующий понимает все четыре элемента материи, и то, как они возникают. Нама и рупа связаны мириадами всевозможных комбинаций, которые составляет то, что в обиходной речи называют человеком, личностью, мужчиной или женщиной. Воззрения о личности являются одной из низших уз⁸⁴, которая описана в текстах так:

«...И в связи с этими неразумными обдумываниями он принимает один из шести взглядов, который становится его убеждением и твёрдой верой: «У меня есть «Я», или: «У меня нет «Я», или: «Собой я воспринимаю себя», или: «Тем, что не является мной, я воспринимаю себя», или: «Собой я воспринимаю то, что не является мной». Или же он принимает следующий взгляд: «Это моё «Я», способное мыслить и чувствовать, которая то здесь, то там пожинает плоды добрых и злых дел: это моё «Я» неизменно, постоянно, вечно, не подвержено изменениям, и таким оно будет оставаться всегда». (МН.2)

По словам Пемасири Тхера, саккая-диттхи зиждутся на «трех китах»: на сомнении, жажде и на ложной идее о личности (tanhā, māna, ditṭhi), и уничтожение взглядов о том, что существует некое автономное «Я», приводит к вступлению в Поток. Для этого необходимо иметь безупречное сати.

84 Samyojana: воззрения о личности, привязанность к правилам и ритуалам, сомнения, чувственные желания, недоброжелательность, страсть к перерождению в мире форм, страсть к перерождению в мире без форм, сомнение, неутоимость, неведение.

Освобождение от воззрений о самости перечеркивает возможность попасть в низшие миры, и человек устремляется к полному и окончательному Освобождению.

25.2 Спасение от крайностей

В Уданае⁸⁵ (Уд.1.1) Будда произносит:
*«Если есть это, есть и то;
когда нет этого, нет и того.
...Когда явления являют себя
Брахману, который усердно созерцает,
Все сомнения его рассыпаются в прах,
Познает он причину вещей».*

25.3 Две концепции

Будда подчеркивал, что Дхамма – это Закон природы, а Татхагата лишь заново открывает его, пробуждается к нему.

«С рождением всегда приходит разрушение и смерть, о бхикку, появляется Татхагата в мире или нет, это остается законом бытия, законом Дхаммы, эта причинность... Со становлением происходит рождение...

С захваченностью происходит становление...

С жаждой происходит захваченность...

С чувством происходит жажда...

С контактом происходит чувство...

С шестью дверями чувств происходит контакт...

С именем и формой происходят шесть дверей чувств...

С сознанием происходят имя и форма...

С намерениями происходит сознание...

С неведением происходят намерения...Татхагата

⁸⁵ Удана – радостное восклицание; третья часть Кхундака Никаи (СНП).

пробуждается к этому, и, пробудившись, прозрев, он обучает, объясняет, делает явным и провозглашает это.

Он восклицает: «Смотрите! Неведение порождает намерения. Это так, о бхикку, так и никак иначе, говорю я – это причинно-обусловленное возникновение».

(СН.2.12.20)

В мире существуют две основные философские концепции, из которых рождаются все остальные воззрения. Первая – что в потоке ума и материи существует некая неизменяемая сущность *jīva-attā*, а повелевает ею и всеми другими существами великое всемогущее существо, которое неподвластно законам изменения и частью которого является каждая личность. В канонических текстах этот взгляд описывается так: *«Это мир – а это «Я».* После смерти я останусь постоянным, неизменным, вечным, не подверженным переменам. Я буду пребывать так в течение вечности».

(ДН.1)

Сторонники второй концепции утверждают, что существо рождается по воле случая, появляясь из небытия и исчезая в небытии после смерти безо всяких причин.

«Ведь поскольку, досточтимый, это своё «Я» имеет форму, состоит из четырех великих элементов, рождено матерью и отцом, разрушается и гибнет с распадом тела, не существует после смерти, постольку, досточтимый, это своё «я» и подвергается полному разрушению». – Так некоторые учат о разрушении, гибели, уничтожении живого существа».

(ДН.1)

Жажда уничтожения (*vibhava - tanhā*) – это не желание покончить с собой, как многие считают, а воззрение, что после смерти ничего нет, и до рождения тоже ничего не было. Нигилизм. Что бы доброго или плохого вы ни сделали – никаких последствий не будет. Можно ежедневно раздавать милостыню в течение ста лет, или залить всю землю кровью, – никакой разницы!

Оба этих воззрения не имеют никакого отношения к Дхамме: ученики Татхагаты не принимают теорий о душе и божестве-Творце или о появлении всего из пустоты. Мы делаем акцент на причинах

и условиях; когда они сходятся вместе – возникает существо. Будда рассказал нам о причинах рождения и существования не только людей, но и других живых существ, а также явлений природы.

«...В целом, этот мир зиждется на противоположных воззрениях о существовании и не-существовании.

Когда человек видит возникновение мира так как есть, правильной мудростью, то взгляда «не-существование» по отношению к миру у него не возникает.

Когда он видит прекращение мира так как есть, правильной мудростью, взгляда «существование» по отношению к миру у него не возникает». (СН.12.15)

25.4 Как возникает существо?

Человек, который осознал различие между умом и материей, знает жизнь как поток взаимозависимости, как океан причин и следствий.

Он понимает, как и почему возникает существо: из-за неведения, жадности и захваченности (*avijjā, tanhā, upādāna*), которые, в свою очередь, порождают цикл действий и их результатов (*kamma-vipāka*), обуславливающих рождение в том или ином мире сансары.

Весь круг бытия начинается с неведения. Можно привести пример: есть много способов убить человека, но самый надёжный – это выстрелить ему в голову.

Чтобы завершить наше сансарное странствие, мы должны «обезглавить» неведение, мать всех загрязнений. На неведение нельзя указать пальцем, хотя на нём держится этот мир: если бы существа не были объаты неведением, не возник бы и мир, который населён ими. Каждая новая жизнь лишь увеличивает и укореняет уже существующее неведение, благодаря чему создается замкнутый круг, описанный Буддой:

«Пять совокупностей человека, горящего в огне влечения, страстей и привязанностей, от момента к моменту всё

большие утверждаются в привычке существовать, разжигая ещё большую страсть к внешним объектам. Это увеличивает умственную и телесную тяжесть, боль, жар, и ведут к переживанию ещё большего страдания в будущем».

(МН. 149)

Авиджа⁸⁶ не в силах увидеть саму себя, – незнание об омрачениях и есть неведение. Ослеплённый неведением, человек постоянно чего-то жаждет, и эта жажда побуждает его действовать, создавая новую и новую камму.

Захваченность чем-то (благим или неблагим) порождает становление (bhava).

Бхава – это «собираение» привязанностей как потенциала для будущего существования в том или ином мире. Если есть хорошее и плохое, есть и существование. Светлые намерения и дела могут привести к рождению в мире дэвов или Брахмы, а тёмные – в несчастливые уделы, однако корень всех санкхар один – неведение и захваченность (avijjā, upādāna).

Упадана всегда возникает вместе с другими омрачениями: завистью, злобой, жаждой, самомнением... Существует четыре вида захваченности:

- kāmupādāna – чувственностью;
- ditthupādāna – воззрениями;
- sīlabbatupādāna – правилами и ритуалами ;
- attāvādupādāna – теориями о «Я».

У каждого из нас есть пять совокупностей: форма, чувства, восприятие, сознание и волевые конструкции. Появилось бы это, если бы в прошлом не было жажды и захваченности?

Оставьте в покое прошлые жизни – подумайте, что происходило с вашими пятью совокупностями сегодня. Был ли момент, когда захваченность по отношению к ним в вас не присутствовала? Ответьте себе на этот вопрос честно.

В этой жизни мы особенно сильно привязаны к своему сознанию, к чувствам и восприятию.

86 Avijjā – неведение, незнание

Будда посмотрел в прошлое и увидел только жажду. Всё, что только можно вспомнить из прошлого – это жажда и захваченность. Никто не может вспомнить только пять совокупностей, без захваченности. Арахат, имея ум и форму, внутри которых у обычного человека образуется жажда, не имеет захваченности ими, потому что он разгадал их природу и искоренил неведение. Пять совокупностей и пять совокупностей захваченности (pañcakkhandha и pañcupādānakhandha) – это не одно и то же: в первом случае есть совокупности, но нет захваченности ими, а значит, нет и потенциала для нового рождения. В «Урага сутте⁸⁷» говорится, что арахат оставил пять кхандх, как змея оставляет свою старую кожу.

Люди же захвачены своей формой и склонны сравнивать её с формой других: «Он красивее, чем я», или: «Я красивее», или: «Мы одинаковые». Опять и опять – упадана. Поэтому – существо. Поэтому – страдания.

Вы можете вспомнить, когда эти пять совокупностей у вас появились? Вспомнить их возникновение?..

У потока бытия нет начала, но у него может быть конец.

25.5 Семена и плоды

Один поток ума и материи становится причиной для создания другого потока уже в следующей жизни. Пустые элементы природы текут своим чередом; один ментальный и материальный фактор порождает другой. Новый мир создаётся прямо в этом мире: мы всё время создаём новые причины для новых рождений. Одна pañcakkhandha умирает, но после неё появляется другая. При этом прежние совокупности действительно погибают, полностью распадаются, и в новой жизни возникают уже совершенно новые ум и материя.

В то же время внутри пяти совокупностей может не оказаться потенциала для создания следующих совокупностей в новом рождении. Мы можем сравнить это с пустым семенем, которое

87 СнП 1.1.

не может прорасти на новой земле: его росток просто погибает. Нет нового дерева – нет и плодов. Совокупности разрушились и вместо них ничего нового не возникло.

Сознание арахата называют «незакреплённым», потому что оно не цепляется ни за какой объект.

«...Ананда, если бхикку не принимает чувства за свое «Я», ни «Я» как что-то отдельное от чувств, или же не думает «моё «Я» ощущает, и, вследствие этого моё «Я» подвластно чувствам», его ум не опирается ни на что в мире. Не имея опоры, он не приходит в волнение. Не имея волнений, он совершенно свободен внутри. Он знает, что: «Рождения окончены, святая жизнь осуществлена, цель достигнута. Больше ничего не осталось для этого мира».

(ДН.15)

Другие же семена благополучно прорастают и приносят плоды. Говоря о перерождении, мы имеем в виду энергию каммы, которая сама по себе не имеет ни сознания, ни материи, но и не является чем-то принципиально отдельным от них.

Когда начинаешь говорить о камме, люди представляют себе некий застывший процесс, некую ледяную предопределённость. Камма – это нечто другое, и её сила становится особенно могущественной в тот момент, когда прежняя энергия пришла к концу, скажем, в возрасте семидесяти-восемидесяти лет. Когда эта энергия сталкивается с элементами материи, которые «созвучны» ей – возникает новый комплекс совокупностей: в утробе человека или животного, в мире дэвов, брахм, демонов или в аду.

Итак, одни кхандхи разрушились – возникли другие. Ничто не перешло из одной жизни в другую, но перерождение всё же произошло, потому что для него были созданы причины.

Будда искал нечто свободное от причин и условий, лишённое восприятия и чувств, поэтому даже бесформенные поглощения ума не принесли ему удовлетворения: он знал, что это не полное прекращение, и что даже арупа-джханы сконструированы сознанием. Он искал нечто вне пределов

сознания и вне закона обусловленности. Он искал Ниродху – прекращение.

Поняв обусловленное возникновение, он испытал великое счастье – был зажжён свет Истины. Полная реализация закона причин и следствий означает Пробуждение.

Дхамма – это Учение о причинах и результатах; понимая их, человек выходит за их пределы при помощи Арийского Пути, который тоже является собранием причин и результатов, но ведёт к тому, что свободно от них (*asañkhata*).

Где нет санкхар, там Прекращение, успокоение всех конструкций (*sabbe sañkhārā samatha*).

Освобождение – это завершение процесса формирования новых феноменов и омрачений. Оковы не порождают новых оков, следовательно, нет нового рождения.

Загрязнения ушли. Причины и условия ушли. Наступил Покой, который открыл во имя нашего блага Готама Будда: разрушение страстей и дивное Освобождение.

25.6 Прекращение

Как обусловленное может привести к Необусловленному? – задают вопрос Бханте.

Это резонный вопрос. Каким образом то, что сконструировано – приводит к Несконструированному? Как сотканный из причин и условий Путь может избавить нас от условий и от действия дурной и хорошей каммы, что происходит только в Ниббанае?

Джханы, практики нравственности и осознанности, – состоят из взаимозависимости и взаимообусловленности (*sañkhata*).

Когда в медитации прозрения мы наблюдаем непостоянство, тягостность и безличность, – мы тоже наблюдаем обусловленные феномены. Ниббану могут увидеть только арии, поэтому обычный йогин медитирует не на Ниббану, а на

мирские явления, – во имя того, чтобы освободиться от них и привести их к завершению. Видя круг причин и результатов, мы приходим к знанию Реальности: медитирующий знает, когда и из-за чего в его уме появляются омрачения, и это приводит к стремлению избавиться от них.

Он становится сострадательным, рассеивает все мысли о насилии в отношении других существ. Он позволяет всему злу покинуть его.

Это и есть Отречение. Человек изучает то, что состоит из причин и условий – во имя того, чтобы достичь Необусловленного. Он заглядывает в зеркало Дхаммы и впервые видит Ниббану. Силой этой момента уничтожается весь потенциал для рождения в низших уделах.

Обусловленные феномены всегда возникают в сфере сомнений. Соттапанна, победитель Потока, уничтожил все сомнения. Лишившись их, он видит и разрушение сконструированных феноменов, точнее, условий для их дальнейшего возникновения. Следуя Пути, он «рассеивает» омрачения, на фоне которых и возникают все феномены.

Мы медитируем на три характеристики до тех пор, пока не «прибудем» к Знанию Пути, вслед за которым тут же возникает результат – Знание плода.

Эти Знания – тоже обусловленные феномены?

Нет. Знание Пути и Знание Плода не способны производить новых следствий, новых результатов, иначе Ниббана не была бы нерождённой, несотворённой, несконструированной, необусловленной (ајаātam, abhūtam, akatam, asaṅkhatam).

В Необусловленном, в Ниббране нет изменений, нет причин, условий и результатов. В Ниббране никто и ничто не рождается и не умирает. В ней не существует ума и материи, страдания и счастья, тьмы и света.

Она полностью за пределами мира.

Где прекратились формации, причины, там Ниродха. Конец жажды. Конец страданий.

*«Разрушены прежние оковы – новые не могут возникнуть;
Мудрые навсегда оставили жажду к становлению;
Как эта лампада, угасают они, сокрушившие желание.
(СнП.2.1)*



Глава 26

ЗНАНИЕ ТРЕТЬЕ (tilakkhana)

...Появляется на земле Татхагата или нет, это остается законом природы:

*Всё в мире изменчиво, тягостно и не содержит сущности.
(АН.3.136.(4))*

Саядо У Пандита.

Будда сказал, что он достиг Пробуждения не ради развития нравственности или самадхи, но для провозглашения трёх слов: изменчивость, тягота и безличность.

...Когда он ещё был бодхисаттой, он подумал: «В этом мире всё изменчиво и мимолётно, но должно быть нечто, что существует неизменно!»

В этом мире всё пронизано болью, но должно быть нечто свободное от всякого страдания!

В этом мире всё основано на «Я», но должно быть нечто, где растворяется любое «Я»!

В этом мире всё постоянно пылает и здесь невозможно спастись от огня, но должно же быть нечто, где царит Прохлада!»

Будда открыл Путь к истинному миру, к покою, уничтожению рождения, старости, болезни и смерти. Каждый человек, тем временем, рождается и растёт с тремя восприятиями: постоянства, счастья и субстанциональности (*niṣsa, sukha, attā*), – это можно назвать неким врождённым свойством, наравне с голодом или жаждой.

Наша жизнь – есть не что иное, как постоянно меняющийся поток материальности и ментальности. Аничча.

Нам нравится считать его постоянным. Дуккха.

Ни ум, ни материя не следуют нашим пожеланиям и их невозможно контролировать. Анатта.

Просто наблюдайте. Нет ничего вне этого потока ума и материи.



Глава 27

НЕПОСТОЯНСТВО (anicca)

...Так же как линия, проведённая веткой на воде, быстро исчезает, не оставаясь надолго,

Таким же образом, брахманы, и жизнь людей подобна линии, проведённой веткой по воде:

Она кратковременна, незначительна, пуста, легкомысленна, требует больших усилий и приносит множество причин для отчаяния...

(АН.7.70)

27.1 Динамичная Вселенная

Пемасири Тхера говорит, что нет ничего, кроме непостоянства, что нам следовало бы познать: «*Anicca veditabba. – Непостоянство должно быть познано*».

Всё понимание Учения Будды основано на признании изменчивости мира, а открытие незамутнённого, чистого ока

Дхаммы всегда сопровождается пониманием: «Всё, что слагается – пресечётся».

Это знание означает вступление в Поток⁸⁸.

Люди не принимают непостоянство, потому что живут под контролем жадности и неведения. Они гонятся за разными вещами, однако, если принять смерть как неизбежный финал всех и всего, – гонка сама собой придёт к завершению.

Мы должны принять тот факт, что, так как было рождение, – будут и болезни, старость, смерть и разлука со всем, что дорого и любимо. Невозможно не видеть непостоянства: оно словно кричит нам всё время: «Я здесь!»

Все видят его, но почти никто не способен принять и поместить знание о непостоянстве вглубь своего сердца.

Однажды во время вечерней лекции Бханте спросил свою ученицу, опытного доктора, удалось ли ей осознать призрачную природу своего собственного тела после долгих лет проведения операций и наблюдения разрушения и смерти. Она ответила, что нет.

Даже врачи, которые видят разрушение и смерть каждый день, не воспринимают их как будущую угрозу для них самих. Смотреть и видеть – далеко не одно и то же.

Часто старики не любят встречать других стариков.

Думая о возникновении и исчезновении, мы можем подумать о своих умерших родных и друзьях, или о том, что в мире возник Будда, и с ним его великие ученики, а сейчас никого из них больше нет на земле.

«Грубое» познание непостоянства выражается в рефлексии о рождении и смерти, и даже о «глобальном» мировом порядке – о появлении и разрушении планет во Вселенной:

«...О бхикку, там, где луна и солнце освещают своим светом все направления, простирается система тысячи миров. В них

⁸⁸ Чвт. 6.4: «И подобно тому, как чистая ткань, с которой были смыты все пятна, стала готовой к покраске, то точно также домохозяин Анатхапиндика, сидя прямо на том самом месте, обрёл чистое и незапятнанное Око Истины: «Всё что возникает -подвержено распаду». Так домохозяин Анатхапиндика увидел, постиг, пережил и проникнул в Дхамму, вышел за пределы сомнений и обрёл совершенную веру в Учение Будды, не полагаясь в этом на кого-либо иного со стороны».

существуют тысяча лун, тысяча солнц, тысяча царей, тысяча гор Сумеру, тысяча континентов... Среди тысяч миров мир Брахмы считается наивысшим, но даже там существуют перемены и изменения.

Видя это так, обученный ученик Благородных пресыщается всеми мирами.

Будучи пресыщенным, он становится бесстрастным даже к высшему, не говоря уже о низком».

(АН.10.29)

(Интересно сравнить слова Будды со словами современной науки; Стивен Хокинг, известный физик):

«Наша Галактика – одна из нескольких сотен тысяч миллионов галактик, которые можно наблюдать в современные телескопы, а каждая из этих галактик в свою очередь содержит сотни тысяч миллионов звезд. Старое представление о почти не меняющейся Вселенной, которая всегда существовала и будет существовать вечно, сменилось картиной динамической, расширяющейся Вселенной, которая возникла когда -то в прошлом и в один день закончит своё существование».

«Можно ли найти кого-то, кто избежал старости и никогда не болел?» – риторически вопрошает Пемасири Тхера. – Даже если человек проживёт сто лет, он должен умереть в конце. Понять старость, разрушение, болезнь и смерть – означает оставить позади неудовлетворенность и жажду. Тот, кто знает это, живёт в спокойствии и полон терпения. Это хорошее состояние ума.

«Иногда люди много медитируют или соблюдают моральные принципы, но когда что-то нежеланное происходит, они впадают в депрессию.

Я всегда чувствую неудобство, понимая, что никакого построения ума в таких людях на самом деле не было. Почти все сингалыцы имеют чёткую идею о том, что если они делают добро, то с ними не должно случаться никаких неприятностей, и они стенают: «О, почему эти ужасные вещи происходят со мной?!»

Думать в таком духе означает не понимать ничего в Дхамме. Люди говорят о ней, но на самом деле они не получили от неё никакой пользы. Мы должны принять любую ситуацию в своей жизни, и это будет знаком, что-то, чему учил Будда, оказалось для нас полезным».

27.2 Возникновение, возникновение! Разрушение, разрушение!..

Пемашири Тхера говорит, что истинное постижение аниччи имеет мало общего со знанием о том, что «ничто не вечно под луной»: об этом наслышан любой.

Дхамма говорит о намного более тонком непостоянстве – об изменениях, которые происходят каждый миг, каждую секунду. Знать непостоянство означает знать, что ни внутри, ни снаружи нет ничего, что длилось бы: всё пребывает в непрерывном течении. Поток ума и материи лишь выглядит как нечто надёжное и прочное, но в действительности это огромная иллюзия, – как картинка, которая составлена из мозаик калейдоскопа.

Ум состоит из череды крошечных единиц, чья смена происходит на такой скорости, что человек просто не в силах ее отследить.

Аналогично с материей: мы все живём с ощущением твёрдого, плотного, постоянного тела, однако в реальности каждый из четырёх элементов бесконечно меняется: частицы материи возникают и разрушаются, давая жизнь новым частицам, и это происходит двадцать четыре часа в сутки. Всё, что существует – это лишь колебание материальности и ментальности, которые появляются и исчезают миллионами каждую минуту. Одна мысль сменяют другую, вдох уступает место выдоху, температура тела то повышается, то снижается, глаз встречает форму, – и тут же зрительное сознание «сбивается» сознанием слуха...

Река выглядит одной и той же, но если зачерпнуть в ладонь воду, она уже будет не той же, что в текущей реке.

Мы обычно не видим непостоянства, но если быть внимательными, то его возможно обнаружить. Не видя его, мы страдаем, стараясь удержать вещи стабильными. Каждый момент нашей жизни – это тотально новый момент тела и ума.

Когда человек открывает настоящую природу феноменов, он видит, что они всё время исчезают. Он осознает, что и объекты, и наблюдающий их ум находятся в потоке постоянного изменения: возникая, они распадаются.

Это знание приносит постигшему его безграничное счастье:

*«Бхикку, достигший совершенного памятования,
Наблюдает пяти кхандх появление и разрушение;
Наполняясь восторгом и блаженством,
Бессмертное постигнет он прямым знанием».*

(Дхмп.25.374)

Йогин медитирует во имя того, чтобы увидеть возникновение и исчезновение кхандх – смотрит на этот процесс снова и снова: на рождение и умирание сознания, чувств, восприятия, намерений, материи... Снова и снова, снова и снова. Он приходит к ясному осознанию тела и ума как пустых и безличных, видя, что это просто возникновение и исчезновение, за которым не стоит никакой сущности, никакой личности.

Пемасири Тхера предостерегает, что каждый человек имеет ощущение, что все пять кхандх присутствуют постоянно: сознание, тело, чувство, – всё это было вчера, есть сегодня и будет завтра, стабильное, постоянное. Ум творит эту майю день за днем. Для её уничтожения нам необходимо сати, – наблюдение за возникновением и исчезновением пяти совокупностей помогает устранить омрачения, которые присутствуют в потоке бытия с безначальных времен. В Ниббанае нет ума и нет материи.

Что бы вы ни делали – смотрите на возникновение и исчезновение кхандх. Это порождает бесстрастие, незаинтересованность. Это мудрое отношение. Обычное восприятие не видит мгновенные изменения. Мы встречаем знакомого спустя много лет: «Ох! Как же он постарел» – ужасаемся мы, не постигая, что это изменение не было мгновенным: оно

случалось и случается каждое мгновение. Подумайте, что произошло в течение часа: что происходило с вашим умом и с вашей материальной формой. Они меняются, правда? А мы пытаемся держать всё «в кулаке». Один ментальный, материальный фактор сменяет другой. Мы же не даём чувствам исчезать и живём с умершими чувствами, либо с чувствами, причины для которых ещё не возникли.

Если правильно воспринимать аниччу в чувствах, отвращение и влечение не возникнут. Сознание возникает и исчезает каждый момент, миллионы, триллионы раз. Мы всё время испытываем новые чувства, новые восприятия и новые моменты сознания. Так как есть вера, что всё это существует непрерывно, из-за этого и происходит перерождение.

Весь мир является постоянно несущимся потоком.

«Если вы медитируете правильно, то вскоре обнаружите: всё, что вы видите, – исчезает; всё, что вы слышите, – исчезает; всё, что вы чувствуете, – исчезает. Исчезновение, исчезновение... Видя это ясно, что здесь вы можете любить? Что вы можете ненавидеть? К чему привязываться? Если вы не привязаны, то жажда и захваченность не смогут появиться», – так наставлял Махаси Саядо.

27.3 Война с природой

Пемасири Тхера рассказывает о созерцании непостоянства

Имея сати, практикующий не просто помнит о настоящем моменте, но и понимает его сущность – изменчивость. – Непостоянная природа всего вокруг становится очевидной, и полное познание непостоянства может привести к состоянию, в котором ничто не рождается и не умирает.

Однако часто случается, что практикующий не созерцает изменчивость, а начинает сражение с ней!

Он выполняет анапанасати, но в один момент его ум устаёт от наблюдения от вдохов и выдохов. Ему нужен новый объект, что расстраивает медитирующего: он грустит вместо того, чтобы просто наблюдать изменения. Он может считать, что у него плохая камма, которая не позволяет ему выполнять анапанасати, и это лёгкий путь, конечно.

Дыхание, тем временем, – не есть некая устойчивая и стабильная вещь: каждый вдох состоит из великого множества «маленьких» вдохов, и каждый выдох – из множества выдохов. Почему бы не постараться увидеть это?.. Всем нравится медитировать, наслаждаясь блаженством, но, прекращаясь, оно сменяется неприятным чувством. Ни тело, ни ум не остаются в прежнем стабильном состоянии, а практикующий думает, что это было бы замечательно: чтобы ум не менялся, чтобы он «застыл» в некой неподвижности, в мёртвом состоянии!

Если чувства меняются – медитирующий делает вывод, что медитация идет неудачно, потому что ему не нравятся изменения, происходящие внутри него. Он не любит «убегающий» ум, желая, чтобы всё пребывало в состоянии неизменности, однако это нереальная задача, которая противоречит природе. Будда сказал нам, что он не видит во всей Вселенной другой вещи, которая бы менялась быстрее, чем сознание⁸⁹, и эта вещь – она прямо здесь, с нами! Но желает ли кто-то постичь это?

Да человек грезит о том, чтобы сидеть часами с одним и тем же умом! Он отвергает аниччу, борется с ней – борется с природой мироздания, которое зиждется на изменчивости, которое сплетено из изменчивости. Большинство практиков ожидают, что в медитации они будут сидеть с идеально прямой спиной и с загадочной полуулыбкой на губах, которую они видят у статуй Будды, в состоянии стабильной легкости и эйфории. Если это удаётся им, скажем, в течение часа, они очень радуются.

Это не то, что есть практика Дхаммы на самом деле. Периоды счастья случаются, но мы должны уметь позволить им уйти, когда приходит время. Можно пребывать в таких приятных чувствах хоть год, хоть сто лет, – никакой реальной пользы в этом нет.

89 АН.1.48

Только когда человек искренне захочет увидеть растворение ума и материи, это означает, что он поворачивается к випассане. Видя непрерывное течение ума и материи, он понимает, что живёт с объектами, которые обречены на изменение и разрушение, и число его конфликтов с миром снижается.

Вода может выглядеть одинаковой, но она течёт и меняется постоянно. Практик не может ожидать «такого же самадхи, как утром». Это – горькая насмешка над своей практикой.

Видя аниччу, он начинает понимать, что такое мир – это пять совокупностей. Принимая этот факт и размышляя над ним, он перестаёт цепляться за эти совокупности. Его ум становится свободным, чистым, отпускающим. Это и есть понимать «тело как тело», о чём говорится в «Сатипаттхана сутте».

Мир возникает и разрушается – всё время, непрерывно. Его постоянство – лишь галлюцинация, в которую свято верят люди, и которая ведёт их к спорам, злости, жажде. Вместо того, чтобы заботиться о других, люди стремятся иметь всё больше и больше – словно это обладание будет длиться вечно.

Очень мало кто понимает, что представляют собой их ум и тело.

Если бы люди увидели этот поток, эту череду мгновенных возникновений и исчезновений – бессмысленную, бесконтрольную, пустую, которая выглядит такой постоянной и приятной снаружи; если бы все узнали этот великий обман – захотел бы кто-то продолжать наслаждаться жизнью и желать возрождения?..



Глава 28

СТРАДАНИЕ (dukkha)

...Непонятна, неизведанна жизнь смертных в этом мире, и краткая, проникнутая страданием...
(СнП.8.1)

28.1 Жизнь под анестезией

Будда говорил о том, что его Учение идет вразрез с миром: то, что обычными людьми воспринимается как счастье – арии считают мучением, и наоборот. Люди находят радость в иллюзиях – Татхагаты свободны от иллюзий.

В наши дни очень востребован «позитивный» буддизм с вечными улыбками и обниманием деревьев. Светлый подвиг Готамы, отрекшегося от всего во имя растворения жажды, неизбежно влекущей всё новое и новое возрождение, которое суть есть страдание, оказался не таким уж востребованным людьми XXI века...

Будда сказал, что страдания – самый большой страх в сансаре (Satto saṃsāramāpādi dukkhamassa mahabbhayanti).

Обычно люди «отмахиваются» от дуккхи, и у них для этого существует целый арсенал средств – своеобразной анестезии, благодаря которой можно смириться с неминуемой жестокостью бытия, что лишь приближает очевидный конец: старость, болезни и смерть.

Почётное первое место среди обезболивающих препаратов по праву принадлежит религии: нет более надёжного средства для облегчения мучений, чем верить в высшего творца, из которого всё вышло и в котором всё прекратится – в виде успокоения вечной, неизменной души. Религии могут быть простыми и незатейливыми или же полными мистики, божественных откровений и изящной философии, но суть остается сутью: именно религиозные системы позволяют человеку терпеть все тяготы жизни, сильные и слабые, причем даже увеличивая веру при особо невыносимых ситуациях.

Среди других способов забыть дуккху можно назвать всевозможные чувственные удовольствия, стремления к успеху, постоянную занятость повседневностью, когда «голову некогда поднять» ...

Исчезнувшая из мира, по словам Пемасири Тхера, самвега была тем чувством, которое породило в молодом принце Сиддхартхе желание найти то, что находится вне пределов рождения и умирания. Самвега – это полное и честное принятие полной бессмысленности существования, в высоком мире или низком.

Махаси Саядо говорил, что люди в большинстве своём проводят свою жизнь в некоем летаргическом сне, не отдавая себе отчёт о постепенном, но неумолимом разрушении тела и неизбежных болезнях – до тех пор, пока одна из этих болезней не станет слишком сильной и не обречёт их на умирание. Только в момент, когда разрушение достигло апогея и уже поздно что-либо сделать, люди осознают сей печальный факт.

«...Когда я увидел: вот мечутся люди, как рыба в садке, где мало воды; вот они ставят помехи в жизни друг другу, – на

меня напал страх. Не твёрд, не устойчив этот мир, и все его звенья потрясены вконец; ища себе обители, я не нашёл ни одной незанятой.

И когда я увидел, как встревожены здесь все существа, я огорчился глубоко; тогда я увидел в мире стрелу, никем не зримую, вонзённую в сердце. Кто пронзён тою стрелой, тот бежит во все стороны; кто извлёк из себя стрелу, тот не бежит и не тонет».

(СнП.4.15)

Тот же цикл ожидает их в следующем существовании: рождение, болезни, старение и смерть. Будда увидел бесконечные рождения и умирания, сопровождаемые горем и стенаниями близких, и великое сострадание охватило его ум. Если бы картина людских мучений была бы изображена в её действительных масштабах, то на этой земле ей не хватило бы места, и понадобилось бы другое пространство. Она так впечатлила Бхагавана, что всю свою жизнь после Пробуждения он потратил на то, чтобы помогать существам избавиться от страданий.

28.2 Тело и ум – это пугающие вещи

За время, проведённое возле Пемасири Тхера, я не так уж часто слышала его объяснения дуккхи, но порой он мог сказать с ошеломительной прямоотой:

«Если что-то существует – это страдание. Если ничего не существует – это отсутствие страдания. Если бы в этом мире действительно была мудрость, он бы не существовал».

«Существуют четыре «наводнения» (oḥa) благодаря которым существа возрождаются вновь и продолжают свой бег в колесе самсары: наводнение чувственности, становления, неведения и воззрений (kāma, bhava, avijjā, diṭṭhi).

В состоянии самадхи мы проникаем в природу.

«Ум и материя подавляют вас, они приносят вам страдания – они пугающи, – наставлял Махаси Саядо. – Медитируйте на них как на пугающие вещи. Смотрите на всё так, как оно есть».

Пемасири Тхера говорит, что всем людям нравится рождение: его приветствуют фейерверками, тортами, свечами... Приветствуя рождение, они не думают о его обратной стороне: старении, болезнях и смерти. Не думая об этом и оставляя «кусочек пирога» на завтра, строят бесконечные планы – это и есть ослепление. У одних людей наслаждение жизнью и желание её продолжить выражено очень ярко; у других – может быть иногда глубоко скрыто.

Можно ли жить без этого? Будда жил – сорок пять лет после своего Пробуждения.

На вечерней пудже в Кандубоде декламируют:

«Всё обусловленное имеет природу страдания.

Тот, кто с мудростью смотрит на это, пресыщается мучением. Это – путь к очищению».

(Дхмп.20.178)

«Эти строки невероятно, потрясающе глубоки, и обязанность каждого из нас – направлять себя к добру, к Освобождению, и в течение этого Пути мы должны помнить об Истине о страдании и его прекращении, – говорит Пемасири Тхера. – Точка, с которой человек «поворачивается» к випассане, согласно «Сатипаттхана сутте», это созерцание тела внешне, внутренне, а также внешне и внутренне одновременно. Именно здесь начинается видение тела как процесса, несущего в себе лишь тяготу, несчастье, и – лишённого сущности».

Будда описывал это так:

«Бхикку рассматривает любые феномены, относящиеся к телу, чувству, восприятию, сознанию как болезнь, нарыв, отравленную стрелу, бедствие, недуг, нечто чуждое, распадающееся, нечто пустое. Он отводит взор от них и направляет его к бессмертному элементу:

«Это покой, это наивысшее: прекращение всех формаций, оставление всех обретений, уничтожение жажды, бесстрастие, прекращение, Ниббана».

(СН.22.122)

28.3 Радоваться страданию

Бханте, Вы сказали, что нет ничего, что можно было бы назвать умом. Материя, по сути, тоже – лишь переплетение изменчивых частиц, каждая из которых не живёт и мгновения. Получается, что ничего нет, но почему есть страдание?

Ваши страдания уменьшатся ровно настолько, насколько вы сможете понять три характеристики бытия. Если вы видите изменчивость, тягостность и безличность – это избавляет от всех страданий.

Человеку свойственно избегать дуккхи, но она неизменно настигает его. Он быстро пресыщается даже приятными вещами, находясь в погоне за новыми, более возбуждающими образами. Ему быстро становится скучно. Он склонен отвергать страдания и приветствовать комфорт, однако если мы следуем по Пути в верном направлении, наш ум достигает состояния, где внезапно ему не нужно более отвергать страдание.

Он перестаёт отвергать его, потому что устремлён к месту, которое свободно от скуки, боли; которым невозможно пресытиться. Почему мы страдаем? Многие из монахов и мирян, которые приезжают в Кандубоду, в разное время хвалились мне, что они поняли аниччу. Какое отношение аничча имеет к дуккхе?

Yaṃ anāpisaṃ taṃ dukkhaṃ – Что непостоянно, то тягостно.

Да. Страдания тела и ума существуют для каждого рождённого, и не нужно изучать Типитаку, чтобы знать об этом, но страдать и понимать страдание – это совершенно разные вещи. Ординарное знание о боли не избавляет от ее причин – омрачений. Человек просто страдает, не зная почему и «за что».

Dukkhañāṇa и dukkhasamudayañāṇa – это Знание о страдании и о его возникновении. Это освобождающее Знание, потому что, только познав дуккху, можно прийти к её завершению.

Будда называл человека, который понял Арийские Истины, счастливейшим из живущих на земле.

Всё, что воспринято как постоянное – есть дуккха. Нам нравится смотреть на красивые вещи, искать их. Однако форма нёсет в себе и опасность, угрозу: человек может ослепнуть, или форма может потерять свою привлекательность, исчезнуть.

Природа человеческого мира – это захваченность чувственными наслаждениями. Она возникает от неведения, и лишь немногие по-настоящему хотят избавиться от мира чувственности, – большинство желают радоваться ему, видя вещи устойчивыми и приносящими счастье.

Речь не о том, что желанный объект отвратителен, нет, – но он опасен, потому что разрушается. Знание этого избавляет от привязанности к нему, и, следовательно, от мучений.

В пали есть слово «*asubha*», которое часто переводят как «отвратительность», но на самом деле оно означает, что некий объект не является притягательным, потому что он непостоянен, и в этом его опасность. Понимать это означает познавать вещи в соответствии с реальностью: «*Yathā bhūtaṃ pajānāti*».

Будда воодушевлял нас помнить об обеих сторонах красоты, а не только о приятной, чтобы мы смогли преодолеть всю неудовлетворённость и беспокойства, связанные с формой, с умом и внешними объектами. Он учил, что чувственные удовольствия приносят мало удовлетворения, но много отчаяния, имеют огромные изъяны.

Если мы воспринимаем некий желанный объект с осознанием той опасности, которая таится в его непостоянстве, то конфликт не возникает, и ум склоняется к благому.

Нам нужно познать опасность непостоянства в каждом объекте, с которым мы встречаемся. Это не происходит само по себе, познание необходимо культивировать, потому что естественная привычка ума – схватывать и держать.

Ум и материя, тем временем, находятся в процессе постоянного изменения. Они разрушаются. Они несут боль и страдания.

Все страдания – от отождествления с этим постоянно меняющимся потоком. В действительности нечего держать и нечего отбрасывать.

*«Тот, кто радуется чувствам,
радуется материальности, восприятию,
умственным конструкциям, сознанию,
тот радуется страданию.
Тот, кто радуется страданию,
не будет освобождён.
Так я говорю».*
(СН.22.29)

Из дневника одного из йогов, который прошел курс медитации в Пандитараме:

«Ум всё время что-то планирует, обдумывает, создаёт. Жить с таким «спутником» – словно жить бок о бок с сумасшедшим. Он говорит, говорит, говорит, сочиняет и лжёт, творя свои бесчисленные фантазии.

А тело... В обычной жизни мы вынуждены постоянно менять позу, чтобы смягчить дисбаланс элементов, а они почти никогда не находятся в гармонии: мы вытягиваем ноги, разминаем плечи, а если не делать этого в течение десяти минут, получаса, часа? Тело превращается в одну сплошную массу боли, фабрику страдания: тут затекает, там ноет, от малейшего контакта – дискомфорт, тяжесть, жёсткость. Мало приятных ощущений возникают в теле сами собой: в основном, это неудобство и тягота».

Человек видит, что всё то, что он считал своим сознанием, своей формой, непрерывно появляется и исчезает. Нечто, имеющее такие характеристики, не способно приносить счастья. Что бы он ни пытался «схватить» – он схватывает лишь пустоту.

«Всё приходит к концу; всё исчезает. Только из-за невежества мы наслаждаемся жизнью. Но в действительности здесь нечем наслаждаться. Происходит постоянное возникновение и исчезновение, которое нас то и дело тревожит. Это в самом деле

ужасно. В любой момент мы можем умереть, и всё обязательно придет к концу. Это всеобщее непостоянство действительно страшно и ужасающе.

Не было ничего хорошего в том, чтобы родиться. Человек наслаждается жизнью, не зная истины. Теперь, когда я знаю истину постоянного растворения, жизнь действительно страшна. Можно умереть в любой момент растворения. Само начало этой жизни ужасно, как и бесконечно повторяющиеся возникновения. Страшно переживать, что без настоящих черт и форм кажутся реальными возникновения».

28.4 Махаси Саядо

Тело, одна из кхандх – это тяжелая ноша. Бремя. Обслуживать тело – означает нести бремя. Когда мы кормим и одеваем его, мы несём бремя, —мы служим совокупности формы, *rūpa-khandha*.

Ухаживая за телом, мы также должны следить, чтобы оно чувствовало себя хорошо, – так мы служим совокупности чувства, *vedanā-khandha*.

Опять же мы следим за тем, чтобы ухо встречало приятные звуки, а глаз – привлекательные формы. Таким образом, мы служим совокупности сознания, *viññāṇa-khandha*. Эти три тяжелые ноши довольно очевидны. *Rūpa-khandha* говорит: *«Корми меня хорошо! Одевай и лечи меня, иначе я заболею или даже умру!»*

Vedanā-khandha говорит: *«Дай мне приятные чувства, иначе я стану источником боли!»* *Viññāṇa-khandha* вторит им: *«Дай мне хорошие звуки. Дай мне красивые виды. Я желаю приятных чувственных удовольствий, – найди их для меня, иначе я стану очень несчастной!»*

Так эти три совокупности всё время угрожают нам.

Sañkhāra-khandha, отвечающая за волевые конструкции, является ещё одним бременем. Жизнь требует от нас быть активными, чтобы удовлетворять свои повседневные нужды и желания. Человек должен всё время работать, потому что, если его желания не удовлетворены, он способен даже совершить

преступления. Самые страшные злодеяния почти всегда происходят потому, что люди не в состоянии «поладить» со своими намерениями.

Saññā-khandha, совокупность восприятия, непосредственно связанная с памятью, отвечает за то, чтобы мы могли отличать дурное от хорошего, отворачиваясь от неумелых состояний, спровоцированных неприятными чувственными контактами. Сожаления и беспокойства вызваны тем, что мы не можем нести бремя восприятия правильно.

Будда назвал пять совокупностей тяжкой ношей, которую мы тянем на своих плечах не одну жизнь, не сто и даже не миллион жизней – бесчисленное количество жизней, потому что сансара безначальна. И никто не знает, когда наступит конец этому.

Только уничтожение омрачений и достижение одного из четырёх Путей может спасти нас от бремени.

28.5 Саядо У Пандита

Мы вращаемся в цикле страдания, но почти никто не видит этого страдания. Обычно люди считают, что это нечто хорошее – смотреть, слышать, обонять, чувствовать, – что всё это есть радость, и самый большой страх – что это когда-нибудь прекратится.

К примеру, наше тело – это дуккха, но мы думаем о нём как о чём-то приятном. Жажда воспринимает страдание как счастье, а упадана крепко держит всё это, включая воззрения о создателе, о душе и желание становления вновь и вновь. Нама-рупа это Истина страдания, и познать ее нужно, сделав ум и тело основой для понимания, для видения как есть, а не использовать их по привычке как почву для взращивания «сорняков» – омрачений.

Причина страдания в том, что люди держатся за него и находят удовольствие в нём. Дхамма очень глубока и сложна для понимания. Необходимо великое усилие ума, чтобы увидеть её: обычным умом нельзя узреть то, что представляет собой поток ума и материи.

Большинство людей любит то удовольствие, которое есть в мире чувств, однако всё мирское счастье так ненадёжно. Ради приятных чувств иногда совершаются преступления. Даже добрые дела рождены неведением и ведут к новым результатам и новым существованиям. Колесо вращается вновь и вновь. Каждая новая жизнь питает уже существующее неведение, и, имея его, человек обречён родиться снова.

Только во сне люди могут получить некоторое облегчение от той ноши, которую они носят с утра до самой ночи – ноши ума и материи, сотворённых жаждой и незнанием реальности.

Жажда возникает в отсутствии сати. Сати дает истинное, чистое счастье, но невежественные люди считают, что это ведёт к смерти, к уничтожению и что это нечто страшное: если нет форм, звуков, чувств, идей... Они находят радость в том, чтобы слышать, видеть, думать...

Третья истина прекращения страданий остаётся непонятой.



Глава 29

БЕЗЛИЧНОСТЬ (anattā)

*...О бхикку, «Я есть» – это измышление;
«Я должен быть» – это измышление;
«Я буду» – это измышление;
«Меня не будет» – это измышление;
«У меня будет форма» – это измышление;
«Я буду бесформенным» – это измышление;
«У меня будет восприятие...не будет восприятия...не будет
ни восприятия, ни невосприятия» — это измышление.*

Измышления, о бхикку, это болезнь, опухоль, стрела.

*Преодолев их все, человек становится мудрецом,
пребывающим в успокоении.*

(МН. 140)

29.1 Невозможность контроля

Пемасири Тхера рассказывает о безличности

Анатту обычно называют учением об отсутствии души, но на самом деле Будда учил тому, что ничто не может быть под контролем. Нет и самого «контролёра».

С самого рождения и до смерти мы пытаемся построить нашу жизнь согласно своим пожеланиям. Все человеческие скорби происходят от этого злосчастного желания – контролировать. Мы постоянно пытаемся сделать вещи такими, как нам хочется, но это невозможно.

Родители хотят направить детей по правильному, с их точки зрения, пути, но как они сделают это, если не способны «направить» даже своё тело в сторону от боли и разрушения? Если бы кто-то бы действительно владел телом, он, несомненно, избавил бы его от болезней, старости и разрушения.

Ничто в мире не подчиняется нашим желаниям.

«Тело, о бхикку, не является вами. Если бы тело являлось вами, то оно не приводило бы к мучению, и была бы возможность приказывать ему: «Пусть моё тело будет таким-то, пусть моё тело не будет таким-то». Но поскольку, о бхикку, тело не является вами и приводит к мучению, то нет шанса отдавать ему приказания: «Пусть моё тело будет таким-то, пусть моё тело не будет таким-то».

...Чувство...сознание...восприятие...намерения, о бхикку, не являются вами».

(СН.22.59)

Избавившись от иллюзии контроля, мы должны научиться выполнять свой долг без привязанности и конфликтов. Отождествления с чем-то, ожидания – всё это приносит только боль. Люди живут надеждой: вот сегодня всё плохо, а завтра, завтра всё изменится!

Никто не спрашивает приглашения войти в утробу, но после рождения у матерей автоматически появляется идея «Это мой сын» или «Это моя дочь». А чужие дети – кого они волнуют?...

Всем людям нужны гарантии, поэтому они рассуждают: *«Я прожил столько-то лет и должен прожить ещё столько-то».*

Но никаких гарантий не существует: никто не знает, что произойдёт с этими пятью кхандхами. Никакой стабильности. Никакого контроля. Анатта!

Большинство практикующих, тем временем, имеют определённые идеи о медитации и стараются практиковать в соответствии с ними, держать всё под контролем. В этой жизни у нас могут быть некие благие качества, которые способны помочь нам достичь джхан и даже Ниббаны. Эти светлые качества появились благодаря бхаване, однако даже над ними мы не имеем контроля: они возникают в зависимости от причин и условий. Они тоже анатта.

Все три характеристики бытия всегда рядом – в любом объекте, в любой ситуации. Непостоянство – рядом, на расстоянии вытянутой руки. Страдание – рядом. Безличность – рядом.

Но люди не могут жить с таким восприятием в мире. Только ариев нельзя вернуть к постоянству и самости. Обычный же человек имеет ощущение постоянства и очень сильное чувство «Я», от которого избавляют только сати и мудрость, понимание причин и следствий.

Мы должны смотреть на реакции своего ума даже относительно маленьких объектов («моя подушка»). Иллюзия контроля присутствует в нас автоматически: «мой дом», «мои дети», «моя машина»...

Всё должно функционировать так, как я хочу!

Однажды всё это исчезнет, разрушится. Из-за этого любой объект, с которым мы встречаемся в жизни, имеет потенциал сделать нас несчастными. Нет ничего в мире, что бы не могло вызвать страдания в том случае, если мы взаимодействуем с ним неверным образом. Практикуйте непривязанность, и ваш ум станет спокойным и принимающим.

Даже на «грубом» уровне можно обнаружить, что ничто внутри и снаружи нас не идёт «в такт» нашим желаниям. Тело болеет и стареет, вещи вокруг портятся и ломаются.

Если мышшь прогрызёт вашу подушку, вы разозлитесь, потому что считали её своей собственностью, но, не оставив пристрастия даже к внешним вещам, возможно ли познать анатту по отношению к уму и материи?..

29.2 Совокупности без захваченности

...Ты веришь, что есть существо?

Это воззрение Мары!

В кружении совокупностей земных

Тебе существа не найти.

Так именуют существом того, кто есть лишь груды.

Страдания существуют, и возникают лишь они.

Не что иное, как страдание возникло – и исчезнет.

(СН.5.10)

Желание выхватить и удержать что-то из потока ума и материи является неумелым: всегда хватаешь только пустоту, однако естественное движение ума и материи – воспроизводить себя вновь и вновь, вновь и вновь...

За что тут хвататься? Что удерживать? Кого спасать? Всё существует лишь миг и умирает. В медитации наступает момент, когда поток ума предстает как сумбурный водопад из обрывков мыслей, вдохов и выдохов, ощущений, биения сердца, – как каскад ментальных и материальных феноменов, внутри которых нет никакой сердцевины. И внезапно медитирующего охватывает неопикуемый ужас... Он ведь всю жизнь жил со взглядами о «Я», с чувством «Я», а тут вдруг... Будда называл «Я» (представления о нём и привязанность к нему) – болезнью.

Мудрость заключается в том, чтобы понять пять совокупностей. Познать их полностью означают положить конец

своей медитации, потому что больше медитировать будет не о чем.

Махаси Саядо говорил:

«Пузыри лопаются почти сразу после появления. Мираж, выглядящий абсолютно реальным, испаряется, будучи пристально изученным. В нём нет никакой сущности. Возможно, вы уже осведомлены о том, что вы – это не тело.

Дхамма учит, что вы также не являетесь вашим умом, о чём вы на самом деле не знаете. Как правило, вы целиком отождествляетесь с каждой мыслью, чувством, побуждением, эмоцией, которые приходят на ум. Все эти вещи заставляют вас «дрогнуть», и вы послушно отправляетесь в маленькое путешествие вслед за сознанием. Когда у вас есть сати, вы наблюдаете, как все ментальные объекты – мысли, чувства, идеи, непрерывно появляются и разрушаются, и это позволяет вам разьединиться с ними, стать бесстрастным, невовлечённым».

Сансара – это не что-то внешнее, это ум и форма, которые появляются вновь и вновь. Внутри этих постоянно меняющихся совокупностей, элементов и органов чувств не существует никакой личности. Ничего, что можно назвать «Я».

«Я» не находится в форме, но оно и не находится где-то отдельно от формы. Иногда мы не отождествляем себя с одним аспектом из пяти кхандх, но отождествляем с другим. Даже у совсем маленьких детей есть вполне определённое чувство «Я», связанное, по большей части, с чувствами. Когда мы поймем, что это чувство есть великий обман, все проблемы прекратятся, потому что у кого могут быть проблемы? ... В текстах сказано, что никакие несчастья не случаются с тем, кто не привязан к имени и форме.

Пять кхандх в нас изначально смешаны с «Я», которое на протяжении всей жизни функционирует как их неотъемлемая часть. Только правильная медитация позволяет увидеть совокупности без присвоения. В противном случае они приносят очень много страдания, потому что появляется иллюзия постоянства и контроля.

Наблюдать всё то, что происходит с умом и телом отстраненно – это один сценарий, и другой – вовлекаться во всё, что связано с райсакхандха. Наше ординарное, мирское, восприятие – видеть «себя» единым, монолитным, стабильным, но в действительности мы можем найти только момент за моментом того, что рождается, существует и умирает. Нет постоянного «Я», но есть непостоянное.

Будда воскликнул:

«Долго я скитался по сансаре, ища строителя дома и не находя его. Рождение вновь и вновь – горестно. Эй, строитель, погляди! Ты больше не построишь дома; Разрушены стропила, спилены балки...

(Дхмп.11.154)

А что происходит с нами? После того, как мы нашли строителя, мы хватаемся за балки и начинаем помогать ему!

В течение всей нашей жизни мы находимся под чужим влиянием: родителей, школы, книг, общественного мнения. Всё это сделало нас такими, какие мы есть: понимание о нас самих пришло к нам извне, от других. Наш ум был создан всеми этими идеями, которые делают невозможными понимание анатты. Мир живёт по принципиально другим понятиям.

Вы должны дать этому уйти, освободиться от всего!

Будда советовал нам стать себе островом и прибежищем, не ища другого прибежища (attādipām viharatha). Здесь атта не имеет значения какой-то сущности, находящейся внутри пяти совокупностей. Будда свободно использовал слово «Я» в относительном смысле, говоря: «Когда я был бодхисаттой», «мои бхикку», «мои бхиккуни», и некоторые из-за этого пытаются сделать вывод о душе, которая мигрирует из жизни в жизнь, в итоге достигая Пробуждения. Мы тоже постоянно говорим: «Это – Джейн», или: «Это – Дэн», но в реальности нет никаких «длящихся» Джейн или Дэна.

Никто и ничто, на самом деле, не переходит из одной жизни в другую, включая сознание; считать так – значит признавать атту.

Буддисты хотят, чтобы их пять совокупностей оказались в Ниббане (Пемасири Тхера обезоруживающе улыбается), но

в реальности не существует никого, кто достигает её. Сюда, в Кандубоду, приезжают люди, которые привыкли жить в роскоши, но они готовы временно отказаться от неё, жить без горячей воды в маленьком кути, надеясь на то, что в будущем некое «Я» получит награду за эти «лишения»...

29.3 Дверь в Бессмертное

*...Кто смотрит на мир,
как смотрят на пузырь,
как смотрят на мираж,
Того не видит царь смерти.
Смотрите на сей мир,
подобный пёстрой царской колеснице!
Там, где барахтаются глупцы,
у мудрого нет привязанностей.
(Дхмп.13.170-171)*

Могли бы вы объяснить, что такое пустотность (suññatā)? – задают вопрос Бханте.

Есть четыре слова на пали, которые относятся к нашей теме:

- asāratatthiya – отсутствие сущности;
- avasavatatthiya – отсутствие контроля;
- asamitatthiya – отсутствие творца;
- suññatātthiya – пустотность.

Мы от природы склонны к «собирачеству», к конструированию – к санкхарам. Когда тенденция к умозаключениям, мнениям, планированиям приходит к концу, это суньята. Свобода от конструкций. Другое слово для суньяты – анатта. Когда человек находится на Пути к Освобождению, то мы говорим, что он постигает анатту, а когда он достиг Ниббаны – мы говорим о суньяте.

Сейчас достаточно модным считается сравнивать слова Будды с наукой. Например, говорят, что открытие атома подтверждает идею суньяты, потому что атом состоит из пустоты...

Нет ничего дурного в том, чтобы сверять то, что написано в Типитаке с достижениями современной науки – с одной стороны. С другой – никакая наука не способна на самом деле изучить то, что происходит в сознании человека, поэтому нет никакой необходимости доказывать правоту Будды таким способом.

Я некогда сам интересовался физикой и общался со учениками-физиками, однако суньята, о которой говорил Будда, имеет мало общего с этим. Освобождение ума путём постижения пустотности (*suññatā-vimokkha*) – это избавление от санкхар, от благих и неблагих; умиротворение всех конструкций, – всего, что приводит к дальнейшему становлению.

Когда человек достигает арахатства, он вступает в состояние прекращения деятельности ума (*nirodha-samāpatti*). Длительность прекращения может длиться до семи дней, по истечении которых освобожденный человек опять вступает в контакт с миром, с санкхарами, но уже на другом уровне.

Ниродха-самапатти достигается из последней джжаны путём проникновения в три характеристики.

Существует три «двери» в Бессмертное:

- *animit्तānupassanā* (постижение безъобъектности) – путём созерцания непостоянства;
- *appañihitānupassanā* (постижение отсутствия приятности) – путём созерцания страдания;
- *suññatānupassanā* (постижение пустотности) – путём созерцания безличности.

Словом, суньяту постигают не через физику. Создатель атомной бомбы Оппенгеймер сказал незадолго до своей смерти, что для него было бы великим благом посвятить жизнь изучению Дхаммы, а не тому, чем занимался он.

Абхидхамма говорит о высшей реальности – о мире, который является лишь концептуальной конструкцией ума, созданной на «сыром» материале дхамм. Если задуматься, становится немного страшно: мы живём, по сути, в некоей выдумке, перманентном сне?..

Можно прочитать «*Чула Суньята сутту*»(МН.121), в которой описано вхождение в пустотность арахата, но для обычных людей эти наставления не имеют никакого смысла, потому что они не находятся в состоянии ума, в котором пребывает бхикку, чьи килесы уничтожены.

«...Ананда, какие бы аскеты и брахманы прошлого ни вступали и ни покоились в подлинной, высшей и непревзойдённой пустотности, все они вступают и покоятся в одной и той же подлинной, высшей и непревзойдённой пустотности. И все аскеты и брахманы настоящего...будущего... все они вступают и покоятся в той же подлинной, высшей и непревзойдённой пустотности».

Вы не должны пытаться жить на уровне Абхидхаммы, на уровне высшей реальности – это невозможно. Только арахат способен на это. Когда тот, кто не пробуждён, пытается отбросить относительный мир и перенестись к безусловной Истине, это не приносит ему ничего полезного. Будда не отрицал относительную реальность и не спорил с миром, признавая те вещи, которые существуют в нём. Он помогал людям поладить с жизненными проблемами и вызовами, обучая каждого в соответствии с его способностями.

Изучение Абхидхаммы как философии не избавит от тягот, но может принести даже большую запутанность. Однажды я сказал своей маме, что на самом деле она – лишь нама-рупа (Смех). Мне потребовалось довольно много времени потом, чтобы наладить с ней прежние хорошие отношения. Когда люди, не имеющие реальных духовных достижений, стараются соответствовать той реальности, о которой говорит Абхидхамма, это превращается в серьёзную проблему.

Иногда они перестают участвовать в общественной жизни, общаться, помогать другим, проявлять щедрость, а лишь садятся в позу лотоса и говорят: *«Вокруг – сплошная пустота. Ничего не существует. Всё, что мне нужно сделать – не принимать участия ни в чём»*.

Он не хочет помогать другим, заботясь лишь о самом себе. Это неверное понимание пустотности. Некоторые заявляют, что участие в церемонии дарения чивар и чаш – дело бессмысленное, в то время как сам Будда установил данный обычай и сказал об огромной пользе подношения даров для монашеской Общины.

Он позволял людям идти своим, пусть иногда крайне медленным, но правильным путём.

И всё же мир – это мираж?

Прежде всего, нужно уточнить, что в Дхамме считается миром: понять, что представляют собой ум и тело, а затем освободиться от страсти к ним.

Мы можем сказать, что мир – это мираж, потому что живём с объектами в уме, которых уже не существует; с памятью, основанной на прошлом восприятии.

И всё человечество живёт точно так же, поэтому никто не удивляется (Пемасири Тхера говорит небрежно, но видно, что он очень серьёзен). Даже люди, которые осознали сущность мира, продолжают гоняться за этим маревом.

Для того, чтобы познать суньяту, нам необходимо практиковать Сатипаттхану.

Сейчас происходит очень много искажений чистой Дхаммы. Редко можно встретить настоящих учителей, которые обучают так, как проповедовал Будда. Что будет с Учением дальше, оно исчезнет из мира полностью?

Всегда будут люди, которые следуют Пути, открытому Буддой. Мало тех, кто готов увидеть Истину. Мало тех, кто способен преодолеть всё...

Оглядываясь сейчас назад, жалеете ли Вы о чем-то в своей жизни?

Нет, нет! – Пемасири Тхера отрицательно качает головой.

У Вас есть планы? Вы будете учить всю свою жизнь?

Я не думаю о будущем вообще.

В этом нет смысла, потому что сегодня вечером я могу умереть.

Если ко мне приходят и просят о помощи, я помогаю.

Ты придёшь – я помогу тебе. Придёт другой человек – я помогу ему.

...«Я жду билет в один конец», – внезапно отвечает он по-английски на вопрос: «Как Вы, Бханте?»

Я не могу отделаться от чувства, что если бы не люди в Кандубоде, которым он нужен здесь живой и **ВОВЛЕЧЁННЫЙ**, он бы не дожил до старости. Пемасири Тхера не живёт для себя – энергия, которая поддерживает существование любого человека, в его случае, кажется, работает лишь за счет его участия в судьбах других: таким людям нет смысла наполнять себя обычными страстями и желаниями.

Он выглядит, как человек, который давно всё для себя решил.

...Бханте поднимается с места и медленно уходит вглубь цветущего сада; я до рези в глазах смотрю ему вслед, терзаясь мыслью что несмотря на долгие часы, проведённые в этих интервью, я так и не смогла разгадать эту тайну.

...Прохлада утреннего воздуха сменяется обволакивающим тропическим зноем; покачиваясь в такт ветру, колокольчики возле библиотеки разливаются нежным звоном; опустив голову, монахи отправляются за подаанием.

На Шри-Ланке начинается новый день.

* * *



Москва ❁ Шри-ланка ❁ 2015