

ТХИТЬ НЪЯТ ХАНЬ

ОБРЕТЕНИЕ  
МИРА



Перевод с английского  
А. О. Татарина и К. Ю. Ушакова

«Ленивый монах» — так называет себя дзэнский наставник Тхить Ньят Хань, ныне живущий во Франции. Сострадание, проблемы мира и ненасилия, умение правильно дышать, преодоление страха перед смертью — все это затрагивает Ньят Хань в своих книгах, обладая редкостным умением излагать буддийские истины ясным и вполне поэтическим языком. Форма «активного» буддизма, предложенная Ньят Ханем, приобрела широкую известность во многих странах мира. Ньят Хань также является автором сборников стихов и рассказов. В книгу включены его важнейшие работы по медитации и переводы соответствующих сутр, таких, как «Сатипатхана», «Анапанасати» и «Хридая».

Облака, калейдоскоп, танец пчелы — какое отношение они имеют к буддизму? Оказывается, самое прямое. «Буддизм — это умение по-мудрому наслаждаться жизнью», — так уверяет Ньят Хань. Проверьте, согласны ли вы с этим.

Управляющий издательством А. В. Старынин

Оформление И. А. Панина

ISBN 5—87452—052—X

© Издательство «Андреев и сыновья»,  
1993



**Обретение мира**

### Предисловие редактора к английскому изданию

Тхить Ньят Хань родился в центральном районе Вьетнама в середине двадцатых годов. В 1942 году, в возрасте шестнадцати лет, он принял монашеский постриг. Когда в его стране началась война, Ньят Хань вместе со многими монахами из его братства покинул монастырь и стал активно помогать жертвам войны, а также публично проповедовать идеи примирения. В 1966 году Общество Примирения предложило ему совершить турне по Соединенным Штатам, чтобы «описать подлинные стремления и боль лишенных голоса масс вьетнамского народа». Кроме встреч с группами людей, у него были встречи с такими деятелями, как министр обороны США Макнамара, доктор Мартин Лютер Кинг, Томас Мертон и Папа Павел. В результате искренних высказываний о войне он не смог вернуться во Вьетнам из-за угрозы ареста.

После окончания войны Ньят Хань вместе с коллегами из Мирной делегации буддистов Вьетнама в Париже пытался найти пути легальной пересылки средств на помощь голодающим детям Вьетнама, но потерпел неудачу. Через год группа активистов отправилась в Малайзию и Сингапур, чтобы постараться обеспечить безопасность эмигрантов, пересекающих на лодках беспокойный Сиамский залив, однако усилиями различных правительств эти планы также были расстроены. Не зная, что в таком случае предпринять, Тхить Ньят Хань прекратил всякую активность и более пяти лет находился в затворничестве во Франции, медитируя, сочиняя, занимаясь садоводством и время от времени принимая гостей. В 1982 году он получил приглашение принять участие в работе Конференции Почтительного Отношения к Жизни, которая проходила в Нью-Йорке; я также получил такое приглашение и имел счастливую возможность встретиться с ним. Обходительный, неторопливый, проникательный Ньят Хань был описан еще одним участником конференции Ричардом Бейкером-роши как «нечто среднее между облаком, улиткой и хорошо сработанным механизмом с наличием подлинной религиозности».

За время конференции Ньят Хань осознал огромный интерес американцев к буддийской медитации и дал согласие вернуться на следующий год, чтобы провести циклы созерцания, посвятив их буддизму и служению миру. Будучи монахом более сорока лет, он обучил два поколения новообращенных во Вьетнаме, способствуя развитию умения выражать буддийские истины доступным, но вполне поэтическим языком. Вследствие опыта войны во Вьетнаме и желания отвечать требованиям времени его учение также касается проблем примирения.

После описанных визитов в Северную Америку Ньят Хань стал ежегодно совершать такие поездки. Книга «Обретение мира» является собранием его лекций, прочитанных во время турне по буддийским центрам в конце 1985 года. Большинство из них было прочитано для тех, кто участвовали в цикле созерцания и в течение нескольких дней совместно занимались сидячей медитацией и медитацией во время ходьбы, а также обсуждали возможность достижения спокойствия в мире. Обычно в начале каждой лекции Ньят Хань приглашал детей посидеть рядом с ним в течение двадцати-тридцати минут, поэтому в книге вы можете найти места, где он разговаривает с детьми; тем не менее они также обращены к взрослым людям.

\* \* \*

Мысль о создании этой книги возникла во время турне, когда мы осознали правильность слов Ньят Ханя, неоспоримо было и его личное воздействие на слушателей. Учение Тхить Ньят Ханя дает сильнейшее противоядие для нашей чрезмерно занятой жизни и нашего античеловеческого образа восприятия. Нам было очень приятно издать эту книгу, сделав его учение более доступным.

Арнольд Котлер  
Беркли, Калифорния  
Январь 1987 года

Если мы умиротворены, если мы счастливы, то мы можем раскрыться подобно цветку, и всякий в нашей семье, целом сообществе только выиграет от нашего счастья.

## 1. ОДНИХ СТРАДАНИЙ МАЛО

Жизнь полна страданий, но, кроме того, в ней немало радостей, таких, как лазурное небо, солнечный свет, детские глаза. Одних страданий мало. Нам также необходимо соприкоснуться с радостями жизни. Их можно найти внутри нас, подле нас, повсюду, везде.

Если мы лично несчастны, если мы не исполнены мирных намерений, то мы не сумеем разделить мир и счастье с другими, пусть даже они живут с нами под одной крышей. Если же мы умиротворены, если мы счастливы, то мы в силах смеяться и можем раскрыться подобно цветку, и всякий в нашей семье, целом сообществе только выиграет от нашего счастья. Разве нам требуется специальное усилие, чтобы возрадоваться красоте лазурного неба? Разве нам требуются занятия, чтобы суметь возрадоваться его красоте? Нет, мы просто радуемся ей. Каждая секунда, каждая минута нашей жизни могут стать счастливыми. Где бы мы ни были, в любое время мы способны радоваться солнечному свету, нашему существованию и даже ощущению собственного дыхания. Нам не нужно отправляться в Китай, чтобы возрадоваться лазурному небу. Нам не нужно путешествовать в будущее, чтобы насладиться собственным дыханием. Мы можем соприкоснуться с данными вещами прямо сейчас. Если мы осознаем одни страдания, то нам можно только посочувствовать.

Мы настолько заняты, что едва находим время, чтобы взглянуть на себя и на любимых нами, даже живущих с нами людей. Общество устроено таким образом, что даже когда у нас появляется свободное время, мы не знаем, как воспользоваться им, чтобы вернуться к самим себе. У нас есть тысячи путей, чтобы убить это время — мы включаем телевизор, болтаем по телефону, садимся в машину и едем неизвестно куда. У нас нет обыкновения возвращаться к самим себе, и мы поступаем так, будто мы не любим себя и пытаемся убежать от себя.

Медитация помогает осознать, что же происходит в нашем теле, в наших чувствах, в нашем сознании и в окружающем

нас мире. Каждый день сорок тысяч детей умирают от голода. Сейчас супердержавы имеют более пятидесяти тысяч ядерных боеголовок, которых хватит, чтобы разрушить земной шар множество раз. Пока еще солнечный свет прекрасен, а расцветшая утром подле стены роза чудесна. Жизнь одновременно радует и удручает. Занятия медитацией помогают соприкоснуться с обеими сторонами. Не стоит думать, что для занятий медитацией нам необходимо особенно торжественное состояние. В действительности для полноценной медитации достаточно улыбки.

Недавно я занимался медитацией с детьми, и мальчик по имени Тим великолепно улыбался. Я сказал: «Тим, у тебя великолепная улыбка», — и он ответил: «Большое спасибо». Я посоветовал ему: «Тебе не нужно благодарить меня, это я должен тебя благодарить. Своей улыбкой ты украшаешь мир. Вместо слов „Большое спасибо“ лучше говори „Не за что“».

Улыбка ребенка и взрослого имеет огромную важность. Если в нашей обыденной жизни мы можем улыбнуться, если мы в состоянии найти умиротворение и счастье, то не только мы, но всякий выгадает от этого. Это самый главный вид работы по укреплению мира. Когда я вижу улыбку Тима, я обретаю счастье. Если он осознает, что делает этим других людей счастливыми, то он вправе говорить: «Не за что».

\* \* \*

Иногда, чтобы расслабиться и успокоиться, мы можем позволить себе уделить время для цикла созерцания либо дня осознанности, когда мы не спеша прогуливаемся, смеемся, пьем чай с другом, наслаждаемся общением так, будто мы счастливейшие люди на Земле. Занимаясь медитацией во время ходьбы, занимаясь работой в саду и на кухне, занимаясь сидячей медитацией, на протяжении всего дня мы можем улыбаться. Поначалу может оказаться, что вам будет тяжело улыбаться, и нам следует подумать, почему. Улыбка означает, что мы являемся самими собой, что мы владеем собой, что мы не охвачены забывчивостью. Улыбку подобного рода можно наблюдать на лицах будд и бодхисаттв.

Я с удовольствием предложу вам коротенький стих, который вы можете время от времени перечитывать, выполняя дыхательные упражнения и улыбаясь.

*Делая вдох, я успокаиваю свое тело.*

*Делая выдох, я улыбаюсь.*

*Пребывая в настоящем моменте,*

*Я знаю, что этот момент удивителен.*

«Делая вдох, я успокаиваю тело». Данная строка подобна глотку ледяной воды — вы ощущаете холод, свежесть, проникающие в ваше тело. Когда я перечитываю данную строку, я действительно чувствую, как дыхание успокаивает мое тело, успокаивает мое сознание.

«Делая выдох, я улыбаюсь». Вы знаете последствия улыбки. Улыбка может расслабить сотни мышц лица и успокоить вашу нервную систему. Улыбка помогает вам овладеть собой. Вот почему будды и бодхисаттвы непрестанно улыбаются. Когда вы улыбаетесь, вы понимаете всю изумительность улыбки.

«Пребывая в настоящем моменте». Пока я занимаюсь сидячей медитацией, я больше не думаю о чем-то другом — ни о прошлом, ни о будущем. Я сижу, и я понимаю, где я нахожусь. Это очень важно. Мы стремимся существовать в будущем, но не сейчас. Мы говорим: «Подожду, пока я не закончу школу и не получу мою степень доктора философии, и тогда уж я действительно заживу». Когда мы получаем это, а это не так-то просто получить, мы говорим себе: «Я должен подождать, пока я не найду работу, чтобы действительно зажить». А после работы нам понадобится машина. После машины нам понадобится дом. Мы не в состоянии жить в настоящий момент. Мы стремимся перенести нашу жизнь в будущее, в отдаленное и неопределенное будущее. Сейчас-де еще не наступило время для жизни. В течение всей нашей жизни мы можем так и не стать живыми. Стало быть, техника, если так можно выразиться, заключается в том, чтобы пребывать в настоящем моменте, осознавать, что мы находимся в конкретном месте и в конкретное время и что только настоящий момент обязывает нас жить.

«Я знаю, что этот момент удивителен». Только данный момент подлинно реален. Самое важное для нас — это радоваться настоящему моменту при данных обстоятельствах. «Успокаиваюсь. Улыбаюсь. Настоящий момент. Удивительный момент». Я надеюсь, что вы попробуете это.

\* \* \*

Даже если жизнь трудна, даже если порой бывает сложно улыбнуться, мы должны попробовать. Так, пожелав друг другу доброго утра, мы можем сделать его действительно добрым. Недавно моя знакомая спросила меня: «Как мне заставить себя улыбаться, когда мне грустно? Это неестественно». Я посоветовал ей улыбаться своей грусти, поскольку мы выше грусти. Человек подобен телевизору с множеством каналов. Если мы включим канал Будды, то мы станем Буддой. Если мы включим печаль, то мы станем печалью. Если мы включим улыбку,

то мы действительно станем улыбкой. Мы не должны отдавать предпочтение одному из каналов. У нас имеются задатки для всего, и мы обязаны держать все в своих руках, чтобы вернуть себе самостоятельность.

Когда мы садимся медитировать, осознанно дыша и улыбаясь, мы становимся сами собой, мы начинаем полностью владеть собой. Когда мы включаем какую-либо телевизионную программу, мы позволяем ей проникнуть в нас. Бывает, что программа неплохая, но часто она чересчур шумна. Поскольку мы желаем, чтобы в нас проникло нечто инородное, мы усаживаемся перед телевизором и позволяем чересчур шумной телевизионной программе проникнуть в нас, захватить нас, разрушить нас. Даже если от этого страдает наша нервная система, нам не хватает смелости, чтобы встать и выключить телевизор, потому что, если мы сделаем это, то нам придется вернуться к себе.

Медитация действует прямо противоположно. Она помогает нам вернуться к себе. Заниматься медитацией в такого рода обществе весьма непросто. Кажется, что все нацелено на то, чтобы отнять нас у самих себя. У нас есть тысячи вещей типа видеокассет и музыки, которые помогают нам забыться. Занятия медитацией помогают стать осознанным, улыбаться, дышать. Это прямо противоположные вещи. Мы возвращаемся к себе, чтобы понять, что происходит, потому что суть медитирования заключается в осознании того, что происходит вокруг. То, что происходит вокруг, имеет большое значение.

\* \* \*

Предположим, что вы ожидаете ребенка. Ради него вам следует хорошо дышать и улыбаться. Не стоит ждать дня, когда ребенок появится на свет, чтобы начать проявлять заботу о нем. Вы можете позаботиться о ребенке прямо сейчас либо в ближайшее время. Если вы не можете смеяться, то это серьезно. Вы, должно быть, думаете: «Я очень печальна. Если я улыбнусь, то поступлю неправильно». Возможно, будет более правильно, если вы заплачете или запричитаете, но это коснется вашего ребенка — все, что вы думаете, все, что вы делаете, отныне касается вашего ребенка.

Даже если в вашей утробе нет ребенка, то там есть его семя. Даже если вы не женаты, даже если вы мужчина, то вы должны осознать, что вы имеете ребенка, семена будущих поколений находятся в вас. Не стоит ждать дня, когда доктор сообщит вам, что у вас будет ребенок, чтобы начать проявлять заботу о нем. Что бы вы ни думали, что бы вы ни делали — это коснется вашего ребенка. Все, что вы едите, все

ваши волнения будут касаться его. Вы говорите, что не можете улыбнуться? Подумайте о ребенке и улыбнитесь ради него, ради будущих поколений. Не стоит говорить, что улыбка и печаль несовместимы. Это ваша печаль, но причем тут ребенок? Это не его печаль.

Дети прекрасно понимают, что в каждом мужчине и женщине сокрыта способность к пробуждению, к пониманию, к любви. Многие дети говорили мне, что они не могут назвать ни одного человека, у которого бы не было такой способности. Отдельные люди позволяют ей развиваться, другие нет, но все имеют ее. Такая способность к пробуждению, к осознанию всего, что происходит в наших чувствах, в нашем теле, в нашем восприятии, в мире называется природой Будды, способностью к пониманию и к любви. Поскольку зародыш Будды уже находится в нас, то нам следует дать ему шанс. Улыбка очень важна. Если мы не в силах улыбнуться, то в мире не будет меньше войн. Их не будет меньше, если мы выйдем на демонстрацию против ядерного оружия. Этого можно достичь благодаря нашему умению смеяться, осознанно дышать и находить умиротворение.

## 2. ТРИ ДРАГОЦЕННОСТИ

Многих из нас беспокоит сложившаяся мировая обстановка. Мы не уверены в том, что завтра не разорвутся бомбы. Мы чувствуем, что наша жизнь висит на волоске. Как личности, мы чувствуем свою беспомощность и безнадежность. Обстановка вызывает опасение, повсюду возобладала несправедливость, опасность поджидает на каждом шагу. Если мы будем паниковать в такого рода обстановке, то положение дел только ухудшится. Нам необходимо сохранять спокойствие и правильность взглядов. Медитация является неплохим подспорьем для этого и помогает быть осознанным.

Я люблю приводить пример маленькой лодки, пересекающей Сиамский залив. Во Вьетнаме существует множество людей, называемых лодочниками, которые покидают страну на маленьких лодках. Случается, что лодки попадают в бурю или шторм, и, если начинается паника, то лодки могут затонуть. Но если даже один человек на лодке сохраняет спокойствие и твердость, понимая, что нужно и что не нужно делать, то он может спасти лодку. Выражение его лица и интонации голоса передают спокойствие и твердость, и люди начинают верить ему. Они будут слушать его слова. Один подобный человек может спасти множество жизней.

Наш мир чем-то напоминает маленькую лодку. В сравнении с вселенной наша планета как раз и является такой лодкой. Мы близки к тому, чтобы запаниковать, поскольку наше положение дел ничуть не лучше положения дел в маленькой лодке, находящейся в море. Вам известно, что сейчас имеется более пятидесяти тысяч ядерных боеголовок. Человечество стало весьма опасным сообществом. Нам необходимы люди, способные сидеть в безмолвии и улыбаться, способные вести осмысленную жизнь. Такие люди нам необходимы, чтобы спастись. В буддизме Махаяны считается, что вы являетесь таким человеком, что всякий является таким человеком.

\* \* \*

У меня был ученик по имени Тхить Тхань Ван, который пришел в монастырь шестилетним, а когда ему исполнилось семнадцать, он стал учиться у меня. Позднее он стал первым директором Школы молодежи для общественного служения, где он руководил тысячами молодых людей, работавших во время войны во Вьетнаме, восстанавливавших разрушенные деревни, переправивших десятки тысяч покидавших места военных действий беженцев. Я был в Копенгагене, когда узнал о смерти своего ученика. Он был очень послушным монахом, очень бесстрашным.

Когда он был новичком в возрасте шести-семи лет, он видел людей, приходивших в храм, чтобы предложить Будде пирожки и бананы. Ему хотелось узнать, каким же образом Будда съедает бананы; для этого он подождал, пока все не уйдут домой и саркофаг не будет закрыт, а после стал всматриваться в дверную щель, ожидая, что Будда протянет свою руку, возьмет банан, очистит его и съест. Он ждал очень долго, но ничего не случилось. Похоже, что Будда не желал есть бананы, когда он знал, что кто-то шпионит за ним.

Тхить Тхань Ван рассказал мне еще несколько других историй, случившихся с ним, когда он был маленьким. Когда он обнаружил, что статуя Будды не является Буддой, он стал спрашивать, где находятся будды, поскольку он считал, что будды не жили среди людей. Он сделал заключение, что будды весьма неприятны на вид, поскольку, когда люди становились буддами, то они вынуждены были уходить в недоступно далекую страну. Я сказал ему, что будды ничем не отличаются от нас. Они сделаны из мяса и костей, но не из меди, золота и серебра. Статуя Будды всего лишь является символом Будды, точно так же, как американский флаг является символом Америки. Американский флаг не имеет ничего общего с американскими людьми.

Корневое слово «буддх» означает «быть пробужденным, знать, постигать»; того, кто пробуждается и постигает, именуют Будда. Это совершенно очевидно. Способность к пробуждению, к постижению и к любви называется природой Будды. Когда буддисты говорят: «Я прибегаю к убежищу в Будде», — они тем самым выражают свою веру в собственную способность к постижению, к пробужденности. В Китае и Вьетнаме также говорят: «Я возвращаюсь и полагаюсь на Будду во мне». Добавление «во мне» делает весьма понятным то, что каждый сам по себе является Буддой.

В буддизме существуют три драгоценности: Будда — пробужденный человек; Дхарма — путь постижения и любви и Сангха — сообщество, живущее в гармонии и осознанности. Все три драгоценности взаимосвязанны, и порой бывает не просто отличить одну от другой. У каждого имеется способность к пробуждению, к постижению и к любви. Стало быть, в нас самих находится Будда, а также Дхарма и Сангха. Я разъясню все, что касается Дхармы и Сангхи, но сначала мне хочется рассказать немного о Будде, о том, кто поднял собственные постижение и любовь до высочайшего уровня. (На санскрите постижение — *праджня*, а любовь — *каруна* либо *майтри*.)

Постижение и любовь — это не разные вещи, они образуют одно. Предположим, что однажды утром ваш сын просыпается и видит, что он немного проспал. Он хочет разбудить свою младшую сестру, чтобы она успела позавтракать перед тем, как отправиться в школу. Но получается так, что она упрямится и вместо слов: «Спасибо, что разбудил меня», — она говорит: «Замолчи! Отстань от меня!» и пинает его. Вполне возможно, что ваш сын разозлится, думая про себя: «Я разбудил ее по-братски. Какое она имеет право пинать меня?» Он может пойти на кухню, чтобы рассказать вам об этом или даже дать ей сдачи. Но потом он припоминает, что всю ночь его сестра не престанно кашляла, и он понимает, что она, должно быть, заболела. Возможно, что она простудилась и поэтому так поступила. Он перестает злиться. В этот момент «буддх» находится в нем. Он постигает, он пробужден. Когда вы постигаете, в вас остается только любовь. Вы не можете злиться. Чтобы взрастить постижение, вам следует стараться смотреть на все живые существа глазами сострадания. Когда вы постигаете, вы любите. А когда вы любите, самое естественное для вас — действовать так, чтобы уменьшить страдания людей.

Того, кто пробужден, кто знает, кто постиг, называют Буддой. Будда находится в каждом из нас. Мы можем стать пробужденными, постигнуть, а также любить. Я часто говорю де-

тям, что если их мама или папа все прекрасно понимают и любят, работают, заботятся о своей семье, улыбаются, будучи прелестны, как цветок, то они вправе сказать: «Мама (или папа), ты выглядишь сегодня, как Будда».

\* \* \*

Две с половиной тысячи лет назад жил человек, который поступал так, что его понимание и любовь стали совершенными, и всякий на земле понимал это. Его звали Сиддхартха. Когда Сиддхартха был молод, он подумал о том, что жизнь полна страданий, что люди недостаточно любят друг друга, недостаточно понимают друг друга. Поэтому он покинул свой дом, чтобы отправиться в лес и там заниматься медитацией и дыханием для обретения радости. Он сделался монахом, и он старался заниматься так, чтобы поднять собственные пробужденность, постижение и любовь до высочайшего уровня. В течение нескольких лет с пятью друзьями, также бывшими монахами, он занимался сидячей медитацией и медитацией во время ходьбы. Будучи смысленными людьми, они все-таки делали ошибки. Например, каждый день они ели исключительно по одному фрукту — по одному плоду манго, по одному плоду гуава либо по одному звездному плоду. Иногда люди преувеличивают и говорят, что Сиддхартха ел только одно семечко сезама в день, но я ездил в Индию и был в том лесу, где он упражнялся, и знаю, что это глупость, поскольку там неоткуда взять семян сезама. Я также видел реку Анома, в которой он несколько раз купался, и дерево Бодхи, под сенью которого он сидел и стал Буддой. Конечно, увиденное мной дерево является всего лишь пра-пра-пра-правнуком первого дерева Бодхи.

Однажды Сиддхартха настолько устал, что не мог упражняться, и, поскольку он был смысленным юношей, он решил отправиться в деревню и найти там что-нибудь съестное — бананы, либо хлеб, либо что-то иное. Но не успел он сделать четырех-пяти шагов, как споткнулся и упал в обморок; он потерял сознание, потому что был чересчур голоден. Он мог бы умереть, но девушка, несшая в деревню молоко, заметила его и подошла к нему. Она увидела, что он еще жив, еще дышит, но очень устал, и поэтому она, взяв чашу, дала отпить ему немного молока. Сначала Сиддхартха ничего не почувствовал, но потом он сделал движение губами и стал пить молоко. Выпив всю чашу молока, он почувствовал себя немного лучше и медленно присел. Он был красивым, чрезвычайно привлекательным человеком. Ныне люди делают изваяния Будды, которые не отличаются привлекательностью. Бывает, что у них свирепый вид, без тени улыбки на лице. Но Сиддхартха был весь-

ма красивым человеком, и девушка-молочница подумала, что, должно быть, он является божеством горы. Она склонилась и уже была готова сотворить молитву, но он выпростал руку, чтобы остановить ее, и сказал ей нечто. И что, по-вашему, он должен был сказать?

Он сказал: «Будьте добры, дайте мне еще одну чашу молока». Поскольку он увидел, что молоко творит удивительные вещи, и понял, что, имея силы, мы можем достичь успеха в медитации. Девушка была настолько счастлива, что без промедления подала ему другую чашу молока. Затем она заинтересовалась, кто он такой, и он сказал, что является монахом и старается заниматься медитацией, чтобы поднять собственные сострадание и постижение до высочайшего уровня, а затем помогать другим людям. Она спросила, чем она может ему помочь, и Сиддхартха ответил: «Не могли бы вы ежедневно в полдень приносить мне маленькую чашу риса? Это окажется мне большой помощью». И так, начиная с этого дня, она приносила ему немного риса, завернутого в банановые листки, а иногда и молоко в придачу.

Пять других монахов, вместе с которыми упражнялся Сиддхартха, перестали уважать его и подумали, что он изменил себе. «Давайте уединимся где-нибудь в другом месте, — сказали они. — Он пьет молоко и ест рис. Он потерял настойчивость». Но Сиддхартха поступил правильно. День за днем он медитировал, и, как только силы вернулись к нему, он чрезвычайно быстро развил собственные пронизательность, постижение и сострадание.

Однажды, искупавшись в реке Анома, Сиддхартха почувствовал, что ему достаточно последний раз сесть медитировать, и он преодолел все преграды и станет совершенно просветленным человеком. Когда он хотел сделать это, пока еще медитируя во время ходьбы, мимо проходил пасший буйволов мальчик. В Индии, два с половиной тысячелетия назад, на буйволах пахали землю, и в обязанности пастуха входило следить за ними, купать и заботиться о них, а также срезать для них траву.

Когда мальчик проходил мимо, он увидел умиротворенно прогуливающегося Сиддхартху и мгновенно проникся симпатией к нему. Бывает, что какой-то человек нам особенно симпатичен, хотя мы и не знаем почему. Мальчику хотелось как-нибудь обратить на себя внимание, но он был застенчив, поэтому он три-четыре раза подошел к Сиддхартхе, прежде чем сказал: «Господин, вы очень понравились мне». Сиддхартха взглянул на него и сказал в свою очередь: «Ты мне тоже нравишься». Воодушевленный таким ответом мальчик продолжил: «Мне

так хочется вам что-нибудь преподнести, но у меня нет ничего с собой». На что Сиддхартха возразил: «Ты имеешь то, что мне нужно. У тебя есть замечательная, только что срезанная тобой трава. Если ты действительно хочешь мне что-нибудь преподнести, то дай мне, пожалуйста, пучок этой травы». Мальчик был рад отдать что-либо Сиддхартхе, и тот был ему очень благодарен. Когда он ушел, Сиддхартха разложил траву, сделав некое подобие подушки, и уселся на нее.

Как только он уселся, он твердо поклялся себе: «Я не встану, пока не достигну истинного просветления». Приняв такое решение, он медитировал всю ночь напролет, и, когда утренняя звезда замерцала на небе, он стал совершенно просветленным человеком, с величайшей способностью к пониманию и любви — Буддой.

\* \* \*

Будда оставался на этом месте в течение двух недель, улыбаясь и наслаждаясь собственным дыханием. Каждый день девушка-молочница приносила ему рис, и мальчик-пастух также приходил повидаться с ним. Он учил их пониманию, любви и пробужденности. В Палийском каноне перечисляются одиннадцать различных навыков, которыми обязан обладать пастух, таких, как: умение различать собственных буйволов, умение выкуривать комаров, умение залечивать раны на теле буйволов, умение налаживать переправу для буйволов, умение находить места с достаточным количеством травы и питьевой воды и т. д. Перечислив все одиннадцать навыков, Будда говорит монахам, что то же относится к медитации, и перечисляет одиннадцать параллельных навыков для монахов: умение различать пять составляющих человека и т. д. В большинстве жизнеописаний Будды опускаются две недели, проведенные им подле дерева Бодхи, в том числе и встречи с девушкой-молочницей и мальчиком-пастухом. Но я уверен, что эти встречи имели место, потому что в противном случае каким же образом могла возникнуть «Сутта об уходе за буйволами»? Скорее всего, когда пасший буйволов мальчик вырос, он стал одним из учеников Будды, и однажды во время проповеди он сел ближе всех к Будде, и тот произнес данную сутту.

\* \* \*

По прошествии двух недель Будда понял, что ему пора уйти со своего места под деревом Бодхи, чтобы поделиться своим пониманием и состраданием с другими людьми. Он ска-

зал молочнице и пастуху: «К сожалению, я должен уйти. Мы были счастливы вместе, но я должен вернуться к остальным людям».

Он раздумывал над тем, с кем он может поделиться своим пониманием и состраданием, и вспомнил о пяти занимавшихся с ним друзьях. Он целый день искал их и когда наконец-то набрел на их обитель, они только что закончили вечернее занятие медитацией. Они занимались очень долго и, как вы прекрасно понимаете, исхудали за это время. Один из них, заметив Будду, сказал остальным: «Ни в коем случае не вставайте, когда он подойдет. Не выходите за ворота, чтобы поздороваться с ним. Не подносите ему воды для умывания. Он осквернит себя. Он ел рис и пил молоко». Но он предстал перед ними в таком величии и святости, что они ничего не могли поделать с собой и поднесли ему воды, чтобы он омыл свои руки и ноги, а также приготовили ему специальное место для сидения. Будда поведал им: «Братья, я отыскал путь постижения и любви. Садитесь, и я расскажу вам». Они сначала не поверили. Они сказали: «Сиддхартха, когда мы занимались вместе, ты изменил нам. Ты стал пить молоко и есть рис. Каким же образом ты стал совершенно просветленным человеком? Будь добр, просвети нас. Мы не верим этому». Будда им ответил: «Братья, разве я когда-нибудь лгал вам?» И в самом деле, он никогда никого не обманывал, и пять его друзей припомнили это. «Я никогда не лгал вам. Я не лгу и сейчас. Я стал совершенно просветленным человеком, и я буду учить вас. Садитесь и внимайте мне». И они все как один сели и стали слушать. Затем Будда прочитал первую проповедь для взрослых людей. Если вам хочется знать, что он сказал, то это можно прочитать в замечательной сутте, объясняющей основные положения буддизма: страдания, причины страданий, устранение страданий и способ устранения их.

Я прочел множество исследований о жизни Будды и понял, что он не отличается от нас. Бывает, что художники рисуют его в нечеловеческом облике. Но он прежде всего — человек. Я видел также множество изваяний Будды, но не все из них отличались красотой и простотой. Всякий раз, когда вы желаете нарисовать Будду, перед тем как взять в руку карандаш или кисть, я советую вам, поупражняйтесь в течение пяти-десяти минут в дыхании и улыбнитесь. А затем нарисуйте простого Будду, красивого, но простого, с улыбкой на лице. Если это возможно, то нарисуйте сидящих рядом с ним детей. Будда должен выглядеть молодым, не слишком суровым, не слишком величественным, с легкой улыбкой на лице. Мы должны следовать этим правилам, поскольку, глядя на Будду, мы

должны полюбить его, как это сделали мальчик-пастух и де-  
вушка-молочница.

\* \* \*

Когда мы говорим: «Я прибегаю к убежищу в Будде», — нам следует также понимать, что «Будда прибегает к убежищу во мне», поскольку без последнего первая часть теряет свою полноту. Мы нужны Будде, чтобы пробуждение, постижение и любовь были реально существующими вещами, а не просто понятиями. Они должны быть реальными вещами, оказывающими реальное воздействие на жизнь. Всякий раз, когда я говорю: «Я прибегаю к убежищу в Будде», — я слышу, что «Будда прибегает к убежищу во мне». Существует гатха для посадки деревьев и других растений:

*Я вверяю себя земле,  
Земля вверяет себя мне.  
Я вверяю себя Будде,  
Будда вверяет себя мне.*

Строка «Я вверяю себя земле» напоминает «Я прибегаю к убежищу в Будде». (Здесь я отождествляю себя с растением.) В зависимости от земли растение живет либо умирает. Растение прибегает к убежищу в земле, в почве. Но земля вверяет себя мне, поскольку всякий падающий и перегнивающий листок обогащает землю. Нам известно, что растительность делает почву богатой и прекрасной. Благодаря растительности земля становится зеленой и красивой. Стало быть, насколько растительности необходима земля, настолько же и земля необходима растительности, чтобы проявить себя во всей красе. Поэтому, когда мы говорим: «Я вверяю себя земле», я, то есть растение, должен также слышать иное: «Земля вверяет себя мне». «Я вверяю себя Будде, Будда вверяет себя мне». Таким образом становится понятным, что мудрость, постижение и любовь Будды Шакьямуни нуждаются в нас для обретения реального существования. Отсюда следует, что у нас есть весьма важная цель: воплотить в жизнь пробуждение, воплотить в жизнь сострадание, воплотить в жизнь постижение.

Все мы являемся буддами, поскольку только с нашей помощью постижение и любовь становятся реальными и действенными. Тхить Тхань Ван был убит, когда он пытался помочь людям. Он был хорошим буддистом, он был хорошим буддой, ведь он мог помочь десяткам тысяч людей, ставших жертвами войны. Благодаря ему пробуждение, постижение и любовь были реально существующими вещами. Поэтому мы можем назвать его телом Будды, что на санскрите будет *буддакайя*.

Для реального существования буддизма должно быть Буддакайя — воплощение пробужденных действий. Иными словами, буддизм является не более чем словом. Тхить Тхань Ван являлся телом Будды. Когда мы воплощаем постижение и любовь, всякий из нас становится телом Будды.

\* \* \*

Второй драгоценностью является Дхарма. Дхарма — это то, чему учил Будда. Это путь постижения и любви, того, как сделать их реальными вещами. Перед тем как уйти, Будда сказал своим ученикам: «Дорогие братья, мое физическое тело завтра исчезнет, но тело моего учения останется навсегда, чтобы помогать вам. Вы можете считать его своим учителем; таким учителем, который никогда не покидает вас». Так родилась Дхармакайя. Дхарма также имеет тело — тело учения либо тело пути. Как вы понимаете, смысл понятия Дхармакайя очевиден, хотя в Махаяне его значительно усложнили. Дхармакайя попросту означает учение Будды, путь осуществления постижения и любви. Позднее оно превратилось в некую онтологическую основу для существования.

Все, что может помочь вам пробудиться, обладает природой Будды. Когда я один и мне поет птичка, я возвращаюсь к себе, я дышу и улыбаюсь, и бывает, что птичка начинает мне петь второй раз. Тогда я смеюсь и говорю ей: «Я услышал тебя». Не только звуки, но и увиденное может помочь вам вернуться к подлинному «я». Когда вы утром открываете окно и свет заливает вашу комнату, вам может представиться, что это голос Дхармы, и тогда это станет частью Дхармакайя. По этой причине пробужденные люди видят проявления Дхармы во всем. Галька, бамбуковое дерево, плач ребенка — буквально все может стать призывным голосом Дхармы. Нам следует упражняться подобным образом.

Однажды к Туэ Чунгу\* пришел монах и спросил у него: «Что есть чистая и безупречная Дхарма?» Вместо ответа Туэ Чунг указал на лошадиный навоз. Это было непочтительным подходом к Дхармакайя, поскольку люди, как правило, использовали слово «безупречный», чтобы описать его. Нельзя, используя слова, описать Дхармакайя. Даже если мы скажем, что оно безупречно, чисто, то это еще не значит, что оно чем-либо отличается от нечистых вещей. Действительность, а тем более первичная действительность, полностью свободна от всяких эпитетов, как чистых так и нечистых. Поэтому целью его

\* Известный дзэнский наставник, живший во Вьетнаме в XIII в., когда буддизм достиг там наибольшего расцвета. (Примеч. перев.)

ответа было оказать такое воздействие на сознание монаха, чтобы он очистился от всяких эпитетов подобного рода и смог бы узреть природу тела Дхармы. Учитель также является частью тела Дхармы, поскольку он помогает нам стать пробужденными. Его взгляды, образ его повседневной жизни, способ общения с людьми, животными и растениями помогают нам вплотную постижение и любовь в личную жизнь.

Существует много способов обучения: обучение словом, обучение книгами, обучение с помощью магнитофонов. У меня есть знакомый дзэнский наставник во Вьетнаме, довольно-таки известный, но не все желающие могут прийти к нему и учиться. Поэтому они сделали магнитофонные записи его бесед, и он стал известен как Кассетный монах! Он по-прежнему живет во Вьетнаме. Правительство заставило его покинуть монастырь, поэтому ему приходится проповедовать в других местах. Ему запрещено выступать в Хошимине, потому что, когда он проповедует там, слишком много людей приходит послушать его, а это не по душе правительству.

Даже если он не будет учить, то все равно его существование поможет нам достичь пробуждения, потому что он является частью Дхармакайя. Дхармакайя не выражается в словах либо в звуках. Оно может выразиться лишь в должном существовании. Бывает, что бездействие приносит больше пользы, чем активность. Мы называем это не-деянием. Это напоминает сохраняющего спокойствие человека в маленькой лодке во время шторма. Такому человеку нет нужды что-либо делать, ему надо просто быть самим собой, и положение дел изменится. Это также вид Дхармакайя: молчание, не-обучение, должное существование.

Это справедливо не только для людей, но и для других видов существ. Взгляните на деревья в вашем дворе. Дуб — это дуб. Это все, что он может делать. Потеряй он сходство с самим собой, и все мы будем недовольны. Стало быть, дуб проповедует Дхарму. Ничего не делая, не работая в Школе молодежи для общественного служения, не проповедуя, даже не занимаясь медитацией, дуб оказывает нам помощь простым своим существованием. Всякий раз, когда мы смотрим на дуб, мы успокаиваемся. Летом, сидя под его развесистой кроной, мы отдыхаем от жары и расслабляемся. Нам известно, что не будь этого дуба и остальных деревьев, воздух, которым мы дышим, не был бы так чист.

Нам также известно, что в наших предыдущих жизнях мы были деревьями. Возможно, что даже мы были дубом. В этом нет ничего буддийского; это доказывается научно. Человеческий род очень молод — на земле мы появились совсем недав-

но. До этого мы были камнем, газом, минералами, а затем одноклеточными существами. Мы были растениями, деревьями, а теперь мы превратились в людей. Нам следует вернуть наши прошлые существования. Это нетрудно. Просто сядьте, дышите и созерцайте, и вы сумеете увидеть ваши прошлые перерождения. Когда мы кричим на дуб, дуб не оскорбляется. Когда мы нахваливаем дуб, он не «задирает свой нос». Мы можем учиться Дхармакайя у дуба, поэтому дуб является частью нашего Дхармакайя. Мы можем учиться у всего, что окружает нас, что находится внутри нас. Если мы не имеем помещения для медитации, то мы можем упражняться дома, поскольку Дхарма всегда окружает нас. Все проповедует Дхарму. Всякий камушек, всякий листок, всякий цветок проповедует «Саддхарма-пундарика-сутру».

\* \* \*

Сангха — это община, живущая в гармонии и осознанности. Сангхакайя является новым понятием на языке санскрит. Сангхе также необходимо тело. Когда вы, находясь в семье, улыбаетесь, дышите, осознавая тело Будды в себе и в ваших детях, тогда ваша семья становится Сангхой. Если в вашем доме есть колокольчик, то он становится частью вашего Сангхакайя, поскольку колокольчик помогает заниматься. Если у вас есть подушка, тогда и подушка становится частью Сангхакайя. Множество вещей помогает нам в наших занятиях. Воздух необходим для дыхания. Если рядом с вашим домом имеется парк либо речка, то тогда вы очень счастливые люди, поскольку вы можете наслаждаться, занимаясь медитацией во время ходьбы. Вам следует открыть свое Сангхакайя, пригласив к себе знакомого для совместных занятий, для проведения чайной медитации, чтобы он посидел с вами либо присоединился бы к вам для медитации во время ходьбы. Все эти усилия нужны для того, чтобы утвердить Сангхакайя дома. Заниматься значительно легче, если вы имеете Сангхакайя.

Сиддхартха, чтобы стать Буддой, занимаясь с другими, начал пить молоко, и пять бывших с ним монахов его покинули. Поэтому он превратил дерево Бодхи в свое Сангхакайя. Он превратил пастуха, молочницу, реку, деревья и птиц, окружавших его, в собственное тело Сангхи. Во Вьетнаме есть люди, что живут в лагерях переобучения. Они не имеют Сангхи. Они не имеют центра Дзэн. Но они занимаются. Им ничего не остается, как смотреть на другие вещи, представляя их частью своего тела Сангхи. Мне известны люди, которые медитировали, прогуливаясь по своей тюремной камере. Они мне рассказали об этом, после того как вышли из тюрьмы. Стало быть,

пока мы счастливы, пока мы в состоянии найти множество вещей для нашего тела Сангхи, нам следует делать это. Друзья, наши дети, наши братья и сестры, наш дом, деревья в нашем саду — все это может стать частью нашего Сангхакайя.

Целью буддизма, целью медитации является обретение безмятежности и счастья, постижения и любви. Именно таким образом мы работаем ради мира и счастья в нашей семье и в нашем сообществе. Приглядевшись получше, мы увидим, что Три драгоценности составляют одно. Каждая из них включает в себя остальные. Будда включает в себя буддовость и тело Будды. Будда включает в себя тело Дхармы, потому что без тела Дхармы он бы не смог стать Буддой. Будда включает в себя тело Сангхи, потому что он завтракал вместе с деревом Бодхи, вместе с другими деревьями, птицами и прочими окружавшими его вещами. В помещении для медитации имеется тело Сангхи, Сангхакайя, поскольку там практикуется путь постижения и любви. Стало быть, тело Дхармы существует, путь, учение существует. Но учение не может обрести реальность без нашего личного участия. Поэтому Буддакайя также существует. Если нет Будды и Дхармы, то нет и Сангхи. Без вашего участия Будда не реален, он остается просто идеей.

Без вашего участия невозможно осуществление Дхармы, поскольку ее кто-либо должен осуществлять. Без вашего участия не может существовать Сангха. Вот почему, когда мы говорим: «Я прибегаю к убежищу в Будде», — мы также слышим, что «Будда прибегает к убежищу во мне». «Я прибегаю к убежищу в Дхарме. Дхарма прибегает к убежищу во мне. Я прибегаю к убежищу в Сангхе. Сангха прибегает к убежищу во мне».

### 3. ЧУВСТВА И ВОСПРИЯТИЯ

По буддийским представлениям человеческие существа состоят из пяти скандх: форма или тело, включающее пять органов чувств и нервную систему; чувства; восприятие; умственная деятельность; сознание. Мне бы хотелось остановиться на чувствах и восприятиях.

Изо дня в день мы испытываем множество чувств. Иногда мы счастливы, иногда мы печальны, иногда злы, раздражены или испуганы; и все эти чувства заполняют наше сознание и сердце. Одно чувство проходит мгновенно, затем его сменяет другое, затем еще одно и так без конца, точно мы имеем дело с нескончаемым потоком чувств. Цель занятий медитацией заключается в осознании всякого чувства.

В «Абхидхарме» (третья часть буддийского канона. — Прим. перев.) говорится, что чувства бывают трех видов: приятные, неприятные и нейтральные. Когда мы наступаем на шип, в нас возникает неприятное чувство. Когда кто-либо говорит нам нечто приятное, например: «Ты очень сообразителен» либо «Ты прекрасно выглядишь», в нас возникает приятное чувство. И еще есть нейтральные чувства, такие, когда вам ни хорошо и ни плохо. Но я, прочтя «Абхидхарму» и ведя буддийский образ жизни, нашел, что подобное разделение не совсем корректно. Так называемое нейтральное чувство может стать очень приятным. Если вы садитесь в удобную позу для медитации и, улыбаясь, занимаетесь дыхательными упражнениями, то вы вполне можете обрести счастье. Разве не приятно сидеть, осознавая свое беззаботное существование, зная, что у вас не болят зубы, зная, что ваши глаза прекрасно различают очертания предметов и их цвета?

Отдельным людям не нравится работать, и они страдают, когда им приходится делать это. Для других же, наоборот, невозможность работать причиняет страдание. Я выполняю различную работу, и если вы запретите мне переплетать книги, работать в саду, писать стихи, заниматься медитацией, учить детей, то я буду весьма несчастлив. Мне приятно работать. Приятно нам это или неприятно — зависит от наших взглядов.

Способность видеть мы считаем нейтральным чувством. Хотя если бы потерявший зрение человек внезапно прозрел, то он счел бы это чудесным даром. Мы же, имея глаза, способные увидеть множество различных форм и цветов, часто бываем несчастливы. Если у нас есть желание позаниматься, то мы можем выйти на свежий воздух, увидеть листья, цветы, детей и облака и стать счастливыми. Счастливы мы или несчастливы, зависит от нашей осознанности. Когда у вас болит зуб, вам кажется, что, не будь этой боли, вы были бы счастливы. Но тем не менее, когда боль проходит, вы часто так и не находите счастья. Если вы упражняетесь в осознанности, то внезапно вы становитесь богатым и чрезвычайно счастливым человеком. Буддийский образ жизни — это мудрый способ радоваться ей. Счастье доступно, надо только сделать к нему шаг. Всякий из нас в силах превратить нейтральные чувства в приятные чувства, которые длятся сколь угодно долго. Как раз этому и служат занятия сидячей медитацией и медитацией во время ходьбы. Если вы счастливы, то всякий из нас выиграет от этого. Все живые существа выиграют от этого.

На деревянной доске перед помещением для медитации в дзэнских монастырях есть надпись в четыре строки. Последняя из них гласит: «Не растрачивай напрасно жизнь». Наша

жизнь образуется из дней и часов, и всякий ее час драгоценен. Растрчивали ли мы напрасно наши дни и часы? Растрчиваем ли мы нашу жизнь? Это важные вопросы. Буддийский образ жизни — это полноценная жизнь в каждое ее мгновение. Когда мы занимаемся медитацией, мы желаем это сделать безусловно. Оставшуюся часть дня мы также посвящаем занятиям. Это куда сложнее, но возможно. Медитация должна продолжаться даже, когда мы ею не занимаемся. В этом заключается основное правило медитации.

\* \* \*

Восприятие включает в себя мысли и понятия касательно действительности. Когда вы смотрите на карандаш, вы воспринимаете его, но сам по себе карандаш может отличаться от оставшегося в сознании. Если вы посмотрите на меня, то мое внутреннее «я» может отличаться от того, что вы воспринимаете. Для правильного восприятия необходимо прямое воздействие.

Когда вы смотрите на ночное небо, вы замечаете красивую звезду и улыбаетесь ей. Однако ученый может сказать вам, что этой звезды уже не существует, что она потухла десять миллионов лет назад. Стало быть, ваше восприятие неверно. Когда мы наблюдаем прекрасный закат, мы очень счастливы, воспринимая, что солнце все еще с нами. В действительности оно уже зашло за гору восемь минут назад. Восемь минут требуется, чтобы солнечный свет достиг нашей планеты. Бесспорно, что мы никогда не видим солнце в настоящем, мы его видим лишь в прошлом. Предположим, что, прогуливаясь поздним вечером, вы увидели змею и вскрикнули, но после того как вы посветили вокруг фонарем, оказалось, что это кусок веревки. Это ошибка восприятия. Ежедневно мы делаем множество таких ошибок. Если я не понимаю вас, то это может стать причиной непрестанной злости на вас. Мы не в состоянии понять друг друга, и это является основным источником человеческих страданий.

Туманным утром человек греб на лодке вверх по течению. Внезапно он заметил плывшую вниз по течению лодку, которая не пыталась обойти его. Она плыла прямо на него. Он закричал: «Будьте осторожны! Будьте осторожны!» Но было поздно, лодки столкнулись. Человек распалился от злости и стал кричать на другого, чтобы хоть немного того устыдить. Но стоило ему присмотреться, и он увидел, что вторая лодка пуста. Получалось, что лодка потерялась и плыла вниз по течению. Вся его злость прошла, и он разразился смехом. Если наше восприятие неверно, то оно может вызвать множество дурных

чувств. Буддизм учит нас смотреть на вещи так, чтобы увидеть их подлинную природу, чтобы мы не оказались в плену страданий и дурных чувств.

\* \* \*

Будда учил, что «это подобно себе, поскольку другое подобно себе». Вы понимаете? Ваша улыбка делает меня счастливым. Это подобно себе, стало быть, другое подобно себе. И это подобно себе, поскольку другое подобно себе. Это называется зависимое со-возникновение.

Предположим, что вы и я — друзья. (Я действительно надеюсь, что мы друзья). Мое существование, мое счастье во многом зависят от вас, и ваше существование и счастье зависят от меня. Я несу ответственность за вас, а вы несете ответственность за меня. От всех моих плохих поступков страдаете вы, и от всех ваших плохих поступков страдаю я. Таким образом, чтобы заботиться о вас, я должен заботиться о себе.

В Палийском каноне есть история о выступавших в цирке дочери и отца. Отец устанавливал на своем лбу длинный бамбуковый шест, а дочь забиралась на его верхушку. Этим они зарабатывали себе на еду. Однажды отец сказал дочери: «Доченька, нам следует заботиться друг о друге. Ты должна заботиться о своем отце, а я должен заботиться о тебе, так мы сохраним друг друга. Наш трюк очень опасен». Это было сущей правдой, ведь если бы дочка упала, то они не смогли бы заработать на жизнь. Сломай она ногу, и у них бы не стало еды. «Доченька моя, нам следует заботиться друг о друге так, чтобы мы продолжали зарабатывать деньги на жизнь».

Но дочь была мудра. Она сказала: «Папа, ты бы лучше сказал так: „Каждый из нас должен заботиться о себе так, чтобы мы продолжали зарабатывать деньги на жизнь“. Потому что во время трюка, если ты и заботаешься, то только о себе. Ты стоишь как можно тверже и всегда настороже. Это помогает мне. И когда я взбираюсь, то стараюсь заботиться о себе, я стараюсь быть осторожной, так чтобы ничего не случилось со мной. Вот как тебе следует говорить, папа. Ты как можно лучше заботаешься о себе, и я как можно лучше забочусь о себе. Только так мы сможем продолжать зарабатывать деньги на жизнь». Будда подчеркнул, что дочь была права.

Стало быть, мы — друзья, и счастье наше зависит от нас обоих. Согласно этому учению, я должен заботиться о себе, и вы должны заботиться о себе. Таким образом мы помогаем друг другу. И это наиболее правильное восприятие. Если я скажу: «Не делай этого, ты не должен это делать», — и пере-

стану проявлять заботу о себе, то я могу сделать множество неправильных вещей, и это не принесет никакой пользы. Я должен заботиться о себе, понимая, что я несу ответственность за наше счастье, и если вы будете поступать так же, то все будет хорошо. В этом заключается учение Будды о восприятии, основанное на принципе зависимого со-возникновения. Научиться буддизму легко!

Будда предложил нам особенный путь для постижения объекта нашего восприятия. Он сказал, что для постижения вам следует слиться с тем, что вы желаете постигнуть. Этот способ реально применяем. Около пятнадцати лет назад я помогал в работе комиссии по делам сирот, ставших жертвами войны во Вьетнаме. Из Вьетнама присылались заявления, представлявшие собой листок бумаги с приклеенной фотографией ребенка в углу и данными об имени, возрасте и условиях его жизни. Нам было предложено переводить их с вьетнамского языка на французский, английский или немецкий, чтобы найти спонсора, способного обеспечить ребенка едой и книгами для школы, а затем поместить его в семью его ближайших родственников. В случае успеха комиссия посылала деньги одному из членов семьи, чтобы помочь ему заботиться о ребенке.

Каждый день я помогал переводить около тридцати заявлений на французский язык. Для этого я смотрел на снимок ребенка. Я не читал заявление, я отводил время лишь для того, чтобы взглянуть на снимок ребенка. Обычно через тридцать-сорок секунд я становился единым с ребенком. Я не знаю, каким образом это получалось, но все было именно так. Затем я брал ручку и переводил слова заявления. По окончании я замечал, что переводил заявление уже не лично я; тут также присутствовал ребенок, с которым я стал един. Когда я смотрел на его лицо, во мне появлялась движущая сила, ребенок и я становились едины и совместно делали перевод. Это вполне естественно. Для этого не нужно долго заниматься медитацией. Вы просто смотрите, отпускаете себя и затем проникаете в ребенка, а ребенок, в свою очередь, проникает в вас. Этот пример иллюстрирует тот путь восприятия, который был предложен Буддой. Чтобы нечто постичь, вам следует слиться с этим нечто.

Во французском языке есть слово «comprendre», означающее «постигать, знать, понимать». «Com» означает «быть единым, быть вместе», а «prendre» — «брать» либо «схватывать». Что-либо понять означает подхватить это и быть единым с этим. У индийцев есть прекрасная история, которая может послужить примером. Если крупица соли желает узнать, насколько океан соленый, желает иметь восприятие этого, то она падает в океан

и растворяется в нем — так восприятие становится совершенным.

Теперь и ядерные физики начинают рассуждать таким же образом. Когда они углубляются в мир элементарных частиц, они видят там свое сознание. Электрон выходит за рамки всяких понятий о нем. Нет уже границы между предметом изучения и сознанием. Ваше сознание смыкается с данным предметом. Современные физики считают, что слово «наблюдатель» потеряло свой смысл, поскольку наблюдатель проводит границу между собой и изучаемым предметом. Они сделали вывод, что, сохранив подобного рода границу, нельзя далеко продвинуться в изучении элементарных частиц. Поэтому они предложили слово «участник». Вы являетесь не наблюдателем, но участником. Я следую этому, когда читаю лекцию. Мне не хочется, чтобы аудитория сидела в стороне, наблюдала и только слушала. Мне хочется, чтобы они были едины со мной, чтобы мы вместе упражнялись, дышали. Лектор и слушатели должны стать едины, чтобы произошло правильное восприятие. Не-двойственный означает «не-двойной», но «не-двойной», в свою очередь, означает «не-единый». Именно поэтому мы говорим «не-двойственный» вместо «единый». Потому что как только появляется одно, появляется и два. Если вы хотите избавиться от двух, то вам также придется избавиться и от одного.

В «Сатипаттхана-сутте», основном руководстве по медитации времен Будды, записано: «Занимающийся должен созерцать тело в теле, чувства в чувствах, сознание в сознании, объекты сознания в объектах сознания». Слова вполне ясны. Повторение «тело в теле» — это не простое усиление, подчеркивающее важность. Созерцание тела в теле говорит о том, что вам нельзя оставаться в стороне от предмета созерцания. Вы должны стать едины с ним так, чтобы не было границы между созерцателем и созерцаемым. Созерцание тела в теле говорит о том, что вы не должны смотреть на свое тело как на предмет созерцания. Вы должны стать едины с ним. Смысл очевиден. Не-двойственность — это ключевое слово для буддийской медитации.

\* \* \*

Просто сидеть недостаточно. Нам в то же время необходимо быть. Быть чем? Быть — значит быть чем-либо, вы не можете быть ничем. Когда вы едите, вы должны что-либо есть, вы не можете есть ничто. Осознавать — значит осознавать что-либо. Злиться — значит злиться на что-либо. Поэтому быть

можно лишь чем-либо, и это не что иное, как происходящее в данный момент: в вашем теле, в вашем сознании, в ваших чувствах и вообще в мире.

Занимаясь сидячей медитацией, вы сидите и одновременно чем-либо являетесь. Чем же вы являетесь? Вы являетесь дыханием. Не просто тем, кто дышит, нет, вы являетесь дыханием и улыбкой. Это похоже на телевизор с миллионом каналов. Когда вы включаете канал дыхания, вы являетесь дыханием. Когда вы включаете канал раздражения, вы являетесь раздражением. Вы едины с этим. Раздражение и дыхание — это не внешние вещи. Вы созерцаете каждую из них в самой себе, поскольку вы едины с ними.

Если во мне чувство злости, как я буду медитировать на нем? Как я буду относиться к нему, будучи буддистом либо неглупым человеком? Я не стану смотреть на злость как на нечто несвойственное мне, требующее удаления с помощью хирургического вмешательства. Я знаю, что злость является мной, а я являюсь злостью. Главное — не-двойственность. Я должен относиться к моей злости заботливо, с любовью, с нежностью, без насилия. Поскольку злость является мной, мне следует обращаться с ней так, как я бы обращался со своим младшим братом или сестрой — с любовью, заботливо, так как я лично являюсь злостью, я пребываю в ней, я являюсь ей. В буддизме такие чувства, как злость, ненависть, алчность, не расцениваются как враги, требующие борьбы, разрушения и уничтожения. Если мы уничтожим злость, то мы уничтожим себя. Обращаясь со злостью подобным образом, мы словно бы превращаем себя в поле брани, разрываем себя на части; одна часть встает на сторону Будды, в то время как другая берет сторону Мары. Устраивая такую борьбу, вы причиняете ущерб себе. Если вы не можете проявить к себе сострадание, то вы не проявите сострадания к другим. Когда мы разозлились, нам надо дать себе отчет: «Я злюсь. Злость во мне. Я являюсь злостью». Это следует сделать в первую очередь.

При небольшом раздражении простого понимания присутствия раздражения, сопровождающегося улыбкой и несколькими вдохами, будет достаточно, чтобы превратить раздражение в нечто более положительное, например в прощение, понимание и любовь. Раздражение — это разрушительная энергия. Мы не можем разрушить энергию; мы можем лишь преобразовать ее в более созидательную энергию. Прощение — это созидательная энергия. Понимание — это созидательная энергия. Представьте, что вы в пустыне и имеете только один стакан мутной воды. Мутную воду вы должны превратить в чистую питьевую воду, вам нельзя ее вылить. Для этого вы даете ей немного по-

стоять, и муть оседает. Таким же образом нам следует преобразовать злость в некий вид более созидательной энергии, поскольку злость — это вы. Не будь в нас злости, и не было бы созидательной энергии. Таково действие медитации.

Ранее я приводил пример про старшего брата, который поначалу разозлился на свою сестру, но после, обнаружив, что она простыла, понял, в чем дело, и постарался помочь ей. Так разрушительная энергия злости с помощью понимания была превращена в энергию любви. Медитируя на злости, вы сначала осознаете чувство злости: «Я являюсь злостью», а затем глубже проникаете в природу злости. Злость порождается равнодушием и является сильнейшим ее союзником.

\* \* \*

Восприятия являются восприятиями нашего тела, чувств, сознания, природы и общества. Нам надо иметь хорошее восприятие дуба, чтобы разглядеть в нем природу Будды, его роль наставника Дхармы. Нам надо правильно представлять нашу политическую и экономическую систему, чтобы понять, что именно в ней неправильно. Восприятие имеет большое значение для нашего существования, для нашего мира. Восприятие должно быть свободным от эмоций и равнодушия, должно быть свободным от иллюзий.

В буддизме знание расценивается как препятствие к постижению, как лед, лишаящий воду способности течь. Говорится, что если человек примет какую-либо вещь за истину, то даже если сама истина придет к нему и постучится в дверь, то он никогда не откроет ей. Для того чтобы вещи открылись нам, мы должны быть всегда готовы отказаться от наших взглядов на них.

Будда рассказывал притчу по этому поводу. Молодой вдовец, сильно любивший своего пятилетнего сына, отлучился по делам, но в это время пришли грабители, сожгли всю деревню и забрали его сына. Когда вдовец вернулся и увидел остовы сожженных жилищ, он перепугался. Он нашел обгоревший скелет младенца и, сочтя его своим ребенком, стал рвать на себе волосы и бить себя в грудь, отчаянно рыдая. Он совершил обряд кремации, собрал весь пепел и сложил его в очень красивый бархатный мешочек. Этот мешочек всегда был у него с собой, что бы он ни делал.

Однажды его настоящий сын сбежал от грабителей и вернулся домой. Добравшись до нового жилища отца к полуночи, он постучался в дверь. Вы, конечно, понимаете, что его отец все еще носил с собой мешочек с пеплом и не прекращал скорбеть. Он спросил: «Кто там?» И сын ответил: «Это я, папа. От-

крой дверь — это твой сын». Но обезумевший отец, решив, что это какой-нибудь проказник-мальчишка подшучивает над ним, закричал, чтобы тот уходил прочь, и опять стал рыдать. Мальчик стучался снова и снова, но отец отказывался впускать его. Наконец, по прошествии некоторого времени, мальчик покинул деревню, и с этих пор отец так и не увиделся с сыном. Закончив рассказ, Будда сказал: «Бывает, что вы нечто принимаете за истину. Если вы слепо привязаны к ней, то, когда сама истина постучится к вам в дверь, вы не откроете ей».

Приверженность к знаниям — это плохой путь постижения. Постигание как раз и заключается в отбрасывании всяких знаний. Вы должны суметь преодолеть ваши знания так, как это делает человек, взбирающийся по лестнице. Если вы находитесь на пятой ступени лестницы и считаете, что забрались достаточно высоко, то нет никакой надежды, что вы взберетесь на шестую ступень. Нужно высвободиться. Буддийский способ постижения всегда позволяет нам отойти от наших взглядов и знаний так, чтобы превзойти их. Это наиболее важное в учении. Вот почему я всегда использую образ воды, когда дело касается постижения. Знания прочны, они перекрывают путь постижения. Вода может течь, может проникать.

#### 4. СУЩНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Медитация служит не для отхода от общества либо бегства от него, а, наоборот, для подготовки к новому вступлению в общество. Мы называем такой подход «активным буддизмом». Когда мы отправляемся в медитационный центр, может сложиться впечатление, что мы отрешаемся от всего — от семьи, общества и всех сложностей, связанных с ними, — и приходим туда как отдельно взятые личности для занятий и обретения мира. Но это уже иллюзия, поскольку буддизм — это далеко не личностная вещь.

Подобно тому как листок бумаги является плодом, совокупностью множества элементов, которые можно назвать не-бумажными элементами, личность образуется не-личностными элементами. Если вы — поэт, то вы без труда увидите, что в этом листке бумаги есть плывущее облако. Без облака не было бы воды; без воды не выросли бы деревья; и наконец без деревьев мы не смогли бы изготовить бумагу. Значит, облако уже присутствует здесь. Существование этой страницы зависит от существования облака. Бумага и облако являются весьма близкими вещами. Давайте подумаем о других вещах,

например о солнечном свете. Солнечный свет очень важен, поскольку без него не могут расти деревья, и мы, люди, также не можем без него расти. Значит, дровосеку требуется солнечный свет, чтобы рубить деревья, а дереву требуется солнечный свет, чтобы быть деревом. Таким образом, вы можете увидеть солнечный свет в этом листке бумаги. И если вы посмотрите более пристально, глазами бодхисаттвы, глазами пробужденного человека, то вы увидите в нем не только солнечный свет и облако, но и все остальное: пшеницу, ставшую хлебом для дровосека, отца дровосека — все заключено в этом листке бумаги.

В «Аватамсака-сутре» говорится, что нельзя назвать ни одной вещи, которая бы не имела отношения к данному листку бумаги. Поэтому мы говорим, что «лист бумаги образован из не-бумажных элементов». Облако является не-бумажным элементом. Эта страница образована из не-бумажных элементов в том смысле, что если мы вернем все не-бумажные элементы на свои места: облако на небо, свет солнцу, дровосека отцу, то страница будет пуста. Пуста от чего? Пуста от отдельных самостей. Она была образована из всех не-бумажных элементов, и если все эти не-бумажные элементы убрать, то она будет действительно пуста, пуста от отдельных самостей. В таком случае то, что бумага пуста, означает наличие в ней всевозможных вещей, целой вселенной. Существование этого небольшого листка бумаги доказывает существование целой вселенной.

Таким же образом личность образована из не-личностных элементов. Как же вы надеетесь отрешиться от всего, когда вы переступаете порог медитационного центра? Наполняющие ваше сердце страдания вызваны обществом. Вы вносите их с собой, вы вносите общество с собой. Вы вносите всех нас с собой. Когда вы медитируете, вы делаете это для всего общества. Вы разрешаете ваши вопросы не только для себя, но и для всех нас.

Обычно считается, что листья — это как бы дети дерева. Да, они его дети, рожденные им, но, кроме того, они являются матерью для него. Листья сочетают вырабатываемый корнями сок, воду и минеральные вещества с солнечным светом и газом и превращают это в более сложный сок, который может питать дерево. Таким образом, листья становятся матерью для дерева. Все мы являемся не только детьми для общества, но и матерью. Мы должны питать общество. Если мы оторваны от общества, то мы не можем превратить его в более приемлемое место для нас и наших детей. Листья держатся на дереве с помощью черенков. Черенок значит очень много.

В течение многих лет я занимался садоводством в нашей общине и знаю, что бывает непросто пересадить растение. Некоторые растения не поддаются пересадке, поэтому следует использовать овощной гормон, чтобы помочь им пустить корни в земле. Мне интересно, есть ли какой-либо вид порошка, нечто такое, что можно найти в занятиях медитацией и способное оторвавшимся от общества людям помочь пустить корни в обществе. Медитация — это не бегство от общества. Медитация дает нам возможность снова вернуться в общество и стать питающим дерево листком.

\* \* \*

Вот что случилось в одном из медитационных центров. Несколько молодых людей нашли, что они чересчур устали от общества, поэтому они оставили его, чтобы прийти в медитационный центр. Они не приняли к сведению тот факт, что они не могут прийти в медитационный центр как отдельно взятые личности. Оказавшись вместе в медитационном центре, они образовали общество другого рода. Будучи обществом, оно имело те же сложности, что и другие общества. Перед тем как пойти туда, все они думали, что сумеют обрести мир с помощью медитации. Теперь же, образовав общество другого рода, они обнаружили, что такое общество гораздо сложнее оставленного ими большего общества. Оно состоит из отчужденных людей. По прошествии нескольких лет они почувствовали себя куда более отчаявшимися и несчастными, чем тогда, когда они пришли в медитационный центр. Это случилось из-за того, что они не поняли смысла медитации, не поняли цели медитации. Медитация касается каждого, а не только того, кто медитирует.

Вполне естественно приводить с собой в медитационный центр детей. В Сливовой Деревне\* дети занимаются вместе со взрослыми. Время от времени мы открываем наши двери для гостей, чтобы те пришли вместе с детьми и поупражнялись с нами. Мы проявляем особенную заботу о детях. Когда дети счастливы, взрослые также счастливы. Как-то я подслушал слова, сказанные одним ребенком другому: «Смотри, как наши родители хороши здесь!» У меня есть знакомый, который четырнадцать лет занимался медитацией, но так и не научил медитировать дочь. Вам нельзя медитировать в одиночестве. Вам следует делать это вместе с детьми. Если ваши дети не-

\* Название буддийской общины, образованной Тхить Ньят Ханем и его соратниками во Франции. (Примеч. перев.).

счастливы, не улыбаются, то и вы не можете улыбнуться. Когда вы делаете шаг в сторону мира, это касается как вас, так и ваших детей и всего мира.

\* \* \*

Я думаю, что в нашем обществе достаточно сложно жить. Если мы не проявляем осторожности, то мы можем оторваться от жизни, а оторвавшись от жизни, мы уже не в силах помочь сделать это общество более приемлемым для жизни. Медитация помогает нам оставаться в обществе. Это очень важно. Мы видели людей, которые отошли от общества и не сумели вернуться в него. Нам известно, что это может случиться с нами, если мы не проявим осторожности.

Я узнал, что большинство из обратившихся к буддизму в Америке молоды и образованны, что они пришли к буддизму не через врата веры, но через врата психологии. Я знаю, что западные люди страдают большей частью психологически и что это послужило причиной для обращения к буддизму и для занятий медитацией, поскольку так они могли разрешить свои психологические проблемы. Многие по-прежнему остаются в обществе, но некоторые оторвались от него. Пожив некоторое время в данном обществе, я почувствовал, что не слишком хорошо справляюсь с этим. Многие вещи вызывают желание удалиться, вернуться к себе. Но мои занятия помогают мне оставаться в обществе, поскольку я осознаю, что, покинув общество, я не сумею помочь изменить его. Я надеюсь, что всякий, практикующий буддизм, будет прекрасно стоять на ногах и останется в обществе. Только так мы можем уповать на мир.

\* \* \*

Около тридцати лет назад я написал стихотворение, посвященное нашему брату, который очень страдал от того, что вынужден был покинуть общество и прийти в медитационный центр. Поскольку буддийский храм является местом проявления сострадания, там его приняли. Когда кто-либо очень страдает и приходит в медитационный центр, первое, что он получает, — это толика уюта. Люди, бывшие в храме, отнеслись с пониманием и предоставили ему место, где он мог бы рыдать. Какой срок, сколько дней, сколько лет ему необходимо было рыдать? Мы этого не знали. Но в конце концов он решил остаться в медитационном центре и не возвращаться в общество. Он достаточно натерпелся от него. Он считал, что обрел некоторый покой, но однажды я пришел и сам поджег его медитационный центр, который был всего лишь маленькой лачугой: его последнее убежище! По его мнению, у него не было ничего вне этой

маленькой хижины. Он никуда не смел ходить, поскольку общество его не касалось. Он считал, что найдет здесь свое освобождение, но в буддийском понимании нет такой вещи, как отдельно взятая личность. Как нам известно, когда кто-либо приходит в буддийский центр, он вносит вместе с собой все шрамы, все раны из общества, в том числе и само общество. В данном стихотворении я являюсь тем самым молодым человеком, а также человеком, пришедшим и поджегшим хижину.

*Я скажу, что желаю иметь целый свет.  
Если хочешь узнать, как много я хочу,  
Я скажу, что желаю иметь целый свет.  
Все мы сегодня войдем как один  
В чудесный поток единения.  
Мы — частицы воображения.  
Мы прошли долгий путь, дабы найти себя,  
Найти себя в мраке иллюзии освобождения.  
Этим утром брат мой возвращается из долгого  
странствия,  
Он падает пред алтарем, и его глаза полны слез.  
Его душа жаждет найти берег и кинуть там якорь.  
Мой собственный образ прошедших времен.  
Позвольте ему упасть и рыдать,  
Позвольте ему выплакать сердце,  
Позвольте ему обрести убежище на тысячу лет,  
Так, чтобы высохли слезы,  
Поскольку я приду в одну из ночей.  
Я должен буду прийти и поджечь его маленькую  
хижину на холме —  
Его последнее убежище.  
Мой огонь разрушит, разрушит все,  
Отняв у него единственный спасительный плот,  
данный после кораблекрушения.  
С нестерпимой душевной болью  
его приют разрушится.  
Пламя сгорающей хижины станет свидетелем  
его освобождения.  
Я буду ждать его вблизи горячей хижины,  
Слезы будут стекать по моим щекам.  
Я буду там, чтобы увидеть его новую жизнь,  
И возьму его руки в свои,  
И спрошу его, как много он хочет.  
Он улыбнется мне и скажет, что желает  
иметь целый свет.  
Так же, как я.*

Для меня медитационный центр является местом, где я возвращаюсь к себе, лучше постигаю действительность, обретаю силы для постижения и любви, а также готовлюсь к новому возвращению в общество. Если это не так, то это не настоящий медитационный центр. Если мы достигнем настоящего понимания, то мы можем вернуться в общество и внести в него весомый вклад.

\* \* \*

Наша жизнь состоит из множества частей. Тот период времени, когда мы занимаемся сидячей медитацией, сильно отличается от периода, когда мы этим не занимаемся. Медитируя, мы усиленно упражняемся, но как только мы перестаем медитировать, мы перестаем упражняться усиленно. Теперь уже мы усиленно упражняемся в неупражнении. Существует стена между этими двумя периодами, разделяющая их на период упражнения и период неупражнения. Как же нам совместить эти периоды? Каким образом можно перенести занятия медитацией из специально подготовленного для этого зала на кухню либо в служебное помещение? Каким образом занятия сидячей медитацией могут повлиять на остальное время? Сделанный доктором укол в руку приносит пользу не только руке, но и всему телу. Если вы один час в день посвящаете сидячей медитации, то он должен оказывать влияние на все двадцать четыре часа. Каждая улыбка, каждый вздох должны приносить пользу всему дню, а не только текущему мгновению. Мы должны заниматься так, чтобы устранить препятствие между упражнением и неупражнением.

Когда мы входим в зал для медитации, мы ступаем медленно и осторожно. Но стоит нам отправиться в аэропорт, и мы становимся другими людьми. Мы шагаем иначе, менее осознанно. Как же нам упражняться в аэропорту или на рынке? Этому служит активный буддизм. Активный буддизм не ограничивается решением общественных либо политических проблем, протестом против оружия, против социальной несправедливости. Наиболее важно внести буддизм в нашу повседневную жизнь. У меня есть знакомая, которая делает дыхательные упражнения между телефонными звонками, и это ей очень помогает. Другой мой знакомый в перерывах между деловыми встречами прогуливается по деловому центру Денвера, занимаясь медитацией во время ходьбы. Прохожие смеются над ним, но зато его встречи, даже с очень тяжелыми людьми, часто превращаются в приятные и заканчиваются успешно.

Мы должны суметь перенести занятия из зала для медитации в нашу повседневную жизнь. Каким образом мы можем

во время повседневной жизни упражняться в проникновении в наши чувства, наши восприятия? Мы должны заботиться о наших восприятиях и чувствах не только, когда мы занимаемся сидячей медитацией. Мы должны заботиться о них постоянно. Нам нужно обсудить между нами, как это делать. Занимаетесь ли вы дыхательными упражнениями между телефонными звонками? Улыбаетесь ли вы, когда чистите морковь? Расслабляетесь ли после тяжелой продолжительной работы? Эти вопросы весьма насущны. Если вам известно, как употребить буддизм в обеденное время, во время досуга, во время сна, то я думаю, что тогда буддизм активно повлияет на вашу жизнь. Это благотворно скажется на общественных отношениях. Будда, Дхарма и Сангха станут предметами обыденной жизни, каждой минуты, каждого часа нашей повседневной жизни, они перестанут быть простым описанием чего-то отдаленного.

\* \* \*

Наше сознание подобно реке, несущей воды множества мыслей и чувств. Время от времени оказывается небесполезным прочесть гатху, коротенький стих, чтобы напомнить себе о том, что происходит вокруг. В тот момент, когда мы сосредотачиваемся на гатхе, она становится частью нашего сознания. Гатха занимает наш ум в течение половины секунды, либо десяти секунд, либо минуты, а после мы можем применить другую гатху в таком же духе. Когда я собираюсь поесть в тишине, я сначала повторяю про себя гатху и только затем приступаю к еде. Когда тарелка пустеет, я повторяю другую гатху и начинаю пить чай. Предположим, вы посвятили один час сидячей медитации, затем последовали пять часов, когда вы не занимались медитацией, после чего вы опять усиленно медитировали в течение трех часов. Какова связь между временем упражнения и временем неупражнения, между временем упражнения сознания и временем неупражнения сознания? Занятия сидячей медитацией подобны гатхе, продолжительной беззвучной гатхе. (Впрочем, может быть, она имеет звучание.) Меня главным образом интересует то влияние, которое оказывает гатха на послегатховое состояние сознания.

Водителю автомобиля время от времени требуются знаки, говорящие о дороге, — дорожные знаки. Знаки и дорога составляют одно, поскольку вы смотрите на знаки, пока едете по дороге. Нет никакой разницы между знаками и дорогой. Именно это нам следует делать, занимаясь гатхами и сидячей медитацией. Гатхи помогают нам вернуться к себе, а когда гатха заканчивается, мы продолжаем плыть в заданном направлении.

Если мы не осуществим на практике однозначность между гатхами и всей жизнью, между знаками и дорогой, то мы получим для себя то, что на французском языке называется *cloisons etanches*. Это означает полное разделение на части, без какой-либо связи между ними. В таком случае между гатховым и послегатховым состоянием сознания будет полное различие, как и между периодом упражнения и неупражнения.

Каким образом гатхи могут повлиять на послегатховый отрезок времени? Каким образом занятия медитацией могут сохранять свое влияние на остальное время? Нам следует учиться упражняться таким образом, чтобы каждая гатха, каждая минута занятий сидячей медитацией либо медитацией во время ходьбы оказывали влияние на остальную часть дня. Так, чтобы простой хлопок ладонями отзывался повсюду гулким эхом, даже в отдаленных галактиках. Так, чтобы каждое занятие, каждая улыбка оказывали влияние на нашу повседневную жизнь, а также на жизнь других людей — вот в чем заключается сущность занятий.

\* \* \*

Когда мы занимаемся сидячей медитацией или медитацией во время ходьбы, мы должны обращать внимание на качество занятий, но не на количество. Мы должны заниматься разумно. Нам необходимо придумать вид упражнений, который бы удовлетворял нашим условиям.

Есть история о женщине, которая призывала имя Будды Амитабхи, я хочу пересказать вам ее. Она была очень набожна и призывала Будду три раза в день. Делала она это следующим образом: взяв в руки било и колокольчик, она воспевала в течение часа: «Намо Амитабха Будда». Повторив это тысячу раз, она приглашала позвонить колокольчик. (Во вьетнамском языке не говорится «бить» либо «звонить» в колокол). Несмотря на то, что она так поступала в течение десяти лет, она ничуть не изменилась. Она по-прежнему была весьма сварлива и непрестанно кричала на людей.

Ее дружок решил преподать ей урок. Для этого однажды утром, когда она только-только воскурила фимиам и пригласила три раза прозвенеть колокольчик, начав распевать «Намо Амитабха Будда», он подошел к двери ее дома и позвал: «Миссис Нгуен, миссис Нгуен!» Она нашла это весьма вызывающим, ведь это было время ее молитвы, но друг продолжал стоять подле двери и неумолимо звал ее. Она сказала себе: «Мне следует бороться с собственной злостью, поэтому я не буду обращать на него внимания», и она продолжила: «Намо Амитабха Будда, Намо Амитабха Будда».

Тот молодой человек не прекращал звать ее по имени, от чего злости в ней накапливало все больше и больше. Она пыталась бороться с ней, невольно вопрошая себя: «Может, мне стоит прекратить молиться да пойти и научить его уму-разуму?» Однако скрепя сердце она продолжала воспевать молитву. Внутри ее полыхал огонь, а она все твердила: «Намо Ами-табха Будда». Понимая это, молодой человек с еще большим задором продолжал кричать свое: «Миссис Нгуен! Миссис Нгуен!»

Она не могла это больше вынести. Она отбросила прочь колокольчик и било. Она хлопнула дверью и выдавила из себя: «Почему, почему ты так себя ведешь? Почему ты столько раз назойливо повторял мое имя?» Ее друг рассмеялся и ответил ей: «Я звал тебя всего лишь десять минут, а ты рассердилась. Ты призывала имя Будды в течение десяти лет. Так подумай, какой же свирепый, должно быть, Будда сейчас!»

Главное — это не большое количество, а правильность. Если вы поступаете правильно, то вы становитесь добрее и светлее, в вас начинают расти понимание и любовь. Когда мы занимаемся сидячей медитацией или медитацией во время ходьбы, нам следует обращать внимание на качество, но не на количество. Если мы занимаемся исключительно ради количества, то мы ничем не отличаемся от миссис Нгуен. Мне кажется, что она получила урок. Мне кажется, что он повлиял на нее в лучшую сторону.

## 5. СЛУЖЕНИЕ МИРУ

К нам в Сливовую Деревню, что находится во Франции, каждую неделю приходят сотни писем из лагерей для беженцев, расположенных в Сингапуре, Малайзии, Индонезии, Таиланде и на Филиппинах. Нам очень больно читать их, но мы вынуждены делать это, поскольку нам необходимо поддерживать связь. Мы делаем все, что возможно, пытаемся помочь, но бывает, что от неисчислимых страданий у нас опускаются руки. Считается, что каждый второй лодочник (так принято называть людей, которые покидают Вьетнам на лодках) гибнет в океане, только половина из них достигает берегов Юго-Восточной Азии.

Множество девушек, уплывающих на лодках, подвергается насилию со стороны морских пиратов. Несмотря на то, что ООН и многие страны пытаются помочь Таиланду устранить данный вид пиратства, морские пираты продолжают причинять страдания беженцам.

Как-то мы получили письмо, в котором говорилось о юной девушке с маленькой лодки. Она была изнасилована тайским пиратом. Ей было всего двенадцать лет, и она бросилась в океан, чтобы покончить с собой.

Когда вам становится известно что-либо вроде этого, вы в первую очередь начинаете злиться на пирата. Вы самым естественным образом принимаете сторону девушки. Но, если вдуматься, то многое изменится. Если вы встали на сторону девушки, то нет ничего проще. Вам только остается взять ружье и убить пирата. Но мы не можем сделать этого. После размышления над данным вопросом я понял, что мне достаточно было родиться в деревне пирата, воспитываться в тех же условиях, чтобы быть сейчас этим пиратом. Все обстоятельства меня бы толкали на это. Мне трудно себя осудить. Я увидел сотни детей, ежедневно рождаемых вблизи Сиамского залива, и мне стало ясно, что через двадцать пять лет, если мы — преподаватели, общественные деятели, политики и другие не будем что-либо предпринимать, часть из них станет морскими пиратами. Это совершенно определено. Если бы вы или я родились сегодня в одном из этих рыбацких поселений, то к двадцати пяти годам мы наверняка бы стали морскими пиратами. Если вы возьмете ружье и застрелите пирата, то тем самым вы убьете всех нас, поскольку все мы в какой-то степени отвечаем за данное положение дел.

После продолжительной медитации я написал нижеследующий стих. В нем присутствуют три человека: двенадцатилетняя девочка, пират, а также я. Можем ли мы взглянуть друг на друга и увидеть самих себя? Стих имеет название «Называй меня настоящими именами», поскольку у меня очень много имен. Когда я слышу одно из них, я говорю «Да».

*Не говори, будто я уйду завтра,  
Ведь я воскресая каждое утро.  
Приглядишься: вот он я, воскресаящий,  
Чтобы стать почкой весной на ветке,  
Чтобы быть птенцом с неокрепшими крыльями  
и учиться петь, сидя в моем новом гнезде,  
Чтобы стать коконом в сердце цветка,  
Чтобы стать яхонтом в недрах земли.  
Я воскресая каждое утро ради веселья и плача,  
ради страха и надежды.  
Ритм моего сердца — это рождение и гибель  
всех живых существ.  
Я — лягушонок, беспечно ныряющий в чистую  
воду пруда,*

*Но я же и змея, дождавшаяся ночной тишины,  
чтобы схватить лягушку.  
Я — дитя из Уганды, кожа да кости,  
ноги мои словно бамбуковые палки,  
Но я же и торговец, поставляющий  
смертоносное вооружение в Уганду.  
Я — двенадцатилетняя девочка с маленькой лодки,  
что бросилась в океан, когда над ней надругался  
пират,  
Но я же и пират, чье сердце пока еще не научилось  
понимать и любить.  
Я — член политбюро, в чьих руках  
сосредоточена власть,  
Но я же и человек, что должен кровью своей  
отдать долг моим людям, умереть в одном  
из лагерей строгого надзора.  
Радость моя подобна весне, чье тепло  
пробуждает цветы и жизнь.  
Боль моя подобна реке слез, что  
может наводнить океан.  
Называй меня настоящими именами,  
Чтобы я смог увидеть горе и веселье,  
Чтобы я мог увидеть, что радость и боль едины.  
Называй меня настоящими именами,  
Чтобы я пробудился,  
Чтобы дверь в моем сердце открылась,  
дверь сострадания.*

\* \* \*

Существует дзенский рассказ о наезднике, чья лошадь мчалась слишком быстро. Другой человек, стоявший подле дороги, крикнул ему: «Куда вы спешите?», и наездник бросил в ответ: «Я не знаю, лучше спросите у лошади». Мне кажется, что это как раз наш случай. Мы оседлали коней, с которыми сами не можем совладать. Гонка вооружений, например, именно такой конь. Мы стараемся делать все, что возможно, но не можем справиться с ним. У нас так мало времени.

В буддизме самое важное правило — это жить осознанно, знать то, что происходит вокруг. Знать то, что происходит не только здесь, но и там. К примеру, когда вы откусываете хлеб, вам может прийти мысль, что фермеры используют слишком много химикатов, чтобы вырастить пшеницу. Откусывая хлеб, мы в некоторой степени начинаем нести ответственность за нарушение экологии. Когда мы едим мясо или пьем вино, мы вполне можем вспомнить о том, что в странах третьего мира

ежедневно от голода умирает сорок тысяч детей и что для получения куска мяса либо бутылки ликера требуется израсходовать большое количество зерна. В таком случае питание крупами будет больше соответствовать бедственному положению дел в мире, чем питание мясом. Специалист в области экономики, живущий во Франции, сказал мне, что достаточно будет людям западных стран снизить потребление мяса и алкоголя примерно на пятьдесят процентов, и положение дел в мире переменится. Всего на пятьдесят процентов.

Каждый день мы делаем вещи, которые влияют на мир. Если мы осознанно посмотрим на наш образ жизни, на наши запросы и видение мира, то мы поймем, как можно обрести мир прямо сейчас. Например, когда вы разворачиваете воскресный номер газеты, вы можете прикинуть, сколько он весит, может быть, даже один-два килограмма. Чтобы напечатать такой номер газеты, может понадобиться целая роща. Если мы проявим осознанность, то сумеем что-либо сделать для изменения обстановки.

\* \* \*

В своем монастыре я первым стал ездить на велосипеде. В то время еще не было гатх, написанных специально для катания на велосипеде. Мы должны заниматься разумно, приводить все в соответствие с настоящим временем, поэтому недавно я написал гатху, которую можно повторять перед тем, как завести автомобиль. Я надеюсь, что вы сочтете ее полезной:

*Прежде чем я заведу автомобиль,  
Я должен понять, куда отправляюсь.  
Я един с автомобилем.  
Нажимая на газ, я поеду быстрее.*

Бывает, что нет никакой необходимости заводить машину, однако мы делаем это только потому, что желаем убежать от себя. Если мы повторим гатху «Прежде чем я заведу автомобиль, Я должен знать, куда отправляюсь», — то это может стать чем-то вроде озарения; неожиданно мы можем осознать, что нам никуда не надо ехать. Куда бы мы ни отправились, мы всегда будем вместе с собой, мы не сможем убежать от себя. Иногда гораздо полезнее остановить мотор и заняться медитацией во время ходьбы. Возможно, что это будет приятней.

Считается, что за последние несколько лет пять миллионов квадратных километров леса вымерло от кислотных дождей, и это не без помощи наших автомобилей. «Прежде чем я заведу

автомобиль, я должен понять, куда отправляюсь», — это важный вопрос. «Куда я отправляюсь? К собственному разрушению?» Если исчезнут деревья, то и человечество исчезнет. Если деревья и животные мертвы, то каким образом мы будем живы?

«Я един с автомобилем». Может создаться впечатление, что мы имеем власть над автомобилем, что он является только средством передвижения, но это не так. Обладая автомобилем, мы становимся чем-то иным. Обладая ружьем, мы становимся опасными. Обладая флейтой, мы становимся приятными для других. Обладая пядьюстами тысячами атомных бомб, человечество превратилось в наиболее опасное сообщество на земле. Мы никогда не были настолько близки к опасности, как сейчас. Нам следует вести себя осознанно. Главным правилом является ежедневное проявление осознанности в наших действиях. Все остальные правила вытекают из этого.

\* \* \*

Нам следует лучше приглядеться к вещам, чтобы как следует все понять. Когда пловец наслаждается чистой речной водой, он должен суметь почувствовать себя рекой. Как-то друзья пригласили меня отобедать в Бостонском университете, и там я увидел реку Чарльз. Я давно не был дома и, увидев реку, обрадовался. Поэтому я покинул моих друзей, чтобы омыть лицо и ноги в воде так, как это принято делать в моей стране. Когда я вернулся, профессор сказал мне: «Поступать так отнюдь не безопасно. Вы ополаскивали рот водой из реки?» Когда я сказал ему: «Да», — он ответил: «Вам следует обратиться к врачу и сделать прививку».

Я был поражен. Откуда я мог знать, что реки в этих местах настолько грязны? Такие реки можно смело называть мертвыми. У меня на родине нет до такой степени грязных рек. Кто-то рассказал мне, что в Рейне на германской территории можно проявлять фотографии, настолько там много химикатов. Мы можем прекрасно плавать, но можем ли мы до конца почувствовать все переживания реки? Если мы не можем, то тогда нет никакой надежды на мир. Если река умирает, то никто не сумеет с удовольствием искупаться в ней.

Если вы занимаетесь горным туризмом либо просто любите сельскую природу или лес, то вам хорошо известно, что леса являются нашими вторыми легкими. До сих пор мы поступали таким образом, что пять миллионов квадратных километров леса было уничтожено кислотными дождями. Мы довольствуемся нашим маленьким «я», делая все для его удовольствия, но тем временем наше второе «я» разрушается. Однажды неожиданно

для себя я понял, что Солнце является моим сердцем, которое расположено вне тела. Стоит моему сердцу прекратить работу, и я умру, но точно то же самое произойдет, когда мое второе сердце также прекратит работу. Нам нужно научиться быть самими собой, то есть мы должны научиться быть рекой, лесом, гражданином Советского Союза. Мы должны это делать ради лучшего понимания, ради светлого будущего. Это не двойственное мировоззрение.

\* \* \*

Во время войны во Вьетнаме мы, молодые буддисты, помогали жертвам войны восстанавливать разрушенные бомбами деревни. Многие из нас умерли, выполняя такую работу, но не из-за бомб либо пуль, а потому, что люди считали, что мы помогаем вражеской стороне. Мы были в состоянии почувствовать несчастья обеих сторон, как коммунистической, так и антикоммунистической. Мы старались одинаково действовать для всех, понять ту и другую сторону, стать едиными с ними. Вот почему мы не принимали какой-либо одной стороны, в то время как целый мир разделился на два враждебных лагеря. Мы пытались разъяснить людям наше восприятие положения дел, но взрывы от бомб были слишком сильны. Бывало, что мы сжигали себя, чтобы дать всем понять, кто мы есть, но мир оставался глухим. Люди считали, что мы осуществляем нечто вроде политического акта. Им не приходило в голову, что это были бескорыстные политические поступки ради того, чтобы быть услышанным, чтобы быть понятым. Мы желали примирения, мы не желали чьей-нибудь победы. Служить людям при таких обстоятельствах очень опасно, и многие из нас были убиты. Коммунисты убивали нас, потому что считали, что мы работаем на американцев, а антикоммунисты убивали нас, потому что считали, что мы работаем на коммунистов. Но мы не хотели делать выбора.

Положение дел в мире по-прежнему не изменилось. Люди полностью придерживаются какой-либо одной идеологии, одной стороны. Ради понимания переживаний граждан Советского Союза мы должны стать едиными с ними, почувствовать себя каждым из них. Делать это опасно — нас будут подозревать с обеих сторон. Но если мы не будем поступать таким образом, если мы примем какую-либо сторону, то мы потеряем возможность сделать что-то для мира. Примирение заключается в понимании обеих сторон, для этого мы должны сначала объяснить одним, какие лишения испытывают другие, а затем повторить все наоборот. Только это даст действенный результат.

Во время цикла созерцания в дзэнском центре «Провиденс»

я попросил, чтобы кто-нибудь сначала представил себя плывущим, купающимся в реке, а затем после пятнадцати минут дыхания показал бы нам себя в качестве реки. Этот человек должен был стать рекой, чтобы рассказать о себе на языке реки. После этого женщину, которая была в Советском Союзе, сначала попросили представить себя американкой, а затем после некоторого перерыва на дыхание и медитацию — советской гражданкой со всеми ее жизненными переживаниями. Она справилась с этим великолепно. Такие упражнения во время медитации основаны на принципе не-двойственности.

Во Вьетнаме молодые буддийские служители пытались осуществить такой вид медитации. Многие из них умерли, выполняя свою службу. Я написал стих для моих младших братьев и сестер о том, как умирать без насилия, без злости. Он называется «Совет»:

*Обещай мне,  
Обещай мне, что в тот день,  
Когда Солнце будет в зените,  
Когда они низложат тебя,  
Исполненные ненависти,  
Ты вспомнишь, мой брат,  
Что человек не может быть врагом.  
Пусть ты сожалешь,  
Пусть ты ненавидишь  
Непреодолимо, безгранично,  
Но ненависть не должна  
Превращать человека в зверя.  
И в тот день,  
Когда ты лицом к лицу встретишься  
С этим зверем, ты не будешь испуган,  
Глаза твои будут добры,  
А из улыбки возникнет  
Весенний цветок,  
Тогда любящие  
Всех десяти тысяч миров  
Да узрят тебя.  
Снова один  
Я пойду, склонив голову,  
Но сознавая нетленность любви,  
И над долгой, разбитой дорогой  
Солнце и Луна будут сиять,  
Освещая мой путь.*

Суть занятий медитацией заключается в осознании существования страданий. Первую проповедь Дхармы Будда посвятил страданиям и пути избавления от них. Несправедливо считать, что в Южной Африке исключительно чернокожие терпят страдания, белые люди также страдают. Если мы будем придерживаться только одной стороны, то мы не сможем выполнить поставленную перед нами цель, то есть не достигнем примирения ради обретения мира и спокойствия.

Имеются ли в Южной Африке люди такие, что могут контактировать как с черной, так и с белой частью населения? Если таких людей немного, то положение дел далеко не самое лучшее. Должны быть люди, способные войти в контакт с обеими сторонами, понять их страдания, а затем каждой из сторон рассказать о другой. Имеются ли люди, что способствуют этому виду понимания, медитации и примирения между двумя главнейшими политическими группировками на Земле? Способны вы стать чем-то большим, чем американцы? Способны вы стать людьми, что прекрасно понимают страдания обеих сторон? Способны вы принести весть о примирении?

\* \* \*

Вы можете не знать, что ваша страна выпускала множество оружия на заказ для стран третьего мира, чтобы их жители убивали друг друга. Вам хорошо известно, что взрослым и детям из этих стран больше требуется пища, чем смертоносное оружие. Пока что никто не предложил совместно рассмотреть вопрос о производстве и перепродаже данного оружия. Все слишком заняты. Сделанное на заказ оружие стало причиной гибели множества людей за последние тридцать, сорок, пятьдесят лет. Если мы думаем о ядерных бомбах, что могут взорваться в будущем, но не обращаем внимания на бомбы, что взрываются в настоящий момент, то мы допускаем некоторого рода ошибку. Я полностью уверен, что с ведома президента Рейгана США будут продолжать выпускать оружие на заказ, потому что иначе это будут делать другие страны, что не в интересах США. В этом утверждении нет ничего хорошего. Оно похоже на извинение, но существуют реальные причины, толкающие его и целую нацию производить оружие на продажу. К примеру, многие люди потеряют работу, если производство прекратится. Подумали ли мы о работе, которую будут выполнять оставшиеся без дела люди?

Не многие американцы осознают, что это оружие убивает каждый день в странах третьего мира множество людей. В Конгрессе данный вопрос серьезно не обсуждался. Мы не

уделили время на то, чтобы хорошо разобраться в положении дел, и теперь уже не в состоянии изменить политику правительства. Мы не в силах оказывать давление на правительство. Внешняя политика государства в основном диктуется его гражданами и образом их повседневной жизни. Как граждане страны, мы несем огромную ответственность. Мы считаем, что правительство свободно самостоятельно делать политику, но эта свобода зависит от образа нашей повседневной жизни. Если мы дадим правительству возможность сменить политику, то оно сделает это. Пока еще это невозможно. Может быть, вы считаете, что стоит вам оказаться в правительстве и получить власть, и вы сумеете делать все, что пожелаете, но это не так. Если вы станете президентом, то вы столкнетесь с этим. Вполне возможно, что вы будете делать то же самое, чуть лучше либо чуть хуже.

Стало быть, нам необходимо увидеть настоящее положение дел должным образом. Наша повседневная жизнь, наша пища имеют отношение к политической обстановке в мире. Суть медитации заключается в правильном понимании вещей, в понимании того, как можно изменить данную ситуацию. Изменение ситуации означает изменение нашего сознания. Изменение нашего сознания также означает изменение ситуации, поскольку ситуация является сознанием, а сознание является ситуацией. Пробуждение имеет большое значение. Природа вооружения, природа несправедливости и наша собственная природа ничем не отличаются. Это и есть подлинное значение активного буддизма.

\* \* \*

За последние два с половиной тысячелетия в буддийских монастырях была разработана система семи упражнений для примирения. Хотя данные упражнения были созданы для устранения разногласий в монашеском кругу, я думаю, что они окажутся также полезны для дома и общества.

Первое упражнение — это Совместная Медитация. Собирается вся сангха, все сидят вместе, осознанно, выполняют дыхательные упражнения и улыбаются, каждый стремится к пониманию, но не к разжиганию ссоры. Это главное. Оба поссорившихся монаха присутствуют и понимают, что вся община желает, чтобы они помирились. Атмосфера примирения устанавливается прежде всяких слов. Все воздерживаются от пересудов и наветов, и никто не комментирует поведение этих монахов вне собрания. Это не поможет. Все должно говориться публично,

в присутствии всей общины. Поэтому оба монаха сидят друг против друга, выполняют дыхательные упражнения и, как бы это ни было трудно, улыбаются.

Второе упражнение — это Воспоминание. Оба монаха детально вспоминают историю ссоры, все, что имеет отношение к ней, в то время как остальные внимательно слушают: «Я помню, что в тот день была дождливая погода, я зашел на кухню, где встретил тебя...» — и так далее как можно подробнее. Это очень важно, поскольку монахи пытаются исправить то, что было в прошлом. Один из законов жизни сангхи заключается в осознании того, что происходит каждый день. Если вы не осознаете того, что происходит вокруг, то однажды что-либо случится и будет слишком поздно. Когда вся община в сборе, а два монаха сидят друг против друга, это значит, что конфликт вылился в открытую ссору. Все, что теперь остается, — это сесть и припомнить прошлое настолько, насколько это возможно.

Предположим, что мужчина и женщина поженились и невнимательно относятся друг к другу, не понимая, что у каждого на уме. Их чувства и восприятия создают весьма опасную ситуацию. В один прекрасный день все это выплывет на поверхность и будет слишком поздно что-то изменить, это повлечет за собой развод либо бесконечные ссоры, которые в конце концов могут привести к убийству. Суть медитации заключается в осознании того, что происходит внутри, в чувствах, в теле, в восприятиях, в семье. Это очень важно для всякого человека. Таким образом, второе упражнение состоит в воспоминании, а община помогает раскрыть детали, способствующие примирению.

Третий принцип — это Покорность. Каждый член общины рассчитывает на то, что монахи не будут упрямы, но делают все возможное для примирения. Результат не имеет значения. Наиболее важен тот факт, что каждый монах демонстрирует свое желание примириться и понять другого. Если вы делаете все возможное для понимания, то вам не стоит беспокоиться о результате. Вы делаете все возможное, и этого достаточно. Решающее значение имеет атмосфера собрания. Всякий возлагает свои надежды на этих двух монахов, что заставляет их делать все возможное, чтобы оправдать надежды общины.

Четвертое упражнение — Покрытие Грязи Соломой. Вам хорошо известно, что проселочные дороги после дождя становятся грязными. Если грязь покрыть соломой, то по дороге можно

будет идти не боясь испачкаться. Какой-либо уважаемый старший монах назначается представителем каждой из конфликтующих сторон. Затем эти два монаха обращаются к собранию, пытаясь уладить отношения между поссорившимися людьми. В буддийской сангхе все уважительно относятся к более старшим монахам. Их называют потомственными наставниками. Им не нужно говорить много слов; все, что они говорят, очень серьезно воспринимается остальными членами общины. Один из этих монахов говорит нечто относительно своего подопечного, что помогает другому монаху лучше разобраться и снизить чувство злости по отношению к другому, поссорившемуся с ним монаху. Затем то же пытается сделать второй старший монах. Таким образом все нехорошие чувства в сердцах монахов рассеиваются, и это помогает им принять решение, вынесенное собранием общины. В данном случае грязью является ссора, а солома — это «добросердечие» Дхармы.

Следующий шаг — это Чистосердечное Признание. Каждый из двух монахов сам говорит о своих ошибках, не дожидаясь, когда об этом ему скажут другие. Когда об ошибках говорят другие, дело принимает совершенно иной оборот. Гораздо лучше лично признаться в своих ошибках. Сперва вы говорите о каком-нибудь незначительном просчете. Возможно, что были и большие, но сперва вы говорите о незначительном проступке. (Это в некотором роде искусство.) Когда вы признались, вам лучше сказать: «В тот день я, должно быть, был не слишком осознан. Я сказал такие-то и такие-то вещи. Это ужасно. Я сожалею». Даже если это не ахти какое признание, оно помогает другому человеку почувствовать себя лучше. Это воодушевляет его на не менее значительное признание. (Представьте, что Советский Союз и Соединенные Штаты пытаются сделать то же самое.)

Такая атмосфера воодушевляет. Другие помогают тем, что надеются на изменение чувств между людьми в лучшую сторону. Здесь каждый монах имеет возможность проявить свою природу Будды, что уменьшает силу, с которой давят на каждого монаха злость и негодование. В такого рода атмосфере зарождается возможность взаимопонимания и взаимной приязни. Затем старшие монахи напоминают поссорившимся монахам: «Прежде всего вы являетесь членами общины. Благополучие общины важнее всего. Не думайте исключительно о личных чувствах. Подумайте о благополучии общины». И после этого каждый монах уже будет готов принести в жертву свои интересы и принять решение, вынесенное собранием общины.

Шестой и седьмой шаги — это Обнародование решения собрания и Принятие решения собрания. Заранее оговаривается, что данные монахи примут любое решение, в противном случае они будут вынуждены покинуть общину. Поэтому после изучения всех подробностей ссоры и достижения полного примирения собрание выносит свое решение. Его обнародуют три раза. Председатель собрания зачитывает решение следующим образом: «После медитации, после изучения, после обсуждения, после всех проявленных усилий предлагается первому монаху сделать то-то и то-то, а второму монаху сделать то-то и то-то; первый должен исправиться таким-то образом, второй должен исправиться таким-то образом. Принимает ли собрание монахов данное решение?» Если сохраняется молчание, то это оценивается как согласие. Затем председатель повторяет те же слова: «Принимает ли уважаемое собрание данное решение?» Опять сохраняется молчание. И теперь уже в третий раз: «Принимает ли собрание данное решение?» После заключительного молчания он произносит: «Уважаемое собрание монахов и монахинь приняло данное решение. Прошу обе стороны выполнять указанное решение». Этим заканчивается собрание. Допускается несколько собраний, посвященных одному вопросу. Протест монаха против решения не имеет никакого значения, поскольку прежде он согласился принять любое вынесенное собранием решение.

Эти семь способов устранения разногласий были приняты буддийскими монахами и монахинями в Индии, Китае, Вьетнаме, Японии, Корее и во многих других странах за последние две с половиной тысячи лет. Я надеюсь, что мы сумеем найти для них применение дома и в обществе.

В движении за мир немало злости, нарушений и непонимания. Участники движения прекрасно умеют писать письма протеста, но они не умеют писать письма любви. Нам нужно научиться писать письма так, чтобы, когда они приходят в Конгресс или к Президенту США, их читали, а не отбрасывали прочь. Слова, которые вы произносите, не должны отпугивать людей. Президент ничуть не хуже, чем мы с вами.

Способно ли движение за мир вести исполненные любви беседы, указывая путь к миру? Мне кажется, что это зависит от того, насколько участники движения за мир способны сами проявлять миролюбие. Потому что не будучи миролюбивыми мы ничего не сумеем сделать для достижения мира. Если мы не можем смеяться, то мы не сумеем помочь рассмеяться другим. Если мы не миролюбивы, то мы не в состоянии сделать вклад в движение за мир.

Я надеюсь, что мы будем по-иному смотреть на движение за мир. Движение за мир исполнено ярости и злости. Оно не может идти по должному пути. Требуется новый путь обретения мира. Поэтому большое значение должно придаваться занятиям медитацией, которые дают возможность видения и понимания. Было бы неплохо сделать свой вклад в движение за мир, внося в него свое мировоззрение, способное уменьшить количество агрессивности и злости. Служение миру означает в первую очередь обретение мира. Медитация пригодна для каждого из нас. Мы полагаемся друг на друга. Наши дети надеются, что мы оставим им будущее.

## 6. ВЗАИМОБЫТИЕ

Я уверен, что взаимообмен между буддизмом и странами Запада принесет нечто очень удивительное, нечто очень важное. Западное общество отличается некоторыми ценными особенностями, такими, как рациональный подход к вещам, дух свободного исследования и демократия. Сочетание буддизма с этими особенностями даст человечеству нечто очень свежее, очень удивительное. Рассмотрим несколько примеров: печатный станок был изобретен в Китае, а подвижные металлические шрифты были изобретены в Корее, но, когда печатным делом стали заниматься на Западе, оно стало одним из важнейших средств коммуникации. Оружейный порох был открыт в Китае, но как только его начали производить люди Запада, он изменил мир. Даже чай, что издавна выращивался в Азии, будучи перевезенным на Запад, превратился в одноразовые заварочные пакеты. В сочетании с западным способом производства буддийский принцип не-двойственных действий и взглядов полностью изменит наш образ жизни. Роль американских буддистов в развитии взаимообмена между буддизмом и западной цивилизацией имеет огромное значение для всех нас.

Буддизм не однозначен. Существует множество буддийских учений. Когда буддизм проникает в какую-либо страну, эта страна всегда предлагает новую форму буддизма. Когда я впервые посещал буддийские общины в этой стране, я попросил знакомого: «Пожалуйста, покажи мне вашего Будду, вашего американского Будду». Эта просьба удивила моего знакомого, поскольку он считал, что Будда универсален. На самом деле китайцы имеют своего китайского Будду, жители Тибета имеют тибетского Будду, и, кроме того, у них различные учения. Буддийское учение этой страны должно отличаться от учений дру-

гих стран. Буддизм, дабы быть буддизмом, должен принимать форму, приемлемую для психологии и культуры общества, которому он служит.

Мой вопрос не отличался сложностью: «Где ваш Бодхисаттва? Покажи мне американского Бодхисаттву». Мой знакомый не смог этого сделать. «Покажи мне американского монаха, американскую монахиню либо американский центр буддизма». Данные вещи еще не стали очевидными. Я думаю, что вы вправе учиться у иных традиций буддизма, но вам следует создать свой собственный буддизм. Я убежден, что благодаря хорошей практике вы вскоре получите свою форму буддизма.

\* \* \*

Я с удовольствием представлю вам форму буддизма, которая может быть принята на Западе. В течение последних двадцати лет мы экспериментировали с данной формой буддизма, и, кажется, она вполне подходит для современного общества. Ее название — орден Тип Хиен, или орден Взаимобытия.

Орден Тип Хиен был основан во Вьетнаме во время войны. Он является сорок вторым ответвлением от дзэнской школы Линь Цзи. Это форма активного буддизма, буддизма, который исповедуется в обыденной жизни, в обществе, а не только в центре для медитации. Тип и Хиен — это вьетнамские слова китайского происхождения. Мне хочется объяснить значение этих слов, поскольку это поможет понять дух данного ордена.

«Тип» означает «быть в соприкосновении». Понятие активного буддизма уже проявляется в слове «тип». Прежде всего — «быть в соприкосновении с самим собой». В современном обществе большинство из нас не желает быть в соприкосновении с собой; мы желаем быть в соприкосновении с иными вещами, такими, как религия, спорт, политика, книги — мы желаем забыть себя. Всякий раз, когда у нас появляется свободное время, мы приглашаем кого-либо в гости и включаем телевизор, чтобы он поработил нас. Стало быть, «в соприкосновении» означает быть в соприкосновении с самим собой, чтобы найти источник мудрости, понимания и сострадания в каждом из нас. Быть в соприкосновении с самим собой, осознавать все, что происходит в нашем теле, в наших чувствах, в нашем сознании — это суть медитации. В этом заключается значение слова «тип».

«Тип» означает также соприкосновение с буддами и бодхисаттвами, с просветленными людьми, исполненными пониманием и состраданием. Быть в соприкосновении с самим собой

означает быть в соприкосновении с источником мудрости и сострадания. Вам известно, что дети понимают то, что в них находится Будда. Один мальчик заявил, что он является Буддой в первый же день цикла созерцания, проводившегося в местечке Оджай в Калифорнии. Я сказал ему, что в чем-то это справедливо, поскольку, в зависимости от его степени пробужденности, он так или иначе бывает Буддой.

Еще одно значение слова «тип» — это «продолжать», то есть продлевать что-либо. Это означает, что достижения будд и бодхисаттв в понимании и сострадании должны быть продолжены. Это возможно только тогда, когда мы находимся в соприкосновении с нашим подлинным «я», что может сравниться с рытьем колодца — его роют до тех пор, пока не отыщут источник воды, способный в достаточной мере наполнить колодец. Когда мы находимся в соприкосновении с нашим подлинным сознанием, источник понимания и сострадания становится явным. Это основа всего. Соприкосновение с нашим подлинным сознанием необходимо для продолжения достигнутого буддами и бодхисаттвами.

«Хиен» означает «настоящий момент». Мы должны пребывать в настоящем моменте, поскольку только настоящее реально, только в настоящий момент мы можем жить. Мы не упражняемся во имя будущего, ради того, чтобы возродиться в раю, мы делаем это ради умиротворения, ради сострадания, ради настоящего счастья. Кроме того, «хиен» означает «становиться реальным, проявляться, осуществляться». Любовь и понимание — это не только слова и понятия. Они должны обрести реальность, воплотиться в людях и в обществе. В этом заключается значение слова «хиен».

Во французском и английском языках достаточно трудно найти слова, способные выразить значение «тип хиен». В «Аватамсака-сутре» есть понятие «взаимобитие», оно выражает дух данной формы буддизма, поэтому мы перевели «тип хиен» как взаимобитие. В сутре это составной термин, означающий «взаимный» и «быть, существовать». Взаимобитие является новым словом для английского языка, и я думаю, что оно будет принято. Мы уже говорили о многом в одном и об одном, заключающем в себе многое. В одном листке бумаги мы видим все остальное: облака, лес, дровосека. Я есть, потому что вы есть. Вы есть, потому что я есть. В этом заключается значение слова «взаимобитие». Мы взаимно существуем.

Орден Взаимобития включает в себя две общины. Главная Община состоит из мужчин и женщин, которые поклялись соблюдать четырнадцать правил Ордена. Перед тем как стать братом или сестрой Ордена Взаимобития, всякий должен вы-

полнять все предписания в течение одного года. Согласно предписаниям, для продолжения занятий человек должен образовать вокруг себя общину. Такая община называется Расширенной Общиной. Она состоит из тех, кто соблюдает те же правила, но не клялся в этом и не был принят в Главную Общину.

Люди, принятые в Главную Общину, не имеют особенных знаков отличия. Они не бреют головы и не носят специальной одежды. От других они отличаются лишь тем, что соблюдают несколько правил, часть из которых подлежит выполнению по крайней мере в течение шестидесяти дней цикла созерцания либо в течение дней осознанности ежегодно, постоянно или с перерывами. Если, например, они выполняют их каждое воскресенье, то за год набирается целых пятьдесят два дня. Люди из Расширенной Общины могут выполнять то же самое либо более того, даже если они не желают стать братом или сестрой Общины. В Главной Общине люди могут выбирать между безбрачием и семейной жизнью.

По крайней мере раз в две недели члены общины и ее друзья собираются вместе и повторяют четырнадцать правил. Они начинают с Трех Драгоценностей и Двух Обещаний для детей. Эти два обещания охватывают все правила для взрослых. Первое обещание следующее: «Клянусь развивать свое сострадание ради любви и защиты жизни людей, животных и растений». Второе обещание: «Клянусь развивать понимание ради способности к любви и гармоничной жизни с людьми, животными и растениями». То есть это — обещания в сострадании либо любви и в понимании. Они являются сущностью буддийского учения. После того как дети повторили эти Три Драгоценности и Два Обещания, они могут пойти поиграть, а взрослые повторяют свои четырнадцать правил.

Обычно правила начинаются с ограничений касательно тела, таких, как «не убий». Правила Тип Хиен следуют в противоположном порядке — вначале те, что касаются сознания. В буддизме сознание считается корнем всего остального. Ниже следуют правила Ордена Взаимобития.

**Правило 1.** *Не поклоняйтесь идолам и не привязывайтесь к какому-либо учению, теориям либо идеологиям, даже если они буддийские. Все системы мышления являются вспомогательными; они не являются абсолютной истиной.*

Данное правило — все равно что рык льва. Дух его весьма характерен для буддизма. Часто говорят, что буддийское учение — не более чем паром, на котором можно переправиться че-

рез реку, что это палец, указывающий на луну. Не стоит путать луну и палец. Паром — это еще не берег. Если мы будем принимать паром или палец за точку отсчета, то мы потеряем все остальное. Мы не смеем убивать друг друга во имя пальца или парома. Человеческая жизнь гораздо ценнее различных идеологий и учений.

Орден Взаимообития был образован во Вьетнаме во время войны, причина которой — конфликт между двумя мировыми идеологиями. Во имя идеологий и учений люди умирали, убивая друг друга. Имея ружье, вы можете убить одного, двух, трех, пятерых человек; но, будучи привязанным к идеологии и принимая ее за абсолютную истину, вы можете убить миллионы. По сути данное правило заключает в себе заповедь «не убий».

Человечество чрезвычайно страдает от привязанности к взглядам. «Если ты не следуешь этому учению, то я отрублю тебе голову». Прикрываясь истиной, мы убиваем друг друга. Сейчас мир буквально пойман в эту ловушку. Многие считают, что марксизм является вершиной человеческой мысли, что ничто не может сравниться с ним. Другие считают, что это сумасшествие, и поэтому необходимо устранить таких людей. Мы пойманы в эту ловушку.

В буддизме все иначе. Одно из важнейших положений Шакьямуни заключается в том, что нет ничего драгоценнее жизни. Это решает проблему войны и мира. Достигнуть мира можно лишь тогда, когда мы свободны от привязанности к взглядам, свободны от фанатизма. Чем лучше вы будете соблюдать это правило, тем больше вы постигнете действительность и поймете буддийское учение.

**Правило 2.** *Знание, которым вы обладаете в настоящее время, не является неизменным, не есть абсолютная истина. Остерегайтесь ограниченного мировоззрения и привязанности к определенным взглядам. Старайтесь соблюдать правило не-привязанности к взглядам для того, чтобы суметь понять точку зрения других. Истина обретается в жизни, а не только в понятийном знании. Старайтесь учиться на протяжении всей жизни и всегда выявлять все, что происходит как во внутреннем, так и в окружающем мире.*

Данное правило вытекает из предыдущего. Вспомните молодого отца, который отказался открыть дверь своему собственному сыну, считая его давно погибшим. Будда говорил: «Если вы принимаете нечто за абсолютную истину и привязываетесь к этому, то, когда истина самолично придет, чтобы

постучаться в вашу дверь, вы откажетесь впустить ее». Ученый с гибким мышлением, который критически относится к настоящему состоянию науки, имеет больше возможности сделать новое открытие. Буддист также, занимаясь медитацией, должен стремиться к большему знанию, должен критически относиться к своему мировоззрению в настоящий момент. Техника постижения заключается в преодолении какого-либо мировоззрения и знания. Путь не-привязанности к взглядам является основой буддийского учения о постижении.

**Правило 3.** *Ни в коем случае не принуждайте других, включая детей, принимать ваши взгляды ни с помощью власти, угроз, денег, пропаганды, ни с помощью выучки. Однако посредством проникновенной беседы помогайте другим в преодолении фанатизма и узкого мировоззрения.*

Это также вытекает из первого правила. Это дух свободного исследования. Я думаю, что на Западе воспримут это правило, поскольку оно наиболее понятно. Если вы найдете какой-либо способ для его всеобщей реализации, то это осчастливит весь мир.

**Правило 4.** *Не остерегайтесь соприкоснуться со страданием и не закрывайте глаза перед страданием. Не теряйте осознанность существования страданий в жизни и в мире. Постарайтесь сблизиться со страдающими любым путем, включая личное общение и встречи, а также зрительные и звуковые образы. Таким образом побуждайте себя и других к пониманию существования страданий в мире.*

Первую проповедь Дхармы Будда посвятил Четырем Благородным Истинам. Первая истина — это существование страданий. Такого рода сближение и осознание просто необходимы. Если мы не испытываем боли и не боеем, то мы не будем выискивать причины боли и болезней, чтобы найти лекарство и выход из положения.

Так или иначе Америка является закрытым обществом. Американцы недостаточно осознают то, что происходит за пределами Америки. Жизнь их настолько занята, что даже когда они читают газеты и смотрят телевизор, они не сближаются с другими людьми. Я надеюсь, что вы найдете средство для большего осознания существования страданий в мире. Разумеется, в Америке также существуют страдания, и не стоит забывать об этом. Но большинство из страданий западного человека беспочвенны и могут исчезнуть при взгляде на подлинные страдания других людей. Бывает, что мы страдаем психологически.

Мы не можем уйти от себя, и поэтому страдаем. Если мы воспримем страдания мира и они окажут действие на нас, то это может побудить нас к оказанию помощи страдающим людям, что избавит и нас от собственных страданий.

**Правило 5.** *Не накапливайте богатства, в то время как миллионы людей голодают. Не делайте целью жизни славу, выгоду, богатство либо чувственное наслаждение. Живите как можно проще и разделяйте собственное время, энергию и материальные ценности с теми, кто в них нуждается.*

В «Сутре Восьми Осуществлений Великих Существ» говорится: «Человеческое сознание всегда стремится к обладанию и никогда не чувствует удовлетворенности. Бодхисаттвы действуют противоположным образом и следуют принципу самодостаточности. Они ведут простую жизнь, дабы следовать Пути, и единственной своей целью считают осуществление полного постижения». В нашем современном обществе простая жизнь означает сохранение, насколько это возможно, свободы от разрушительного действия социальной и экономической системы, а также устранение стресса, депрессии, повышенного давления и других современных болезней. Нам следует сделать все возможное для устранения печалей и тревог, которыми исполнена современная жизнь. Единственный выход — это уменьшить запросы. Как только мы сможем вести простую и счастливую жизнь, мы будем в состоянии больше помогать другим.

**Правило 6.** *Не поддерживайте ненависть и злость. При возникновении ненависти и злости медитируйте на сострадании для большего понимания людей, которые вызвали ненависть и злость. Учитесь смотреть на другие существа глазами сострадания.*

Нам следует осознавать раздражение и злость при их возникновении и стараться понять их. Медитация на сострадании означает медитацию на понимании. Если мы не понимаем, то мы не можем любить. «Учитесь смотреть на другие существа глазами сострадания» — это цитата, взятая непосредственно из «Лотосовой Сутры», из главы, посвященной Авалокитешваре. Вы можете написать и повесить ее в комнате, где вы занимаетесь медитацией. В китайском подлиннике эти слова записаны всего пятью иероглифами: «Сострадающие глаза, видящие живые существа». Когда, впервые читая «Лотосовую Сутру», я нашел эти слова, я долго молчал. Я понял, что этих пяти слов достаточно для понимания смысла жизни.

**Правило 7.** *Не разменивайте себя по мелочам и не теряйтесь в окружающем вас мире. Учитесь выполнять дыхательные упражнения для восстановления спокойствия тела и сознания; учитесь осознанности и развивайте сосредоточенность и понимание.*

Данное правило стоит посередине. Оно является сущностью четырнадцати правил, поскольку самое важное правило — это осознанная жизнь. Без этого правила, без осознанности остальные не могут быть соблюдены в полной мере. Это можно сравнить с несением шеста. В Азии с помощью шеста носят вещи, для чего середину шеста располагают на плече. Это правило подобно середине шеста, который вы несете на плече.

**Правило 8.** *Не произносите слов, которые могут стать причиной разногласий и разрыва общины. Делайте все возможное для разрешения и устранения всех, даже самых незначительных конфликтов.*

Мы перешли ко второй части правил, касающейся речи. Первые семь правил относятся к сознанию, следующие два — к речи, а остальные — к телу. В данном правиле говорится о примирении, об усилиях, требующихся для сохранения спокойствия не только в семье, но и в обществе. Для того чтобы оказать помощь в разрешении конфликта, мы должны сблизиться с обеими сторонами. Мы должны как бы взглянуть сверху на конфликт, иначе будет сложно достичь примирения. Нам следует иметь не-двойственное мировоззрение, чтобы выслушать обе стороны и понять их. Миру необходимы люди, способные понимать и сострадать, чтобы осуществлять примирение.

**Правило 9.** *Не говорите неправильных вещей ради личной выгоды или ради того, чтобы повлиять на людей. Не произносите слов, которые вызывают отчуждение и ненависть. Не распространяйте новостей, в которых вы не вполне уверены. Не критикуйте и не осуждайте вещей, которые у вас вызывают сомнения. Говорите всегда правдиво и доходчиво. Имейте смелость говорить о случаях несправедливости, даже если это может повлиять на вашу безопасность.*

Произносимые нами слова могут окружить нас любовью, доверием и счастьем или превратить жизнь в ад. Нам следует внимательно относиться к тому, что мы говорим. Если мы говорим чересчур много, то нам следует осознать это и научиться говорить меньше. Нам необходимо начать осознавать нашу

речь и то действие, которое она производит. Нижеследующую гатху можно повторять перед тем, как звонить по телефону:

*Слова могут передаваться на тысячи километров.  
Они служат для достижения понимания и любви.  
Всякое слово должно быть точно яхонт  
Либо прекрасный гобелен.*

Нам следует говорить доходчиво. В нашей речи мы должны стремиться к взаимопониманию и избегать непонимания, ненависти и ревности. Это по крайней мере поможет сократить наши телефонные звонки. Девятое правило предполагает также искренность и смелость. Найдутся ли среди нас такие, что смогут указать на несправедливость при обстоятельствах, в которых это может повлиять на нашу личную безопасность?

**Правило 10.** *Не используйте буддийскую общину для личного обогащения и выгоды, кроме того, не превращайте вашу общину в политическую партию. Тем не менее религиозная община должна твердо стоять против притеснений и несправедливости, должна бороться за изменение обстановки без участия в нелегальной борьбе.*

Это не значит, что мы не должны говорить о несправедливости. Это значит, что мы должны это делать осознанно, не принимая какую-либо из сторон. Мы должны говорить правду, не обращая внимания на политику. Если мы примем одну из сторон, то мы не сумеем помочь в улаживании конфликта.

Во время одного из визитов в Америку я встречался с группой людей, которые желали организовать фонд помощи вьетнамскому правительству для восстановления страны. Я поинтересовался, будут ли они помогать «лодочникам», и получил отрицательный ответ. Они считали, что политически неоправданно говорить о «лодочниках», поскольку это дискредитирует правительство Вьетнама. Чтобы преуспеть в одном, они закрывают глаза на все остальное.

**Правило 11.** *Не считайте своим призванием то, которое причиняет вред природе и человечеству. Не делайте вклады в компании, которые лишают других права на жизнь. Старайтесь жить так, чтобы воплотить свой собственный идеал сострадания.*

Данное правило соблюдать крайне сложно. Если у вас есть возможность выбрать такую профессию, при которой воплощается ваш идеал сострадания, то вы сумеете продвинуться в понимании. Если бы я был учителем, то мне было бы весьма при-

ятно учить детей. Я бы радовался тому, что я не мясник, убивающий коров и свиней. Но все-таки дети мясника приходят ко мне, и я учу их. Они выигрывают от моего верного образа жизни. В то же время мои дети едят купленное у мясника мясо. Мы связаны друг с другом. Я не могу сказать, что мой образ жизни совершенно правильный. Такого не может быть. Соблюдение данного правила подразумевает нахождение способа осуществления всеобщего правильного образа жизни.

Вы можете стать вегетарианцем, пытаться снизить убийство животных, но совершенно избежать убийства вы не сможете. Когда вы выпиваете стакан воды, вы убиваете тем самым множество микроорганизмов. То же самое происходит, когда вы готовите овощи. Я вполне осознаю, что моя так называемая вегетарианская пища не является вполне вегетарианской; я думаю, что даже мой учитель, Будда, не сумел бы избежать этого. Вопрос в том, стремимся мы к состраданию или нет. Если да, то можем ли мы предельно уменьшить страдания? Если я заблудился, потерял направление, то я должен найти Полярную звезду и определить, где находится север. Это еще не значит, что моя цель — достичь Полярной звезды. Мне просто хочется отыскать свой путь.

**Правило 12.** *Не убивайте. Не позволяйте убивать другим. Старайтесь найти возможные средства защиты жизни и предотвращения войны.*

В странах Запада огромные деньги вкладываются в оборону. Опыт показывает, что прекращение гонки вооружений позволит выделить достаточное количество денег на устранение бедности, голодания, безграмотности и многих других болезней нашего мира. Это правило относится не только к людям, но ко всем живым существам. Как было показано, никто не может полностью соблюдать это правило; однако дело в том, чтобы стараться чтить и защищать жизнь, насколько это возможно. Это означает запрет на убийство и необходимость возбранять другим делать это. Это сложно. Те, кто следуют этому правилу, должны служить миру, но прежде они должны обрести мир внутри себя. Предотвращение войны гораздо лучше протеста против войны. Обычно протестовать бывает поздно.

**Правило 13.** *Не присваивайте то, что принадлежит другим людям. Уважайте чужое имущество, но возбраняйте другим обогащаться за счет человеческих страданий и страданий других существ.*

В этом правиле содержится призыв делать все возможное для большей жизнеспособности общества. Это правило связано с четвертым правилом (осознание страданий), с пятым правилом (образ жизни), с одиннадцатым правилом (правильное призвание) и с двенадцатым правилом (защита жизни). Для более глубокого понимания данного правила мы также должны медитировать на указанных четырех правилах.

Разработка средств, мешающих обогащаться за счет человеческих страданий и страданий других существ,— это обязанность законодателей и политиков. Однако всякий из нас также может способствовать этому. Мы можем до некоторой степени сблизиться с угнетаемыми людьми и помочь им в защите права на жизнь и в борьбе против угнетения и эксплуатации. Мы не имеем права позволять другим людям обогащаться за счет человеческих страданий и страданий других существ. Будучи общиной, мы должны делать все возможное для предотвращения этого. Мы должны подумать над тем, каким образом можно способствовать восстановлению справедливости в собственном городе. Бодхисаттвы дают обет помогать всем духовным существам. Всякий из нас может взойти на их ковчег спасения.

*Правило 14. Проявляйте заботу о собственном теле. Учитесь бережному отношению к нему. Не считайте свое тело вспомогательным средством. Сберегайте жизненные силы (сексуальную энергию, дыхательную энергию, духовную энергию) для осуществления Пути. Половое общение должно происходить только в случае любви и взаимного согласия. При половом общении осознавайте страдания, которые это может вызвать. Ради счастья других уважайте их права и обязанности. Полностью осознавайте возможность привнесения новых жизней в этот мир. Медитируйте на том мире, в который вы привносите новые существа.*

У вас могло сложиться впечатление, что данное правило запрещает иметь детей, но это не так. Оно лишь призывает нас осознать то, что мы делаем. Достаточно ли безопасен наш мир для детей? Если вы желаете иметь ребенка, то тогда сделайте что-либо для этого мира.

Данное правило касается также безбрачия. Обычно монахи воздерживались от брака по крайней мере по трем причинам. Первая заключается в том, что во времена Будды монахи должны были заниматься медитацией большую часть дня. Они должны были общаться с сельскими жителями, чтобы проповедовать им Дхарму и спрашивать что-либо съестное. Если бы монаху пришлось содержать семью, то он бы не смог выполнять все свои обязанности.

Второй причиной является необходимость сбережения сексуальной энергии для медитации. По азиатским религиозным и медицинским понятиям человек имеет три вида энергии: сексуальную энергию, дыхательную энергию и духовную энергию. Сексуальная энергия расходуется во время полового общения. Дыхательная энергия расходуется во время чрезмерно оживленной беседы и при неглубоком дыхании. Духовная энергия тратится при излишнем волнении и плохом сне. Если вы расходуете все три источника энергии, то вам не хватит сил для осуществления Пути и более глубокого проникновения в действительность. Буддийские монахи соблюдают безбрачие не исходя из моральных соображений, но ради сохранения энергии. Кое-кто в далеком прошлом прекрасно понимал, насколько важно сохранять все три источника энергии.

Третьей причиной, из-за которой буддийские монахи соблюдали безбрачие, является проблема страданий. В то время, как, впрочем, и сейчас, в Индии множество детей голодало и страдало от недостатка медицинского обслуживания, потому что там женщина, будучи в состоянии прокормить только двоих-троих детей, могла иметь их более десяти. «Жизнь есть страдание» — это главнейшая буддийская истина. Дать жизнь ребенку означает взять на себя большую ответственность. Если вы — человек богатый, то, возможно, у вас не будет таких проблем. Но для бедного человека все может сложиться иначе. Перерождение прежде всего означает перерождение в собственных детях. Ваши дети как бы продолжают вас. Вы перерождаетесь в них. Этим продолжается цепь страданий. Помните, что в этом обществе чрезмерное количество детей неизбежно приведет к их страданию, поэтому Будда призывал монахов не иметь детей. Я думаю, что за последние две с половиной тысячи лет буддийские монахи в различных странах способствовали снижению уровня рождаемости. Это крайне важно.

В четырнадцатом правиле говорится о бережном отношении к собственному телу, о накоплении энергии для осуществления Пути. Не только для медитации, но и для всяких действий по изменению мира требуются затраты энергии. Мы должны заботиться о себе.

По-моему, половая свобода на Западе принесла как положительные, так и отрицательные результаты. Современные методы предотвращения беременности существенно облегчили жизнь женщин. В прошлом в Азии и в Европе девушки имели огромное множество связанных с этим проблем, отдельные из них, оказавшись беременными, кончали жизнь самоубийством. Предотвращение беременности позволило значительно уменьшить количество такого рода трагедий. Но половая свобода

стала также причиной стрессов и многих несчастий. Мне кажется, что это одна из причин испытываемых многими людьми депрессий. Если желаете, то подумайте над данным вопросом; он немаловажен для западного общества.

Если вы желаете иметь детей, то сделайте что-либо для мира, в котором они будут жить. Это, так или иначе, превратит вас в человека, который служит миру.

## 7. МЕДИТАЦИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Во время циклов созерцания, когда Колокольный Смотритель желает «пригласить колокол позвонить», он повторяет про себя следующие строки:

*Тело, речь и сознание находятся в совершенном  
единстве,  
Моя душа летит вслед за звуком колокола.  
Пусть тот, кто услышит его, избавится от забывчивости  
И преодолет всякую злость и печаль.*

Затем он делает три вдоха и «приглашает позвонить колокол». Каждый, кто слышит колокол, оставляет все свои дела, чтобы сделать также три вдоха и повторить следующий стих:

*Послушай, послушай,  
Этот прекраснейший звук  
Возвращает меня к подлинному «я».*

Смысл медитации заключается в осознании того, что происходит в нашем теле, в наших чувствах, в нашем сознании и во всем мире. Медитация является самой ценной практикой буддизма, и очень важно заниматься ею так, чтобы она доставляла удовольствие. Для медитации необходимо умение улыбаться. Колокол Осознанности помогает нам в этом.

\* \* \*

Предположим, у вас имеется сын, который постепенно становится необузданным молодым человеком. Возможно, что его будет непросто полюбить. Это вполне естественно. Для того чтобы быть любимым, человек должен сам научиться этому. Если ваш сын не в силах полюбить, то вы будете весьма несчастливы. Вам хочется полюбить его, но все, что вы можете сделать, — это понять его, понять причины его поведения. Мы должны сделать нашего сына предметом для медитации. Вместо того чтобы брать в качестве предмета для медитации по-

нятие пустоты или нечто иное, мы вполне можем выбрать для этого сына.

Прежде всего нам необходимо избавиться от наплыва мыслей и чувств, которые сводят на нет наши усилия при медитации, и постараться развить усилие сосредоточения. На санскрите это именуется *самадхи*. Прежде чем начать выполнение домашнего задания, ребенок должен прекратить жевать резинку и выключить радио, только тогда он сумеет в полной мере сосредоточиться на задании. Если мы желаем понять собственного сына, то нам следует научиться отстраняться от вещей, которые отвлекают наше внимание. Сосредоточение, *самадхи* — это главнейшее в медитации.

Когда у вас есть лампа, вам также необходим абажур, мешающий свету рассеиваться; только тогда вы сумеете без труда прочесть книгу. Практика сосредоточения подобна абажуру на лампе, она помогает нам сосредотачиваться на чем-либо. Занимаясь сидячей медитацией либо медитацией во время ходьбы, мы должны позабыть о прошлом и будущем и научиться пребывать исключительно в настоящем времени; это поможет нам развить усилие сосредоточения. Обладая таким усилием сосредоточения, мы сумеем глубже войти в положение дел. Это медитация, основанная на проникновении. Во-первых, мы осознаем положение дел, сосредотачивая свое внимание на нем, а затем уже проникаем в суть вопроса, чтобы выявить его предпосылки. В данном случае вопросом является неблагоприятное положение дел нашего сына.

Мы не ругаем нашего сына. У нас есть желание всего лишь понять, почему он стал таким. В соответствии с данным способом медитации мы находим все предпосылки, важные и неважные, которые привели к настоящему образу жизни нашего сына. Чем лучше мы разберемся, тем лучше мы поймем. Чем лучше мы поймем, тем проще будет для нас проявить сострадание и любовь. Понимание является источником любви. В сущности, понимание и есть любовь. Понимание — это иное имя для любви; любовь — это иное имя для понимания. Когда мы упражняемся в буддизме, очень полезно упражняться именно таким образом.

Когда вы посадили дерево и оно не слишком хорошо растет, вы не ругаете за это дерево. Вы пытаетесь понять, почему это происходит. Возможно, в почве мало удобрений, либо мало воды, либо место слишком солнечное. Вы никогда не ругаете дерево, но разве ваш сын хуже, чем дерево? Если бы мы знали, как правильно заботиться о нем, то он бы вырос замечательным человеком. Ругань не приносит пользы. Поэтому никогда никого не ругайте, никогда не пытайтесь убеждать с по-

мощью различных доказательств. Это мой собственный опыт. Понимание заменяет всякие доказательства и порицания. Если вы разобрались, в чем дело, если вы даете другим это понять, то вы сможете любить, и положение дел изменится к лучшему.

\* \* \*

Колокол Осознанности — это голос Будды, призывающий нас вернуться к самим себе. Нам следует отнестись с должным уважением к этому звуку, оставить все наши дела, вернуться к самим себе, одновременно улыбаясь и правильно дыша. Это не некий отдаленный Будда. Это наш личный Будда призывает нас. Если мы не можем слышать звук колокола, то мы не сможем слышать иные звуки, которые также исходят от Будды, такие, как звук ветра, пение птицы и даже шум машин или плач ребенка. Все они являются призывом Будды вернуться к самим себе. Упражняться посредством колокола очень полезно, и как только вы научитесь этому, вы сумеете упражняться посредством ветра и прочих звуков. После этого вы можете упражняться не только при помощи звуков, но и при помощи форм. Солнечный свет, проникающий в наше окно, также является призывом от Дхармакайя стать Буддакайя, призывом для воплощения Сангхакайя.

«Успокаиваюсь. Улыбаюсь. Настоящий момент. Удивительный момент». Когда вы занимаетесь медитацией во время ходьбы либо сидячей медитацией, вы можете повторять эти слова или использовать иной способ, например счет: «Делаю вдох, один. Делаю выдох, один. Делаю вдох, два. Делаю выдох, два. Вдох, три; выдох, три». Когда вы дойдете до десяти, можете приступить к обратному счету: десять, затем девять, восемь, семь... Отсчет дыхания является одним из способов научить ся сосредоточению, самадхи.

Если вы не можете достичь достаточного сосредоточения, то вам не хватит сил для проникновения, для проникновения в предмет медитации. Стало быть, правильное дыхание, медитация во время ходьбы, сидячая медитация и прочие упражнения прежде всего способствуют достижению определенного уровня сосредоточения. Это именуется остановкой. Остановка для того, чтобы сосредоточиться. Подобно тому как абажур останавливает рассеивание света, чтобы вам было легче читать, первым шагом в медитации является остановка, прекращение рассеянности, сосредоточенность на единственном предмете. Наилучшим и наиболее доступным предметом меди-

тации является дыхание. Нет ничего прекрасней дыхания. Оно воссоединяет тело и сознание. Если вы не можете отсчитывать вдохи либо следить за ними, то вам поможет остановка.

Понятия остановки и созерцания весьма близки. Как только вы останавливаетесь, печатные буквы становятся более отчетливыми, причины поведения вашего сына становятся более понятными. Остановка и созерцание — в этом заключается смысл медитации, основанной на проникновении. Под проникновением понимается некоторое видение, проникновение в действительность. Остановка также является созерцанием, а созерцание помогает остановиться. Два являются одним. Мы делаем множество дел, мы стремимся куда-то, бывает, что обстоятельства сложны, и нам говорят: «Не сиди на месте, сделай что-нибудь». Но чрезмерная суетливость может принести вред делам. Поэтому вам следует говорить: «Ничего не предпринимай, сядь и подумай». Присядьте, остановитесь, прежде всего станьте сами собой и отталкивайтесь от этого. В этом заключается смысл медитации. Когда вы занимаетесь сидячей медитацией в зале для созерцания, дома либо в любом другом месте, вы можете поступать таким образом. Но вы должны сидеть правильно. Только сидеть недостаточно. Вы должны сидеть и существовать. Без существования нельзя правильно сидеть. Остановитесь и созерцайте.

Существует множество методов остановки и созерцания, и умудренный наставник сумеет придумать, как вам помочь. По буддийским представлениям существует 84 000 ворот Дхармы, через каждые из которых можно проникнуть в действительность. Под Дхармовыми воротами понимаются средства достижения, способы упражнения. Когда мы скачем на взбесившемся, неуправляемом скакуне, мне кажется, что прежде всего нам хочется остановиться. Но каким образом мы можем это сделать? Мы должны оказать сопротивление увеличению скорости, потере самообладания, то есть мы должны организовать сопротивление. Если вы проведете два часа за одной чашкой чая, занимаясь чайной медитацией, то тем самым вы окажете действие сопротивления, ненасильственного сопротивления. Мы можем это сделать, поскольку у нас есть Сангхакайя. Мы можем это сделать вместе, мы можем оказать сопротивление тому образу жизни, который выводит нас из себя. Медитация во время ходьбы также является сопротивлением. Стало быть, если вы желаете прекратить вооружение, то вы должны оказать сопротивление и приступить к этому в вашей повседневной жизни. Мне довелось увидеть автомобиль из Нью-Йорка с наклейкой на бампере: «Пусть мир начнется с меня». Сказано верно. Так позвольте и мне начать с мира. Это также верно.

\* \* \*

Медитация во время ходьбы может доставлять большое удовольствие. Мы прогуливаемся неторопливо, в одиночестве либо с друзьями, по возможности в красивом месте. Медитация во время ходьбы направлена на то, чтобы наслаждаться ходьбой. Ходьба не ради того, чтобы прибыть в некое место, но просто ради ходьбы. Целью является пребывание в настоящем моменте и наслаждение каждым сделанным шагом. Для этого вам необходимо позабыть все горести и невзгоды, не думать о будущем, не думать о прошлом, а просто наслаждаться настоящим моментом. Вы можете взять за руку ребенка, как вы это обычно делаете. Вы прогуливаетесь, вы делаете каждый шаг так, точно вы счастливейший человек на Земле.

Нам часто приходится ходить, но, как правило, это напоминает легкоатлетический забег. Если мы ходим подобным образом, то тем самым мы оставляем на земле следы злости и печали. Нам следует ходить так, чтобы оставлять на земле только следы умиротворенности и безмятежности. Всякий из нас может осуществить это, в том числе и ребенок. Если мы можем сделать хотя бы один шаг таким образом, то мы можем сделать также два шага, три и больше. Если мы в состоянии сделать единственный шаг умиротворенно и счастливо, то все человечество может благодаря этому обрести мир и счастье. Медитация во время ходьбы является замечательным упражнением.

\* \* \*

Важнейшая проповедь Будды, касающаяся медитации («Сатипаттхана-сутта»), доступна на палийском, китайском и многих других языках, в том числе на английском и французском. Согласно этому тексту смысл медитации заключается в осознании того, что происходит в нашем теле, в наших чувствах, в нашем сознании, а также в объектах сознания, которые по сути являются миром. Если вы осознаете все то, что происходит вокруг, то многие неприятности вы можете увидеть еще в момент их зарождения и поэтому избежать их. Когда неприятности проявляются, обычно бывает поздно. Образ нашей повседневной жизни имеет определяющее значение. Наши повседневные чувства, наша разговорная речь, включая все обыденные вещи,— все это является медитацией. Мы должны учиться применению медитации в повседневной жизни.

Существует множество вещей, сделать которые не составляет труда. Например, перед тем как сесть ужинать, все могут сесть вокруг стола и выполнить дыхательное упражнение, то есть сделать три глубоких вдоха. Вы дышите, чтобы восстано-

вить себя, чтобы стать собой. Я уверен, что, когда вы делаете глубокие вдохи, вы полностью овладеваете собой. Затем, прежде чем начать есть, можно посмотреть на окружающих вас людей и улыбнуться им, но уделять каждому человеку следует не более трех-четырех секунд. Нам никогда не хватает времени, чтобы взглянуть на окружающих нас людей, даже если мы их любим, а в скором времени сделать это будет невозможно. Поэтому нет ничего лучше радужного отношения к людям.

В Сливовой Деревне есть ребенок, который, перед тем как приступить к еде, читает гатху. Когда в его руках тарелка с рисом, он понимает, насколько он счастлив. Будучи беженцем, он знает, что во многих странах Юго-Восточной Азии дети не обеспечены едой. Сорт риса, который можно купить на Западе, является самым лучшим и импортируется из Таиланда. Даже в самом Таиланде тайские дети не имеют возможности есть такой рис. Они едят рис более низкого качества. Хороший рис экспортируется в другие страны, которые платят валютой. Когда этот мальчик-беженец держит тарелку с рисом, он должен осознать свое счастье. Он помнит о том, что сорок тысяч детей его возраста каждый день умирают от голода. Поэтому он говорит нечто вроде следующих слов: «Сегодня у нас на столе много хороших вещей, приготовленных мамой. Вон там сидит мой папа, там я вижу брата и сестру. Так хорошо быть вместе и не голодать, я чувствую большую благодар-ность».

Существует множество упражнений, которые могут вернуть осознанность в повседневной жизни: правильное дыхание в перерывах между телефонными звонками, медитация по пути на деловую встречу, медитация при осуществлении помощи голодающим детям и жертвам войны. Буддизм должен принимать активное участие в жизни. Какая будет польза от медитации, если она не может повлиять на нашу повседневную жизнь?

\* \* \*

Вы можете испытать большое счастье, занимаясь дыхательными упражнениями и улыбаясь. Условия вполне приемлемые. Вы можете делать это в зале для созерцания. Вы можете делать это дома. Вы можете делать это в парке, на берегу реки — повсюду. Я бы хотел, чтобы в каждом нашем доме была крошечная комната для выполнения дыхательных упражнений. У нас есть спальная комната, столовая, кухня, так почему бы нам не иметь комнаты для дыхательных упражнений? Дыхание имеет большое значение.

Я хочу, чтобы такая комната была обставлена как можно проще, без излишней пышности. Там могут быть: маленький колокольчик с прекрасным звуком; несколько подушек либо стульев; и, может быть, букет цветов, напоминающий нам о нашей подлинной природе. Располагать цветы можно поручить детям, они должны это делать осознанно, с улыбкой на лице. Если ваша семья состоит из пяти человек, то вы можете держать там пять подушек или стульев для себя и еще несколько для гостей. Время от времени вы можете приглашать гостей пройти в эту комнату, сесть и выполнить вместе с вами дыхательные упражнения в течение пяти либо трех минут.

Если у вас имеется желание поместить туда статую или изображение Будды, то, будьте добры, отнеситесь к этому пристрастно. Множество раз я видел Будду, который был далеко не безмятежен и не умиротворен. Художники, которые делали такие изображения, не занимались дыхательными упражнениями и не улыбались. Будьте пристрастны, если вы желаете, чтобы Будда явился к вам в дом. Будда должен быть улыбающимся, счастливым и прекрасным — это необходимо для детей. Если, взглянув на Будду, они не почувствуют себя обновленными и счастливыми, то статуя никуда не годится. Если вы не нашли достаточно хорошего изображения Будды, то лучше, подождите и замените Будду цветком. Цветок является Буддой. Цветок имеет природу Будды.

Мне известны семьи, где дети, позавтракав, идут в комнату вроде описанной выше, чтобы сесть там и сделать десять вдохов: вдох-выдох — раз, вдох-выдох — два, вдох-выдох — три и так далее; и только затем уже они отправляются в школу. Это замечательнейшая практика. Если ваш сын не желает делать десять вдохов, то, в таком случае, почему бы ему не сделать три вдоха? Стать с утра Буддой — это весьма хорошее начало для дня. Если утром вы стали Буддой и стараетесь соответствовать ему в течение целого дня, то очень может быть, что вечером вы вернетесь домой с улыбкой на лице, таким образом Будда будет по-прежнему пребывать в вас.

Когда вас охватывает волнение, вы не должны что-либо делать или произносить. Попробуйте постараться следить за дыханием и не спеша пройдите в комнату для дыхательных упражнений. (Такая комната также символизирует Чистую Землю, поэтому мы можем оказаться в ней, даже если мы не находимся дома.) У меня есть знакомый, который всякий раз, когда его охватывает волнение, уходит в комнату для дыхательных упражнений. Он неторопливо усаживается, делает три вдоха и выдоха, «приглашает колокольчик позвонить» и повторяет гатху. Мгновенно он начинает себя чувствовать лучше. Если ему тре-

буется посидеть подольше, то он остается в комнате. Время от времени, пока его жена готовит ужин, она слышит звон колокольчика, который напоминает ей об осознанности при ее работе. В такие моменты она начинает по-особенному ценить своего мужа. «Он такой хороший, так сильно отличается от других. Он понимает, что делать со злостью». Если и ее вдруг охватывает раздражение, то такое чувство быстро стихает. Порой она прекращает нарезать овощи и приходит в комнату для дыхательных упражнений, чтобы посидеть вместе с мужем. Подобный образ действий благотворно влияет на каждого, поскольку каждый не только на словах, но и на собственном примере показывает, как нужно правильно поступать. Когда начинает нервничать ваш ребенок, вам не стоит говорить: «Иди в эту комнату!» Вам лучше взять его за руку и пройти в комнату для дыхательных упражнений, чтобы там вместе побыть в тишине. Это наилучшим образом учит спокойствию.

В самом деле, весьма неплохо начинать день, будучи Буддой. Всякий раз, когда вы чувствуете, что можете отойти от вашего внутреннего Будды, вы можете присесть и выполнять дыхательные упражнения до тех пор, пока не вернетесь к своему подлинному «я». Мне хочется предложить вам сделать три вещи: постараться отвести комнату для дыхательных упражнений (для медитации) в собственном доме; каждое утро вместе с детьми, если они имеются, выполнять дыхательные упражнения в течение нескольких минут; перед тем как отойти ко сну, вместе с детьми выходить на улицу и заниматься медитацией во время ходьбы, десяти минут будет вполне достаточно. Эти вещи имеют большое значение. Они могут повлиять на нашу цивилизацию.



**Солнце – мое сердце**

## Предисловие

С незапамятных времен практикующим медитацию известно, что они должны пользоваться своими глазами и языком своего времени, чтобы выразить свое понимание. Мудрость — это живой поток, а не икона, хранимая в музее. Только когда практикующий найдет истоки мудрости в своей жизни, она сможет дойти до будущих поколений. Поддерживать факел мудрости горящим — это работа всех нас, кто знает, как очистить тропинку через лес, чтобы двигаться вперед.

Наша интуиция и наш язык неотделимы от времени, в котором мы живем. Много лет Восток следует за Западом вниз по пути технологического и материального развития к отрицанию своих собственных духовных ценностей. В нашем мире технология — это главная сила после экономики и политики, но те, кто идет в авангарде науки, начали замечать что-то похожее на то, что духовные учения Востока открыли много лет назад. Если мы сможем пережить наше время, то разрыв, который разделяет науку и духовность, будет уменьшаться, и Восток и Запад встретят друг друга на тропе, ведущей к открытию истинного разума. Те, в ком уже посеяны семена этой великой цели, могут начать работу по сближению прямо сейчас, стремясь к просветленности в своей повседневной жизни.

Эта маленькая книга писалась не для того, чтобы продемонстрировать какие-то знания автора. Будет лучше, если эта книга станет скорее другом, чем книгой. Вы можете взять ее с собой в автобус или в метро, так же, как плащ или шарф. Она принесет вам несколько мгновений радости в любое время. Может быть, вам захочется прочитать несколько строк, потом закрыть ее и положить обратно в карман, а через некоторое время достать и почитать еще. Если какая-либо глава покажется вам слишком сложной или запутанной, то пропустите ее и попробуйте прочитать следующую. Вы сможете вернуться к ней позже, и, может быть, после этого вы найдете эту главу

не такой сложной. Последняя, пятая глава, очень приятна для чтения. Если хотите, то можете начать с нее.

Пожалуйста, попробуйте, основываясь на своем собственном опыте, понять эту книгу. Не пугайтесь каких-либо слов или понятий. Только тогда, когда вы почувствуете автором текста себя самого, вы найдете радость и силы, необходимые для перехода от внешнего восприятия к постижению истинной сущности.

Ньят Хань  
Январь 1988 года

## 1. СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТЬЯ

### Яблочный сок Тхань Туй

Сегодня трое детей, две девочки и маленький мальчик, пришли из деревни, чтобы поиграть с Тхань Туй. Они вчетвером убежали к холмам за нашим домом, где и пробыли около часа, а потом вернулись попросить что-нибудь попить. Я достал последнюю бутылку яблочного сока собственного приготовления и дал каждому по полному стакану, причем Туй получила сок последней. Поскольку сок в ее стакане был со дна бутылки, он был с осадком. Когда Туй заметила это, то надула губки и отказалась пить его. Дети опять вернулись к своим играм на холмах, а Туй так ничего и не выпила. Полчаса спустя, занимаясь медитацией в своей комнате, я услышал, что она зовет меня. Туй хотела сама взять стакан холодной воды, но, даже встав на цыпочки, она не могла дотянуться до крана. Я напомнил ей о стакане сока, который остался на столе, и попросил выпить сначала его. Повернувшись и взглянув на него, она увидела, что осадок осел и сок стал чистым и аппетитным. Туй подошла к столу и взяла стакан обеими руками. Выпив половину стакана, она поставила его обратно и спросила: «Ведь это другой стакан, Дядюшка Монах? \*»

«Нет, — ответил я, — это тот же самый стакан. Он постоял спокойно некоторое время и теперь выглядит чистым и аппетитным». Туй снова взглянула на стакан. «Он действительно стал лучше. Наверное, он медитировал так же, как и ты, Дядюшка Монах?» Я засмеялся и погладил ее по голове. «Ну, давай скажем, что я представлял себе во время медитации, что я — это сок: это очень близко к правде».

Каждую ночь, когда Туй спит, я занимаюсь медитацией. Я позволяю ей спать в комнате, которая находится рядом с той,

---

\* Общеупотребительное обращение вьетнамских детей к пожилому монаху. (Примеч. перев.).

где сижу я. Мы договорились, что в то время, пока я занимаюсь медитацией, она без разговоров будет ложиться в постель. В такой дружеской атмосфере сон приходит к ней быстро, и обычно она засыпает через пять-десять минут. Когда я заканчиваю медитацию, я накрываю ее шерстяным одеялом.

Тхань Туй — ребенок «людей с лодок». Ей нет еще и четырех с половиной лет. Она переплыла море вместе со своим отцом и попала в Малайзию в апреле прошлого года. Ее мать осталась во Вьетнаме. Когда ее отец приехал сюда, во Францию, он оставил Туй с нами на несколько месяцев, в то время как сам уехал в Париж в поисках работы. Я научил ее вьетнамскому алфавиту и нескольким народным песням, популярным в нашей стране. Она очень способна, и через две недели уже могла писать и медленно читать книгу Льва Толстого «Страна дураков», которую я перевел на вьетнамский с французского.

Каждый вечер Туй видит меня сидящим. Я сказал ей, что я сижу в медитации», не объясняя, что это означает или зачем я делаю это. Каждый вечер, когда Туй видит, как я мою лицо, надеваю халат и зажигаю курильницу, наполняющую комнату ароматом, она знает, что скоро я начну «медитировать». Она знает и то, что для нее наступило время чистить зубы, надевать пижаму и спокойно идти спать. Я никогда не напоминаю ей об этом.

Без сомнения, Туй подумала, что яблочный сок медитировал некоторое время, чтобы очистить себя точно так же, как Дядюшка Монах. «Он медитировал, как ты?» Я думаю, что в свои неполные четыре с половиной года Тхань Туй понимает значение медитации без каких-либо объяснений. Яблочный сок стал прозрачным после того, как он некоторое время оставался в покое. Точно так же, если мы некоторое время будем покоиться в медитации, мы станем чистыми. Эта чистота освежает нас и дает силу и безмятежность. А когда мы чувствуем себя очищенными, все, что нас окружает, становится таким же. Тогда и детям нравится находиться рядом с нами, не только получая конфеты и слушая сказки. Они рады быть рядом, потому что они чувствуют эту «чистоту».

Вечером пришел гость. Я наполнил стакан остатками яблочного сока и поставил его на стол в центре комнаты, в которой я медитирую. Туй всегда засыпает быстро, и я пригласил моего друга сесть и полностью успокоиться, точно так же, как яблочный сок.

### Река восприятия

Мы сидим около сорока минут. Я замечаю, что мой друг улыбается, когда смотрит на сок. Сок стал очень чистым.

«А вы, мой друг, стали ли вы таким же? Даже если вы не очистились так же хорошо, как яблочный сок, не чувствуете ли вы себя немного менее возбужденным, менее взволнованным? Улыбка на ваших губах еще не увяла, но я думаю, вы сомневаетесь, что можете стать таким же чистым и прозрачным, как яблочный сок, даже если вы просидите еще четыре часа.

Стакан с соком имеет очень устойчивое основание. Но вы, ваше положение не так устойчиво. А те крошечные частицы осадка только подчиняются законам природы, легко оседая на дно стакана. Но ваши мысли не подчиняются подобным законам. Наоборот, они беспокойно жужжат, как пчелиный рой, и поэтому вы думаете, что не можете успокоиться так, как сок.

Вы говорите мне, что люди — живые существа, обладающие способностью думать и чувствовать, и их нельзя сравнивать со стаканом сока. Я согласен с этим, но я знаю также, что мы можем то, что способны делать сок, и многое другое. Мы можем сохранять безмятежность не только медитируя, но и во время прогулки и работы.

Возможно, вы мне не верите, потому что прошло сорок минут, вы очень старались, но не смогли достичь той уравновешенности, к которой стремились. Туй безмятежно спит, ее дыхание легко. Почему бы нам не зажечь еще одну свечу перед тем, как мы продолжим нашу беседу?

Маленькая Туй спит, не принуждая себя к этому. Вы знаете, что бывают ночи, когда сон уходит от вас, вы делаете попытки уснуть, но не можете сделать это. Вы пытаетесь заставить себя быть спокойным и чувствуете сопротивление внутри себя. Это точно такое же сопротивление, которое чувствуют многие люди во время первого опыта медитации. Чем больше они пытаются успокоить себя, тем сильнее возбуждаются. Вьетнамцы думают, что так получается потому, что эти люди — жертвы демонов или плохой кармы, но на самом деле это сопротивление рождается независимо от усилий, которые мы прилагаем, чтобы обрести покой. И усилия сами начинают угнетать. Наши мысли и чувства текут подобно реке. Если мы попытаемся остановить течение реки, то встретим сопротивление воды. Лучше течь вместе с рекой, и потом мы сможем сами направить ее по тому пути, по которому захотим двигаться. Мы не должны пытаться остановить ее.

Помните о том, что река должна течь, и мы двигаемся вместе с ней. Мы должны знать о каждом маленьком потоке, из которых она состоит. Мы должны знать обо всех мыслях, чувствах, ощущениях, которые рождаются в нас, знать об их рождении, продолжительности и исчезновении. Вы понимаете?

Тогда сопротивление начинает исчезать. Река восприятия по-прежнему течет, но уже не в темноте. Теперь она течет, освещенная солнечным светом осознанности. Сохраните это солнце внутри всегда горящим, освещающим каждый поток, каждый камешек, каждый изгиб этой реки — и вы осуществите на практике медитацию. Ее сущность прежде всего в том, чтобы заметить и следить за каждой подробностью.

В момент осознанности мы чувствуем, что мы под контролем, даже несмотря на то, что река еще здесь, еще течет. Мы чувствуем себя спокойно, но это не есть «спокойствие» яблочного сока. Существовать в спокойствии не означает того, что наши мысли и чувства заморожены. Существовать в спокойствии — не то же самое, что быть под анестезией. Спокойный разум не означает разума без мыслей, ощущений и эмоций. Спокойный разум — это не отсутствующий разум. Ясно, что мысли и чувства сами по себе не включают в себя всех сторон нашего бытия. Ярость, ненависть, стыд, вера, сомнение, ожидание, отвращение, желание, печаль, страдание — тоже есть разум. Надежда, сдерживание, интуиция, инстинкты, подсознание и сознание — равные части нашей личности. Буддизм виджнянавады подробно описывает восемь главных и пятьдесят одно второстепенное психическое состояние. Если у вас есть время, то вы, может быть, захотите взглянуть на эти писания. Они охватывают все психологические феномены».

### Солнечный свет и зеленые листья

Начинающие заниматься медитацией обычно думают, что они должны подавлять все мысли и чувства (часто называемые «ложным разумом»), чтобы создать условия, наилучшие для концентрации и понимания («чистый разум»). Они используют такие методы, как сосредоточение своего внимания на объекте или ведение счета вдохов и выдохов, чтобы попытаться заблокировать свои мысли и чувства. Концентрация на объекте и счет вдохов — прекрасные методы, но они не должны быть использованы для сдерживания ваших мыслей и чувств. Мы знаем, что как только появляется подавление, возникает и возмущение — подавление влечет за собой возмущение. Истинный разум и ложный — есть одно и то же. Отрицание первого есть отрицание второго. Подавление одного — это подавление и другого. Наш разум есть мы сами. Мы не можем подавить его. Мы должны относиться к нему с уважением, добротой и без всякого насилия. Так как мы даже не знаем, что есть наше «я», то как

мы можем знать, есть ли это истина или ложь и что следует подавлять? Единственное, что мы можем сделать, — это позволить солнечному свету осознанности освещать наше «я», и в его лучах мы сможем взглянуть на это прямо.

Как цветы и листья есть только часть растения и как волны есть только часть океана — ощущения, мысли и чувства только часть нас самих. Цветы и листья — природное проявление растения, волны — природное выражение океана. Бесполезно сдерживать или подавлять эти проявления. Это невозможно. Мы можем только наблюдать за ними. Поскольку они существуют, мы можем найти их начало, которое совершенно то же самое, что и у нас.

Солнце осознанности берет начало в сердце личности. Это дает ей возможность осветить самое себя. Оно освещает не только все присутствующие мысли и чувства, но и само окружает себя светом.

Давайте вернемся к яблочному соку, полностью «покоящемуся». Река нашего восприятия продолжает течь, но теперь, в свете осознанности, она течет спокойно, и мы безмятежны. Связь между рекой восприятия и солнцем осознанности — не то же самое, что связь между настоящей рекой и настоящим солнцем. Полночь ли или полдень, скрылось ли солнце или его всепроникающие лучи падают на землю, воды Миссисипи продолжают течь более или менее одинаково. Но когда солнце осознанности освещает реку нашего восприятия, разум претерпевает изменения. И река и солнце имеют одинаковую природу.

Рассмотрим взаимосвязь между цветом листьев и солнечным светом, которые также имеют одинаковую природу. В полночь свет звезд и луны позволяет видеть только форму деревьев и листьев. Но если бы внезапно засветило солнце, то сразу же появился бы и зеленый цвет листьев. В апреле листья имеют нежно-зеленый цвет благодаря солнцу. Однажды, сидя в лесу, подражая «Сутре сердца», я написал:

*Солнце — это зелень листьев,  
Листья — это солнечный свет.  
Нет между ними различья.  
И это есть истина цвета и форм.*

Как только загорится солнце осознанности, в этот же момент истины произойдут великие перемены. Медитация позволит солнцу осознанности взойти легко, и мы сможем видеть более ясно. Когда мы медитируем, нам кажется, что мы со-

стоим из двух личностей. Одна — это река мыслей и чувств, а другая — солнце осознанности, которое освещает реку. Какая из них есть наше собственное «я»? Какая истинна? Какая ложна? Какая — хорошая? Какая — плохая? Пожалуйста, успокойтесь, мой друг. Оставьте ваш острый меч умозрительного мышления. Не торопитесь разрезать свое «я» надвое. И то и другое есть ваша личность. Ни одно не истинно. Ни одно не ложно. Они оба истинны и оба ложны.

Мы знаем, что свет и цвет есть неразделимые явления. Точно так же солнце личности и река личности не отличаются друг от друга. Сядьте рядом со мной, пусть на ваших губах появится улыбка, пусть ваше солнце светит, закройте глаза, если это нужно, взгляните на ваше «я» более ясно. Солнце осознанности есть только часть реки вашей личности, не так ли? Оно подчиняется точно таким же законам, как все психологические явления: оно поднимается и исчезает. Изучая что-нибудь с помощью микроскопа, ученый должен осветить объект, который рассматривает. Наблюдая за собой, вы также должны зажечь свет — свет осознанности.

Я только сказал, чтобы вы отложили свой меч умозрительного мышления и не резали ваше «я» на части. На самом деле, даже если бы вы захотели сделать это, то не смогли. Вы думаете, что можете отделить солнечный свет от зеленого цвета листьев? Вы не можете отделить наблюдающее «я» от наблюдаемого. Когда солнце осознанности светит, меняется природа мыслей и чувств. Оно едино с наблюдающим разумом, но они остаются различными, так же как зелень листьев и солнечный свет. Не бросайтесь от понятия «два» к понятию «одно». Это периодически появляющееся солнце осознанности есть в то же самое время свой собственный объект. Когда лампа включена, она сама также несет свет. «Я знаю, что я знаю». «Я осознаю существующее сознание». Когда вы думаете: «Солнце осознанности зашло во мне», — в этот момент оно зажигает себя вновь быстрее скорости света.

### **Тьма становится светом**

Наблюдайте за переменами, которые происходят в вашем разуме под действием света осознанности. Даже ваше дыхание изменилось и стало «не-двойственным» (я не хочу говорить «одним и тем же») с вашим наблюдающим «я». Это тоже есть истина ваших мыслей и чувств, которые вместе со своими действиями внезапно изменились. Когда вы не пытаетесь оце-

нить или сдержать их, они переплетаются с наблюдающим разумом.

Иногда вы становитесь возбужденными, и возбуждение не пропадает. В такие минуты только сядьте спокойно, следите за своим дыханием, улыбнитесь полуулыбкой и направьте свет осознанности на беспокойство. Не пытайтесь оценить его или разрушить, потому что это беспокойство есть вы сами. Оно рождается, имеет некоторый период существования и исчезает совершенно естественно. Не слишком торопитесь найти его истоки. Не пытайтесь слишком усердно действовать, чтобы уничтожить их. Только осветите это беспокойство. Вы увидите, что понемногу оно будет изменяться, поглощаться, соединяться с вами, наблюдателем. Любое психологическое состояние, которое вы сделали предметом этого освещения, будет в конечном итоге смягчено и приобретет ту же природу, что и созерцающий разум.

В продолжение всего времени медитации сохраняйте солнце осознанности светящим. Подобно физическому солнцу, которое освещает каждый лист и каждую травинку, наша осознанность освещает каждую нашу мысль и чувство, позволяя нам узнать их, знать об их рождении, продолжительности и исчезновении без осуждения или оценки их, привлечения или попытки отогнать. Важно, чтобы вы не считали, что осознанность — это ваш «шанс отыграться», требующий подавить «врагов», которыми являются ваши непослушные мысли. Не настраивайте ваш разум на сражение. Не устраивайте там войну; ведь все ваши чувства — радость, печаль, ненависть, гнев — есть часть вас самих. Осознанность похожа на старшего брата или сестру, добрых и внимательных, которые будут вести за собой и просвещать. Это спокойное и светлое присутствие, никогда не бывающее гневным или несправедливым. Оно существует, чтобы узнавать и определять мысли и чувства, но не оценивать их как хорошие или плохие, или помещать их в противоположные лагеря для борьбы друг с другом. Противоречие между хорошим и плохим часто сравнивается со светом и тьмой, но если мы посмотрим на него с другой стороны, то увидим, что, когда горит свет, тьма не исчезает. Она не уходит. Она соединяется со светом. Она сама становится светом.

Некоторое время назад я попросил моего гостя улыбнуться. Медитировать — не означает бороться с проблемами. Медитировать — значит созерцать. Ваша улыбка доказывает это. Она доказывает, что вы живете в мире с собой, что солнце осознанности светит внутри вас, что вы контролируете свое состояние. Вы — это вы сами, и вы приобрели немного мира. Это тот мир, благодаря которому дети любят находиться рядом с вами.

## Стихотворение для застегивания вашей куртки

Мы можем быть лучше, чем стакан яблочного сока. Мы можем быть спокойными не только в то время, пока сидим, мы можем также быть в этом состоянии, когда мы стоим, лежим, гуляем или даже работаем. Что мешает вам позволить солнцу осознанности светить, когда вы гуляете, готовите чашечку кофе или стираете свою одежду? Когда я впервые стал послушником монастыря Ту Хиеу, я учился поддерживать осознанность во время любой работы: прополки сада, уборки листьев вокруг пруда, мойки посуды на кухне. Я учился достигать осознанность путем, которому учил дзэнский наставник Док Тье в своем кратком наставлении «Необходимость практики для применения каждый день». Следуя этой маленькой книге, мы должны полностью осознавать все наши поступки. Просыпаясь, мы знаем, что мы просыпаемся; застегивая куртку, мы знаем, что застегиваем куртку; моя руки, знаем, что моем руки. Наставник Док Тье сочинил короткие стихотворения для нас, чтобы мы читали их, когда моем руки или застегиваем куртку, чтобы помочь нам оставаться в состоянии осознанности. Вот стихотворение, которое он написал нам для повторения, пока мы застегиваем куртку:

*Застегивая куртку, я думаю о всех живущих  
и верю, что они себя не растеряют понапрасну  
и сохраняют сердца своих тепло.*

С помощью гатх, подобных этой, солнцу осознанности легко освещать наши физические действия так же хорошо, как мысли и чувства. Когда я был маленьким, я часто слышал, как моя мать говорила старшей сестре, что девушка должна обращать внимание на каждое свое движение. Я радовался, что я мальчик и не должен делать то же самое. Только когда я начал заниматься медитацией, я понял, что должен уделять в тысячу раз больше внимания своим движениям, чем моя сестра. И не только своим движениям, но и своим мыслям и чувствам! Моя мать, как и все матери, знала, что девушка, которая обращает внимание на свои движения, становится красивее. Ее движения не будут резкими, порывистыми или неуклюжими; они станут мягкими, спокойными и грациозными. Не зная того сама, мать учила мою сестру медитации.

Точно так же те, кто поддерживает в себе осознанность, становятся красивее внешне. Дзэнский наставник, наблюдая за послушниками, звонящими в колокольчик, подметающими двор, накрывающими на стол, мог оценить, насколько зрел послушник, мог увидеть «уровень медитации» по его манерам и инди-

видуальности. Этот «уровень» есть плод практики осознанности, и наставник называл его «аромат дзэн».

## Три часа за чашкой чая

Секрет медитации в том, чтобы осознавать каждую секунду вашего существования и сохранять солнце осознанности постоянно светящим и в физической и в психологической сферах, в любых условиях, над каждым вновь возникающим явлением. Пока мы пьем чашку чая, наш разум должен полностью присутствовать в акте чаепития. Чашка чая или кофе может стать нашим ежедневным удовольствием, если мы полностью погрузимся в этот процесс. Сколько времени вы тратите на одну чашку чая? В кафе Нью-Йорка или Токио люди входят, заказывают свой кофе, быстро выпивают его, платят и бегут по своим делам. На это уходит самое большее несколько минут. Часто там играет музыка, и ваши уши ее слышат, ваши глаза видят окружающих, жадно пьющих свой кофе, и ваш разум занят мыслью, что делать дальше. Вы не можете назвать это по-настоящему чашкой кофе.

Были ли вы когда-нибудь участником чайной церемонии? Два или три часа может уйти только на то, чтобы побыть вместе и выпить одну или две чашки чая. Время уходит не на разговоры — только на то, чтобы быть вместе и пить чай. Возможно, вы подумаете, что это безответственно, потому что участники не беспокоятся о ситуации в мире, но вы должны допустить, что люди, которые тратят свое время таким образом, знают, как пить чай, знают удовольствие от чашки чая, выпитой с друзьями.

Я согласен, посвящать два часа чашке чая — это слишком. Существует много других вещей, которые надо делать: уход за садом, уборка двора, мойка посуды, переплетение книг, работа над книгой. Возможно, эти занятия менее приятны, чем чаепитие или прогулка по холмам, но если мы делаем их в состоянии полной осознанности, то найдем их очень приятными. Даже время, потраченное на мытье посуды после большого обеда, может принести удовольствие.

## Купание новорожденного Будды

По-моему, мысль о том, что посуду мыть неприятно, может прийти только тогда, когда вы не моете ее. Однажды вы встаете перед раковиной с закатанными рукавами, ваши руки будут в теплой воде, и это, правда, не так уж плохо. Я наслаждаюсь, уделяя время каждой тарелке, полностью осознавая

тарелку, воду, каждое движение моих рук. Я знаю, что если я буду торопиться, чтобы пойти выпить чашку чая, то это время не принесет удовольствия и не будет оценено. И очень жаль, ведь каждая минута, каждая секунда жизни — это чудо. Тарелки сами по себе и то, что я мою их здесь — это чудо! Я написал об этом в своей книге «Чудо осознанности». Каждая чашка, которую я мою, каждое стихотворение, которое я пишу, каждая минута, когда я звоню в колокольчик, есть чудо, и все имеет совершенно одинаковую сущность. Однажды, когда я мыл чашку, я почувствовал, что мои движения так же священны и торжественны, как будто это купание новорожденного Будды. Если бы он прочел это, то был бы, конечно, рад за меня и не оскорбился бы за сравнение с чашкой.

Каждая мысль, каждое действие в свете осознанности становятся священны. В этом свете не существует границы между священным и мирским. Я должен признать, что это отнимает у меня немного больше времени на мойку посуды, но я живу наполненно в каждый момент, и я счастлив. Мойка посуды в одно и то же время есть и средство и цель — это не только то, что мы делаем, чтобы помыть тарелки, мы также моем тарелки только ради самого действия, чтобы жить наполненно в каждый момент, пока делаем это.

Если я не способен мыть тарелки, испытывая радость, если я хочу закончить работу быстрее, так, чтобы пойти и выпить чашечку чая, я точно так же не смогу получать удовольствие от чаепития. Держа чашку в своих руках, я буду думать о том, что делать потом, и вкус и аромат чая вместе с радостью, которую приносит чаепитие, будут потеряны. Я буду всегда стремиться в будущее и никогда не смогу жить в настоящий момент.

### Питайте осознанность во время работы

Наша работа, которая позволяет нам «зарабатывать кусок хлеба на каждый день», может выполняться точно так же, как и мойка посуды. В своей общине я переплетал книги. Используя зубную щетку, маленький механизм и очень тяжелый кирпич из обожженной глины (около четырех или пяти фунтов), я могу переплести 200 книг в день. Перед этим я собираю все страницы и располагаю их по порядку на длинном столе. Затем я обхожу стол, и когда обойду его, то знаю, что имею правильный порядок страниц для одной сигнатуры. Обходя вокруг стола, я знаю, что не двигаюсь как-то особенно, я иду медленно, собирая каждую страницу, осознавая каждое движение, дышу легко, осознаю каждый вздох. Я спокоен в то время, когда собираю

страницы, склеиваю их и прикрепляю обложку к книге. Я знаю, что не могу сделать столько же книг, сколько делает профессиональный переплетчик на машине, но я знаю и то, что не испытываю ненависти к своей работе. Если вы хотите зарабатывать много денег, вы должны работать много и быстро, но если вы живете просто, то можете работать не спеша, полностью осознавая свои действия. Я знаю много молодых людей, которые предпочитают работать мало, около четырех часов в день, зарабатывая совсем немного, и они могут жить просто и счастливо. Это может стать решением наших проблем — снижением производства ненужных товаров, распределением работы между теми, кто ее не имеет, и жизнь станет проще и счастливее. Некоторые люди и общины доказали, что это возможно. Это подающий надежды признак будущего, не так ли?

Вы можете спросить, как можно питать осознанность, моя посуду, переплетая книги или работая на фабрике или в офисе. Я думаю, что вам следует найти свой собственный ответ. Что бы вы ни делали, вы можете сохранить свет осознанности горящим внутри вас. Вы откроете пути, которые подойдут вам, или можете попробовать некоторые способы, которые используют другие, — такие, как чтение коротких стихотворений дзэнского наставника Док Тье, или концентрация на дыхании. Вы можете поддерживать осознанность каждого вдоха и выдоха, каждого движения ваших легких. Когда рождается мысль или чувство, позвольте им течь естественно вместе с вашим дыханием. Это может помочь вам дышать легко и немного медленнее, чем обычно, как напоминание о том, что вы следуете своему дыханию.

### Драгоценная улыбка

Следуя своему дыханию, вы остаетесь в состоянии полной осознанности в течение некоторого времени. Вы немного приблизились к цели, не так ли? Так почему бы не улыбнуться? Крошечный бутон улыбки только поможет вам достигнуть цели. Увидя вашу улыбку, я сразу пойму, что вы пребываете в состоянии осознанности. Сохраните всегда цветущей эту улыбку, полюбуйтесь Будды.

Эта легкая улыбка; как много художников пытались перенести ее на губы бесчисленных статуй Будды? Может быть, вы видели ее на лицах в Анкор Ват в Кампучии или людей из Гандхары в северо-западной Индии. Я уверен, что точно такая же улыбка должна была присутствовать на лицах скульпторов, когда они работали. Можете ли вы представить сердитого скульптора, дающего жизнь такой улыбке? Конечно, нет! Я знаю

скульптора, который создал статую «Паринирвана» на горе Тра Ку во Вьетнаме. В течение шести месяцев, которые ушли у него на создание статуи, он оставался вегетарианцем, занимался медитацией и изучал сутры. Улыбка Моны Лизы легка, это только намек на улыбку. Но даже улыбка, подобная этой, достаточна, чтобы расслабить все мускулы на вашем лице, прогнать прочь все волнения и усталость. Крошечный бутон улыбки на ваших губах дает пищу осознанности и удивительно успокаивает вас. Улыбка возвращает вас в состояние уравновешенности, которое вы потеряли.

Когда вы гуляете по холмам или в парке, или вдоль берега реки, вы можете следить за своим дыханием с полуулыбкой, цветущей на ваших губах. Когда вы чувствуете усталость или возбуждение, вы можете лечь, раскинув руки в стороны, позволяя расслабиться всем вашим мускулам, сохраняя осознанность только вашего дыхания и улыбки. Такое расслабление просто удивительно и прекрасно освежает. Вы много выиграете, если будете делать это несколько раз в день. Ваше дыхание, за которым вы следите, и ваша улыбка принесут счастье вам и всем окружающим. Даже если вы тратите много денег на подарки для членов вашей семьи, ничто из того, что вы можете купить им, не может принести так много настоящего счастья, как ваш подарок осознанности, дыхания и улыбки, и эти драгоценные подарки не стоят ничего.

### Дышите ритмично

Когда вы слишком взволнованы или заняты, чтобы следить за своим дыханием, вы можете вместо этого считать вдохи и выдохи. Считайте «раз» во время первого вдоха и выдоха. Не забывайте думать «один». Во время второго вдоха и выдоха считайте «два» и не забудьте это. Продолжайте так, пока не дойдете до «десяти», и затем снова начните с «одного». Когда вы спокойны и сконцентрированы, то сможете следить за своим дыханием без счета.

Косили ли вы когда-нибудь траву косой? Пять или шесть лет назад я принес домой косу и попробовал обкосить траву вокруг моего дома. Я потратил больше недели, прежде чем нашел наилучший способ пользоваться ей. То, как вы стоите, как держите косу, наклон лезвия в траве — все это важно. Я обнаружил, что если я координирую движения рук с ритмом дыхания и работаю не спеша, поддерживая осознанность своей деятельностью, то могу работать очень долго. Когда я не делаю этого, то устаю всего через десять минут. Как-то раз один француз итальянского происхождения пришел в гости к моему соседу, и я по-

просил его показать мне, как надо пользоваться косой. Он был намного опытнее в этом деле, чем я, но в основном использовал те же самые приемы и движения. Что приятно удивило меня, так это то, что он тоже координировал свои движения с дыханием. С тех пор, когда я вижу соседа, косящего траву, я знаю, что он практикует осознанность.

Даже перед тем как у меня появилась коса, я использовал другие инструменты — кирку, лопату, грабли, также координируя свои движения с дыханием. Я понял, что за исключением очень тяжелой работы, например, такой, как ношение камней или хождение с полной тачкой (которые делают затруднительной полную осознанность), большая часть выполняемой работы — вскапывание земли, боронование, сеяние, удобрение навозом, поливка — может быть выполнена осознанно и в расслабленном состоянии. В течение нескольких последних лет я не испытывал усталости и не забывал о своем дыхании. Я думаю, что лучше не насиловать свое тело. Я должен быть осторожен с ним, должен относиться к нему с уважением, как музыкант обращается со своим инструментом. Я применяю «нежестокость» к своему телу; для него это означает не только практиковать Путь, оно само по себе есть Путь. Оно не только храм, оно такжеместилище мудрости. Я очень люблю и уважаю свои инструменты для обработки сада и переплета книг. Я использую их, когда слежу за своим дыханием, и я чувствую, что они дышат со мной в одном ритме.

### Стихи и перечная мята

Я не знаю, какую работу вы делаете каждый день, но я знаю, что одни виды труда благоприятней для осознанности, чем другие. Например, когда пишешь, трудно достичь осознанности. Сейчас я достиг точки и знаю, что предложение закончено. Но когда я пишу предложение, даже теперь, я иногда забываюсь. Поэтому я больше делаю физической работы и меньше пишу в эти последние несколько лет. Кто-то сказал мне: «Выращивать томаты и салат-латук могут все, но не каждый может писать книги, прозу и стихи так же хорошо, как вы. Пожалуйста, не тратьте время на физическую работу!» Я не теряю ни минуты своего времени. Сеять семена, мыть тарелки, косить траву — такое же вечное и прекрасное занятие, как писать книги! Я не понимаю, как стихи могут быть лучше, чем куст перечной мяты. Когда я сажаю семена, то это приносит мне так же много удовольствия, как сочинение стихов. Для меня головка салата-латука или перечная мята оставляют такой же след во времени и в пространстве, как и стихи.

Когда в 1964 году я помогал основывать Университет прогрессивного изучения буддизма, то сделал громадную ошибку. Студенты, которыми являлись молодые монахи и монахини, изучали только книги, священные писания и идеи. И в конце концов они не получили ничего, кроме пригоршни знаний и своих дипломов. Раньше, когда новичков принимали в монастырь, их немедленно брали в сад, чтобы учить поливать, полоть сорняки и сажать растения в полной осознанности. Первая книга, которую они читали, было собрание гатх наставника Док Тье, книга, которая включала в себя стихотворения для застегивания пуговиц на вашей куртке, умывания, перехода через ручей, пошения воды, поиска тапок утром — практических вещей, и поэтому они могли практиковать осознанность на протяжении всего дня. И только позже они начинали изучать сутры и принимать участие в групповых дискуссиях и личных беседах с наставником, и даже после этого теоретическое изучение шло рука об руку с практическими знаниями. Если бы я стал оказывать помощь в основании другого университета, то создал бы его по образу и подобию старых монастырей. Это была бы община, где все студенты питались, спали, работали и жили повседневной жизнью в солнечном свете осознанности, похожая, может быть, на общину Арк во Франции, или Шанти Никетан, или Фьонг Бой. Я уверен, что во всех мировых религиях центры медитации и обучения похожи друг на друга. Это также хорошие примеры для университетов.

### Обретение духовной родины

Каждый из нас нуждается в том, чтобы «принадлежать» какому-нибудь месту — центру уединения или монастырю, где каждый кусочек земли, звук колокольчика и даже каждое строение имеют цель напомнить нам о том, чтобы вернуться к осознанности. Полезно возвращаться туда время от времени на несколько дней или недель, чтобы обновлять себя. Даже когда вы не можете попасть туда, нужно только подумать об этом, и вы сможете почувствовать, что улыбаетесь и становитесь спокойны и счастливы.

Люди, которые живут там, должны чувствовать мир и чистоту — плоды жизни в состоянии осознанности. Они там должны всегда быть в спокойствии за нас, заботиться и поддерживать нас, помогать нам залечивать раны. Каждый из нас должен найти духовную родину, куда сможет удалиться время от времени, как многие из нас бежали в поисках защиты к матери, когда были маленькими.

В конце 1950-х годов некоторые из нас строили Хижину Благоухающей Пальмы (Фьонг Бой) в Далат Форест в Центральном Вьетнаме. Это была наша духовная родина. Позже, когда часть из нас уехала основывать Ла Бой Пресс — Школу Молодежи для Общественного Служения, Университет Ван Хань, Монастырь Тхьонг Тиеу, мы, вспоминая Фьонг Бой, сделали каждую из этих новых школ по-своему духовной родиной. Многие из вас занимают работу, направленной на социальные изменения, и очень нуждаются в таких целительных местах. Когда из-за войны мы не смогли вернуться в Фьонг Бой, мы поехали в Монастырь Тхьонг Тиеу, а когда и он стал недоступен, мы стали готовиться для создания Сливовой Девни во Франции.

### Пойте, в самом деле, пойте

Мы ведем беспокойную жизнь. Хотя мы и не должны делать так много физической работы, сколько делали ее люди в прошлом, нам всегда кажется, что у нас не хватает времени на себя. Я знаю людей, которые говорят, что у них нет времени даже поесть и передохнуть, и мне кажется, что это правда! Что мы можем поделать с этим? Можем ли мы схватить время обеими руками и замедлить его ход?

Во-первых, давайте зажжем факел осознанности и снова научимся пить чай, есть, мыть тарелки, сидеть, водить машину и работать с осознанностью. Нам не следует подчиняться обстоятельствам. Мы не просто лист или бревно, плывущее по течению. В свете осознанности каждый наш ежедневный поступок приобретает новое значение, и мы открываем, что мы больше, чем просто механизм, что наша деятельность не только бездумная однообразная работа. Мы понимаем, что жизнь — это чудо, вселенная — это чудо, и мы сами — тоже чудо.

Когда нас охватывает смущение и растерянность, то можно спросить себя: «Что хорошее я делаю сейчас? Не теряю ли я попусту свою жизнь?» Такие вопросы сразу же зажигают нашу осознанность и возвращают к концентрации внимания на дыхании. Легкая улыбка самопроизвольно возникает на наших губах, и каждая секунда нашей работы наполняется жизнью. И если вы хотите петь, пожалуйста, пойте! В самом деле, пойте!

### От сна к пробуждению

Один профессор какой-то из политических наук спросил меня, о чем я думаю, когда медитирую. Я ответил ему: «Я не думаю ни о чем». Я сказал, что я только внимателен к окружающему, к тому, что происходит рядом. Он отнесся к этому

скептически, но это была правда. Когда я медитирую, то почти не использую свой интеллект. Я не пытаюсь анализировать вещи или решать сложные задачи, такие, как загадки или математические примеры. Даже если я изучаю гунъань \* (яп. *коан*), я только позволяю им быть здесь и созерцаю их, не делая усилий, чтобы понять их или как-то истолковать, потому что я знаю, что гунъань — это не вопрос, который следует решать. Изучение в смысле осознанности не предполагает анализа. Оно означает только *продолжение узнавания*. Мышление требует усиленной работы на ментальном уровне и быстро утомляет. Это не тот случай, когда мы отдыхаем в осознанности или «узнаем». Мы имеем склонность думать, что медитация подразумевает сильное напряжение «серого вещества», но на самом деле это не так. Медитирующий — это не мыслящий, он не выполняет умственной работы. Напротив, медитирующий дает отдых разуму.

Со времени нашей беседы я ни разу не просил моего друга использовать «серое вещество». Я приглашал только «видеть», «узнавать» вещи вместе со мной. Чтобы делать это, мы должны концентрироваться, но не анализировать. Мы должны быть внимательны, без всяких размышлений и толкований. Быть внимательным означает только чистое внимание. Это проводник, который ведет вас от сна к пробуждению. Если вы не *знаете*, то вы сердитесь, чувствуете, думаете, сидите и, таким образом, вы спите. В своем романе «Странник» Альбер Камю показал своего антигероя как человека, который «живет, как мертвый». Это похоже на жизнь в темной комнате без света осознанности. Когда вы зажгли светильник осознанности, то двигаетесь от сна к пробуждению. Глагол *буддх* на санскрите означает «пробуждаться», и тот, кто пробуждается, получает имя Будды. Будда это тот, кто всегда бодрствует. Время от времени у нас есть эта осознанность, поэтому мы есть будды «время от времени».

### Осознанность, концентрация, понимание

Осознанность (пали: *сати*; санскр.: *смрити*) означает просто «иметь понятие о», «помнить», «становиться знакомым с». Но мы должны использовать это слово в смысле «быть в процессе жизни осознания чего-либо» или «быть в процессе воспоминания». Мы знаем слово «осознанность» в смысле узнавания или чистого внимания, но его значение не ограничивается этим. В осознанности присутствует также элемент концентрации (*самадхи*) и понимания (*праджня*). Концентрация и понимание

\* Парадоксальные высказывания чаньских наставников. (Примеч. перев.).

вместе есть сила осознанности и плод осознанности. Концентрация (однонаправленность) и понимание (ясное видение) свободно существуют, пока горит светильник осознанности. Слова «концентрация» и «понимание» часто используют как способы выражения следствия или эффекта. В качестве слов «прошлое» или «причина» мы можем использовать слова «прекращение» и «созерцание». Если мы сможем остановиться и посмотреть внимательнее, то без всяких усилий сможем видеть ясно. Но что следует остановить? Должны исчезнуть забывчивость, рассеянность и смятение — следствия утерянной осознанности и отсутствия самосознания. Это не означает, что они будут подавлены. Это только превращение рассеянности в воспоминания, превращение не-существования осознанности в ее присутствие \*.

### Приготовление горшочка зерен

Практика медитации — это не упражнение для анализа или рассуждений. В медитации, концентрации, понимании, в практике остановки и созерцания нет места мечу логики. Во Вьетнаме, когда нужно приготовить горшочек сухих зерен, мы разводим огонь прямо под горшком, и несколько часов спустя зерна раскалываются и раскрываются. Когда луч солнца падает на снег, то снег медленно тает. Когда курица высидит яйца, то цыплята внутри постепенно обретают форму, позволяющую им проклюнуться и выйти наружу. Это образ, который иллюстрирует эффект, вызванный медитацией.

Цель этой практики — видеть истинное лицо реальности, которая есть и разум и объект разума. Когда мы говорим о разуме и об окружающем мире, то тут же попадаем в плен дуалистической концепции строения мира. Если мы используем слова «разум» и «разум-объект», то сможем избежать вреда, который наносит меч умозрительного мышления. Эффект, который дает медитация, напоминает огонь под горшком, лучи солнца на снегу, тепло курицы-наседки. В этих трех случаях нет попытки осмысления или анализа, а есть только терпение и длительная концентрация. Мы можем позволить истине предстать перед нами, но мы не можем описать ее с помощью математики, геометрии, философии или других изобретений нашего интеллекта.

\* В учении виджнянавады *смрити* сопровождается *самадхи* и *праджней*, а забывчивость сопровождается рассеянием и неверными взглядами. Рассеянность и неверные взгляды есть противоположность *самадхи* и *праджни*. *Смрити*, *самадхи* и *праджня* — это три из пяти здоровых ментальных формаций. Забывчивость, рассеянность и ложные взгляды — это три из двадцати шести вредных ментальных формаций.

## Практика гунъань

«Истина не может быть охвачена понятием». Я не знаю, кто сказал это впервые. Мы тоже имеем подобное ощущение, когда концентрируемся для созерцания. Меч умозрительного мышления только рассекает истину на малые, не способные к жизни кусочки, на вид не зависящие друг от друга. Многие ученые признают, что великие открытия часто были сделаны благодаря интуиции. Для них разум — это не движущая сила открытий, а инструмент для объяснения и поддержания их в дальнейшем. Эти открытия часто совершаются в самое неожиданное время, время, когда ученые не ушли в глубокий анализ, рассуждения, размышления. Разъяснение восприятия приходит потому, что ученые погружены в продолжительное тихое внимание к проблеме — когда гуляют, едят, разговаривают, даже спят, — каждое мгновение в течение суток. Люди, практикующие гунъань, делают это точно так же. Мы говорим о «медитации на» гунъань, но более точное определение — это «изучение» или «взгляд на» гунъань. Все проблемы жизни, все чувства, такие, как ненависть, печаль, страдание, так же как мысли о рождении, смерти, форме, пустоте, бытие и небытие также хороши как «объекты изучения».

## Осознанность есть и причина и следствие

Осознанность в одно и то же время есть и причина и следствие, концентрация и понимание, остановка и созерцание. Как только зажигается свет осознанности, мы концентрируемся, успокаиваемся, видим сами себя яснее. Когда генератор работает, то лампа горит. Когда он работает на батарейку, то энергия аккумулируется в ней. Точно так же, когда осознанность поддерживается постоянно, накапливаются концентрация и понимание. Это как раз то, что мы называем «работать интенсивно». Даже во сне осознанность не уходит и гунъань продолжают изучать без ведома спящего. Иногда мы находимся в состоянии осознанности даже во сне. Когда я усиленно занимаюсь, я могу видеть во сне, что я поддерживаю осознанность.

## Постижение непостижимого

Научные методы содержат тем больше препятствий для чистого видения, чем обширнее поле наблюдения. Чем меньше поле, тем сильнее внимание. Однако на уровне субатомных частиц ученые открыли, что каждая частица находится под влиянием всех других частиц и даже под влиянием разума самого

наблюдателя. Школа теоретической физики развила концепцию, которая предполагает, что каждая вещь и каждое живое существо во вселенной влияют на все другие вещи и жизнь других существ. Мы пользуемся утверждением, что частицы образуют «предмет», но на самом деле каждая частица зависит от всех других и ни одна не может существовать сама по себе — «каждая частица образуется из других». Эта концепция очень похожа на ту, которая выражена в «Аватамсака-сутре»: «Все есть одно».

Если реальность есть взаимодействие, «взаимобитие», то как мы можем тогда постичь ее сущность? Дзэнская секта Сото\* учит своих членов только созерцать, не рассуждая и не размышляя. Они говорят: «Как может кто-то постичь непостижимое? Не-мышление — это сущность дзэн». Я люблю вьетнамские слова *куан тиеу*, потому что в них заключается мысль о том, что нужно осветить предмет, на который мы собираемся взглянуть без размышлений, интерпретаций, попыток понять, оценок. Когда солнце продолжительное время светит на цветок лотоса, он широко раскрывается, обнажая свою сердцевину с семенами. Точно так же через процесс созерцания реальность тихо открывает себя. В медитации объект и субъект чистого созерцания неразделимы.

## Крупинка соли в океане

В науке до двадцатого столетия всегда существовала граница между исследователем и предметом его изучения. Исключая атомарный уровень, это встречается даже сегодня. Ученый-вирусолог и вирус под микроскопом выглядят как два отдельных независимых существа\*\*.

Отношение медитации к этому совершенно противоположно. Вспомним взаимосвязь между солнечным светом и зеленым листом. Когда мы освещаем что-либо светом нашей осознанности, то этот предмет меняется, переходит из одного оттенка в другой и сливается с осознанностью. Например, когда вы осознаете, что вы счастливы, то можете сказать: «Я знаю, что я счастлив». Если вы сделаете еще один шаг, то можете сказать:

\* Основана в Японии в 1127 году Догэном, в отличие от другой крупной секты Риндзай (кит. Линьцзи) не делает упора на коанах. (Примеч. перев.).

\*\* Хотя в Копенгагенской интерпретации квантовой теории наблюдатель и наблюдаемый предмет неразделимы, большинство ученых не придерживаются этого наставления.

«Я осознаю то, что осознаю, что я счастлив». Существует три уровня: Счастье, Осознанность счастья, Осознание этой осознанности. Я предлагаю это оружие умозрительного мышления, чтобы продемонстрировать достоинство, но по-настоящему эти три уровня есть один.

«Сатипаттхана-сутта» учит осознанности в таких выражениях, как «созерцание тела в теле», «созерцание чувств в чувствах», «созерцание сознания в сознании», «созерцание объектов сознания в объектах сознания». Почему слова: тело, чувства, сознание, объект сознания повторяются? Некоторые толкователи Абхидхаммы говорят, что цель повторения — подчеркнуть важность этих слов. Я думаю, что эти слова повторяются, чтобы напоминать о том, что не следует разделять медитирующего и объект медитации. Мы должны жить вместе с объектом, отождествлять себя с ним, слиться с ним, как крупинка соли растворяется в океане, чтобы понять, насколько он соленый.

Это то же самое, что гунъань. Гунъань — это не загадка, которая может быть решена с помощью интеллекта. Мы должны сделать гунъань вопросом жизни и смерти — они не могут быть в стороне от нашей повседневной жизни. Гунъань должны быть в нашей плоти и крови; мы должны быть почвой, которая питает их. И только потом их плоды и цветы станут нашими собственными.

Английское слово «постигать» состоит из двух латинских корней: *вместе* и *взять* (схватить). Понять что-либо означает *взять* это и *соединиться* с ним. Если мы только оцениваем кого-то со стороны, без попыток стать одним с этим человеком, без того, чтобы встать на его место, то мы никогда по-настоящему не поймем его. Богослов Мартин Бубер сказал, что отношения между личностью и Богом — это не отношения между субъектом и объектом, потому что Бог не может быть объектом нашего сознания. Физики двадцатого столетия пришли к пониманию того, что «не может существовать полностью объективных явлений, независимых от разума наблюдателя. И соответственно все субъективные феномены представляют объективный факт»\*.

\* «Термины *объективный* и *субъективный* только называют ограниченные события. Из квантовой механики мы знаем, что не может существовать полностью объективного явления, что говорило бы о независимости разума наблюдателя. Соответственно и все субъективные явления представляют объективный факт». Брайен Д. Джозефсон.

## 2. ТАНЕЦ ПЧЕЛ

### Не вверяйте свою судьбу в чужие руки

Как-то вечером я вернулся в свою хижину после прогулки по холмам и обнаружил, что все двери и окна были открыты настежь. Когда я уходил, я не запер их, и холодный ветер ворвался в дом, распахнул окна и разбросал бумагу с моего стола по всей комнате. Я тут же закрыл окна и двери, зажег лампу, собрал бумагу и аккуратно сложил ее на столе. Потом я зажег огонь в очаге, и вскоре тепло от потрескивающих поленьев заполнило всю комнату.

Иногда в компании мы чувствуем усталость, холод и одиночество. Бывает, нам хочется уйти, чтобы побыть, сидя у огня, наедине с собой, и опять почувствовать тепло, как это делаю я в своей хижине, защищенный от холода и сырого ветра. Наши чувства — это наши окна в окружающий мир, и иногда ветер дует в них, разрушая все внутри нас. Многие из нас оставляют эти окна открытыми постоянно, позволяя свету и звуку внешнего мира захватывать нас, овладевать нами и открывать печаль, тревожащую нас. Нам становится так одиноко, так холодно, и мы чувствуем страх. Бывало с вами такое, что, смотря ужасную телевизионную программу, вы не могли выключить телевизор? Хриплые крики, звуки выстрелов пугают вас. Но вы не встаете и не выключаете телевизор. Почему вы подвергаете себя пытке таким способом? Не хотите ли вы закрыть свои окна? Вы боитесь уединения — пустоты и одиночества, которые будут вокруг вас, когда вы останетесь наедине с самим собой.

Мы есть то, что мы чувствуем и ощущаем. Если мы сердимся, то мы — это гнев. Если мы любим, мы — это любовь. Если мы смотрим на снежную вершину горы, то мы — это гора. Просматривая плохую телепрограмму, мы становимся этой программой. Пока мы спим, мы есть сон. Мы можем быть всем, чем захотим, даже без волшебной палочки. Так почему же мы открываем наши окна для плохих фильмов и телепрограмм, фильмов, сделанных любящими сенсации продюсерами в погоне за легкими деньгами, фильмов, которые заставляют наши сердца сильно биться, кулаки сжиматься и оставляют нас истощенными. Кто позволяет делать подобные фильмы и программы? Особенно для совсем юных. Мы! Мы слишком безответственны, мы готовы смотреть все, что появляется на экране, мы слишком одиноки, ленивы или скучны, чтобы самим делать собственную жизнь. Мы включаем телевизор и отдаем себя в его власть, позволяя кому-то постороннему вести, создавать и разрушать нас. По-

терять себя на этом пути — это отдать свою судьбу в руки того, кто может оказаться безответственным по отношению к своему делу. Мы должны знать, какие программы вредят нашей нервной системе, нашему сердцу и разуму и какие полезны для нас.

Я говорю не только о фильмах и телевизионных программах. Как много соблазнов создано нашими собратьями и нами самими! Как много времени мы теряем и растрчиваем из-за них в один день? Мы должны быть очень осторожны, чтобы защитить свою судьбу и мир внутри нас. Это не означает закрыть все окна для многих чудес из мира, который мы называем «внешним». Откройте ваши окна для этих чудес. Взгляните на какое-либо одно в свете осознанности. Даже сидя около прозрачного потока, слушая прекрасную музыку или смотря замечательный фильм, не вверяйте себя полностью потоку, музыке или фильму. Продолжайте процесс осознания себя и своего дыхания. С этим солнцем осознанности, светящим в нас, мы сможем избежать большинства опасностей — поток станет прозрачнее, музыка более благозвучной, и душа артиста полностью откроется в фильме.

У того, кто начинает заниматься медитацией, может появиться желание покинуть город и уехать прочь, в деревню, чтобы помочь окнам закрыться, поскольку, оставаясь открытыми, они беспокоят его дух. Там можно остаться наедине с настоящим лесом и снова открыть и восстановить себя, не будучи увлеченными хаосом «внешнего мира». Свежесть и безмолвие деревьев помогут остаться вам в состоянии осознанности. Когда осознанность хорошо закреплена, когда вы можете поддерживать ее непрерывно, тогда вы сможете пожелать вернуться в город и оставаться там, не зная забот. Но перед тем как вы достигнете этой точки, вы должны быть очень осторожны, питать осознанность в каждое мгновение, выбирая окружение и поддержку, которые помогут вам лучше всего.

### **Не принимайте холодный душ, когда у вас грипп**

Если вы профессиональный критик, то вы читаете книги или смотрите фильм с точки зрения созерцающего разума. Во время чтения или просмотра вы знаете о своей стойкости как критика и не станете «жертвой» книги или фильма. Вы поддерживаете контроль за собой. Несмотря на то что ваши окна открыты в мир, вы не подчиняетесь ему. Если вы вынуждены защищать свои чувства, то это потому, что вы еще недостаточно сильны для того, чтобы открыто встретиться с миром, совсем как чело-

век, который простудился или болеет гриппом, недостаточно силен для того, чтобы принять холодный душ.

Мне вспоминается один день в Ла Бой Пресс — маленькой издательской компании; я был приглашен рассказать что-нибудь об искусстве и литературе. Я сказал тогда, что искусство и литература должны что-то открывать для человека и лечить его. Открывать — это значит показывать настоящую ситуацию среди людей и в обществе. Лечить — значит показывать пути к исцелению их. Будду часто называли Королем Медицины потому, что его учение применимо для всех живущих и для любой ситуации. Принц Сиддхартха удалился в лес, чтобы провести много лет, сидя у ручья, прежде чем вернуться в мир людей. Сегодня мы живем в шумном и загрязненном мире, полном несправедливости, но мы можем найти убежище в парке или на берегу реки на какое-то время. Современная музыка, литература и развлечения делают мало для того, чтобы помочь исцелиться; наоборот, многое из этого является смесью горечи, отчаяния, усталости, и это чувствуем мы все. Нам необходимо найти способы защитить себя, узнать, когда открывать и когда закрывать наши чувства-окна. Это первый шаг для начинающего заниматься медитацией.

Я обнаружил, что я нуждаюсь в окружающих и вещах, которые нравятся мне, которые делают вклад в то, чтобы сделать меня счастливым, умиротворенным и здоровым. Где же они? Они и правда там, во «внешнем мире». Ручей в лесу, глаза ребенка, хорошая книга, любимый друг, концерт, здоровая вкусная пища — все эти вещи полезны. Но без осознанности я не смогу полностью насладиться ими и оценить их.

### **Берегите яблоню в своем саду**

Если мы сидим около ручья, то можем услышать его журчанье и видеть его искрящиеся струи, замечая блестящую гальку и свежие растения вокруг нас, и мы можем наполниться счастьем. Мы едины со свежестью потока, его чистотой и прозрачностью. Но только на мгновение показались нам, что этого достаточно. Наше сердце беспокоится, и мы думаем о других вещах. Мы больше не едины с ручьем. Бесплезно находиться в тихом лесу, если наш разум потерян в городе. Когда мы живем с ребенком или вместе с другом, то их свежесть и тепло могут смягчать нас. Но если наше сердце не с ними, то на их драгоценное присутствие не обращается внимания, и они не могут больше оставаться рядом. Мы должны знать их, чтобы оценить их значение, позволить им быть нашим счастьем. Если вследствие неосторожности или забывчивости мы станем выра-

жать им недовольство и начнем спрашивать с них слишком много или делать им выговоры, то можем потерять их. Только после того как они уйдут, мы поймем их ценность и почувствуем сожаление. Но, когда они уйдут, все наши сожаления будут напрасны.

Вокруг нас жизнь взрывается чудесами — стакан с водой, луч солнечного света, листок, гусеница, цветок, звонкий смех, капля дождя. Если вы живете с осознанностью, то легко увидеть чудеса во всем. Каждое человеческое существо — это бесконечность чудес. Глаза, которые видят тысячи цветов, очертаний и форм; уши, которые слышат полет пчелы и звуки грома; мозг, который может взвесить пылинку так же легко, как и весь космос; сердце, которое бьется в одном ритме с сердцами всех живущих. Когда мы устали и чувствуем упадок духа вследствие ежедневной борьбы, мы можем не заметить этих чудес, но они всегда существуют.

Взгляните на яблоню на вашем дворе. Посмотрите на нее внимательнее. Это и вправду чудо. Если вы заметили это, то будете очень заботиться о ней, и тоже будете частью ее чудесности. Даже через одну неделю ее листья уже зеленее и светлее. Совершенно то же самое и с людьми, которые окружают нас. Под влиянием осознанности вы становитесь более внимательными, способными понять и любить, и ваш внешний вид не только дает вам силы и делает вас красивее, он делает то же самое и с окружающими. Все наше общество может быть изменено присутствием спокойствия одного человека.

Наш разум создает все. Величественные вершины гор, сверкающие снегом, — это вы сами, когда созерцаете их. Их существование зависит от вашей осознанности. Когда вы закрываете глаза, гора существует столько, сколько ваш разум ее представляет. Медитируя с несколькими закрытыми окнами, вы чувствуете присутствие всей вселенной. Почему? Потому что существует сознание. Если ваши глаза закрыты, то таким образом вы можете лучше видеть. Зрительные образы и звуки мира не являются вашими «врагами». Ваши «враги» — это забывчивость и отсутствие осознанности.

### Не становитесь тюрьмой для самих себя

Как я уже писал, французские рабочие борются за уменьшение продолжительности рабочей недели с 40 до 35 часов. Они упорно стараются достичь этого; но эти пять часов — как будут использовать их? Если они используют их так, чтобы провести субботний вечер, сидя в баре или перед телевизором, то это будет ужасная потеря. Нам нужно время, чтобы расслабиться

и жить, но как? Обычно, когда у нас есть немного свободного времени, мы смотрим что-нибудь по телевизору, чтобы избежать «ничего неделания», что означает оставаться дома наедине с самим собой. Просмотр телевизионных программ может делать нас еще более усталыми, более нервными, более неуравновешенными, но мы редко замечаем это. Свободное время, за которое мы так упорно боремся, забирают телекомпании и произведения их ведущих. Мы перестаем быть объектами их деятельности, если ищем пути, чтобы использовать наше драгоценное время для отдыха и быть счастливыми.

Мы можем выбрать хорошую телепередачу, прекрасные места для прогулки, встречу с любимыми друзьями, книги и пластинки, которые нравятся нам. И мы можем жить без напряжения, удовлетворенные путем, который выбрали. Были ли вы когда-нибудь на пляже, когда палит солнце, или на вершине горы в полдень? Раскинули ли вы руки и вдохнули глубоко, почувствовали ли ваши легкие свежесть, чистый воздух, безграничный простор? Почувствовали ли вы себя, как будто вы сами небо, море, гора? Если вы слишком далеко от моря или гор, вы можете сесть, скрестив ноги, вдохнуть мягко и глубоко — и море, гора, вся вселенная окажутся внутри вас.

### Знание неотделимо от знающего

Осознавать — это осознавать что-либо. Когда разум сосредоточивается на горе — он становится горой. Когда он обратит внимание на море — он станет морем. Когда мы говорим «знать», то это подразумевает и знание, и того, кто знает. Когда мы медитируем на нашем теле, мы — наше тело; мы ограничиваем обзор своим телом, даже несмотря на то, что наше тело неотделимо от остальной вселенной. Если мы медитируем на безграничном пространстве, то становимся безграничным пространством. Если мы медитируем на сознании, которое включает в себя пространство и время, то достигаем положения безграничного сознания. Если мы медитируем на отсутствии тождественности всех вещей, то входим в состояние пустоты. Если мы медитируем на отсутствии различий между знающим и знанием, то мы приходим на уровень ни восприятия, ни отсутствия восприятия\*. Четыре Лишенные Формы Уровня Сознания не так сложно достигнуть, как вы можете подумать, и они помогают осознать каждое движение разума.

\* Здесь перечисляются Четыре Лишенные Формы Концентрации. (Примеч. терев.).

Вы можете попробовать провести эксперимент с одним из них, с каким именно — неважно. Основное положение никогда не позволит вашей осознанности стоять в стороне от того, что вы выбрали в качестве объекта осознанности. То, что вы осознали однажды, — тело, вершину горы или течение реки — все становится вашим разумом.

### **Оставьте понятия «внутреннее» и «внешнее»**

Вы могли заметить, что всегда, когда я использовал выражение «внешний мир», я брал его в кавычки. Это потому, что для меня нет по-настоящему «внешнего». Взгляните на это глубже: разве мир находится вне вашего тела? Разве он вне вашего разума? Наше тело — кровь, плоть, кости принадлежат этому «внешнему» миру. Фактически как наш мозг, так и нервная система не могут избежать этого. Возможно, несколько квадратных сантиметров, которые образуют наш мозг, могут считаться «внутренними». Но нет, мозг заключает в себе космос, и космос есть часть «внешнего» мира, не так ли?

Разве наш разум находится во внутреннем мире? Где основа разума? Можете ли вы отождествить его с чем-нибудь в космосе? Нет, все, что вы можете сделать, — это созерцать его, созерцая себя. Пожалуйста, попытайтесь взглянуть на ваш разум хотя бы так, как если бы он был чем-нибудь материальным. Мы знаем, что разум связан с мозгом и нервной системой. Это память, чувства, мысли, ощущения, знания. Эти ментальные явления имеют психологические корни, они рождаются и умирают, они имеют силу. Можем ли мы ограничить их в пространстве и во времени? В пространстве нервная система служит им как основа. Во времени они могут появиться вчера, или сегодня, или завтра. Таким образом, разум сам по себе может быть выбран как часть так называемого «внешнего мира». Продолжайте исследование, и вы найдете, что, кажется, все принадлежит «внешнему миру». Но внешнему по отношению к чему? Как может быть «внешнее» без «внутреннего»?

Не спешите делать заключение, что «внешний» мир расположен внутри разума и что разум заключает в себе всю вселенную. Это заключение продолжает признавать различие между «внутренним» и «внешним». Сказать, что «все имеет основу внутри разума, нет ничего вне разума» — так же абсурдно, как говорить: «Это разум, который создал внешний мир».

Наше смущение происходит от привычки различать понятия «внутреннее» и «внешнее». В обычной повседневной жизни это различие необходимо. Если мы остались дома, нам может быть удобно и в легкой одежде даже холодным зимним днем. Но если

мы выйдем на улицу, не надев ничего теплого, то можем простудиться. Такие понятия, как высокий и низкий, один и много, приходиться и уходить, рождение и смерть — все они важны в повседневной жизни. Но, когда мы уходим из области практики к медитации на истинной природе вселенной, мы также должны оставить их позади. Например, когда вы поднимаете глаза, чтобы взглянуть на звезды и луну, вы говорите, что они «наверху». Но в тот же самый момент для того, кто стоит на противоположной стороне планеты, направление, в котором вы смотрите, будет «внизу». Когда мы смотрим на всю вселенную, нам следует оставить такие понятия, как «низкое» и «высокое» и им подобные.

### **Реальность не может быть разделена без остатка**

Оставить позади представления — это самое главное для медитирующего. Когда мы обзираем наше тело, наши чувства, наши мысли, наши ощущения, мы помещаем их в пространство и время, как и тогда, когда мы наблюдаем физические явления. Мы видим психологические, физические и физиологические явления.

Вы можете спросить: «Когда разум становится объектом своего собственного наблюдения — есть ли это восприятие разумом себя самого или это только проекция и отражение разума?» Это хороший вопрос. Вы, может быть, также захотите спросить: «Когда психологические и физические явления наблюдаются как объект, сохраняют ли они свою истинную природу или становятся только проекцией и отражением реальности, измененные тем, что они стали объектами наблюдения?» Наш разум создает представления — пространство и время, верх и низ, внутри и вовне, я сам и другие, причина и следствие, рождение и смерть, один и много — и помещает все психологические и физические явления в рамки категорий, подобных этим, перед тем как изучить их и попытаться понять их истинную природу. Это похоже на заполнение водой множества бутылок различной формы и размера с целью найти форму и размеры воды. Истина сама по себе выходит за пределы этих понятий, и, таким образом, если вы хотите постичь ее, вы должны сломать все умозрительные категории, которые сами используете в повседневной жизни. Теория относительности открыла, что, если вы не оставите мысль о том, что пространство и время абсолютны и независимы друг от друга, вы не будете иметь успеха в понимании вселенной. Квантовая теория говорит, что «если вы хотите понять мир субатомных частиц, то должны

оставить позади вещество и пустое пространство, причину и следствие, вперед и назад — понятия, так полезные в повседневной жизни.

### Понимание есть плод медитации, а не мышления

Сегодня ученые, занимающиеся квантовой теорией, знают, что сознание наблюдателя находится в очень тесной связи с объектом наблюдения и все больше внимания обращают на сознание. В 1979 году в Испании, в городе Кордоба, общество «Культура Франции» организовало недельный семинар под названием «Разум и наука». Присутствовало большое количество известных ученых, и многие из них отстаивали свое убеждение, что мир и разум имеют одну и ту же природу.

Хотя некоторые ученые видят фундаментальные характеристики разума, я боюсь, что большинство продолжает испытывать желание изучать его так же, как и другие объекты в своих лабораториях. После этого он больше не является разумом, а проекцией и отражением его, построенном на общих представлениях. Вспомните строку из «Сатипаттхана-сутты»: «Созерцай тело в теле, созерцай чувства в чувствах, созерцай сознание в сознании, созерцай объекты сознания в объектах сознания». Это означает, что вы должны жить в теле, полностью осознавая его, а не только изучая его как отдельно взятый объект. Живите в осознанности с чувствами, сознанием и объектами сознания. Не только изучайте их. Когда мы медитируем на нашем теле, мы живем с ним как с истиной и уделяем ему самое пристальное внимание, мы становимся едины с ним. Цветы распускаются, потому что солнечный свет касается их и согревает их бутоны, становясь одним с ними. Медитация открывает не идею истины, а направляет взгляд самой истины. Это то, что мы называем Способностью Проникновения в Суть, — некий вид сознания, основанный на понимании и концентрации.

Мыслить — это взять тлеющие поленья понятий из склада памяти и построить из них монументальные строения. Мы называем эти лагуны и дворцы «мыслями». Но подобное мышление само по себе не создает ценностей. Это происходит, когда мышление проливает свет понимания на подлинную сущность. Понимание не возникает как результат мышления. Это результат длительного процесса сознательного осознания. Иногда понимание может быть переведено на язык мыслей, но часто мысли слишком неподвижны и ограничены, для того чтобы нести в себе много понимания. Иногда взгляд и смех выражают понимание намного лучше, чем слова и мысли.

### Танец пчел

Читали ли вы когда-нибудь книгу или смотрели фильм о пчелах? Когда рабочая пчела находит холмы, покрытые цветами, она летит обратно, чтобы рассказать своим товарищам о том, где находятся эти цветы, и делает она это с помощью танца. Она может рассказать им даже о местах, которые находятся очень далеко. К. фон Фрих рассказал нам об этом после изучения языка танца пчел.

Мы, люди, также умеем танцевать. Некоторые из нас танцуют с помощью тела, другие с красками и музыкой. Даже слова, которые мы говорим и пишем, есть не что иное, как шаг в танце, нота в песне, удары кисти. Они могут быть более или менее искусны. Они могут выражать наше видение лучше или хуже. Искусство находится не только в руках художника или в словах оратора, слушатель также должен быть искусен и способен к восприятию. Используя слова, трудно избежать расчленения по умозрительным категориям, и даже если оратор умело избегает их, слушатель все равно может попасть в их ловушки. Вспомнили пустые бутылки? Они имели определенную форму и размеры даже перед тем, как их наполнили. Люди, которые практикуют дзэн, часто советуют не употреблять слов. Это не означает не доверять словам, это означает избежать опасности застрять в них. Это поощряет нас использовать слова как можно более осторожно ради тех, кто слушает их.

Во втором веке Нагарджуна написал «Мадхьямика-шастру», где использовал понятия, разрушающие самих себя. Он не пытался создать новое учение, но разбил все бутылки, все склянки, все вазы, все сосуды, чтобы показать, что вода не нуждается в форме для того, чтобы существовать. Он обрисовал для нас танец, танец, с помощью которого можно убрать понятия и преграды, чтобы мы могли сразу столкнуться с реальностью и не держать самих себя в том, что является не более чем ее отражением.

### Знания — препятствие для понимания

Великие научные открытия — это скорее результат понимания, чем мышления. Инструменты ученых — это не только их интеллект и лаборатории; их полное погружение в себя затруднительно во время работы. Интеллект подготовил почву для разума и посеял туда семена. Пока семена прорастают, интеллект не может ничего сделать. Попытка сделать что-либо будет

только тяжелым продвижением в почве. Затем в какой-то момент семени пустились корни в разум. Эти моменты обычно наступают, потому что ученый «тайно подготовил их». Он «сидит» на проблеме во время бодрствования, сна, принятия пищи, прогулок до внезапного озарения! Новые открытия ломают старые знания, и интеллект прилагает усилия, чтобы разрушить сегодняшние структуры с целью построить завтрашние. Старые понятия — это препятствие для нового понимания. Буддизм называет это «преграда, построенная знаниями». Подобно пробудившимся, великие ученые испытывают сильные внутренние изменения. Если они способны достичь глубоких познаний, то это потому, что их энергия наблюдения, концентрации и осознанности хорошо развита.

Понимание — это не накопитель знаний. Наоборот, это результат борьбы за то, чтобы стать свободным от знаний. Понимание разбивает на части старые знания, чтобы построить помещение для новых, которые будут лучше соответствовать реальности. Когда Коперник открыл, что земля движется вокруг солнца, большая часть астрономических знаний того времени стала непригодной, включая понятия верха и низа. Сегодня физики героически сражаются за то, чтобы освободить себя от понятий тождественности и причинно-следственной связи, которые объясняются классической наукой. Наука, подобно Дао (Пути), побуждает нас избавиться от всех заранее представленных понятий.

Когда Будда Шакьямуни ввел понятие «не-я», он опрокинул множество представлений о жизни и вселенной. Он разрушил наше самое устойчивое и широко распространенное убеждение — уверенность в постоянстве личности. Те, кто познал «не-я», знают, что его задача — низвержение «я», а не перемещение его в новое представление реальности. Идея «не-я» — это метод, а не цель. Если она становится представлением, она должна быть разрушена вместе со всеми другими представлениями.

### Невозможно описать его

Понимание у людей переводится на язык понятий, мыслей и слов. Понимание — это не совокупность частиц знания. Это прямое и непосредственное постижение. В сфере настроения — это чувство. В сфере интеллекта — это восприятие. Оно есть скорее интуиция, чем самое лучшее рассуждение. Каждый раз время от времени оно полностью присутствует в нас, и мы понимаем, что не в состоянии выразить его словами, мыслями и понятиями. «Невозможность описать его» — ситуация, в которой

мы находимся в подобные моменты. О понимании, похожем на такое, говорится в буддизме как о «невозможности рассуждать, обсуждать или объединять в системы мысли или учения».

### Кто же знает

Мы гордимся своими знаниями, которые мы, как люди, смогли приобрести. Это сокровища нашего рода, унаследованные с незапамятных времен, когда мы были еще «неорганической материей» и были на рубеже того, чтобы стать «органической материей». Когда мы ведем дискуссию о «знании», мы сразу же начинаем думать, как люди — своим большим мозгом, забывая, что знание присутствует во всех биологических видах и даже в тех, которые мы считали неодушевленными. Конечно, пчелы, пауки и осы очень искусны — они строят прекрасные конструкции. Посмотрите на пчелиные соты, осиные гнезда или на сеть паука; мы допускаем их *ноу-хау*, но говорим: «Этот вид не знает, как думать. Они не могут заниматься математикой. Они не могут планировать и разрабатывать проекты. Они не имеют разума. Все, что у них есть, — это инстинкт». Однако теми, кто дал им гнезда и паутину, были не мы, люди, это были маленькие, «лишенные мозга» существа, которые сами разрабатывают и создают эту удивительную архитектуру, которой мы так любуемся. Если они *не знают*, то кто же тогда знает? Они знают. Их род в своей эволюции приобрел эти знания.

Когда мы смотрим на растение, то также видим чудеса знания. Яблоня *знает*, как пускать корни, растить ветки, листья, цветы и плоды. Вы скажете, что яблоня, не имеющая разума, не имеет другого выбора. Но ваши ребра, железы, ваш позвоночник — создали ли вы их сами с помощью своего разума? Это работа «знания», которое охватывает все, включая нашу способность думать.

### Знание в синем небе

Попробуем уйти от наших представлений о своем «я» и использовать некий вид языка, в котором субъект отсутствует. Например, мы говорим: «Идет дождь». «Дождь» — это субъект, но он по-настоящему не говорит нам ничего. Мы можем сказать: «Дождь падает с неба». «Дождь» — это субъект, «падает» — глагол. Но эта фраза не дает ничего больше, чем предыдущая, потому что когда идет дождь, то должна быть вода, которая падает, а иначе это не дождь. Таким образом, мы можем сказать, что «Дождливо в Лондоне» или «Дождливо в Чикаго» без употребления субъекта, и суть выражена вполне ясно.

Давайте используем слово «знать» таким образом. «Знание в человеке», «знание в пчеле», «знание в яблоне». Это звучит странно, потому что мы использовали употребление субъекта, когда говорили. Слово «знание» здесь может быть как субъектом, так и глаголом, как во фразе «Дождливо в Чикаго» или «Дождливо в Лондоне». Если «Дождливо в Лондоне» означает, что в Лондоне идет дождь, тогда «знание в личности» означает, что знания присутствуют в человеке, и по смыслу ничего не теряется! По-моему, понимание присутствует почти везде не раскрытым. Знание во Фреде, знание в Рейчел, знание в пчеле, знание в яблоне, знание в пустоте, знание в Млечном Пути. Если мы можем сказать: «Дождливо в Чикаго», то нет причины для того, чтобы мы не могли сказать: «Знание в синем небе». Во время недельного ухода для практики *не-я* дзэнский наставник должен предложить практикующим использовать этот язык — без субъектов. Я уверен, что этот метод принесет прекрасные результаты.

### Знание есть в ветре

Давайте сами на мгновение займемся танцем, чтобы лучше понять «знание». Пусть я сказал: «Я знаю, что ветрено». «Я» имеет большее отношение к моему разуму, чем к моему телу; таким образом, на самом деле эта фраза означает: «Мой разум знает, что ветрено». Разум — это тот, кто знает, и, таким образом, на самом деле мы говорим: «Тот, кто знает, — знает, что ветрено». «Тот, кто знает» — есть субъект, «знает» — глагол и «ветрено» — объект. Но смешно было бы говорить: «Тот, кто знает, — знает», не правда ли? Мы представляем, что тот, кто знает, — это существо, которое существует независимо от своего объекта и живет в нашем мозгу, делая короткие экскурсии во «внешний мир» с целью посмотреть, что там происходит. Мы подстраиваем свой разум под заранее принятую модель, которая была создана самим нашим разумом, как если бы мы использовали линейку для измерения какого-либо предмета. Однако то, что мы называем «разум», не есть чистый и истинный разум. Он спутан общими представлениями.

Когда мы говорим: «Я знаю, что дует ветер», мы не думаем, что существует что-то еще, что может дуть. Ветер передвигается «дуя». Если ветер не дует, то это не ветер. Подобная ситуация и со знанием. Разум — это тот, кто знает; тот, кто знает, есть разум. Мы говорим о знании в связи с ветром. «Знать» — это знать что-либо. Знание неотделимо от ветра. Ветер и знание

есть одно и то же. Мы можем сказать: «Ветер» — и этого достаточно. Присутствие ветра говорит о присутствии знания и присутствии действия движения. Если мы переделаем выражение «Я знаю, что дует ветер» в просто «ветер», мы сможем избежать грамматических ошибок и приблизиться к реальности. В повседневной жизни мы привыкли использовать способ мышления и выражения самих себя, который основан на идее о том, что все вещи независимы от всех остальных. Этот путь мышления и речи делает затруднительным постижение не-дуалистической не-различающейся реальности, реальности, которая не может быть ограничена общими представлениями.

### Любое действие есть собственный субъект

Дует ветер. Идет дождь. Течет река. Во фразах, похожих на эти, мы можем ясно видеть, что субъект и глагол есть одно и то же. Нет ветра без того, чтобы «дуть», нет дождя без того, чтобы «идти». Нет реки без «течения». Если мы взглянем пристальнее, то сможем увидеть, что субъект явления находится в действии, что явление само по себе есть только свой собственный субъект.

Самый универсальный глагол — это глагол «быть»: я есть, ты есть, гора есть, река есть. Глагол «быть» не выражает динамику жизни вселенной. То, что мы должны сказать, выражает глагол «становиться». Эти два глагола могут быть использованы так же и как существительные: «бытие», «становление». Но бытие чего? Становление чего? «Становление» означает «непрерывное развитие» и так же универсально, как и глагол «быть». Невозможно выразить «бытие» явления и его «становление», как будто они независимы. В случае с ветром «дуть» — бытие и становление. Для дождя его бытие и становление — «идти». Для реки ее бытие и становление — «течение».

Мы говорим, что дождь «падает», но «падает» — не самое точное определение. Снег, листья и даже радиация тоже падают. Если мы скажем «дождь», то это будет более точное описание для действия субъекта «дождь». Мы можем сказать: «Дождь дождит», чтобы описать это действие, используя «дождь» как глагол и как субъект. Или мы можем сказать: «Дождливо» или даже: «Дождь». Точно так же мы можем сказать, что «рисующий рисует», «читатель читает», «медитирующий медитирует». Следуя этому условию использования слов, мы можем также говорить, что «царь царствует», «гора загорает», «облака обволакивают». Причина для существования короля — быть королем, действовать как король. Причина существования горы —

это быть, действовать, совершать то, что она — гора. «Действие-существование» короля означает то, что он делает, — царствовать над людьми, давать королевские аудиенции и тысячи других дел. Таким образом, как и в случае «Дождь дождит», мы можем просто сказать: «Царь царствует». Тогда первое слово есть субъект, а второе — глагол, глагол, который не универсален, глагол, который используют только для царя. Пусть каждый субъект станет глаголом, и глагол станет бытием субъекта. Для наших ушей «рисующий рисует» звучит лучше, чем «царь царствует», но ясно, что между этими выражениями не существует различий. Много-много лет назад Конфуций использовал подобный тип языка. Он говорил: «Царь царствует, рисующий рисует, родители родительствуют, малыши малышат». Это значит, что царь есть-и-действует как царь, субъект есть-и-действует как субъект и так далее. Мы можем добавить дополнительные объяснения, такие, как «царь должен выполнять свои обязанности как царь», или «царь должен служить искренно как царь». Но в конце концов эти добавления и украшения ничего не прибавят. Когда мы видим, что каждое действие есть свой собственный субъект, мы сможем понять всю широту применения слова «знание».

### Неодушевленный предмет, есть ли у вас душа?

Мы так много размышляли о «знании», используя термины из языка чувств и восприятия, что отнесли неорганический объект к категории «неодушевленных, бесчувственных, лишенных знания». Но эти вещи являются неодушевленными только с нашей точки зрения. Скала состоит из бесчисленных молекул, которые, в свою очередь, состоят из такого же числа атомных и субатомных частиц, связанных друг с другом электромагнитными и атомными силами. Атомы — это не безжизненные частицы твердой косной материи. Они являются обширными пустыми пространствами, в которых бесчисленное множество частиц (протонов, электронов, нейтронов) находятся в непрерывном движении с огромными скоростями. Почему они действуют таким образом? Можем ли мы еще говорить, что скала является «инертной, неодушевленной и бесчувственной»? Поэт Ламартин однажды сказал: «Неодушевленные предметы, есть ли у вас душа?» Если мы дадим душе определение в соответствии с нашими идеями и верованиями, то не сомневайтесь, что они не смогут полностью или по крайней мере ясно выразить ее. Но в смысле движения живой сущности они, конечно, смогут сделать это!

### Знание проявляет себя бесчисленным количеством способов

«Знание открывает себя многими способами». «Знание» может быть активным всякий раз, когда мы слушаем, смотрим, чувствуем, сравниваем, вспоминаем, воображаем что-либо, размышляем, волнуемся, надеемся и т. п. В школе буддизма виджнянавады, которая специализируется на изучении «сознания», много сторон человеческой деятельности приписывается знанию: например, в *алайя-виджняне*, или «сознании-вместилище», поле деятельности «знания» есть «поддержание, закрепление и проявление». В соответствии с виджнянавадой все чувства, ощущения, мысли и знания выходят из сознания-вместилища. *Маньяна* — один из путей знания, основанный на этом сознании, и его задача — уловить суть объекта и принять его как «я». *Мановиджняна* как источник всех чувств, ощущений и мыслей делает возможным создание и представление так же, как и анализ реальности. *Амала* — это сознание, которое освещает подобно чистому белому свету сознание-вместилище\*.

В любом явлении — психологическом, физиологическом или физическом — присутствует динамическое движение, жизнь. Мы можем сказать, что это движение, эта жизнь — универсальное проявление, наиболее общо выраженное действие знания. Мы не должны рассматривать «знание» как нечто извне, что приходит с целью вдохнуть жизнь во вселенную. Это жизнь самой вселенной. Танец и танцующий есть одно и то же.

### Проверьте себя у подножия яблони

Я знаю, что все, что я говорю сейчас, — не для того, чтобы показывать фокусы со словами и способностью понимать, не для развлечения и вашего увеселения. Это инструменты, которые мы можем использовать для того, чтобы разбить вдребезги и разрушить наши привычные и причиняющие беспокойство пути мышления, старые привычки, выработанные повседневной

\* *Алайя*, восьмое сознание, выполняет функцию «поддержки» поддерживаемого, поддерживаемый объект и объект, воспринимаемый как личность седьмым сознанием, *маньяной*. *Алайя* также выполняет функции поддержки всех семян (*биджа*), то есть сущность, или энергию всех вещей, так же, как функцию сгущения, то есть изменение и подготовку всех дхарм к тому, чтобы могли рождаться новые физические, психологические и физиологические явления. *Маньяна* — это психологическая попытка присоединиться к части *алайи* как ее личности. *Амала* — это чистое белое сознание; название *алайи* после того, как она освободится от *маньяны*. Все это более подробно объясняется в четвертой главе.

жизнью. Это резцы, ломы и топоры, которые ломают нашу обстановку или раскалывают дерево на поленья для костра. Чтобы расколоть полено, вы должны вбить в него клин и забивать его туда, пока полено не разломится на две части. Точно так же, читая это, можно вложить клин в вас в зависимости от ваших интересов и практики медитации. Если то, что я говорю, непонятно вам, то это может быть потому, что вы еще не готовы смотреть на все вверх ногами. Может быть, первое время вас не будет ободрять изучение реальности, оставляя дух беспристрастным. Или это может быть потому, что мой танец по-прежнему слишком неуклюж. Это не имеет значения. Мы попробуем найти другой путь. Если мы не смогли войти через одну особенную дверь, то есть еще много других. В буддизме сказано, что существует 84 000 дверей, через которые можно войти в Дхарму. Я думаю, что мы можем создать даже больше. С обычной точки зрения непонятно то, что я говорю. Мои слова могут быть только намеками восстановленного в памяти танца, указующим пальцем. Вы должны видеть своими глазами, глазами, открытыми в полной осознанности.

Я надеюсь, что вы не собираетесь перевести мои слова на язык понятий, в новые понятия, которые могут быть складированы внутри вас. Я не хочу дать вам что-либо. Я только хочу танцевать для вас, как пчела. Если вы видите что-либо, то вы должны понять, что вы видите это сами. Это — в вас, а не в моем танце. Пожалуйста, пойдите и сядьте рядом со спящим ребенком. Взгляните на него. Или пойдите во двор и сядьте у подножия яблони. Или идите на кухню и приготовьте сами чашечку чая. Что бы вы ни делали — делайте это с полным вниманием и в полной осознанности. Не потеряйте себя в забывчивости. Пожалуйста, не думайте вообще о том, чтобы стать одним с ребенком, с яблоней, с чашкой чая. Не надо думать вообще. Ощутите себя ребенком, ощутите себя яблоней, ощутите себя чашкой чая, пока улыбка цветет на ваших губах.

### 3. ВСЕЛЕННАЯ В ЧАСТИЧКЕ ПЫЛИ

#### Разум и объект есть одно и то же

Вчера, когда я вернулся в свою хижину, я закрыл все двери и окна, потому что было очень ветрено. Сегодня утром мои окна открыты, и я могу видеть зеленый прохладный лес. Светит

солнце, и прекрасно поют птицы. Маленькая Туй, как обычно, ушла в школу. Я должен на мгновение прекратить писать, чтобы взглянуть на деревья, тянущиеся вдоль холмов. Я осознаю их присутствие и свое присутствие. Нет необходимости всегда закрывать наши чувства-двери, чтобы сконцентрироваться. Начиная заниматься медитацией, концентрируясь на своем дыхании или других объектах, могут найти полезным закрыть свои световые и звуковые окна, но концентрация также возможна и при открытых окнах. Чувственный объект не существует только вне тела. Даже когда мы не смотрим, не слушаем, не ощущаем запаха или вкуса, мы не можем пренебрегать чувствами внутри нашего тела. Когда у вас болит зуб или судорога свела ногу — вы чувствуете страдание. Когда все ваши органы здоровы — вы чувствуете себя хорошо. Буддизм говорит о трех видах чувств: приятных, неприятных и нейтральных. Но на самом деле так называемые нейтральные чувства могут быть очень приятными, если мы находимся в состоянии осознанности.

Чувства внутри тела — это непрерывный поток, осознаем мы их или нет, и поэтому «закрыть все наши чувства-двери» совершенно невозможно. Даже если бы мы смогли каким-нибудь образом закрыть их, то разум и сознание продолжали бы работу, и у вас остались бы образы, понятия, мысли, приходящие из памяти. Некоторые люди думают, что медитировать — это отделять себя от мира мыслей и чувств и уходить в некое чистое состояние, где разум созерцает сам себя и превращается в «чистый разум»\*. Это красивая идея, но она изначально вводит в заблуждение. В то время как разум отделен от мира мыслей и чувств — как мы можем уйти и углубиться в самих себя? Когда я смотрю на деревья передо мной, мой разум не уходит прочь от меня в лес и не открывает дверь, позволяя деревьям войти внутрь. Мой разум останавливается на деревьях, но они не являются отдельными объектами. Мой разум и деревья суть одно и то же. Деревья — это только одно из чудесных проявлений разума.

\* Многие уверены, что войти в Четыре Дхьяны и в Четыре Лишенные Формы Концентрации — это значит войти в состояние, где разум не имеет больше объекта. На самом деле разум всегда имеет объект, в противном случае — это не разум. В Четырех Лишенных Формы Концентрациях объектом разума являются безграничное пространство, безграничное сознание, отсутствие восприятия и состояние ни восприятия, ни отсутствия восприятия. Самадхи (концентрация) — это состояние сознания, в котором не существует больше различия между субъектом и объектом сознания, то есть объект (*нимиттабхага*) не объективируется больше субъектом (*даршанабхага*). Объект и субъект являются частью сознания, они не могут существовать раздельно. Они имеют одинаковую основу бытия: *свабхавабхага* (личностная природа сознания).

*Лес —  
Тысячи тел-деревьев и я.  
Листва волнуется,  
Уши слышат потока оклик,  
Глаза устремлены в высоты разума,  
Полуулыбка цветет на каждом листке.  
Здесь лес,  
Потому что здесь я,  
Но разум идет вслед за лесом  
И себя облачает в зелень.*

Мудрец входит в самадхи, и он не знает, есть ли это «внешний мир», который должен остаться в стороне, или это «внутренний мир», который нужно постичь. Мир открывает сам себя, даже когда глаза закрыты. Мир не есть ни что-то внешнее, ни что-то внутреннее. Он — естественный и заверченный в каждом объекте созерцания: в дыхании, в кончике носа, в гуньян или в чем-нибудь еще таком же крошечном, как частица пыли, или огромном, как гора. Что бы ни представлял собой объект — он не может быть оторван от первичной реальности. По сути, он содержит всю полноту реальности.

#### **Малое не есть что-то внутреннее, большое — не есть внешнее**

Я приглашаю вас заняться медитацией вместе со мной. Пожалуйста, сядьте в позу, которую вы находите благоприятной для расслабления, и таким образом, чтобы вам было удобно, сосредоточьте внимание на своем дыхании, позволив ему стать очень спокойным, очень мягким. Через некоторое время перенесите свое внимание на чувства вашего тела. Если вы ощущаете какую-то боль или неудобство или вы чувствуете что-либо приятное — сосредоточьтесь на этом чувстве с полностью пробудившимся сознанием. Через некоторое время начинайте следить за действием различных органов: сердца, легких, печени, почек, пищеварительной системы и др. В нормальном состоянии эти органы работают без затруднений и не обращают на себя внимание, если они не больны. Почувствуйте, что кровь течет подобно реке в сельской местности, питая поля свежей водой.

Вы знаете, что эта река из крови питает все клетки вашего тела и что ваши органы, состоящие из этих клеток, обогащают (пищеварительная система), очищают (кишечник, легкие), движут (сердце) кровь. Все органы тела, включая нервную систему и железы, опираются друг на друга в своем существовании. Легкие необходимы крови, так как они принадлежат ей. Кровь

необходима легким, поскольку она принадлежит им. Точно так же мы можем сказать, что легкие принадлежат сердцу, печень принадлежит легким и т. п., и мы видим, что каждый орган тела важен для жизни всех остальных. В «Аватамсака-сутре» это называется «взаимозависимость всех вещей», или «взаимобытие». Причина и следствие воспринимаются теперь не как линейная комбинация, а как сеть, не двумерная сеть, а система бесконечных переплетений по всем направлениям в бесконечном пространстве. Не только органы содержат в себе существование всех других органов, но и каждая клетка заключает в себе все другие клетки. Одно присутствует во всем, и все присутствует в каждом. Это ясно представлено в «Аватамсака-сутре» как «Одно есть все, все есть одно».

Когда мы полностью понимаем это — мы освобождаемся из ловушки размышления об «одном» и «многом» — привычки, которая держит нас в капкане так долго. Когда я говорю: «Одна клетка содержит в себе все другие клетки», — не поймите меня неправильно и не подумайте, что существуют способы, позволяющие растянуть емкость одной клетки так, чтобы внутри нее могли поместиться все остальные. Я имею в виду, что существование одной клетки подразумевает существование всех других, поскольку они не могут жить независимо, отдельно друг от друга. Один вьетнамец, дзэнский наставник, сказал однажды: «Если не может существовать частица пыли, то не может существовать и вся вселенная»\*. Взглянув на частицу пыли, пробудившийся человек видит вселенную. Хотя начинающие заниматься медитацией не видят это так же ясно, как яблоко в своих руках, они способны понять это с помощью созерцания и отражения. В «Аватамсака-сутре» есть строки, которые могут испугать и смутить читателя, который не медитировал на принципе взаимозависимости. «В каждой частичке пыли я вижу бесчисленные миры Будды, в каждом из этих миров светят бесчисленные будды, светят их драгоценные ауры». «Помести один мир во все остальные, помести все миры в один». «Неисчислимо много гор Сумеру можно подвесить на кончике волоса». В мире явлений вещи кажутся отдельными объектами, имеющими особые места: «это» находится за пределами «того». Когда мы глубоко проникнем в принцип взаимозависимости, мы увидим, что это чувство раздельности ложно. Каждый объект состоит из всех других и содержит в себе все другие объекты. В свете медитации на взаимозависимости понятия «один/много» рушатся вместе с «большое/малое», «снаружи/внутри» и всеми другими. Поэт Нгуен Конг Чу, поняв это, воскликнул:

\* Дао Хань. Дзэнский наставник, династия Ли, конец XI в.

*И в этом мире, и в тех, что далеки,  
Никто не сравнится с Буддой!  
Малое — не то, что скрыто внутри,  
Большое — не то, что видимо глазу\*.*

### Солнце — мое сердце

Поскольку мы поняли теперь, что «Одно есть все, все есть одно» в наших телах, давайте сделаем еще один шаг и станем медитировать на присутствии всей вселенной в нас самих. Мы знаем, что если наше сердце перестанет биться — остановится течение нашей жизни, и поэтому мы очень бережем его. Но мы еще не часто замечаем, что существует много других вещей вне наших тел, которые тоже важны для нашей жизни. Взгляните на необъятный свет, который мы называем солнцем. Если оно перестанет светить, то течение нашей жизни тоже остановится, и, таким образом, солнце есть наше второе сердце, наше сердце за пределами нашего тела. Это огромное «сердце» дает всей жизни на земле тепло, необходимое для существования. Растения живут благодаря солнцу. Их листья впитывают солнечную энергию вместе с углекислым газом из воздуха, чтобы производить пищу для дерева, цветов, планктона. И благодаря растениям мы и животные можем жить. Все мы — люди, животные и растения — «потребляем» солнце, прямо и косвенно. Мы не можем начать описывать все последствия действия солнца, этого великого сердца вне нашего тела. По существу, наше тело не ограничено тем, что лежит под нашей кожей. Наше тело больше, оно намного шире. Если слой воздуха вокруг нашей земли исчезнет хотя бы на мгновение, «наша» жизнь прекратится. Нет явлений во вселенной, которые не касались бы нас, от камешка на дне океана до движения галактик в миллионах световых лет от нас. Поэт Уолт Уитмен сказал: «Я верю, что травинка не меньше, чем работа звезд...» Эти слова — не философия. Они вышли из глубин его души. Он сказал: «Я огромен, я содержу множества»\*\*.

### Взаимобитие и взаимопроникновение

Медитация, которую я только что предложил вам, может быть названа «Бесконечно Переплетенное Взаимобитие» — это медитация на проявлении всех явлений как взаимозависимых

\* Нгуен Конг Чу, родился в 1778 г. во вьетнамской деревне Уй Виену в провинции Ха Тинь, умер в 1859 г.

\*\* Уолт Уитмен, Моя песня. «Противоречу ли я сам себе?/Очень хорошо, я противоречу себе/Я огромен, я содержу множества».

феноменов. Эта медитация может помочь нам освободиться от таких понятий, как «единство/разнообразие» или «один/много». Эта медитация может растворить понятие «я», потому что понятие личности построено на противопоставлении единства и разнообразия. Когда мы думаем о пылинке, о цветке или о человеческом бытии, наше мышление не может оторваться от идеи единства, единственности, от идеи предопределения. Мы видим границу между одним и многим, между одним и не одним. В повседневной жизни мы нуждаемся в этом только как поезд нуждается в колее. Но если мы по-настоящему поняли взаимозависимую природу пыли, цветка, человеческого бытия, мы увидим, что единство не может существовать без многообразия. Единство и многообразие свободно проникают друг в друга. Единство есть многообразие. Это основа взаимодействия и толкования «Аватамсака-сутры».

Взаимобитие означает, что «это есть то» и «то есть это». Взаимспроникновение означает, что «это есть в том» и «то есть в этом». Когда мы глубоко медитируем на взаимодействии и взаимопроникновении, мы видим, что идея «один/много» есть только ментальная конструкция, которую мы используем для содержания реальности так же, как ведро — для хранения воды. Когда однажды мы избежим ограничения этой конструкции, мы будем похожи на поезд, оторвавшийся от своих рельсов и свободно летящий в космос. Только когда мы поймем, что находимся на сферической планете, вращающейся вокруг собственной оси и вокруг солнца, наши представления о верхе и низе исчезнут, и мы поймем взаимозависимую природу всех вещей и освободимся от идеи «один/много».

Образ украшенной драгоценными камнями сети Индры используется в «Аватамсака-сутре» для того, чтобы показать бесконечное множество взаимодействия и взаимопересечения всех вещей. В сеть вплетено бесконечное множество бриллиантов, у каждого из которых бесчисленное множество граней. Каждый камень отражает в себе все другие камни в сети, и его образ отражается во всех остальных. С этой точки зрения каждый камень содержит в себе все остальные.

Мы можем также привести пример из геометрии. Представьте окружность с центром в точке С. Окружность состоит из всех точек, равноудаленных от С. Окружность существует, потому что существуют все эти точки. Если даже одна из них потеряется, то окружность исчезнет. Это похоже на карточный домик. Сдвиньте одну карту, и упадут все остальные. Каждая карта влияет на все остальные, и без любой из них не может быть домика. Присутствие одной точки в круге влияет на присутствие всех остальных. И здесь мы можем видеть, что «одно

есть все, все есть одно». Каждая точка окружности имеет равную значимость. Каждая необходима для существования целого и, следовательно, для существования всех частей. Это и есть взаимозависимость.

Чтобы увидеть взаимопереплетающуюся природу взаимоотношений, которая иллюстрирует характер взаимоотношения и взаимопроникновения, мы можем нарисовать сферу, которая состоит из всех точек на ее поверхности и всех точек внутри нее. Существует чрезвычайно много точек, и все же без каждой из них не будет сферы. Давайте теперь представим связь каждой точки со всеми остальными. Первой мы соединим со всеми другими точку *A*. Затем соединим точку *B* со всеми остальными, включая точку *A*, и будем продолжать, пока все точки не окажутся соединенными. Как вы можете видеть, мы сплели очень плотную сеть, попарно соединяющую все точки.

«Бодхисаттва видит взаимозависимость природы всех вещей, видит в одной дхарме все дхармы, видит одну дхарму во всех дхармах, видит множество в одном и одно в множестве, видит одно в бесконечности и бесконечность в одном. Рождение и жизнь всех дхарм возможны благодаря изменениям природы, и поэтому нереально и невозможно коснуться просветленной дхармы». Как я уже упоминал раньше, в современной физике существует направление, которое очень близко идее взаимоотношения и взаимопроникновения. Это направление не признает идею об основном элементе материи. Вселенная есть сплетение взаимозависимых явлений, где каждое явление создано взаимодействием всех других. Вселенная есть динамичная фабрика взаимозависимых событий, где ничто есть основная сущность. То, что мы называем частицами, есть только всеобщая связь среди самих частиц\*.

Кто-то может спросить: «Хотя я и согласен, что каждое явление зависит от всех других в своем рождении и жизни, откуда же берутся все они, совершенные тела, которые заключают в себе все явления?» Вы могли бы дать им ответ?

---

\* «Вопрос здесь, наоборот, в продвижении к ограничению понятия частиц как переплетения установившихся взаимосвязей. Философия современной физики отказывается не только от идеи элементарных «кирпичиков» материи, но и от всех фундаментальных сущностей любого вида: законов, уравнений или принципов. Здесь вселенная есть динамическая ткань взаимозависимых событий. Ни одно свойство какой-либо её части не играет роль основы; все они есть результат свойств всех других частей, и это есть глобальная связанность её взаимоотношений, которые определяют структуру всей этой ткани». Фритц Хофштадтер, Дао физики.

## Глаза открываются в самадхи

Медитация — это не подражание, а создание. Человек, занимающийся медитацией и только подражающий своим учителям, не может уйти далеко. То же самое справедливо и для кулинарии и для всего остального. Хорошо готовит тот, в ком есть дух создателя. Вы можете войти в Медитацию на Взаимозависимости Всех Явлений через много различных дверей, наблюдая за своими внутренними органами — кровью, сердцем, кишечником, легкими, желудком, печенью, почками или тысячами других вещей, включая мысли, чувства, образы, поэзию, мечты или реку, звезды, лист дерева и многое другое.

Серьезно занимающийся медитацией применяет ее в повседневной жизни, не теряя ни одного удобного случая, подходящего события, смотрит глубоко в природу зависимости препятствий. На протяжении всего дня практика доводится до совершенной концентрации. С закрытыми глазами или с открытыми природа медитации сходна с самадхи. Вы можете оставить мысль о том, что вам необходимо закрыть глаза, чтобы взглянуть вовнутрь, и открыть их, чтобы посмотреть вовне. Мысль есть не более внутренний объект, чем гора — внешний. Они оба являются объектами познаний. Ни один не есть ни внутренний, ни внешний. Сильная концентрация достигается только тогда, когда вы полностью существуете в глубокой общности с живой действительностью. В эти моменты различие между субъектом и объектом пропадает, и вы с легкостью проникаете в живую реальность, становитесь едины с ней, потому что вы находитесь в стороне от всех орудий для измерения знаний — знаний, которые буддизм называет «ошибочными знаниями».

## Способность видеть и любовь всегда идут вместе

Существуют моменты, когда мы, наблюдая за игрой наших детей, думаем о будущем. Мы знаем, что жизнь полна волнениями, страхами, надеждами и разочарованиями, и мы волнуемся за них и с беспокойством думаем о предстоящей им борьбе. Это происходит в тот предельный момент, когда мы *входим* в наших детей. Нам легко найти путь в них, потому что мы знаем, что они есть наша собственная кровь.

Медитация — это то же самое. Точно так же, как мы медитируем на взаимозависимой природе всех вещей, мы можем легко постичь реальность и видеть страхи, боль, надежду и отчаяние всех живущих. Наблюдая за зеленой гусеницей на листе, мы понимаем важность этой гусеницы не только с нашей

эгоцентрической точки зрения как человека, но и с точки зрения постижения, основанного на взаимозависимости всех вещей. Осознав бесценность жизни каждого существа, мы не посмеем лишить гусеницу жизни. И если когда-нибудь мы убьем гусеницу, мы будем чувствовать себя так, как будто мы убиваем себя, как будто что-то в нас самих умирает вместе с гусеницей.

В древние времена люди охотились, чтобы прокормить себя и свою семью. Они делали это, чтобы выжить. Они не убивали только для развлечения. Сегодня некоторые люди охотятся ради удовольствия. Взаимозависимость всех живущих — это не философская игра. Освещая в осознанности взаимозависимость всех явлений, медитирующий начинает видеть, что жизни всех живущих есть одно целое, и он проникается состраданием ко всем. Когда вы чувствуете эту любовь, вы знаете, что ваша медитация приносит плоды. Умение видеть и любовь всегда идут вместе. Они есть одно. Слабое понимание сопутствует слабому состраданию. Великое понимание сопутствует великому состраданию.

### Несчастье

Видели ли вы когда-нибудь передачи о живой природе по телевизору, в которых хищник охотится на других животных? Тигр охотится на оленя или змея заглатывает лягушку. Эти передачи полны противоречий. Мы надеемся, что олень убежит от когтей тигра, и лягушка спасется от ядовитых зубов змеи. Больно смотреть, как тигр разрывает на части оленя и как лягушка исчезает в пасти змеи. Такие передачи — не выдумка, это реальная жизнь. Мы очень хотим, чтобы лягушке и оленю хорошо жилось, и редко задумываемся, что тигр и змея тоже должны есть, чтобы жить. Мы, люди, едим цыплят, свиней, креветок, рыбу, коров и, как тигр и змея, даже оленей и лягушек. Это больно видеть еще и потому, что мы принимаем сторону жертвы и надеемся, что она спасется.

Как медитирующие, в подобных ситуациях мы должны оставаться очень чисты. Мы не можем брать чью-либо сторону, потому что существуем в них обеих. Некоторые люди могут оставаться равнодушными или даже получать удовольствие, наблюдая за тем, как тигр разрывает добычу на части, но большинство из нас, чувствуя ее агонию, принимают сторону жертвы. Если бы сцена, подобная этой, возникла на наших глазах, мы попытались бы найти способ спасти оленя и лягушку. Но нам следует быть осторожными, чтобы не сделать это только для того, чтобы избежать своей собственной боли. Мы должны чув-

ствовать также страдание тигра или змеи, лишенных пищи, и испытывать жалость к ним. Все живущие должны бороться, чтобы остаться в живых. Чем глубже мы проникнем в суть жизни, тем лучше мы увидим ее чудеса, лучше увидим ее душераздирающие и ужасные события. Видели ли вы когда-нибудь жизнь паука? Прошли ли вы через войну? Вы видели пытки, тюрьму, убийство? Вы видели, как пират похищает молодую девушку в бескрайних морях?

### Примирение рождается в сердце сострадания

Миллионы людей занимаются спортом. Если вы любите футбол, вы, вероятно, поддерживаете одну команду и отождествляете себя с ней. Вы смотрите матчи и с отчаянием, и с приподнятым настроением. Возможно, вы сделали маленький удар, чтобы помочь мячу двигаться вперед. Если вы не принимаете ни одной из сторон, то радость потеряна. В борьбе вы выбираете одну сторону, обычно ту, которая нападает. Стремление к миру рождено этими чувствами. Мы сердимся, кричим, но редко мы поднимаемся над всем этим, чтобы взглянуть на конфликт так, как смотрит мать на своих дерущихся детей. Она добивается только их примирения. Настоящие усилия, которые направлены на примирение, должны исходить из сердца сострадания, рождающегося благодаря медитации на природе взаимобития и взаимопроникновения всех живущих.

В своей жизни мы можем быть вполне счастливы, встретив кого-нибудь, чья любовь простирается на животных и растения. Мы можем также знать людей, которые хотя и живут сами в безопасной ситуации, понимают, что голод, болезни и угнетение уничтожают миллионы людей на земле, и они ищут пути, чтобы помочь тем, кто страдает. Такие люди не могут забыть об этом даже среди забот своей собственной жизни. По крайней мере, до какой-то степени эти люди осознали взаимозависимую природу жизни. Они знают, что жизнь в развивающихся странах не может быть отделена от жизни материально здоровых и технически развитых стран. Бедность и угнетение порождают войну. В наше время каждая война касается всех стран. Судьба каждой страны связана с судьбами всех остальных.

### Маленькая комната для сострадания

В обществе, где технология имеет решающее значение для успеха, есть маленькая комната для сострадания. Но, когда мы глубоко медитируем на жизни, мы приходим к единству даже с муравьями и гусеницами. Если мы станем фермерами, то мо-

жем растеряться, потому что будем совершенно смущены тем, что нужно использовать инсектициды для уничтожения вредителей. И если у нас есть сердце, которое не дает нам убить животное, то как можем мы направить пистолет на другого человека? Если мы станем чиновниками в министерстве обороны, мы сможем поощрять людей, отказывающихся от военной службы по убеждению. Если мы станем губернатором, то сможем прекратить строительство атомных заводов в своем штате и таким образом будем вытеснены из системы. Многие из нас испытывают подобные чувства. Мы чувствуем себя неловко в обществе и разными путями выражаем свой протест.

Дэвид Бом, профессор физики Лондонского университета, сказал: «Если мы хотим, чтобы общество изменилось, некоторых частных и внешних перемен в экономической системе недостаточно. Необходимы полные перемены в сознании. Мы не знаем еще, как эти перемены будут происходить, но я уверен, что это совершенно необходимо для жизни». Эти перемены в сознании, как мы видим, могут быть достигнуты постижением взаимозависимой природы действительности, осознанием, которое каждый из нас может достичь единственным в своем роде способом. Это осознание — не результат какой-либо идеологии или системы мышления, но плод прямого воздействия действительности в ее многочисленных проявлениях. Это требует забыть о привычном мышлении, которое делит действительность на части: действительность на самом деле неделима.

### Мужество в жизни и смерти

Продолжайте заниматься медитацией на взаимозависимости, пока и вы не заметите перемен в себе. Ваш кругозор расширится, и вы заметите, что смотрите на всех живущих с состраданием. Зависть и ненависть, которыми, как вы думали, вы были проникнуты, начнут исчезать, и вы обнаружите, что заботитесь о всех и каждом живущем. А самое главное, вы больше не будете бояться жизни и смерти.

Возможно, вы имеете голову Эрвина Шредингера, который открыл волновую механику. После размышлений о личности, жизни и смерти, вселенной, единстве и разнообразии, он написал: «Теперь вы можете броситься плашмя на землю, растянуться на Матери Земле, твердо зная, что вы одно с ней, а она — одно с вами. Вы так же тверды, так же неуязвимы, как она, и на самом деле даже в тысячу раз тверже и неуязвимей. Как несомненно то, что она поглотит вас завтра, так же несомненно и то, что она снова породит вас для новой борьбы

и страдания. И не только „иногда“: теперь, сегодня, каждый день она рождает вас, не *единожды*, а тысячи и тысячи раз, так же, как каждый день тысячи раз она поглощает вас. Навечно и всегда существует только *сейчас*, единственное и то же самое *сейчас*; присутствие есть только нечто, не имеющее конца».

Если бы такие взгляды укрепились в нашей повседневной жизни, мы были бы невозмутимы перед жизнью и смертью.

### Прошлое, настоящее и будущее на кончике волоса

Представление Шредингера о времени заставляет нас сделать еще один шаг в медитации на взаимозависимости. Наши представления внутреннего и внешнего, одного и множества начинают уходить прочь, когда мы смотрим на природу взаимодействия и взаимопроникновения всех вещей. Но эти идеи не исчезнут полностью до тех пор, пока мы верим, что абсолютное пространство и абсолютное время необходимы для возникновения всех явлений. В начале существования школы буддизма дхармалакшаны (медитация на явлениях) пространство рассматривалось как абсолютная реальность за пределами жизни и смерти. Когда школа мадхьямики (медитация на пустоте, или истинной природе) стала развиваться, время и пространство были описаны как ложные понятия реальности, зависящие друг от друга в своем существовании. Поскольку основные законы взаимодействия и взаимопроникновения в «Аватамсака-сутре» отказываются от таких понятий, как «внутри/снаружи», «большое/малое», «один/много» как реально существующих, они также отказываются от понятия пространства как абсолютной реальности. Что касается времени, то умозрительные различия между прошлым, настоящим и будущим были также разрушены. «Аватамсака-сутра» говорит, что прошлое и будущее могут быть помещены в настоящее, настоящее и прошедшее — в будущее, настоящее и будущее — в прошлое и в конце концов все времена — в один *кшана* — кратчайший момент. В итоге время, как и пространство, отмечено печатью взаимозависимости, и в одном моменте заключены три времени: прошлое, настоящее и будущее.

*В настоящем и будущем прошлое есть,  
То, что будет еще, — и теперь и в прошедшем живет.  
Три времени, вечностей море в мгновенье.  
Освобождение — там, где нет у сроков длины.  
Чтобы стало грядущее зримым,  
Вечность в краткий миг заключу.*

«Аватамсака-сутра» продолжает: «Пылинка содержит в себе не только „безграничный“ космос, она содержит в себе „бесконечное“ время; в одном *кшана* мы можем найти и „бесконечное“ время и „безграничный“ космос»\*.

*Прошлое, настоящее и будущее на кончике волоса,  
Как и бесчисленные миры Будды.*

### Вступление в мир взаимозависимости с теорией относительности

«Аватамсака-сутра» говорит, что время и пространство включают в себе друг друга, зависят одно от другого в своем существовании и неразделимы для познания. Теория относительности Альберта Эйнштейна, родившаяся через 2000 лет, подтвердила неразделимую связь времени и пространства. Время рассматривается как четвертое измерение в четырехмерном пространственно-временном континууме\*\*. Эта теория опровергает гипотезу о том, что пространство есть абсолютная и неизменяемая структура, внутри которой развивается вселенная. Одновременно разрушается и идея об абсолютном и универсальном времени. Теория утверждает, что пространство есть просто позиционное упорядочение явлений относительно друг друга в данной среде, и время есть не более чем их хронологический порядок в этой среде.

Время в соответствии с теорией может быть только местным, а не всеобщим. Потому что понятие «сейчас» может быть применено только «здесь» и ни в каком другом месте вселенной.

\* Термины «безграничный» (*во анг*) и «бесконечный» (*во тан*) я использую условно.

\*\* Те из вас, кто не знаком близко с теорией относительности, могут не понять, что такое «четырёхмерный континуум». Еще до Эйнштейна немецкий математик Минковский уже сказал, что время и пространство, независимые друг от друга, это выдумка — только вместе они могут представлять реальность. Теория относительности говорит, что все движущиеся предметы (все камни на земле движутся вместе с ней) могут утвердить себя только во времени и пространстве одновременно. Например, если самолет летит из Парижа в Нью-Дели, контроллер на земле знает не только координаты  $X$ ,  $Y$ ,  $Z$ , но также и время  $T$ , чтобы знать точное положение самолета во время полета. Таким образом, время  $T$  является четвертым измерением.

Время, пространство, масса, движение находятся в зависимости друг от друга, и чем больше плотность массы, тем сильнее будет искривление пространства вокруг этой массы. Свет, излучаемый небесными телами, проходя около таких больших масс, как солнце, будет двигаться по кривым линиям, потому что вблизи солнца пространство искривлено сильнее. Свет и энергия есть одно и то же в соответствии с известной формулой  $e = mc^2$ , в которой  $e$  — это энергия,  $m$  — масса, и  $c$  — скорость света. Присутствие материи вызывается причиной искривленной природы пространства, тем не менее в теории относительности больше невозможны абсолютно прямые линии Евклидовой математики.

Более того, «здесь» может относиться только к этому моменту «сейчас» и ни к какому другому в прошлом или будущем, потому что время и пространство могут существовать только вместе. Эта теория позволяет нам использовать научные открытия об относительной природе пространства и времени, чтобы разрушить наши идеи, основанные на понятиях «безграничного» пространства и «бесконечного» времени, так же как и идею о конечном и бесконечном, внутреннем и внешнем, до и после. Если мы смотрим на небо и думаем о том, что творится за самой дальней границей вселенной, мы все еще не понимаем действительности и все еще не бросаем идею об абсолютном пространстве, которое существует независимо от явлений. И если мы спрашиваем, где берет начало вселенная, то это потому, что все еще верим в вечное всеобщее время. Теория относительности способствует развитию как науки, так и философии. Жаль, что Эйнштейн так и не использовал этот великолепный космический корабль даже в качестве вспомогательного средства для путешествия в мир реальности.

### Плот пересекает реку

Вместе со всеми новыми научными открытиями приходит разрушение старых понятий о действительности. Главная заслуга теории относительности в том, что она опрокинула классические взгляды на время и пространство посредством совершенствования пространственно-временного континуума. В соответствии с теорией все имеет четырехмерную структуру и располагается в искривленном четырехмерном пространстве — времени. Отбросив Евклидову трехмерную модель вселенной, Эйнштейн представил вселенную, содержащую криволинейные направления в четырехмерном пространственно-временном континууме. В 1917 году он предложил эту модель, в которой пространство представлено как трехмерная проекция четырехмерного гиперпространства, имеющего своей осью время. Если мы попытаемся представить это в виде сферы, то мы будем видеть уже не сферу; вместо нее мы увидим гиперцилиндр, в котором каждое мгновение является отдельной сферой, и это больше похоже на последовательность отдельных кадров из фильма. Вселенная Эйнштейна в одно и то же время и конечна и бесконечна, поскольку она содержит искривленные пространственно-временные направления и одновременно прямые линии, которые принадлежат либо времени, либо пространству. Муравей, ползущий по апельсину, может двигаться все время вперед, никогда не достигнув конца, потому что это движение по кривой

линии. Но муравей остается на апельсине — это его ограничение. Модель Эйнштейна вводит в общее употребление прямые линии и примиряет конечное и бесконечное.

И если бесконечное время и безграничное пространство есть только формы восприятия, то искривленный четырехмерный пространственно-временной континуум хотя и ближе к реальности, но все еще только другая форма восприятия. Если пространство не может быть представлено без присутствия «вещей», то четыре измерения пространства—времени есть не больше, чем ментальная конструкция, взаимосвязанная с идеями о «предметах» и «движении». Пространственно-временная кривая должна быть понимаема только как идея, которая заменяет это трехмерное пространство, бесконечное время и прямые линии. Это должно быть оставлено позади, точно так же, как мы бросаем плот, после того как переплывем реку.

#### Способность отказаться и возможность делать открытия

Действительность видоизменяется, когда мы смотрим на нее, потому что мы входим в нее с нашим запасом понятий. Современные физики знают это. Некоторые из них быстро оставили представления, которые долго составляли основу науки, такие, как причина и следствие, прошлое, настоящее и будущее. Но нелегко отказаться от представлений. Мы думаем, что постижение реальности, не вооруженное идеями, напоминает вступление в бой с пустыми руками. Вооружение ученых — это их приобретенные знания и система мышления, и самое сложное — это оставить их позади. Я верю, что ученые, обладающие великой способностью оставить это «оружие», — единственные, кто имеет возможность совершать открытия.

Люди, погруженные в религиозные искания, всегда помнят, что для прямого познания реальности они должны забыть все свои представления — от представлений о своей личности и других до таких понятий, как рождение и смерть, постоянство и непостоянство, бытие и небытие. Если реальность охарактеризована как непостижимая, то инструментом для ее прямого познания должен стать разум, свободный от всех представлений.

## 4. РАЗОРВАТЬ СЕТЬ РОЖДЕНИЙ И СМЕРТЕЙ

### Разум создает форму реальности

Вчера маленькая Туй приятно удивила свою учительницу. После завтрака она взяла веник и подмела класс без чьей-либо

просьбы. Ни один ребенок в деревне не делал этого раньше. Позже, днем, когда закончились занятия, учительница Туй проводила ее через холмы до нашего дома, чтобы рассказать мне об этом. Я сказал ей, что все дети небогатых родителей у нас в стране делают подобную работу. Они выполняют работу по дому сами, без просьбы взрослых.

Сегодня во Франции праздник, и Туй не пошла в школу. Утром мы ходили на прогулку и собирали сосновые шишки. Она сказала мне, что земля рождает сосновые шишки для того, чтобы мы могли использовать их для разжигания огня, чтобы согреться зимой, но я объяснил ей, что сосновые шишки необходимы, чтобы дать жизнь маленьким сосенкам, а не для того, чтобы разжигать огонь. Ее глаза просветлели раньше, чем она успела разочароваться в моих объяснениях.

Помните ли вы наш диалог о понятиях пространства и времени в «Аватамсака-сутре» и теории относительности? С тех пор как мы оставили представления об абсолютном пространстве и абсолютном времени, начали разрушаться многие установившиеся понятия, которые долгое время формировали нашу модель мышления. Современные физики обнаружили, что все атомные частицы, такие, как электроны, не могут существовать независимо друг от друга. Они находятся в прочной «взаимосвязи» с частицами, и эти «частицы», в свою очередь, находятся во «взаимосвязи» с другими. Ни одна не имеет независимую природу. Это очень близко к взаимозависимости, взаимообитию и взаимопроникновению.

Теория относительности имела значительное влияние на наше понимание атомных частиц. В ней масса и энергия есть одно и то же, как то, что мы открыли, что слово «дождь» в предложении может быть и субъектом и глаголом в одно и то же время. Когда мы знаем, что масса есть только форма энергии, то мы приходим к пониманию, что «взаимосвязанность» среди частиц есть сама динамическая сущность четырехмерного пространства—времени. Для современных ученых атомные частицы совсем как «частица пыли» или «кончик волоса» в «Аватамсака-сутре» соединяют пространство и время. Эти частицы могут быть представлены как «частицы» времени, совсем как наикратчайший момент (*кишана*) в «Аватамсака-сутре» содержит не только прошлое, настоящее и будущее, но также материю и пространство. Частица больше не расценивается как трехмерный объект (как мрамор или пылинка), расположенный в пространстве. Она становится более абстрактна для нашего разума. Электроны, например, могут быть названы «динамическими четырехмерными телами в пространстве—времени» или «волнами вероятности». Мы должны уяснить, что такие слова, как «ча-

стица», «тело» и «волна» не имеют больше такого же значения, как в обыкновенном языке. Современные физики борются за то, чтобы уйти из мира понятий, и, как результат, частицы теперь понимаются как абстрактные математические количества (с точки зрения стандартного, дифференциального знания).

Некоторые ученые заявляют, что свойства атомных частиц есть не что иное, как создание их собственного разума, что в действительности частицы не обладают свойствами, независимыми от разума того, кто за ними наблюдает. Это подразумевает, что в мире частиц разум, который воспринимает действительность, на самом деле создает ее.

### Наблюдатель и участник

Сегодня для физиков объект разума и сам разум не могут быть разделены. Ученые не могут больше наблюдать за чем-либо полностью объективно. Их разум не может быть отделен от объекта. Джон Вилер предложил заменить термин «наблюдатель» на «участник». Если есть наблюдатель, то существует прямая связь между объектом и субъектом, а с «участником» различие между субъектом и объектом слабеет и даже исчезает, и поэтому становится возможным прямой опыт. Это замечание об участнике/наблюдателе очень близко к практике медитации. Когда мы медитируем на своем теле, то в соответствии с «Сатипаттхана-суттой» мы медитируем на «теле в теле». Это означает, что мы не рассматриваем свое тело как отдельный объект, независимый от нашего разума и являющийся предметом его наблюдения. Медитация — это не измерение или отражение объекта разума, а прямое восприятие его. Это называется «восприятие без анализа» (*нирвикальпаджняна*).

Привычка различать разум и его объект так глубоко укоренилась в нас, что только постепенно, с помощью медитации мы сможем избавиться от нее. «Сатипаттхана-сутта» говорит о четырех объектах медитации: тело, чувства, сознание и объекты сознания. Этот вид медитации практиковался учениками Будды при его жизни. Классификация реальности подобным образом помогает нашей медитации, не помогая нам в анализе этих вещей. В сутре все материальные явления описаны как «объекты сознания». Конечно, мы можем рассматривать таким образом тело, чувства, и даже сознание может быть определено как «объект сознания». Но факт, что все явления, включая материальные, считаются в сутре «объектами сознания», ясно показывает, что с самого начала буддизм выступает против различия между сознанием и его объектом.

### Горы снова стали горами, река — снова рекой

Когда физики, занимающиеся элементарными частицами, возвращаются домой после работы в своих лабораториях, они часто испытывают чувство, что простые предметы вроде стула или кусочка фрукта утратили реальность, которую, как казалось, имели до этого. После вступления в мир элементарных частиц эти ученые не могут найти чего-либо существенного в мире материи, кроме своего собственного разума. Альфред Кастлер сказал, что «Материя может рассматриваться только исходя из двух взаимно дополняющих аспектов, или явлений, которыми являются волны и частицы. От объектов, или явлений, которые, как всегда считалось, являются составными частями природы, следует отказаться».

Хотя стул или апельсин больше не является для нас «материей», мы по-прежнему должны сидеть на стуле и есть апельсин. Мы составлены из подобных вещей, даже если они только математические формулы, которые можем выдумать мы сами. Занимающиеся медитацией понимают, что все явления взаимопроницают и взаимосуществуют со всеми другими, и поэтому в своей повседневной жизни они смотрят на стул или на апельсин отлично от большинства людей. Когда они смотрят на горы или на реку, то видят, что «реки больше не реки, и горы — больше не горы». Горы «проникают» в реки, и реки «проникают» в горы (взаимопроникновение). Горы становятся реками, и реки становятся горами (взаимобитие). Однако, когда эти люди хотят поплавать, они идут к реке и не взбираются на гору. Когда они возвращаются в повседневную жизнь, «горы снова становятся горами, а реки становятся реками».

### Нет ни формы, ни пустоты

Ученый, который изучает природу взаимозависимости среди частиц, вероятно, подвержен тому, что так же воспринимает реальность в повседневной жизни. Вследствие этого в его духовной жизни тоже могут происходить некоторые виды изменений. Тот, кто осознал взаимопроникновение и взаимобитие вещей, тоже претерпевает внутренние изменения. Привычные понятия «своего я» и «объекта» растворяются, и они видят себя во всем и все — в себе. Это изменение есть основная цель медитации. Поэтому «осознанность бытия» поддерживается на протяжении всего дня, а не только во время медитации. Медитирующий находится в состоянии осознанности, когда он гуляет, стоит, лежит. Конечно, есть ученые, которые также

делают это, подвергая сомнению тему своих исследований каждый день, всю жизнь, даже когда едят или принимают ванну.

Понятие взаиморождения (*паратантра*) очень близко к жизненной действительности. Оно уничтожает такие дуалистические понятия, как «один/много», «внутри/снаружи», «время/пространство», «разум/материя» и другие, которые разум использует, чтобы ограничивать, разделять и придавать форму реальности. Понятие взаиморождения может быть использовано не только для разрушения привычек рассекать реальность на части, но также для того, чтобы осуществить прямое исследование реальности. Однако как средство оно не должно считаться формой реальности в ней самой.

Паратантра есть сама природа жизненной реальности, отсутствия чувственной личности. Вы не можете сказать, какие вещи существуют сами в себе, точно так же, как треугольник существует только потому, что три линии пересекают друг друга. Все явления описаны как пустые (*шунья*), потому что они не обладают независимыми сущностями. Это не означает, что явления отсутствуют, а означает только, что они свободны от чувственной личности, от непрерывной сущности, независимой от других явлений. Точно так же в современной физике слово «частицы» не имеет в виду трехмерные частицы, которые существуют независимо друг от друга.

Здесь слово «пустота» отличается от своего обычного значения. Оно выходит за пределы обычных понятий пустоты и формы. Быть пустым не означает быть несуществующим. Это означает быть лишенным непрерывного отождествления. Чтобы избежать сомнений, последователи буддизма часто используют термин «подлинная пустота», чтобы перейти к этому виду пустоты. Дзэнский наставник Ху Шинь, в XI столетии во времена династии Ли, сказал, что мы не можем использовать слова «пустота» и «форма» для описания объектов, потому что реальность лежит выше этих двух понятий.

*Дхармы — то же, что и не-дхармы,  
Ничто не живет и ничто не отсутствует.  
Тот, кто полностью понял это, —  
Знает, что все живущие есть Будда.*

### Цветок Удумбара еще цветет

Существует практика медитации, называемая «Медитация на Истинной Пустоте», когда человек отказывается от привычных путей мышления о бытии и небытии, понимая, что эти по-

нятия были сформированы неверным восприятием вещей как независимых и непрерывных. Когда зацветает яблоня, мы еще не видим яблук и поэтому можем сказать: «На этом дереве есть цветы, но нет яблок». Мы говорим так, потому что не видим будущего присутствия яблок в цветах. Со временем вырастут яблоки.

Когда мы смотрим на стул, то видим древесину, но нам не удастся увидеть дерево, лес, плотника или наш собственный разум. Когда мы медитируем «на» нем, то можем видеть всю вселенную во всех ее переплетениях и взаимозависимых связях в стуле. Присутствие древесины открывает присутствие дерева. Присутствие листа говорит о существовании солнца. Цветок яблони означает существование яблока. Медитирующий может видеть одно во многом и многое — в одном. Даже перед тем, как он увидит стул, он увидит его присутствие в сердце жизненной реальности. Стул неразделим. Он существует только в своих взаимозависимых связях со всем остальным во вселенной. Он *есть*, потому что *есть* все другие вещи. Если его *нет*, то *нет* и всех других вещей.

Каждый раз, когда мы используем слово «стул» или понятие «стул» формируется в нашем разуме, реальность разрывается пополам. Существует «стул» и существует все, что «не-стул». Такой вид разделения и искажен и абсурден. Меч умозрительного мышления создает этот путь, потому что мы не осознаем, что стул сделан из отдельных элементов, которые являются «не-стулом». А если эти элементы, являющиеся не-стулом, присутствуют в стуле, то как мы можем разделить их? Пробудившийся человек ясно видит элементы, являющиеся не-стулом, когда смотрит на стул, и понимает, что стул не имеет ни границ, ни начала, ни конца.

Когда вы были маленькими, то, может быть, играли с калейдоскопом. Так много прекрасных картинок получалось с помощью кусочков цветного стекла между двумя линзами и тремя зеркалами. Каждый раз, когда вы слегка поворачивали калейдоскоп, возникали новые и такие же прекрасные картинки. Мы могли бы сказать, что каждая картинка имеет начало и конец, но мы знаем, что истинная природа ее — линзы и цветное стекло — не рождается и не исчезает с каждой новой конфигурацией. Эти тысячи и миллионы рисунков не есть субъект для понятия «начала и конца». Точно таким же образом мы следим за нашим дыханием и медитируем на не имеющей начала и конца природе нас самих и мира. Поступая так, мы можем видеть, что освобождение от рождения и смерти всегда находится в пределах досягаемости.

Отрицать существование стула — это отрицать существование всей вселенной. Стул, который существует, не может стать несуществующим, даже если мы расколем его на маленькие кусочки или сожжем его. Если бы мы смогли сломать один стул, то смогли бы сломать и всю вселенную. Понятие «начала и конца» тесно переплетается с понятием «бытия и небытия». Например, начиная с какого момента времени мы можем сказать, что велосипед начал существовать и с какого момента он больше не существует? Если мы скажем, что начало его существования — это момент, когда прикреплена последняя деталь, не означает ли это, что мы не можем сказать: «Этот велосипед нуждается еще в одной только детали» — в предшествующий момент? И когда он сломан и не может ездить, почему мы называем его «сломанный велосипед»? Если мы медитируем на моменте, когда велосипед *есть*, и на моменте, когда его *больше нет*, мы можем заметить, что велосипед не может быть помещен в категории «бытия и небытия» или «начала и конца».

Существовал ли индийский поэт Рабиндранат Тагор до своего рождения или нет? Будет ли он жить после своей смерти или прекратит свое существование? Если мы примем принцип «взаимопроникновения» из «Аватамсака-сутры» или принцип «взаимобытия» из современной физики, то мы не можем говорить, что когда-либо было время, когда «Тагора *не было*», даже до его рождения и после его смерти. Если Тагора нет, то ни вся остальная вселенная, ни вы, ни я не могут существовать. Тагор существует не по причине своего «рождения» и не существует не вследствие своей «смерти».

Как-то недавно я стоял на Орлиной горе, в индийском штате Бихар, наблюдая прекрасный закат, и внезапно я понял, что Будда Шакьямуни все еще сидит здесь:

*Величайший из бедных минувших времен  
Все еще здесь, на Орлиной горе  
Созерцает прекрасный закат.  
Готама, как странно!  
Кто сказал, что цветок Удумбара  
Цветет только раз в 3000 лет?  
Этот звук восстающих времен,  
Ты не можешь не слышать его,  
Если чутко ухо твое.*

Я слышал, как некоторые из моих друзей выражали сожаление, что не живут во времена Будды. Я думаю, что даже если бы они встретили его на улице, то не узнали бы его. Не только Тагор или Будда Шакьямуни не имеют ни начала ни

конца. Я здесь, потому что я там. Если кто-то из нас не существует, то не может существовать никто. Реальность не может быть ограничена понятиями бытия и небытия, рождения и смерти. Термин «истинная пустота» может быть использован, чтобы описать реальность и разрушить все идеи, которые ограничивают и разделяют нас на части и которые искусственно создают реальность. Ученые приходят к выводу, что они не могут использовать обычный язык для описания непонятного постижения. Научный язык начинает приобретать символическую природу поэзии. Сегодня такие слова, как «обаяние» и «колор» начинают употребляться для описания свойств частиц, которые не имеют понятийного двойника в «макром мире». Бывают дни, когда реальность проявляет себя за пределами всех понятий и измерений.

### Татхагата и не рождается и не умирает

Эта непонятная реальность, или истинная пустота, называется также определенность (*бхутатахата*). Определенность, иногда переводимая как «таковость», означает «это есть так». Она не может быть понята или описана словами и понятиями, но должна быть непосредственно проверена на опыте. Предположим, что на столе лежит мандарин и кто-нибудь спрашивает вас: «На что это похоже по вкусу?» До того как вы дадите ответ, вам следует разделить мандарин и предложить попробовать тому, кто задал вопрос. Делая это, вы позволяете ему или ей войти в таковость мандарина без каких-либо словесных, или понятийных, описаний.

Напоминая своим ученикам об абсолютной, не имеющей ни начала ни конца природе реальности, Будда просил их обращаться к нему как к Татхагате. Это не почетный титул. Татхагата означает «Так Приходящий», или «Так Уходящий». Это означает, что он выходит из таковости, остается ей верным и возвращается в таковость, в непонятную реальность. Разве кто-нибудь или что-нибудь не рождается из таковости? Вы, и я, и гусеница, и пылинка — все рождаются из нее, все остаются в ней и однажды уйдут в нее. По сути, слова «рождается из», «остается в», «возвращается в» не имеют реального значения. Каждый может никогда не покинуть таковости. В «Анурадха-сутре» Будда ответил на вопрос, который волновал многих монахов: «Что будет с Татхагатой после смерти? Будет ли он продолжать существовать? Прекратит ли он свое существование? Или он будет и существовать и не существовать? Или он не будет ни существовать, ни не существовать?»

Будда спросил Анурадху: «Что ты думаешь? Может ли Татхагата быть узан в формах?» — «Нет, наставник». — «Может ли Татхагата быть обнаружен вне форм?» — «Нет, наставник». — «Можно ли узнать Татхагату посредством чувств, восприятия, умственной деятельности или сознания?» — «Нет, наставник». — «Анурадха, ты не можешь найти Татхагату даже в этой жизни, почему же ты хочешь решить проблему того, буду ли я существовать или перестану существовать, или я буду и существовать и не существовать, или не буду ни существовать, ни не существовать?» \*

Роберт Оппенгеймер, физик, известный как отец первой атомной бомбы, имел возможность прочитать этот отрывок из «Анурадха-сутры». Он понял это, основываясь на своих наблюдениях за частицами, которые не могут быть ограничены понятиями пространства и времени, бытия и небытия. Он написал: «На то, что возникает как простые вопросы, мы не пытаемся давать какого-либо ответа, или дадим ответ, который на первый взгляд будет больше напоминать странный катехизис, чем прямолинейные утверждения физики. Если мы спрашиваем, например, сохраняется ли позиция электрона постоянной, то мы должны сказать „нет“; если мы спрашиваем, меняется ли она с течением времени мы должны сказать „нет“; если мы спросим, покоится ли электрон, мы должны сказать „нет“; если мы спросим, движется ли он, мы должны сказать „нет“».

Как вы можете видеть, язык науки уже начал приближаться к языку буддизма. После прочтения вышеупомянутой цитаты из «Анурадха-сутры» Оппенгеймер сказал, что пока современные ученые не способны понять ответ Будды, данный 2500 лет тому назад.

### Сеть рождений и смертей может быть разорвана на куски

Существует другой вид медитации, который может быть использован при перемещении ее на истинную пустоту. Он называется «Медитацией на Чудесности Существования». «Существование» означает нахождение в присутствии. «Чудесность существования» означает осознание того, что вселенная заключена в каждой вещи, и она не могла бы существовать, если бы не заключала в себе каждую вещь. Эта осознанность взаимосвязанности, взаимопроникновения и взаимобытия дает вам возможность сказать о чем-либо, что это «есть» или этого «нет», и поэтому мы можем назвать это «чудесность существования».

\* Анурадха-сутра. (Самьютта-никая, XLIV, 2).

Хотя Оппенгеймер четыре раза и ответил «нет» на вопрос о природе электрона, он не имел в виду, что электрон не существует. Хотя Будда и сказал, что «Ты не можешь найти Татхагату даже в этой жизни», он не имел в виду, что Татхагата не существует. В сутрах праджня-парамиты используется слово «не-пустота» (*ашунья*) для описания этого состояния. «Не-пустота» есть то же самое, что «чудесность существования». «Истинная пустота» и «чудесность существования» могут уберечь нас от падения в сети разделения между бытием и небытием.

И электроны, и Татхагата находятся за пределами понятий бытия и небытия. Природа истинной пустоты и чудесности существования электронов и Татхагаты спасает нас от сетей бытия и небытия и ведет прямо в мир не-понятийности. Как мы можем практиковать медитацию на чудесности существования? Кто-нибудь, кто понимает природу относительности, знает, что пространство тесно связано как со временем, так и с материей. Для таких людей пространство имеет большее значение, чем для тех, кто все еще верит, что пространство существует независимо от времени и материи. Когда мы посмотрим на пчелу, нам, может быть, понравится первый раз увидеть ее глазами физика, который понял относительность, и идти даже дальше — увидеть истинную пустоту и чудесность существования в пчеле. Если вы попытаетесь делать это постоянно со всей вашей жизнью, я уверен, что это освободит вас от плена сетей рождения и смерти. В практике дзэн проблема рождения и смерти всегда была в центре внимания как самая неотложная. Дзэнский наставник Хакуин дал очень много характеристик для смерти и затем сложил их в короткую строку: «Тот, кто видит глубины этого мира, есть настоящий герой» \*.

Я привык думать, что освобождение от рождения и смерти было незначительным выигрышем. Когда я был учителем в буддийском университете Ван Хань в Сайгоне, я смотрел на статуи истощенных архатов и думал, что необходимо так сильно истощать свои силы, чтобы сдержать свои желания во время общего изнеможения, чтобы понять это освобождение. Но позже, когда я практиковал в Фьонг Бой, в Центральном Вьетнаме, я понял, что освобождение от рождения и смерти — это не абстрактный или долгосрочный проект. Рождение и смерть есть только понятия. Быть свободным от этих понятий — это быть свободным от рождения и смерти. И это достижимо.

\* Буквально: Смерть, если кто-то посмотрит в глубины, зовется героем.

Но освобождение от рождения и смерти не может прийти от одного интеллектуального понимания. Когда вы видите взаимозависимую природу всех вещей во вселенной, когда вы понимаете значение истинной пустоты и чудесности существования — вы сеете семена освобождения на поле вашего сознания. Чтобы эти семена проросли, вам необходимо заниматься медитацией. Через практику медитации мы можем стать достаточно сильными, чтобы вырваться из понятия рождения и смерти, которое есть на самом деле только одно из многих и многих понятий, созданных нами.

Физики, которые способны видеть взаимопроникновение и взаимообитие элементарных частиц не выходя за пределы того, что имеет их интеллект, с точки зрения буддизма на освобождение достигают только внешнего фасада. Те, кто изучал буддизм, не занимаясь медитацией, также накапливают знания только как украшение. Мы держим наши судьбы в своих собственных руках. У нас есть способность к практике, пока все понятия рождения и смерти и бытия и небытия будут искоренены.

Образы, которые я предлагал, — солнце, апельсин, стул, гусеница, велосипед, электроны и другие — могут быть объектами, ведущими нас к прямому познанию действительности. Медитируйте на солнце, на вашем втором сердце, сердце вашего «внешнего я». Медитируйте на солнце в каждой клетке вашего тела. Медитируйте, чтобы увидеть солнце в растениях, в каждом питательном блюде из овощей, которые вы едите. Постепенно вы увидите «тело первичной реальности» (*Дхармакайя*) и узнаете свою собственную «истинную природу». Рождение и смерть не могут больше касаться вас, и вы достигнете успеха. Живший в XIII веке дзэнский наставник из Вьетнама Туэ Чунг писал:

*Рождение и смерть,  
Вы сокрушали меня.  
Теперь не можете меня коснуться.*

Пожалуйста, медитируйте глубоко на этих двух фразах, пока не сможете увидеть его самого в каждой клетке вашего тела.

### **Лист дерева может вести нас прямо в не-понятийную реальность**

Дзэнская школа Линьцзи\* в Китае широко использовала гунъань как средства для пробуждения. Пока медитирующий

\* Основана в Китае Линьцзи Исюанем, затем получила распространение в Японии (секта Риндзай). (*Примеч. перев.*).

сохраняет в разуме один субъект, гунъань способствует созданию сильной концентрации. Ниже приведены несколько примеров гунъань, написанных в виде вопросов:

*Чем было твое истинное лицо до того, как твои  
родители принесли тебя в мир?  
Как звучит хлопок одной ладони?  
Все возвращается к одному. К чему  
приходит одно?*

Использование формы вопроса требует нашего внимания. Некоторые гунъань, такие, как приведенные ниже, не являются вопросами, но по-прежнему обладают таким же эффектом:

*Собака не имеет природы пробуждения.  
Ничто — священо.  
Волосы Дэ-шань белы, волосы Джи-хай темны.*

Таким образом, вопросы — это важный элемент в практике медитации, использующей гунъань. Целью такой практики является полное уничтожение понятий и понятийности. Но бывает, что гунъань чересчур долго заключают медитирующего в собственных мыслях и понятиях. Зачастую только после того, как практикующий оказался в тупике и полностью обессилил себя понятийным мышлением, он готов уничтожить понятия и вернуться к самому себе. Мне кажется, что это слабое место в практике гунъань.

В медитации на «взаимообитие» или на «чудесности существования» практикующий может взять некоторые явления объектами медитации, но он должен быть способен поддерживать их в качестве таковых, пока находится в состоянии просветления. Он может выбрать солнце, листву, гусеницу. Такая медитация не так загадочна, как медитация гунъань, но если человек решил сохранить солнечный свет осознанности несколько часов, то он будет иметь успех. Этот вид медитации оберегает практикующего от потери большого количества времени, напряжения его разума для поиска решения вопросов, которые не могут быть решены с помощью интеллекта. Солнце, лист или гусеница могут унести медитирующего прямо в мир не-понятийной реальности — живой, прямой практики.

### **Свободное сознание и свободный объект**

Другая важная медитация, называемая «Сознание и Объект Заключают в Себе Друг Друга», имеет целью положить конец всем разделением между сознанием и объектом. Когда мы смот-

рим на синее небо, белые облака, на море, мы склонны видеть их как три отдельных явления. Но если мы посмотрим внимательнее, то сможем увидеть, что эти три явления имеют одинаковую природу и не могут существовать независимо друг от друга. Если вы говорите: «Я испугался змеи, едва натолкнувшись на нее», — вы относитесь к змее как к физическому явлению и боитесь ее физиологически. Медитация «Сознание и Объект Заклучают в Себе Друг Друга» означает преодоление такого вида разделения.

Лейбниц, немецкий математик, предположил, что не только цвет, свет и температура, но также форма, содержание и движение всего во вселенной, может быть, есть не что иное, как качества, которые наш разум проектирует на реальность. В свете квантовой теории никто сегодня не может продолжать мыслить, как это делал Декарт, когда разум и объект есть две отдельно взятые реальности, которые существуют независимо и раздельно друг от друга.

Другими словами, во фразе «Я испугался змеи» мы узнаем «я», змею, страх. Страх, физиологическое явление, не только неразрывно связано с психическим явлением «я» и «змеей»; оно так же неразрывно вплетено в сеть всей остальной вселенной и имеет точно такую же природу, как и вселенная. Понятие «страх» включает в себя понятие «змея» и понятие личности, которая боится быть укушенной змеей. Если мы попытаемся быть объективными, то можем обнаружить, что не уверены в том, что именно есть природа змеи или природа человека, но страх является прямым опытом, который мы можем осознать и определить.

В медитации на взаимозависимости мы можем видеть, что каждый момент сознания включает всю вселенную. Этот момент может быть памятью, восприятием, чувством, надеждой. С точки зрения пространства мы можем назвать его «частичей» сознания. С точки зрения времени мы можем назвать его «пятнышком» времени (*кшана*). В мгновении сознания соединяются все прошлое, настоящее и будущее и вся вселенная.

Когда мы говорим о сознании, то обычно думаем о физиологических явлениях, таких, как чувства, мысли или восприятие. Когда мы говорим об объекте сознания, то думаем о физических явлениях вроде гор, деревьев или животных. Рассуждая таким образом, мы видим необыкновенные аспекты сознания и его объекта, но не видим их природы. Мы заметили, что эти два вида явлений — сознание и объект сознания — полагаются друг на друга в своем существовании и являются поэтому взаимозависимыми. Но мы не видим, что сами они имеют одну и ту же природу. Эта природа иногда называется «сознание» и иногда —

«таковость» (*тачхата*) или Бог. Как бы мы ни называли ее, мы не можем оценить эту природу, используя понятия. Она безгранична и всеобъемлюща, без ограничений или препятствий. С точки зрения единства она называется Дхармакайя. С точки зрения двойственности она называется «сознанием, не имеющим препятствий», сталкивающимся с «миром без препятствий». «Аватамсака-сутра» называет это свободным сознанием и свободным объектом. Сознание и мир заключают в себе друг друга так полно и так совершенно, что мы можем назвать это «совершенное единство сознания и объекта».

### Великое и совершенное зеркало

В 1956 году на лекции, посвященной Разуму и Материи, в Тринити Колледже в Кембридже физик Эрвин Шредингер задал вопрос, должно ли сознание быть единичным или множественным. Он сделал заключение, что если смотреть извне, то кажется, что существует много разумов, но на самом деле есть только один. Шредингер находился под влиянием философии веданты. Он очень интересовался тем, что назвал «арифметический парадокс» разума. Как мы видим, разделение одного и многого есть измерение, сделанное посредством восприятия. Пока мы узники этого измерения, мы узники арифметического парадокса. Мы можем быть свободны только тогда, когда видим взаимообитие и взаимопроникновение всех вещей. Реальность ни единственна, ни множественна.

Последователи школы виджнянавады назвали «совершенное единство разума и объекта» «зеркалом, в котором отражаются все явления». Без явлений не может быть отражения, и без отражения не может быть зеркала. Образ, использованный для описания разума, — это «большое круглое зеркало, которое ничего не может охватить и ничего не может спрятать». Все явления, как сказано, находятся во вместилище (*алайя*). Содержание и собственник (субъект знаний) в этом вместилище есть одно и то же. В учении виджнянавады *алайя* содержит семена (*биджа*) всех физических, физиологических и психологических явлений. В то же самое время она выполняет функции почвы, на которой прорастают субъекты и объекты знания. Алайя не ограничена пространством или временем. По существу, даже пространство и время выходят из алайи\*.

\* Интересно, что в новых универсальных теориях, как предполагается, суперволокна дают жизнь и пространству и времени.

Решающим для учения виджнянавады является понимание объектов восприятия. Они бывают трех типов: чистые объекты реальности сами в себе (*свабхава*), представление понятийного видимого объекта (*саманья-лакшана*) и чистый образ понятийного объекта, который находится в памяти и может появиться оттуда при соответствующих условиях.

### Маньяна и виджняпти

Из *алайи* выходят два вида сознания — *маньяна* и *виджняпти*. *Виджняпти* является причиной для возникновения всех чувств, ощущений, понятий и мыслей. Алаяя имеет своей основой органы чувств, нервную систему и мозг. Объект виджняпти — это реальность сама в себе (*свабхава*), и это возможно только тогда, когда чувства и восприятие чисты и прямолинейны. Когда смотришь через вуаль понятийности, то те же самые объекты могут быть только образами реальности (*саманья-лакшана*), или чистыми образами, похожими на сон или грезы. Хотя объект чистого чувства есть реальность сама в себе, когда на нее смотришь через понятия и мысли, она уже разрушена. Реальность сама в себе есть поток жизни, всегда находящийся в движении. Образы реальности, созданные понятиями, уточняют структурные рамки понятий пространства — времени, рождения — смерти, созидания — разрушения, существования — несуществования, единственности — множественности.

Маньяна есть вид интуиции, чувство, которое является отдельной сущностью и может существовать независимо от остального мира. Эта интуиция создана привычками и неведением. Ее иллюзорную природу строит виджняпти, и она, в свою очередь, становится основой для виджняпти. Объект этой интуиции есть искаженная часть алайи, которую она считает личностью, включающей в себя душу и тело. Это, конечно, никогда не может быть реальностью самой в себе, а есть только представление реальности. В своей роли как личности, так же, как и сознания личности, маньяна принимается во внимание как основное препятствие для постижения реальности. Созерцание, представленное виджняпти, может убирать ошибочное восприятие, осуществленное маньяной.

В пределах виджняпти существует шесть видов сознания: зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания, мышления. Разум-сознание (*мановиджняна*) обладает широчайшим полем для деятельности. Он может быть активным вместе с другими чувствами, например с осознанностью видения. Он может быть

активным также и в самом себе, как восприятие с помощью понятий, отражения, воображения, мечты. Вслед за пятым сознанием чувств разум-сознание назван шестым сознанием. Маньяна (или манас) и алаяя есть седьмое и восьмое сознание.

### Старайтесь видеть реальность глазами понимания

Как уже упоминалось, как объект сознания реальность-сама-в-себе — есть только оболочка чистого чувства. Из всех относительных ценностей в постижении реальности чувства — уникальны. Поэтому, хотя содержание некоторых чувств есть реальность-сама-в-себе, то, что чувствует человек, никогда не будет реальностью во всей своей полноте. Наука показала, например, что человеческий глаз может воспринимать только небольшую часть электромагнитного спектра. Радио- и космические лучи находятся в широком диапазоне волн, которые имеют слишком высокую частоту, чтобы мы могли их видеть. Мы не можем видеть радиоволн. Когда мы видим свет и слышим звук, то воспринимаем волны определенной частоты. Инфракрасные лучи невидимы для нас, поскольку они имеют большую длину волны, чем видимый свет. В результате того, что рентгеновские лучи обладают более короткой длиной волны, чем видимый свет, мы также не можем их видеть. Все во вселенной было бы совершенно иначе, если бы мы могли видеть рентгеновские лучи! Не слышим мы и высокочастотные звуки, которые чувствуют уши собак и других животных. На земле многие из животных способны гораздо шире воспринимать реальность, чем это делает человек.

Тем не менее первичная реальность вселенной может быть увидена только глазами великого понимания, но эти глаза могут открыться только тогда, когда понятия, составляющие маньяну и привязанность к ложным взглядам, будут искоренены. Только после этого алаяя предстанет как великое совершенное зеркало, отражающее всю вселенную.

### Алаяя — это одно или многое?

Если бы мы спросили: «Имеет ли каждый свою собственную алаяю или все мы имеем общую алаяю?» — то это показало бы, что мы еще не постигли истинную природу взаимобития и взаимопроникновения. Мы все еще смущены тем, что Шредингер назвал «арифметическим парадоксом». Затем мы можем спросить: «Если у нас нет своей отдельной алайи, то как мы можем иметь отдельную, индивидуальную память?»

Можем ли мы сказать, что один ребенок учит свой урок, а другой знает его сердцем? Волны бегут по поверхности воды, и хотя они не могут существовать независимо от воды, они обладают собственной формой и местом. Много потоков может течь в реке, но все они есть одно с рекой. На поверхности моря явлений мы видим много сверкающих волн, но, чтобы появиться или исчезнуть, каждая из них должна зависеть от всех остальных. Память каждого из нас — это не только наше собственное личное сокровище. Она есть живая реальность, которая связана со всеми остальными живыми реальностями. Она подвержена бесконечным изменениям так же, как и наши тела. Каждая вещь есть реальность, но реальность — это не субъект для идей типа «один» или «много».

### Пусть солнце осознанности светит над Дхармакайей

Эти положения школы виджнянавады помогают нам в нашей медитации не как описание реальности. Нам не следует забывать, что явления, которые мы называем шестым и седьмым сознанием, — реальность-сама-в-себе, представление реальности — не существуют независимо друг от друга или от пространства — времени. Представление объекта, который возникает в воображении, есть также жизненная реальность, в которой присутствует вся вселенная. Мы часто думаем, что образ фен в воображении лишен реальности, поскольку он не имеет материальной основы, но что тогда можно сказать об образах на телеэкране? Реальны ли они? Можем ли мы воспринимать их сущность или найти их материальную основу? Успокойтесь, они реальны. Вся вселенная присутствует в них. Присутствие иллюзии включает все во вселенной. Иллюзия может существовать только потому, что может существовать все остальное. Ее существование имеет точно такую же удивительную природу, как и атомные частицы. В современной науке частицы не рассматриваются больше как твердые и совершенно определенные.

Когда шестая виджняна — разум-сознание остается в глубокой концентрации, то он не создает иллюзорных объектов. В то же самое время возможно живое прямое испытание на опыте первичной реальности. Осознавать — всегда означает осознавать что-либо. Тем не менее нам следует думать, что мы можем привести свое сознание к «чистому» виду, в котором нет объекта. Сознание без объекта — это сознание, которое не очевидно. Оно скрыто в алае точно так же, как волна скрыта в спокойной воде. Существует уровень концентрации,

который может быть достигнут во время медитации; он называется «концентрация без восприятия», в нем сознание не является больше активным. Во время сна без сновидений сознание также остается в этом скрытом состоянии — в алае.

Во время медитации мы сосредоточиваем все наше внимание на объекте и достигаем концентрации. Эта медитация не пассивна или скучна, на самом деле мы должны быть очень бдительны. Мы поддерживаем концентрацию на объекте, которым является сам разум, совсем как солнце продолжает светить на свежесвыпавший снег или растительность. Мы также можем синхронизировать наше дыхание с вниманием к объекту, и это может усилить нашу концентрацию. Если в качестве объекта концентрации мы используем лист, то с его помощью мы можем видеть совершенное единство разума и вселенной. Если мы медитируем на присутствии солнца во всем нашем теле, то можем испытать, что Дхармакайя не имеет ни начала ни конца. Медитация на взаимообитие и взаимопроникновении реальности означает разрушение понятий, и, используя это значение, мы можем прийти к прямому познанию первичной реальности одновременно и в разуме и в теле. В школе виджнянавады это называется виджняптиматрата.

### От взаимозависимости к совершенной реальности

Практика медитации на тройственной природе вещей (*три-свабхава*) похожа на медитацию на принципах взаимозависимого происхождения. В обоих случаях мы начинаем с медитации на взаимозависимой связи всех вещей (*паратантра*) с целью осознать, что образ реальности, который создается в нашем разуме, — ошибочен, поскольку он создан в пределах рамок рождения/смерти, один/много, пространство/время и других понятий, то есть он тоже основан на иллюзиях. Взглянув в реальность глубже в свете взаимозависимости, мы постепенно освободим себя от сети, связанной с «я» как отдельной личностью и всеми дхармами как отдельными «собственно живущими». Даже если в алае все еще существует много глубоких корней иллюзий (*анушайя*), они могут быть вырваны и уничтожены, и полное освобождение будет достигнуто в моменты, которые полностью погружены в свет взаимозависимости. Точно так же, как плот становится ненужным, когда мы достигаем противоположного берега, так и мы не нуждаемся в понятии взаимозависимости, когда живем в настоящий момент в гармонии со всеми живущими. Мы можем спокойно пребывать в истинной природе сознания. Это называется первич-

ной реальностью. Это мир таковости (*татхата*), мир совершенного единства разума и объекта.

### Условная реальность и первичная реальность не могут быть разделены

Для нас нет необходимости достигать мира таковости, потому что таковость доступна в любое время. «Аватамсака-сутра» называет это Дхармовый Мир Истины, Мир Истинной Природы. Мир гор и рек, деревьев и животных, где каждая вещь, как кажется, имеет свое собственное место, назван Дхармовый Мир Явлений. Но эти два мира неразделимы. Они есть одно, совершенно как вода и волны. Поэтому они также относятся к Дхармовому Миру Свободного Взаимопроникновения Истины и Явлений. Взаимопроникновение в этом мире явлений, где одно явление есть все и вся вселенная есть одно, названо Дхармовым Миром Свободного Взаимопроникновения Всех Явлений. Под названием Четыре Дхармовых Мира оно часто упоминалось в «Аватамсака-сутре». Дзэнский наставник Цзан\*, живший во время династии Тан, написал книгу, где описаны методы медитации, помогающие нам разрушить ложные взгляды и вернуться к истокам, предшествующим их возникновению; эти методы подразумевают наличие чистого, совершенного взгляда на мир таковости\*\*.

Дэвид Бом основал теорию, которую он назвал «вовлекающий порядок и объясняющий порядок»; она очень близка к представлениям Дхармового Мира Свободного Взаимопроникновения Всех Явлений. Бом сказал, что все явления, которые, как считалось, существуют независимо друг от друга, подчиняются определенному порядку и в соответствии с ним кажется, что одна вещь существует отдельно от другой. Однако если мы посмотрим глубже, во вселенной все пересекается между собой, и в одной частице мы сможем увидеть всю вселенную, которая заключена в ней и вне которой создана. Это ведет нас к миру вовлекающего порядка, в котором «время и пространство не решают больше, зависят или не зависят вещи друг от друга». Согласно Бому, современная наука должна идти от всеобщности вовлекающего порядка, чтобы иметь возможность

\* Основоположник школы Хуаянь, философию которой восприняла школа Дзэн.

\*\* Фа Цзан «Сю Хуаянь Лочжи Ван Цзинь Хуань Юань Гуань» (Учение о совершенствовании школы Хуаянь, раскрывающее тайную сущность и рассматривающее прекращение иллюзий и возвращение к своему истоку), № 1876, исправленный китайский канон Трипитаки.

увидеть настоящую природу каждого явления. На конференции в Кордобе он сказал: «Электрон всегда есть все». Этот взгляд очень близок к «единственности во всем» из «Аватамсака-сутры». Если Бом собирается идти дальше в своих исследованиях и практике медитации, в которую вовлекается и разум и тело, то он сможет быстро достичь неожиданных результатов и совершить большой прорыв в физике.

## 5. ВНИМАТЕЛЬНО ВЗГЛЯНИТЕ В СВОИ РУКИ

### Счастье приходит из осознанности бытия

Небо сегодня ясное, и это утро было очень теплым. Маленькая Туй ушла в школу, позавтракав вареным рисом, который я приготовил для нее, а я направился в сад пересаживать салат-латук. Когда я вернулся помыть руки, то увидел, что мой гость уже проснулся и умывает лицо. Я вскипятил воду и приготовил горшочек чая. С двумя чашками на столе во внутреннем дворе я сидел и ждал, когда он выйдет.

Мы пили чай под теплыми лучами солнца. Мой друг спросил меня, как мы можем видеть результаты медитации, и я ответил, что мир и счастье являются основой для оценки плодов этой практики. Если мы не стали спокойнее и счастливее, то что-то не так в наших занятиях.

Иногда люди говорят, что без учителя медитация может стать причиной смущения и волнений, но не всегда есть возможность найти хорошего учителя. Такие люди — редкость, хотя часто можно встретить учителей, которые еще не полностью постигли Путь. Если у вас нет возможности заниматься с хорошим учителем, то самый разумный путь для практики — это полностью довериться учителю в себе самом.

Продолжайте медленно и осторожно. Например, нет необходимости практиковать Четыре Лишенные Формы Концентрации. Никогда не принуждайте свое тело или разум. Будьте добры к себе. Живите своей обычной жизнью просто, с осознанностью. Если вы находитесь в состоянии осознанности, то у вас есть все, вы есть все! Пожалуйста, посмотрите «Чудо осознанности» и «Сутру Полной Осознанности Дыхания». В них есть много практических предложений, имеющих отношение к опыту. Чтение книг с практическими советами полезно не только перед практикой медитации, но и в любое время. Минута медитации — это минута мира и счастья. Если медитация неприятна вам, то вы неправильно занимаетесь ею.

Медитация приносит счастье. Это счастье приходит благодаря тому, что вы полностью контролируете себя и больше не впадаете в забывчивость. Если вы следите за своим дыханием и позволяете полуулыбке цвести, наступит осознанность чувств и мыслей, движения тела будут естественно становиться мягче и расслабленней, все будет гармонично, и придет счастье. Сохранять присутствие разума постоянно — есть основа практики медитации. Когда мы достигаем этого, то живем полной и глубокой жизнью, видим все вокруг нас и не впадаем в забывчивость.

### Обеспечить состояние, благоприятное для жизни в просветлении

В «Чуде осознанности» я предложил более 30 упражнений для достижения осознанности, включая советы, как устраивать каждую неделю один день осознанности. Если вы прочтаете это, то увидите ясные инструкции. Эта книга переведена на 35 языков. Это маленькая книга, но очень полезная и легкая для чтения. По сути, я все еще сам следую ее советам. Вы можете читать ее много раз, потому что каждый раз, когда вы читаете ее, у вас есть шанс проверить свою собственную практику и на основе своего собственного опыта открыть вещи, которых нет в этой книге. Больше десяти лет прошло со времени ее издания, и я все еще получаю много писем от читателей со всего света, выражающих признательность, рассказывающих, как сильно эта книга изменила их жизнь. Хирург из Нью-Йорка написал мне, что он всегда поддерживает осознанность во время операции. (Я думаю, что этот хирург никогда не забудет свой инструмент в теле пациента.)

Первые несколько месяцев ваших занятий вы, может быть, будете испытывать недостаток целостности, поскольку естественно иногда забывать практиковать осознанность. Но вы всегда можете начать сначала. Если у вас есть знакомый, также занимающийся медитацией, то вам очень повезло. Друзья, которые занимаются вместе, напоминают друг другу о необходимости практики осознанности, и они могут делиться опытом и успехами. Осознанность может быть выращена в вас различными способами. Сорванный осенью лист, который вы подобрали во дворе, можно прикрепить на зеркале в ванной, и каждое утро, когда вы будете смотреть на него, лист напомнит о том, что нужно улыбнуться и вернуться к осознанности. Пока вы моете лицо и чистите зубы, вы будете расслаблены и будете находиться в осознанности. Колокол соседней церк-

ви или часы на башне, или даже телефон также могут вернуть вас в это состояние. Я советую вам подождать, пока телефон позвонит два или три раза; перед тем как ответить, вы вдохнете и выдохнете и найдете время вернуться к своему истинному «я».

### Моя любовь, кто ты?

Иногда, если вы нуждаетесь в теме для медитации, выберите то, что вас тревожит, то, что вы находите очень интересным, и таким образом эта вещь будет управлять вашим вниманием. Это может быть солнце, гусеница, капля росы, время, ваше лицо и ваши глаза до того, как вы родились. Каждое явление, конкретное или абстрактное, физическое, психологическое, физиологическое или метафизическое может стать субъектом вашей медитации. После того как вы выбрали тему, сделайте ее сутью вашей духовной жизни. Чтобы стать маленьким цыпленком, яйцо нуждается в том, чтобы его высиживала мать-курица. Точно так же тема, которую вы выбрали, должна быть выдержана. Ваше «я» или «я» человека, которого вы больше всего любите, или «я» того, кого вы сильнее всего ненавидите, может стать субъектом вашей практики. Любой субъект может пробудить осознанность, если он посеян глубоко в почве вашего бытия. Но если он доверится только вашему интеллекту, это неблагоприятно для рождения плодов.

Медитировали ли вы когда-нибудь на субъекте «Кто есть я?» Кем были вы перед тем, как родиться? Во время, когда не было ни малейшего намека на ваше физическое существование, жили ли вы тогда или нет? Как вы могли стать чем-то из ничего? Если бы в день, когда я был зачат родителями, у них было другое свидание, и они не могли видеть друг друга, тогда кем бы я был сейчас? Если бы в тот день яйцеклетка моей матери была оплодотворена другим сперматозоидом моего отца, кем бы я был теперь? Был бы я своим братом или сестрой? Если бы в день, когда поженились мои родители, они женились на ком-нибудь другом, кем бы я был сегодня? Каждая здоровая клетка в вашем теле контролирует свою собственную деятельность, но означает ли это, что каждая клетка имеет свое собственное «я»? В биологической классификационной системе виды делятся на более мелкие подвиды. Представляет ли каждый вид «личность»? Если подобные вопросы вы задаете с глубоким убеждением и осмыслением и если они глубоко проникли в духовную жизнь и все ваше бытие, то однажды будет сделано непредсказуемое открытие.

Смотрели ли вы когда-нибудь в глаза своего любимого человека и спрашивали серьезно: «Кто ты, моя любовь?» Вы не можете быть удовлетворены обычным ответом того, кого вы спрашиваете. «Моя любовь, кто ты, кто принес мне и взял на себя мои страдания как свои собственные, принял мое счастье как свое, мои жизнь и смерть, как свои? Кто ты, чье „я“ стало моим „я“? Моя любовь, почему ты не капля росы, не бабочка, не птица, не сосна?» Не удовлетворяйтесь существующими поэтическими образами. Вы должны задавать такие вопросы и отвечать на них всем вашим разумом и сердцем, всем вашим бытием. Иногда у вас появятся вопросы даже к людям, которых вы ненавидите сильнее всех: «Кто ты, кто приносит мне такую боль, кто заставляет меня чувствовать гнев и ненависть? Есть ли ты часть цепочки причин и следствий, огонь, который догоняет меня на пути?» Другими словами, «Есть ли ты я сам?» Вам нужно стать этим человеком. Вам нужно стать одним с ним, беспокоиться о том, о чем беспокоится он, страдать вместе с ним, интересоваться тем, чем интересуется он. Этот человек и вы не можете быть «двумя». Ваше «я» не может быть отдельно от его «я». Вы есть тот человек, так же, как вы есть своя любовь, так же, как вы — это вы сами.

Продолжайте практику, пока вы не будете узнавать себя в жестоких и бесчеловечных политических лидерах, в опустошенных пытками узниках, в пышущем здоровьем мужчине, в ребенке, умирающем от голода, не будете чувствовать этого кожей и костями. Занимайтесь, пока вы не узнаете свое присутствие в каждом, кто едет в автобусе, в метро, кто находится в концентрационном лагере, работает на поле, в листе, в гусенице, в капле росы, в луче солнца. Медитируйте, пока вы не увидите себя в частичке пыли и в самой далекой галактике.

### Образец для ориентации

Пока вы продолжаете практику, цветок проникновения в суть цветет в вас вместе с цветами сострадания, терпимости, счастья и освобождается. Вы можете освободиться, потому что вы не нуждаетесь больше в том, чтобы утаивать что-либо для себя. Вы больше не хрупкое и маленькое «я», которое нуждается в охране всеми способами. Поскольку счастье других — это также и ваше счастье, то теперь вы наполнены радостью, и в вас нет ревности и эгоизма. Освобождаясь от привязанности к ложным взглядам и предположениям, вы наполняетесь терпимостью. Дверь вашего сострадания широко открыта, и вы строите вместе со всеми живыми существами. И как следствие, вы делаете все возможное для облегчения этих страданий. Эти

четыре добродетели называются Четыре Неизмеримости: терпимость, сострадание, сочувствующая радость, не-привязанность. Они являются плодами медитации на принципах взаимозависимого со-возникновения всех вещей. Развитие этих Четырех Неизмеримостей в вас показывает, что вы двигаетесь в правильном направлении и способны вести за собой других в этой практике.

### Письмо любви

Где же вы теперь, мой дорогой друг? В поле ли, в лесу, в горах, в военном лагере, на фабрике, за своим столом, в больнице, в тюрьме? Не обращая внимания на то, где вы, давайте вместе вдохнем и выдохнем и позволим взойти Солнцу Осознанности. Давайте начнем с этого вдоха и осознанности. Иллюзия ли жизнь, мечта или удивительная реальность, зависящая от нашей интуиции и осознанности? Пробуждение есть чудо. Тьма в совершенно темной комнате исчезнет в тот момент, когда зажжется свет. Точно так же жизнь откроет сама себя как чудесную реальность, и Солнце Осознанности начнет светить.

У меня есть знакомый поэт, который попал в «перевоспитательный» лагерь во Вьетнаме, расположенный в глухих джунглях. Все четыре года пребывания там он практиковал медитацию и имел возможность жить в мире. После освобождения он был светел, как острый меч. Он знал, что ничего не потерял за эти четыре года. Наоборот, он знал, что «перевоспитал» себя с помощью медитации.

Когда я пишу эти строки, я пишу письмо любви. Я надеюсь, что эти строки будут прочитаны вами, мои знакомые и незнакомые братья и сестры, кто живет в безнадежной и трагической ситуации, чтобы вы могли восстановить свои силы и храбрость.

### Если вы хотите мира, он сразу же придет к вам

Пятнадцать лет назад я написал на куске бумажного абаксура лампы фразу, точно отражающую характер китайца. Это можно перевести так: «Если вы хотите мира, он сразу же придет к вам». Несколько лет спустя в Сингапуре у меня была возможность проверить эти слова на практике.

Некоторые из нас организовали программу помощи беженцам из Индонезии, находящейся в Сиамском заливе. Программа называлась «Мау Таи Руот Мем» (Когда льется кровь, все мы страдаем). В то время мир не знал о «людях с лодок»,

и правительства Таиланда, Малайзии и Сингапура не позволяли им высаживаться на берег. Поэтому мы наняли два больших корабля — «Леапдал» и «Роланд», чтобы подбирать беженцев в открытом море, и два маленьких корабля — «Сайгон-200» и «Блэкмарк» для связи и перевозки пищи и снабжения. Мы планировали посадить беженцев на большие корабли и отправить их в Австралию или Гуам. Мы должны были выполнять эту работу секретно, потому что тогда для большинства правительств ситуация с «людьми с лодок» была чем-то таким, что не следовало разглашать, и мы могли бы получить большой срок, если бы правительство узнало об этом.

К сожалению, после того как приблизительно 800 человек были спасены с маленьких лодок, правительство раскрыло наши планы. И однажды в 2 часа ночи сингапурская полиция получила приказ окружить дом, где я находился. Один офицер встал передо мной, другой — сзади, пока четверо других делали обыск и конфисковывали мои путевые документы. Они приказали мне покинуть страну в 24 часа.

Вместе с 800 людьми на борту двух больших кораблей нам нужно было найти путь для благополучного въезда в Австралию или Гуам. «Сайгону-200» и «Блэкмарку» не позволили покинуть порт, чтобы доставить на «Леапдал» и «Роланд» пищу и воду для беженцев. На «Роланде» было достаточно топлива, чтобы добраться до Австралии, и мы бы могли привезти пищу. Потом его двигатель сломался. День был очень ветренный, и море сильно волновалось, мы беспокоились за безопасность корабля, даже дрейфуя вблизи берега, но правительство Малайзии не позволило войти в свои воды. Я попытался получить разрешение на въезд в соседние страны, чтобы продолжить спасательную операцию, но правительства Таиланда, Малайзии и Индонезии не дали согласия на въездную визу. Хотя я находился на земле, я чувствовал себя плывущим по морю, и моя жизнь была одно с жизнью 800 человек на борту.

В этой ситуации я решил, что должен практиковать медитацию на тему: «Если вы хотите мира, он сразу же придет к вам»; и я был приятно удивлен, найдя себя совершенно спокойным, ничего не боящимся и ни о чем не волнующимся. Я был не просто осторожен — это было по-настоящему умиротворенное состояние разума. И в этом состоянии я смог пережить такую трудную ситуацию. И пока я живу, я никогда не забуду тех секунд медитации, того дыхания, той походки, которые были в те 24 часа.

Тогда было больше проблем, чем, казалось бы, можно решить за 24 часа. Даже на всем протяжении жизни многие из нас жалуются на нехватку времени. Как можно так много сле-

дать за 24 часа? Удача пришла, когда я взглянул проблеме в лицо. Я поклялся, что если я не смогу обрести мир в тот момент, то никогда не смогу сделать это. Если бы я не смог сохранить мир в центре опасности, тогда тот мир, который я найду в обычное время, не будет иметь никакого значения. Без обретения мира в трудностях я бы никогда не узнал его по-настоящему. Практикуя медитацию на предмет «Если вы хотите мира, он сразу же придет к вам», я смог решить, когда это было нужно, одну за другой много проблем.

### Следствие идет за причиной быстрее, чем гром за молнией

Мир может существовать только в настоящий момент. Смешно говорить: «Подождите, пока я закончу с этим, и тогда я смогу освободиться, чтобы жить в мире». Что есть «это»? Диплом, работа, дом, уплата долга? Если вы так думаете, мир никогда не придет. Всегда есть другие «это», которые следуют за теперешним. Если вы не живете в мире в настоящий момент, то никогда не сможете сделать это. Если вы на самом деле хотите быть в мире, то должны быть там прямо сейчас. Иначе существует только «надежда на мир каждый день».

Мой друг — поэт не ждал, пока его отпустят из перевоспитательного лагеря, чтобы жить в мире. Он не знал, что пробудет там только четыре года. (Многие были там десять лет и больше.) Он занимался медитацией на предмет, похожий на «Если вы хотите мира, он сразу же придет к вам». Нам нужно сесть и найти метод, с помощью которого мы сможем жить в мире и счастье. Мир приходит не только после долгих дней практики. Что является самым главным для ваших желаний, ваших решений? Если ваше решение сильно, то следствие идет за причиной быстрее, чем гром за молнией. Вы можете обрести мир с помощью дыхания, походки или улыбки, с помощью зрения, слуха или чувств.

### Все зависит от вашего мира

Если бы земля стала вашим телом, вы смогли бы чувствовать много мест, где живет страдание. Война, угнетение и голод приносят разрушение в такое большое количество мест. Многие дети становятся слепыми от голода. Их руки копаются в отбросах в поисках чего-нибудь, что можно использовать в пищу. Многие взрослые медленно и безнадежно умирают в тюрьмах. Других убивают за попытку оказать сопротивление. У нас достаточно оружия, чтобы уничтожить дюжину таких планет, как Земля, но мы продолжаем производить еще больше.

Как мы можем, осознавая все это, удалиться в лес или уединиться в своей собственной комнате, чтобы заняться медитацией? Мир, который мы ищем, не может быть нашей собственностью. Мы нуждаемся в том, чтобы найти внутренний мир, который дает нам возможность стать одним с теми, кто страдает, и сделать что-нибудь для помощи нашим братьям и сестрам, которые есть мы сами. Я знаю много молодых людей, которые осознают реальную ситуацию в мире и наполнены состраданием. Для них невозможно укрыться в искусственном мире, и они живут с целью изменить общество. Они знают, чего хотят, хотя еще чувствуют себя обескураженными после этого погружения в реальную жизнь. Почему? Потому что испытывают недостаток в глубоком внутреннем мире, мире, который можно взять с собой в действительную жизнь. Наши силы не в оружии, деньгах или власти. Несокрушимыми нас делает этот мир. Мы должны быть в мире, когда заботимся о тех, кого любим, кого хотим защитить.

Я нашел этот мир в многих-многих людях. Большая часть их времени уходит на защиту слабых, поливку деревьев, на любовь и понимание. У них разные культурные истоки, и они исповедуют разные религии. Я не знаю, как каждый из них пришел к своему внутреннему миру, но я вижу его в них. Если вы будете более внимательны, то я уверен, что вы тоже увидите его. Этот мир — не баррикада, которая отделяет вас от жизни. Наоборот, этот мир ведет вас в жизнь и дает силы, чтобы попытаться предпринять что-либо — бороться за социальную справедливость, за прекращение гонки вооружений, за уничтожение неравенства между бедными и богатыми, выступать против дискриминации и тем самым сеять семена понимания, примирения и сострадания. В любой борьбе нужны терпение и решительность. Эта решительность рассеется, если вы будете испытывать недостаток в мире. Те, чья жизнь проходит в социальной сфере, особенно нуждаются в практике просветленности в каждое мгновение повседневной жизни.

### **Бодхисаттва взирает на всех живущих глазами сострадания**

Мир и сострадание идут рука об руку с пониманием и различием. Мы выбираем одну вещь в ущерб другой, когда относимся к чему-то по-разному. Мы можем смотреть глазами сострадания на всех живущих сразу. Человек, который сострадает, видит себя в каждом живущем. Имея возможность взглянуть на реальность с разных точек зрения, мы можем оставить их все и действовать с состраданием в каждой ситуации. Это и есть наивысшее значение слова «примирение».

Примирение не означает подписание мирного договора с двуличностью и жестокостью. Примирение отвергает все виды амбиций, не принимая ни одну из них. Большинство из нас испытывает желание принять какую-либо из сторон в бесчисленных конфликтах. Мы отличаем правильное от неправильного, основываясь на частичной очевидности, получаемой прямо или посредством пропаганды или слухов. Мы нуждаемся в негодовании по поводу какого-либо факта, но одного негодования недостаточно, даже справедливого, законного негодования. В нашем мире у людей нет недостатка в том, чтобы по своему желанию оказаться вовлеченными в какое-либо действие. То, в чем мы нуждаемся, — это люди, которые способны любить, которые не принимают чью-либо сторону, и поэтому они могут объять всю реальность, как курица, раскрывая крылья, может накрыть всех своих птенцов.

Практика медитации на взаимозависимости — это один из путей достижения этого понимания. Когда оно достигнуто, различение исчезает и реальность больше не рассечена мечом понятийности. Граница между хорошим и дурным будет стерта, и цель и средства будут восприниматься как одно. Мы должны продолжать практику, пока не увидим тела ребенка из Уганды или Эфиопии, от которого остались кожа да кости, как свое собственное. Только тогда мы сможем понять неразличное, настоящую любовь. В соответствии с «Сутрой Лотоса» способность смотреть на всех живущих глазами сострадания — это способность Бодхисаттвы Авалокитешвары. Когда мы видим того, кто может смотреть на всех живущих глазами сострадания, то знаем, что Бодхисаттва Авалокитешвара присутствует в этом человеке. Когда мы медитируем на Первой Благородной Истине, истине о сострадании, Бодхисаттва Авалокитешвара присутствует в нас. Когда мы просим благосклонности Бодхисаттвы Авалокитешвары, он является нам прежде чем мы успели спросить.

### **«Взгляни в свои руки, мое дитя»**

У меня есть друг, он художник. Он покинул дом около сорока лет назад. Он говорил мне, что каждый раз, когда он чувствует, что соскучился по матери, все, что он делает, — это смотрит в свои руки и после этого чувствует себя лучше. Его мать, воспитанная на вьетнамских традициях женщина, могла прочесть только несколько китайских изречений и никогда не изучала западную философию или науку. Перед тем как мой друг покинул Вьетнам, она взяла его руки и сказала: «Когда

ты соскучишься по мне, взгляни в свои руки, мое дитя. И сразу же ты увидишь меня». Как проникновенны эти простые, искренние слова! На протяжении сорока лет он смотрел в свои руки много раз.

Присутствие его матери является не только генетическим. Ее дух, ее надежды, ее жизнь также присутствуют в нем. Я знаю, что мой друг занимается медитацией, но я не знаю, выбрал ли он предмет «Посмотри в Свои Руки» как гуньянь. Этот субъект может далеко увести его в практике. С помощью своих рук он может проникнуть глубоко в реальность не имеющего начала и бесконечного времени. Он увидит, что тысячи поколений до него и тысячи поколений после него принадлежат ему. С незапамятных времен и до настоящего момента его жизнь никогда не прерывалась, и его руки все еще здесь, в бесконечной и не имеющей начала реальности. Он может увидеть свое «истинное лицо» 500 миллионов лет назад и через 500 миллионов лет в будущем. Он существует не только в эволюционном дереве, растущем вдоль оси времени, но также и в переплетении взаимозависимых отношений. Как результат, каждая клетка его тела так же свободна от рождения и смерти, как и он сам. В этом случае гуньянь «Взгляни в Свои Руки» может произвести более сильный эффект, чем гуньянь «Хлопок Одной Ладони», предложенный дзэнским наставником Хакуином.

Когда моя племянница приехала ко мне прошлым летом из Америки, я дал ей «Взгляни в Свои Руки» как предмет для любви. Я сказал ей, что каждый камушек, каждый лист, каждая гусеница на холмах за моей хижиной живут в ее руках.

### Почему ты плачешь, сестра?

Несколько лет назад группа, поддерживающая правительство Хо Ши Мина, распустила слух, что я скончался от сердечного приступа. Эта новость явилась причиной сильных волнений внутри страны. Буддийская монахиня писала мне, что известие пришло в общину, когда она вела урок в классе начинающих; атмосфера в классе ухудшилась, и одна монахиня упала в обморок. Я прожил в изгнании более двадцати лет из-за своего участия в движении за мир и не знал ни этой молодой монахини, ни настоящего поколения буддийских монахов во Вьетнаме. Но жизнь и смерть есть только выдумка, и не очень серьезная — так почему же ты плачешь, сестра? Ты изучаешь буддизм, делаешь то, что делаю я. Поэтому если ты существуешь, то существую и я. То, чего нет, не может войти в жизнь, и то, что существует, не может прекратить существование. Осознала ли ты это, сестра? Если мы не в силах пере-

вести из «существования» в «несуществование» пылинку, то как мы можем сделать это с человеком? На земле много людей участвует в борьбе за мир, за человеческие права, за свободу и социальную справедливость, но никто не может сломить их. Они все еще живут. Сестра, не думаешь ли ты, что Иисус Христос, Махатма Ганди, Ламбракис, доктор Мартин Лютер Кинг умерли? Нет, они по-прежнему здесь. Мы есть они. Они в каждой клетке нашего тела. Если ты когда-нибудь услышишь подобную новость, пожалуйста, улыбнись. Твоя искренняя улыбка докажет, что ты достигла великого понимания и храбрости. Буддизм и все человечество ждут этого от тебя.

### Все — в слове «знаю»

Мой друг, ученый-исследователь, ведет теперь многих кандидатов в доктора философии с их диссертациями. Он хочет сделать все на пути науки, но он еще и поэт, и, как следствие, он не очень «ученый». Прошлой зимой он пережил ужасный духовный кризис. Услышав об этом, я послал ему рисунок волны, бегущей по гладкой, как шелк воде. Внизу рисунка я написал: «Как и всегда, волна живет жизнью волны, но в то же самое время жизнью воды. Когда ты дышишь, ты дышишь для всех нас».

Когда я писал эту фразу, я плыл вместе с ним, чтобы помочь ему пережить этот период трудностей, и, к счастью, это помогло нам обоим. Большинство людей видят себя волнами и забывают, что они также и вода. Они способны к жизни в рождении-и-смерти и забыли о не-рождении-не-смерти. Волна живет жизнью воды, и мы живем жизнью не-рождения-не-смерти. Только нам нужно знать, что мы живем именно так. Все в слове «знаю». Знать — это осознавать. Понимание — это осознанность. Единственная цель медитации — разбудить нас, чтобы мы узнали одну и только одну вещь: рождение и смерть никогда и нигде не могут коснуться нас.



**Чудо осознанности**

### Предисловие переводчика к английскому изданию

«Чудо осознанности» — это первоначально написанное на вьетнамском языке длинное письмо к Брату Куану, который состоял в совете Школы Молодежи для Общественного Служения в Южном Вьетнаме в 1974 году. Его автор, буддийский монах Тхить Ньят Хань, организовал эту школу в шестидесятих годах как ответвление от направления «активный буддизм». Школа объединяла молодежь, желавшую действовать в духе сострадания. Опираясь на навыки, полученные в школе, ее выпускники помогали обездоленным войной крестьянам. Они восстанавливали разрушенные деревни, учили детей, устраивали медицинские пункты, образовывали сельскохозяйственные кооперативы.

Подобные способы примирения зачастую не вызывали поддержки из-за порожденной войной атмосферы страха и недоверия, поскольку работники школы не поддерживали ни одну из воюющих сторон. Они были убеждены, что обе стороны являются отражением одной действительности и что подлинными врагами являются не люди, но идеология, ненависть и равнодушие. Такие взгляды изобличали участвовавших в войне, и в первые годы существования школы на студентов было совершено несколько нападений. Некоторые из них оказались в плену либо были убиты. Даже после подписания в 1973 году Парижского мирного соглашения война все еще тянулась и порою казалось, что невозможно не поддаться усталости и отчаянию. Постоянная работа, проникнутая духом любви и взаимопонимания, требует большого мужества.

Будучи в ссылке во Франции, Тхить Ньят Хань написал письмо Брату Куану, желая поддержать своих соратников в столь мрачное время. Тхай Ньят Хань («тхай» — это почтительное обращение к вьетнамским монахам, означающее «учитель») хотел напомнить им основные дыхательные упражнения, помогающие сохранять покой даже в самых трудных слу-

чаях. Поскольку Брат Куан и выпускники школы являются его соратниками и друзьями, то стиль письма, получившего позже название «Чудо осознанности», конкретный и прямой. Если Тхай упоминает проселочную дорогу, это значит, что он действительно бродил по ней вместе с Братом Куаном. Если упоминаются светлые глаза ребенка, то речь идет о сыне Брата Куана.

Я добровольно помогал Мирной делегации буддистов Вьетнама, когда Тхай писал это письмо. Тхай возглавлял делегацию, которая являлась заокеанским представительством буддистов Вьетнама, в том числе и Школы молодежи для общественного служения, и помогал им в работе по укреплению мира и возрождению. Я помню поздние вечера за чаем, когда Тхай объяснял разделы письма участникам делегации и нескольким близким друзьям. Естественно, мы стали думать о людях из других стран, которые также сумели бы извлечь пользу из описанных в книге упражнений.

К тому времени Тхай познакомился с молодыми буддистами из Таиланда, которых вдохновили вьетнамские сторонники активного буддизма. Они также хотели действовать в духе осознанности и примирения, чтобы помочь предотвратить начавшийся было разворачиваться вооруженный конфликт в Таиланде, им хотелось узнать, как это делать без страха и злобы. Кое-кто из них говорил по-английски, и мы стали обсуждать будущий перевод письма к Брату Куану. Идея перевода приобрела особенную остроту после ликвидации буддийских типографий во Вьетнаме, что лишило нас возможности издать письмо небольшой книжкой во Вьетнаме.

К счастью, перевод книги на английский язык поручили мне. Приблизительно три года я жил в представительстве Мирной делегации буддистов Вьетнама, где денно и ночью проникался музыкальностью вьетнамской речи. Тхай стал моим «официальным» учителем вьетнамского языка; не спеша, слово за словом, мы читали некоторые из его ранних работ. Таким образом я познакомился с весьма необычным набором вьетнамских буддийских терминов. Разумеется, Тхай научил меня не только языку за эти три года. Его присутствие неизменно напоминало о подлинной человеческой природе, об осознанности, опираясь на которую достигают пробуждения.

Когда я стал переводить «Чудо осознанности», я припомнил все события за прошедшие годы, что взрастили мой собственный опыт осознанности. Как-то раз я чересчур спешил приготовить еду и не мог найти ложку, оставленную мной среди груды посуды и продуктов. Пока я повсюду искал ее, Тхай зашел на кухню и рассмеялся. Он спросил: «Что это ищет Моби?»

Разумеется, я ответил: «Ложку! Я ищу ложку!» Тогда Тхай опять улыбнулся и сказал: «Нет, Моби ищет Моби».

Тхай посоветовал мне переводить размеренно и неторопливо, чтобы сохранять осознанность. Я переводил всего по две страницы в день. По вечерам я и Тхай просматривали эти страницы, заменяя и корректируя слова и предложения. Остальные знакомые помогали в редактировании. Мне не хватает слов, чтобы полностью описать ощущения, испытанные мной при переводе его книги, но мое осознанное чувство пера и бумаги, положения тела и дыхания помогали мне отчетливо видеть, с какой силой осознанности Тхай писал каждое слово. Когда я следил за дыханием, я мог увидеть Брата Куана и выпускников Школы Молодежи для Общественного Служения. Более того, я сумел понять, что слова книги таят в себе заботу о каждом читателе, поскольку они проникнуты осознанностью и тревогой за всех людей. Продолжая переводить, я увидел, как растет и ширится наше сообщество: Школа молодежи, молодые последователи Тхая и многие наши друзья на всем земном шаре.

Когда перевод был завершен, мы отпечатали его, и Тхай сделал сотни копий на втиснутой в ванную комнату делегации портативной офсетной машине. Передать эти копии друзьям из разных стран было прекрасным заданием для участников делегации.

С тех пор, подобно разбегающимся по воде кругам, книга «Чудо осознанности» получила известность во многих местах. Она была переведена на некоторые другие языки и была издана либо распространена на всех континентах земного шара. Одна из радостей переводчика — это услышать мнение читателей, которым понравилась переведенная книга. Я повстречал однажды в книжном магазине человека, чей знакомый передал экземпляр этой книги друзьям из Советского Союза. А недавно я говорил с иракским студентом, которого хотели отправить обратно на родину, где его ждала смерть за отказ от участия в войне, которую он считал жестокой и бессмысленной. Он и его мать прочли «Чудо осознанности» и занимались дыхательными упражнениями. Еще я узнал, что выручка от издания на португальском языке была отдана на помощь детям бедняков в Бразилии. Среди соприкоснувшихся с этой крохотной книгой оказались беженцы, заключенные, врачи, преподаватели и люди искусства. Я часто думаю, что «Чудо осознанности» — это чудо само по себе, механизм, объединяющий людей во всем мире.

На американских буддистов произвело впечатление уникальное слияние традиций Тхеравады и Махаяны, а также изложение идей вьетнамского буддизма, которые содержит книга. От

других книг буддийского направления «Чудо осознанности» отличает простое и ясное описание упражнений, которыми любой может тут же заняться на практике. Однако книга заинтересует не только буддистов. В ней много общего с другими религиозными традициями. В конце концов, дыхание не относится к какой-либо вере. Тех, кому понравится эта книга, могут заинтересовать другие переведенные на английский язык книги Тхить Ньят Ханя. Им написаны десятки книг на вьетнамском языке; это короткие рассказы, новеллы, эссе, исторические трактаты по буддизму и стихи. Некоторые из его ранних переводов больше не переиздаются, но переводы новых работ печатаются: «Руководство по медитации во время ходьбы», «Обретение мира» и «Солнце — мое сердце».

Тхить Ньят Хань получил разрешение вернуться во Вьетнам, но большую часть времени живет в Сливовой Деревне, в общине, которую он помог образовать будучи во Франции. Там, под руководством того самого Брата Куана, которому много лет назад было послано письмо «Чудо осознанности», участники общины посадили сотни сливовых деревьев. Выручка от продажи плодов деревьев идет на помощь голодающим детям Вьетнама. Кроме того, Сливовая Деревня открыта для всех желающих провести там месяц, упражняя осознанность и занимаясь медитацией. В последние годы Тхить Ньят Хань принимал также ежегодные поездки в Соединенные Штаты и Канаду для проведения недельных циклов созерцания, организуемых Мирным буддийским сообществом.

Мне хотелось бы выразить особенную благодарность издательству «Beason Press» за переиздание данной книги. Надеюсь, что каждый, к кому попадет эта книга, почувствует, что она обращена не только к Брату Куану и к работникам Школы молодежи для общественного служения, но и непосредственно к любому читателю.

Моби Хо  
Август 1987 года

## 1. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Вчера ко мне зашел Аллен вместе с сыном Джоуи. Джоуи так быстро вырос! Ему уже семь лет, и он болтает по-французски и по-английски. Он даже использует несколько жаргонных словечек, подхваченных на улице. Детей здесь воспитывают совсем не так, как дома. Здесь родители убеждены, что «для развития ребенка необходима свобода». Все два часа, что мы посвятили беседе, Аллену пришлось непрерывно следить за Джоуи. Джоуи играл, что-то бормотал и прерывал нас, мешая вести обстоятельный разговор. Я дал ему несколько детских книжек с картинками, но он, даже не взглянув, отбрасывал их прочь и вновь нарушал разговор. Он требовал постоянного внимания взрослых.

Потом Джоуи надел куртку и вышел поиграть с соседским мальчиком. Я спросил Аллена: «Ты считаешь семейную жизнь легкой?» Аллен не стал отвечать напрямик. Он сказал, что в последнее время, после рождения Анн, он не мог как следует выспаться. Ночью Сью будила его и, поскольку она была очень уставшей, просила его проверить, не перестала ли Анн дышать. «Я встаю, смотрю на ребенка, а потом возвращаюсь и опять засыпаю. Порой такой обряд повторяется два-три раза за ночь».

«Кому проще: холостяку или семьянину?» — спросил я. Аллен не стал отвечать напрямик. Но я понял. Я задал другой вопрос: «Многие говорят, что, имея семью, чувствуешь себя не так одиноко и более спокойно. Это правда?» Аллен наклонил голову и что-то невнятно пробормотал. Но я понял.

Потом Аллен сказал: «Я открыл способ, как освобождать для себя время. Раньше я считал, что мой день разделен на несколько частей. Одна часть для Джоуи, другая для Сью, еще одна — чтобы ходить за Анн, следующая — для работы по дому. Все остальное время становилось моим. Я мог читать, писать, что-нибудь исследовать, гулять. Но теперь я стараюсь больше не разграничивать время. Я считаю время, проведенное

с Джоуи и Сью, своим. Когда я помогаю Джоуи выполнять домашние задания, я пытаюсь найти какой-нибудь способ, чтобы считать его время своим. Я учу вместе с ним уроки, увлекаясь всем, что мы делаем вместе. Отданное ему время возвращается ко мне. Точно так же со Сью. Самое замечательное, что у меня теперь столько личного времени!»

Пока Аллен говорил, он улыбался. Я удивился. Я знал, что Аллен не почерпнул это из книг. Это было его открытие, сделанное в обыденной жизни.

### Мыть посуду, чтобы вымыть посуду

Тридцать лет назад, когда я был новичком в монастыре Ту Хиеу, получить поручение вымыть посуду было не слишком приятно. Во время сезона дождей все монахи возвращались в монастырь, и двум новичкам приходилось готовить еду и мыть посуду, обслуживая более сотни монахов. Мыла не было, мы имели лишь пепел, рисовую шелуху и кокосовую скорлупу. Каждый день нужно было очищать груды посуды, и это случалось зимой, когда замерзала вода. Поэтому перед началом работы нужно было согреть огромную бадью воды. Ныне, когда на кухне есть жидкое мыло, специальные скребки и даже течет горячая вода, мыть посуду стало приятней. Теперь легче радоваться, выполняя такую работу. Всякий может быстро сделать ее, а после присесть и насладиться чашкой чая. Я знаю, что есть стиральные машины, хотя сам стираю руками, но посудомоечные машины — это чересчур!

Моя посуду, необходимо только мыть посуду — это значит, что, моя посуду, необходимо полностью осознавать, что моешь посуду. На первый взгляд это может показаться слегка нелепым: зачем заострять внимание на обыкновенной вещи? Но в этом скрыт весь смысл. Тот факт, что я нахожусь здесь и мою посуду, удивителен. Я полностью в себе, слежу за дыханием, осознаю свое существование, осознаю свои мысли и действия. Никким образом нельзя смутить мой ум так, чтобы он стал подобен раскачиваемой волной бутылке.

### Когда в руках чашка чая

В Соединенных Штатах у меня есть близкий друг — Джим Форест. Когда я восемь лет назад впервые встретил его, он сотрудничал с Католическим Обществом Мира. Прошлой зимой Джим навестил меня. Обычно перед тем как сесть пить чай после ужина, я мыл посуду. Как-то вечером Джим спросил, может ли он помыть посуду. Я сказал: «Попробуй, но если ты

моешь посуду, то ты должен знать, как ее мыть». Джим возразил: «Неужели ты думаешь, что я не умею мыть посуду?» Я ответил: «Есть два способа мыть посуду. Первый — мыть посуду, чтобы очистить ее. Второй — мыть посуду, чтобы вымыть посуду». Джим обрадовался и сказал: «Я выбираю второй способ — мыть посуду, чтобы вымыть посуду». Я передал ему этот «ответственный» пост на целую неделю.

Если, моя посуду, мы только и думаем об ожидающей нас чашке чая, то мы спешим справиться с мытьем как с ненужной побочной работой, а не «моем посуду, чтобы вымыть посуду». Что более важно, мы мертвы, когда так моем посуду. В самом деле, мы совершенно не в силах понять всю радость бытия, пока стоим так подле раковины на кухне. Если мы не можем мыть посуду, то, скорее всего, мы также не сможем пить чай. Держа в руке чашечку чая, мы будем думать о посторонних вещах, едва ли сознавая, что мы держим в руках. Так нас уносит будущее, и мы не в силах действительно прожить текущую минуту жизни.

### Как надо есть мандарин

Я помню, несколько лет назад, когда я первый раз вместе с Джимом путешествовал по Штатам, мы сели под деревом и разделили мандарин. Джим стал говорить о том, что мы будем делать в будущем. Когда мы обсуждали интересные проекты, он настолько увлекался ими, что буквально забывал про то, что он делает в данный момент. Он положил в рот дольку мандарина и, не начав жевать ее, уже приготовился положить другую. Он едва ли чувствовал, что он ест мандарин. Я только сказал: «Ты должен съесть взятую дольку мандарина». Джим стал осознавать, что он делает.

Это было подобно тому, что он вовсе не ел мандарин. Если бы он ничего не ел, он бы «ел» свои планы на будущее.

У мандарина есть дольки. Если вы сможете съесть одну дольку, возможно, вы съедите весь мандарин. Но если вам не съесть даже дольку, тем более, вам не съесть мандарин. Джим понял. Он медленно опустил свою руку и сосредоточился на дольке, уже бывшей во рту. Он вдумчиво пережевывал ее, перед тем как взять следующую.

Позже, когда Джим попал в тюрьму за действия против войны, я, беспокоясь, сумеет ли он выдержать жизнь среди четырех стен тюрьмы, отправил ему короткое письмо: «Помнишь мандарин, что мы ели когда-то вдвоем? Твое положение здесь похоже на мандарин. Съешь его, и он станет тобой. Завтра ты уже не вспомнишь о нем».

## Основные правила

Более тридцати лет назад, когда я впервые пришел в монастырь, монахи дали мне небольшую книжку, озаглавленную «Основные правила для повседневного применения», написанную буддийским монахом Док Тье из монастыря Бао Шон, и просили запомнить ее содержание. Это была тоненькая книжка. Возможно, там было около сорока страниц, но туда вошли все изречения, которые использовал Док Тье для пробуждения сознания во время любой работы. Пробудившись утром, он думал: «Я проснулся, надеюсь, что каждый достигнет полной осознанности и увидит отчетливо мир». Отмывая руки, он повторял: «Моя руки, я надеюсь, что чистыми руками каждый лучше воспримет наш мир». Книга целиком состояла из таких предложений. Их целью было помочь новообращенному контролировать свое сознание. Дзэнский наставник Док Тье помог новичкам сравнительно просто, опираясь на то, чему учит «Сутра Осознанности». Каждый раз, когда вы надеваете платье, моете посуду, идете в ванную комнату, раскатываете циновку, несете ведро воды либо чистите зубы, вы можете применить подходящее изречение, чтобы вернуться к осознанности.

«Сутра Осознанности» учит: «Обращенный должен помнить, что он идет, когда он идет. Обращенный должен помнить, что он сидит, когда он сидит. Обращенный должен помнить, что он лежит, когда он лежит... В каком бы положении ни было тело, обращенный должен помнить о нем. Упражняясь подобным образом, обращенный живет в полной и постоянной осознанности тела...»\* Однако помнить о положении тела недостаточно. Мы должны осознавать каждый вдох, каждое движение, каждую мысль или чувство, все, что имеет отношение к нам.

Но в чем заключается цель советов сутры? Где нам взять время для подобных упражнений? Если потратить весь день на упражнение осознанности, хватит ли времени для выполнения

\* В сутрах Будда зачастую учит использованию дыхания для сосредоточения. В «Сутре Анапанасати» говорится об использовании дыхания для поддержания осознанности. Приблизительно в середине III в. эта сутра была переведена на вьетнамский язык и прокомментирована дзэнским наставником центральноазиатского региона по имени Кхьонг Танг Хой. *Анапана* означает дыхание, *сати* — осознанность. Танг Хой перевел это как «Управление сознанием». Можно перевести иначе: «Сутра достижения осознанности через дыхание». Сутра достижения осознанности через дыхание является 118-й в собрании сутр «Маджима-Никая» и учит шестнадцати способам применения дыхания.

работы по изменению и преобразованию общества? Как Аллену справиться с работой, занимаясь уроками Джоуи, отдавая в прачечную пеленки для Анн и одновременно упражняя осознанность?

## 2. РАДОСТЬ БРОДИТЬ ПО ЗЕМЛЕ

Аллен сказал, что с тех пор, как он стал считать время Джоуи и Сью своим, у него появилось больше личного времени. Но вполне возможно, что все это лишь на словах. Ведь случаются дни, когда Аллен забывает, что, помогая учиться Джоуи, он работает на себя, и тогда он теряет время. Он может начать подгонять время или суетиться, уже не считая его своим. Чтобы на деле иметь больше личного времени, ему придется постоянно думать: «Это мое личное время», когда он помогает Джоуи. Но в таком случае посторонние мысли все равно смутят любой ум, и поэтому, чтобы сохранить чуткость сознания (отныне я буду использовать слово «осознанность», обозначая чуткость сознания по отношению к окружающему миру), надо начать упражнения прямо сейчас и делать их ежедневно, а не только во время медитации.

Когда вы идете по дороге в деревню, вы можете упражняться в осознанности. Пусть дорога грязна, но, упражняясь в осознанности, вы поймете главное — эта дорога ведет в деревню. Упражняйтесь, сохраняя в сознании мысль: «Я иду по ведущей в деревню дороге». В дождливую и солнечную погоду сохраняйте эту мысль, но не повторяйте ее точно машина снова и снова. Это не будет осознанностью. Если, идя по дороге в деревню, мы действительно прониклись осознанностью, то всякий шаг для нас будет невысказанно чудесен, а наши сердца раскроются подобно цветку навстречу радости, возвращая нас в подлинный мир.

Мне нравится ходить одному по проселочным дорогам. По обеим сторонам растут рис и дикie травы. Я делаю каждый шаг осознанно, помня о том, что я иду по удивительной земле. В подобные мгновения существование чудесно и таинственно. Принято считать, что ходить по воде либо по воздуху — это чудо. Но я думаю, еще большее чудо — ходить по земле. Каждый день мы встречаемся с чудом, которого даже не замечаем: лазурное небо, белые облака, зелень листьев, черные внимательные глаза ребенка — наши глаза. Все это чудо.

## Как надо сидеть

Дзэнский наставник Док Тье говорит, что во время созерцания надо сидеть прямо, сохраняя мысль: «Место, где я сижу, подобно месту обретения Бодхи». Место обретения Бодхи — это место, где Будда достиг прозрения. Если любой может стать Буддой, а будды — это все те бесчисленные люди, которые достигли прозрения, то я сижу там, где сидели они. Сидеть на месте Будды — счастье, а сидеть в осознанности означает стать Буддой. Поэт Нгуен Конг Чу почувствовал это. Он вдруг увидел всех людей, что приходили на то же место, где он сидел, в далеком прошлом и всех, кто придет на это место в будущем:

*На том же месте я сидел сегодня,  
Где многие сидели в прошлом.  
Пройдет тысячелетие, люди  
Все будут приходить сюда.  
Так кто поет нам,  
И кто услышит песню?*

Время, проведенное на этом месте, помогло открыть двери в бесконечность бытия.

Но у деятельных, занятых людей нет времени бродить по дорогам, поросшим травой, или сидеть под кронами деревьев. Им необходимо планировать, советуясь с соседями, решать миллион проблем — все это непросто. Им приходится сталкиваться со всякими трудностями, каждую минуту думать о работе, быть настороже, поступать умело и разумно.

Вы вправе спросить: «Как же нам упражняться в осознанности?»

Я отвечаю: думайте о работе, будьте настороже, поступайте умело и разумно при любых условиях, тогда это будет являться осознанностью. Нет причины отделять осознанность от сохранения внимания во время работы, от осторожности и использования здравого мышления. Для принятия лучшего решения необходимы спокойное сердце и самообладание. Всякий знает об этом. Если мы раздражаемся и начинаем сердиться, теряя контроль над собой, то мы испортим любую работу.

Благодаря чуду осознанности мы воссоздаем и улучшаем себя. Возьмем пример: волшебник разрезал свое тело на части и поместил их в различных местах — кисти на юге, руки на востоке, ноги на севере; затем, используя чудесную силу, он читает заклинание и собирает их снова вместе. Осознанность действует так же — это чудо, с помощью которого можно мгно-

венно собрать в единое целое наше рассеянное сознание так, что мы можем полноценно прожить каждую минуту жизни.

## Контроль над дыханием

Итак, получается, что осознанность одновременно — это семя и плод. Когда мы применяем осознанность для сосредоточения, осознанность — семя. Но сама по себе осознанность — это осознание жизни: наличие осознанности означает наличие жизни, поэтому осознанность также и плод. Осознанность спасает нас от рассеянности и забывчивости, она позволяет полноценно прожить каждую минуту жизни. Осознанность возвращает нас к жизни.

Вам следует знать, как дышать для сохранения осознанности, поскольку дыхание является наиболее естественным и действенным средством от рассеянности. Дыхание — это мост, соединяющий жизнь и сознание, объединяющий тело и мысль. Если что-то смущает ваш ум, то, опираясь на дыхание, вернитесь к контролю над ним.

Сделайте без напряжения продолжительный вдох, осознавая, что вы вдыхаете воздух. Теперь выдыхайте весь воздух из легких, не забывая при этом сохранять осознанность. «Сутра Осознанности» учит контролировать дыхание следующим образом: «Постоянно следите за вдохом и выдохом. Делая продолжительный вдох, помните: вы делаете продолжительный вдох. Делая продолжительный выдох, помните: вы делаете продолжительный выдох. Делая короткий вдох, помните: вы делаете короткий вдох. Делая короткий выдох, помните: вы делаете короткий выдох.

„Чувствуя, как дышит тело, я сделаю вдох“, — так упражняйте себя. „Чувствуя, как дышит тело, я сделаю выдох“, — так упражняйте себя. „Приводя в покой тело, я сделаю вдох“, — так упражняйте себя. „Приводя в покой тело, я сделаю выдох“, — так упражняйте себя“.

В буддийском монастыре всякий учится дышать, чтобы остановить распад сознания и добиться силы сосредоточения. Сила сосредоточения — это сила, достигаемая упражнением осознанности. Это сила, опираясь на которую, достигают Великого Пробуждения. Если вы контролируете дыхание, то вы пробудились. Чтобы сохранять осознанность продолжительное время, необходимо следить за дыханием.

\* \* \*

Теперь уже осень, и золотые листья, падающие один за одним, выглядят поистине красиво. Побродив минут десять по

лесу, следя за дыханием и сохраняя осознанность, я чувствую себя бодрым и сильным. Я состою в братстве с каждым листком.

Разумеется, идя в одиночестве по проселочной дороге, проще сохранить осознанность. Если идущий с вами друг молчит и следит за дыханием, вам будет легко продолжать сохранять осознанность. Но если он начинает болтать, сделать это будет труднее.

Если про себя вы подумали: «Хочу, чтобы мой спутник прекратил говорить, и я смог бы сосредоточиться», — вы уже потеряли осознанность. Но если вы подумали: «Пускай говорит, если хочет. Я буду слушать его, сохраняя осознанность и помня, что мы идем вместе. Слушая его, я буду продолжать следить за дыханием».

Если вы так подумали, вы сохраните осознанность. При таких обстоятельствах это трудно выполнить, но, сохранив отрешенность, вы научитесь достигать большего сосредоточения. Я приведу здесь строчки из народной вьетнамской песни: «Сложнее всего соблюдать дома Путь, не так тяжело это делать в толпе, но легче всего в монастыре». Лишь в трудной и напряженной обстановке выявляется сила осознанности!

### Отсчет ритма дыхания и слежение за дыханием

Во время недавно начатых мною занятий по медитации для невьетнамцев я обычно предлагаю различные способы, которые применял сам, способы, которые очень просты. Начинающим я предлагаю способ «Слежение за длительностью дыхания». Занимающийся ложится спиной прямо на пол. Затем я приглашаю всех остальных собраться вокруг и делаю несколько простых замечаний.

1. Хотя вдох и выдох — следствие работы легких в области груди, брюшная область также играет роль. По мере наполнения легких поднимается живот. Перед началом дыхания живот раздувается. Но при заполнении двух третьих объема легких живот опускается.

2. Почему? Между грудной клеткой и желудком есть мышечная мембрана — диафрагма. При правильном дыхании воздух сначала наполняет нижнюю часть легких. Перед тем как воздух наполнит верхнюю часть легких, диафрагма снизу давит на желудок, отчего желудок поднимается. При наполнении воздухом верхней части легких грудь поднимается, а живот опускается.

3. Именно поэтому в былые времена в народе говорили, что дыхание берет начало в животе, а заканчивается в носу.

Начинающему полезно упражнять дыхание лежа на полу. Не надо перенапрягаться: перенапряжение опасно для легких, тем более после многих лет неправильного дыхания. Вначале занимающийся ложится на тонкую циновку или коврик, свободно вытянув руки вдоль туловища. Не подкладываете под голову подушку. Сосредоточьтесь на выдохе и замерьте, сколько он длится. Замеряйте, отсчитывая в уме: один, два, три... Повторив это несколько раз, вы узнаете длительность своего дыхания, в среднем это пять счетов. Теперь попробуйте замедлить дыхание на один или два счета, чтобы длительность дыхания равнялась шести или семи. Таким образом вы выдохнете больше воздуха. Закончив выдох, приостановитесь, позволив легким самостоятельно вобрать свежий воздух. Дайте им вобрать в себя воздух без усилий. Естественно, вдох будет короче выдоха. Постоянно считайте в уме, чтобы замерить их продолжительность. Упражняйтесь так несколько недель, продолжая следить за вдохом и выдохом во время занятий. (Можете использовать метроном, чтобы следить за длительностью вдоха и выдоха.)

Не прекращайте измерять дыхание, пока идете, сидите, стоите и, тем более, когда вы на улице. Во время ходьбы дыхание измеряйте по шагам. Примерно через месяц разница между вдохом и выдохом станет уменьшаться, постепенно стремясь к полному равенству. Если длительность выдоха равнялась шести, то длительность вдоха станет также равной шести.

Если вы почувствуете общую усталость во время занятий, то остановитесь. Но даже если вы не устанете, не затягивайте занятия, ограничивайтесь короткими промежутками времени — десяти-двадцати вдохов достаточно. При первых признаках усталости возвращайтесь к нормальному дыханию. Усталость — это лучший регулятор в организме, по ней можно определить, когда заканчивать упражнение. Для измерения дыхания вместо счета можно выбрать ритмическую фразу. Если длительность вдоха (выдоха) равняется шести, то вместо чисел можно использовать шесть слов: «Мое сердце опять пребывает в покое»; если семи, то используйте семь слов: «Я брожу босиком по зеленой, росистой траве». Буддисты могут говорить: «Я прибегаю к убежищу в Будде». Для христиан подходит: «Отче наш, иже еси на небесах». Во время ходьбы каждый шаг должен соответствовать одному слову.

### Спокойное дыхание

Ваше дыхание должно быть легким и ровным, точно тонкая струйка воды, текущая через песок. Ваше дыхание должно

быть спокойным настолько, что сидящий поблизости человек не мог бы услышать его. Ваше дыхание должно быть величавым и плавным подобно реке, подобно скользящей по воде водяной змее и не должно иметь ничего общего с прерывистой цепью гор либо со стремительным бегом коня. Управление дыханием равносильно контролю над телом и умом. Когда наш ум рассеян и мы с трудом управляем собой, лучше всего применять созерцание дыхания.

Как только вы сели в позу для медитации, начинайте созерцать дыхание. Сначала дышите нормально, постепенно замедляя дыхание до тех пор, пока оно не станет спокойным и ровным, а продолжительность вдоха и выдоха не увеличится. Все это время внимательно следите за происходящими внутри вас изменениями.

Как говорится в буддийской «Сутре Осознанности»: «Делая продолжительный вдох, помните: вы делаете продолжительный вдох. Делая продолжительный выдох, помните: вы делаете продолжительный выдох. Делая короткий вдох, помните: вы делаете короткий вдох. Делая короткий выдох, помните: вы делаете короткий выдох.

„Чувствуя, как дышит тело, я сделаю вдох“, — так упражняйте себя. „Чувствуя, как дышит тело, я сделаю выдох“, — так упражняйте себя. „Приводя в покой тело, я сделаю вдох“, — так упражняйте себя. „Приводя в покой тело, я сделаю выдох“, — так упражняйте себя». Через десять-двадцать минут ваш ум придет в равновесие, и сознание уподобится зеркальному пруду.

### Отсчет ритма дыхания

Метод слежения за дыханием помогает сделать дыхание ровным. Если сначала вам трудно им овладеть, то вы можете попробовать метод отсчета ритма дыхания. Делая вдох, считайте в уме до одного; делая выдох, также считайте до одного. Делая вдох, считайте до двух; делая выдох, считайте до двух. Продолжайте так до десяти, затем снова начните с первого счета. Отсчет похож на связующую нить между дыханием и сознанием. Данное упражнение является отправным пунктом для сохранения осознанности во время дыхания. Без осознанности вы быстро потеряете счет. Если вы потеряли счет, то просто вернитесь к началу упражнения, стараясь больше не делать ошибок. Если вы успешно освоили упражнение, то начинайте сосредоточиваться исключительно на дыхании.

Когда вы расстроены либо рассеяны и вам тяжело упражнять осознанность, используйте дыхание. Контроль над дыханием сам по себе является осознанностью. Ваше дыхание — это удивительное средство для контроля над сознанием. Как говорится в правилах одного религиозного общества: «При любых обстоятельствах владейте собой. Используйте дыхание для сохранения контроля над телом и умом, для упражнения осознанности и для развития сосредоточения и мышления».

### Каждое действие — это обряд

Представьте себе башню, с вершины которой можно увидеть окрестности, но обычным путем на нее не взобраться, лишь тонкая нить переброшена через вершину и свисает с обеих сторон. Думающий человек, привязав к одному концу нитки бечеву, обойдет башню и, натягивая нить, перетянет бечеву на другую сторону. Затем привязав к бечеве канат, он также перетянет его. Когда с одной стороны канат дойдет до земли, а с другой будет закреплен, на башню будет несложно взобраться.

Наше дыхание — это непрочная нить. Но, если мы знаем, как его применить, оно становится прекрасным средством для преодоления ситуаций, которые иному покажутся безнадежными. Наше дыхание — это мост между телом и сознанием, это звено, соединяющее и приводящее их в единство. Тело и сознание порождают дыхание, а оно объединяет их, проявляет их и приносит им мир и спокойствие.

Многие говорят и пишут о бесчисленных преимуществах правильного дыхания. Они сравнивают человека, умеющего правильно дышать, с тем, кто нашел источник жизненной силы: дыхание укрепляет легкие, улучшает кровь и врачует любой орган тела. Они утверждают, что правильное дыхание важнее пищи. Все это верно.

В прошлом я был серьезно болен. За несколько лет использования лекарств и медицинского обслуживания мое состояние не улучшилось. Но, к счастью, начав заниматься дыханием, я сумел вылечить себя.

Дыхание — это инструмент. Дыхание — это осознанность. Используя в качестве инструмента дыхание, можно достичь бесчисленных преимуществ, но их нельзя считать самоцелью. Эти преимущества лишь побочные продукты достижения осознанности.

В моей группе медитации для невьетнамцев много молодых людей. Я убеждаю их, что мало медитировать один час в день. Необходимо упражняться в созерцании, когда идешь, стоишь,

лежишь, сидишь или работаешь, пока моешь руки, отмываешь посуду, протираешь пол, пьешь чай, болтаешь с друзьями и в любом другом случае: «Моя посуду, вы, наверно, думаете об ожидающем вас чае, стараясь сделать работу как можно быстрее, чтобы сесть и выпить чай. Но это значит, что вы не в состоянии жить, пока вы моете посуду. Пока вы моете посуду, самое важное — это вымыть посуду. Точно так же, когда вы пьете чай, самое важное — это чай. Направляясь в уборную, не забывайте, что нет ничего важнее для вас». И так далее. Созерцайте, пока вы рубите дрова. Созерцайте, пока вы набираете воду. Будьте осознанны не только в течение часа, посвящаемого медитации, чтению Писания либо молитве, но все двадцать четыре часа в сутки. Каждое движение должно быть осознанным. Каждое движение — это обряд, церемония. Поднести чашку чая ко рту также означает совершить обряд. Может быть, слово «обряд» слишком возвышенно? Я употребил его, чтобы показать, как жизненно важна осознанность.

### 3. ДЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ

Каждый день и каждый час необходимо упражнять осознанность. Это легко сказать, но не просто осуществить. Вот почему я так настойчиво рекомендовал тем, кто приходит на занятия медитацией, выбрать один день в неделю и целиком посвятить его упражнению осознанности. Каждый день и каждый час должны быть осознанными. Но фактически мало кто из нас достиг подобного уровня. Нам кажется, что семья, работа и общество отнимают у нас все личное время. Поэтому я настаиваю на том, чтобы каждый уединялся один раз в неделю. Может быть, в субботу.

Если вы выбрали субботу, то весь субботний день должен принадлежать вам так, чтобы вы были полновластным хозяином. Субботний день станет толчком к привычке упражняться в осознанности. Независимо от занятости, пусть это будет даже служение обществу, каждый имеет право на такой день, иначе мы быстро потеряем себя в суетном мире, и все наши усилия окажутся бесплодными. Какой бы день вы ни выбрали, превратите его в день осознанности.

Чтобы не забыть про свой день, придумайте какой-то способ, чтобы вспомнить в момент пробуждения, что этот день особый. Можете повесить на потолок или стену листок бумаги с надписью «осознанность» либо веточку сосны — нечто такое, что, когда вы откроете глаза, могло бы напомнить вам про

день осознанности. Сегодня ваш день. Вспомнив это, вы, возможно, улыбнетесь, и ваша улыбка станет первым шагом к осознанности.

Еще лежа в постели, не спеша начинайте следить за дыханием, дышите медленно, глубоко и осознанно. Затем, неторопливо встав с кровати (вовсе не так, как вы делаете это обычно), подкрепляйте осознанность каждым движением. Все утренние дела — чистку зубов и умывание делайте спокойно и свободно, сознавая каждое движение. Следите за дыханием и контролируя его, и не позволяйте мыслям смешаться. Любое движение должно выполняться спокойно. Соотносите каждый шаг с неторопливым вдохом. Улыбайтесь.

Полчаса можно провести под душем. Мойтесь медленно и осознанно, так, чтобы, закончив мыться, вы почувствовали свежесть и легкость. Затем займитесь работой по дому: вымойте посуду, сотрите пыль со столов, подметите на кухне пол, приведите в порядок книги на полках. Всякую работу делайте неторопливо и свободно, осознанно. Не подгоняйте работу, делайте все без напряжения, но внимательно. Наслаждайтесь и проникайтесь своей работой. Без этого день потеряет свой смысл. Чувство, что работа вам навязана, исчезнет, если будете выполнять ее осознанно. Берите пример с дзэнских наставников. Что бы они ни делали, их движения взвешенны и неторопливы.

Тому, кто только начинает заниматься, желательно пребывать в тишине весь день. Это не значит, что в день осознанности вам не надо говорить. Вы можете говорить, даже петь, но, если вы стали говорить или петь, делайте это, полностью осозная, что вы говорите или поете, стараясь говорить или петь как можно меньше. Разумеется, можно петь и одновременно упражнять осознанность. Но помните: не имея большого опыта созерцания, во время разговора или пения вам будет легче потерять осознанность, чем ее сохранить.

Когда придет время обеда, сами приготовьте еду. Готовьте еду и мойте посуду осознанно. Утром, убрав и вымыв дом, и в полдень, поработав в саду, посмотрев на облака или собрав цветы, приготовьте чай, а потом, пребывая в осознанности, насладитесь им. Отведите на это времени побольше. Не берите пример с тех, кто во время рабочего перерыва выпивает кофе одним глотком. Пейте чай медленно и чинно, будто бы он является осью земли — медленно, размеренно, не подгоняя время. Вся жизнь в проходящем мгновении. Проходящее мгновение является жизнью. Не увлекайтесь будущим. Не спешите сорваться с места и приниматься за работу. Не торопите «отплытие».

*Стань цветком, приютившимся подле ограды,  
Стань улыбкой, частицей чудесного мира.  
Оставайся в покое, забудь об отплытье,  
Ведь повсюду найти можно родину детства.  
Так, будь добр, не нарушь мирового порядка,  
Лучше пой бесконечно счастливые песни...  
(«Бабочка над полем золотых горчичных цветов»)*

Вечером можете читать Писание, выписывая понравившиеся отрывки, писать друзьям письма. Словом, делайте то, что вам по душе, что лежит в стороне от обычной работы. Но, что бы вы ни делали, делайте это осознанно. Не ешьте много на ночь. Потом, когда вы сядете медитировать, примерно в десять либо в одиннадцать часов вечера, вам будет легче сидеть. Затем вы можете побродить на свежем воздухе, осознанно следя за дыханием и стараясь контролировать продолжительность вдоха и выдоха по своим шагам. И наконец, когда вы ляжете спать, тоже старайтесь сохранить осознанность.

Каким-то образом надо дать каждому работающему возможность иметь день осознанности. Подобный день очень важен. Его влияние на следующие дни недели неизмеримо. Десять лет назад, благодаря такому дню осознанности, Чу Ван и другие наши братья и сестры по ордену Тип Хиена сумели пройти через многие трудности. Всего лишь через три месяца соблюдения дня осознанности раз в неделю вы почувствуете значительные изменения в вашей жизни. День осознанности отразится на остальных днях недели, давая возможность все семь дней сохранять осознанность. Я думаю, вы согласитесь, что день осознанности важен!

#### 4. КАМЕНЬ

Почему необходимо созерцание? Прежде всего потому, что любому нужно полноценно отдохнуть. Даже проспав всю ночь, вы не сумеете полностью отдохнуть. Повороты и движения, напряжение мышц лица во время сна — разве это отдых? Разве можно отдохнуть, непрестанно поворачиваясь, пока лежишь? Когда вы лежите на спине, вытянув не напрягая руки и убрав подушку из-под головы, — это хорошее положение для дыхательных упражнений и расслабления мышц, но таким образом можно легко уснуть. Медитируя лежа, вы не достигнете того, чего можно добиться сидя. В положении сидя можно полностью отдохнуть и продвинуться в созерцании, чтобы преодолеть все беспокойства и беды, заполняющие и травмирующие ваше сознание.

Среди наших соратников во Вьетнаме многие могут сидеть в позе лотоса, когда левая нога лежит на правом бедре, а правая нога лежит на левом бедре. Другие могут сидеть в позе полулотоса, когда левая нога лежит на правом бедре либо правая нога лежит на левом бедре. Среди моих учеников в Париже есть люди, которым неудобна и та и другая поза, поэтому я показал им, как можно сидеть на японский манер, поджав под себя ноги. Если под ноги подложить подушку, то так можно просидеть более полутора часов. Но даже в этом случае любой может научиться сидеть в позе полулотоса, хотя поначалу это будет тяжело. Через несколько недель упражнений такое положение постепенно станет удобным. В течение определенного срока, пока боль будет беспокоить вас, меняйте положение ног или переходите к другой позе. Если вы сидите в позе лотоса или полулотоса, то вам следует подложить под себя подушку так, чтобы колени соприкасались с полом. Три точки соприкосновения тела с полом обеспечивают наиболее устойчивое положение.

Спину держите прямо. Это очень важно. Шея и голова должны быть на одной линии с позвоночником. Они должны быть выпрямлены, но не напряжены или скованны. Смотрите на один либо два метра вперед. Если можете, сохраняйте улыбку.

Теперь расслабьте мышцы и начинайте следить за дыханием. Сконцентрируйтесь на том, чтобы ваша спина оставалась прямой, и следите за дыханием. Что касается остального, оставьте это. Забудьте про все. Если желаете снять напряжение с лица, позвольте улыбке осветить его. Как только вы улыбнетесь, напряжение исчезнет. Чем дольше сохраняется улыбка, тем лучше. Подобную улыбку вы видите у Будды.

Сложите ладони обеих рук. Расслабьте мышцы пальцев, рук и ног. Забудьте про все. Уподобьтесь цветку, несомому течением воды, в то время как русло реки остается неподвижным. Пусть вас ничто не тревожит, кроме собственного дыхания и улыбки.

Начинающим лучше всего сидеть не более двадцати—тридцати минут. За это время вы вполне сумеете отдохнуть. Для этого надо применить два правила — созерцать и забыть: созерцать дыхание и забыть обо всем остальном. Освободите каждый мускул тела. Примерно через пятнадцать минут вы сумеете достичь глубокого покоя, наполненного умиротворением и радостью. Сохраняйте этот внутренний покой и радость.

Кто-то считает медитацию работой и торопит время, чтобы потом отдохнуть. Такие люди еще не умеют сидеть. Если си-

деть правильно, то в этом случае можно достичь полного расслабления и умиротворения. Часто помогает созерцание на образе камня, брошенного в реку.

Каким образом помогает образ камня? Сядьте в удобную вам позу лотоса или полулотоса, выпрямив спину и сохраняя улыбку. Дышите медленно и глубоко, следя за каждым вдохом и выдохом, слившись с дыханием. Затем забудьте обо всем. Представьте, что вы маленький камень, брошенный в реку. Камень без труда погружается в воду. Свободный от всего, он выбирает самый короткий путь, достигая дна — места будущего отдыха. Вы, как брошенный в реку, свободный от всего камень. Самое важное сейчас для вас — ваше дыхание. Вас не интересует, сколько понадобится времени, чтобы достичь места полного отдыха на прекрасном песчаном дне под водой. Когда вы почувствовали себя отрешенным, как камень, достигнувший дна, вы уже отдыхаете. Ничто вас больше не волнует и не тревожит.

Если вы не можете достичь радости и умиротворенности во время созерцания, то будущее минует вас, вы не сумеете его вернуть, вы не сумеете прожить будущее, когда оно превратится в настоящее. Радость и умиротворенность в жизни — это радость и умиротворенность, достигнутые во время созерцания. Если вы не можете достичь их сейчас, вы не сумеете получить их потом. Не следуйте за мыслями, как тень за предметом. Не догоняйте мысли. Обретите радость и умиротворенность прямо сейчас.

\* \* \*

Это ваше время. Место, где вы сидите, — ваше место. Именно на этом месте и в это время вы можете стать просветленным. Нет необходимости сидеть под особенным деревом на далекой земле. Упражняйтесь так несколько месяцев, и вы испытаете глубокий обновляющий восторг.

Чем больше вы упражняете осознанность каждый день, тем проще вам будет сидеть созерцая. Созерцать станет легче, если вы будете заниматься этим регулярно. По возможности объединитесь с друзьями и родственниками и посвятите один час каждого вечера созерцанию, скажем, с десяти до одиннадцати. Сделайте так, чтобы всякий желающий смог бы прийти и заняться созерцанием в течение получаса либо часа.

### Осознанность сознания

Можно задать следующий вопрос: «Разве расслабление — единственная цель медитации?» На самом деле цель медитации

лежит гораздо глубже. После того как вы расслабились, можно успокоить сердце и очистить сознание. Чтобы успокоить сердце и очистить сознание, надо значительно продвинуться в медитации.

Разумеется, чтобы контролировать сознание и привести в порядок мысли, надо упражнять осознанность чувств и ощущений. Чтобы контролировать сознание, надо упражнять осознанность сознания. Вам следует знать, как наблюдать и выявлять всякое чувство, что рождается в вас. Дзэнский наставник Тхьонг Тиеу писал: «Если обращенный прекрасно осознает свой собственный ум, то он без труда достигнет успеха. Но если он ничего не знает о своем уме, то все его усилия пройдут бесследно». Если вы желаете познать свой ум, то для этого существует единственный путь: следить и выявлять все, что происходит в нем. Это необходимо делать всегда, не только во время медитации, но и в обыденной жизни.

Во время медитации могут возникнуть различные чувства и мысли. Если вы не упражняете осознанность дыхания, то эти мысли вскоре отвлекут вас от осознанности. Но дыхание помогает отрешиться не только от подобного рода мыслей и чувств, дыхание является средством, объединяющим тело и сознание и открывающим врата мудрости. При появлении мысли либо чувства вам не следует стремиться отрешиться от них; если вы будете продолжать следить за дыханием, то мысль естественным образом покинет ум. Нет необходимости стремиться отрешиться от них, ненавидеть их, беспокоиться о них либо погубить их. Так что же следует делать по отношению к подобным мыслям и чувствам? Попросту отметьте их присутствие. Например, если появилось чувство печали, тут же отметьте: «Чувство печали только что появилось во мне». Если чувство печали остается, отметьте: «Чувство печали все еще во мне». Если появится мысль типа: «Уже поздно, а соседи так сильно шумят», — осознайте, что такая мысль появилась. Если мысль остается, то продолжайте осознавать ее. Точно так же поступайте с другими мыслями и чувствами. Смысл заключается в том, чтобы отметить всякую мысль и чувство в сознании; иными словами, поступать подобно дворцовой страже, опознающей всякого, кто желает попасть во дворец.

Если мысли и чувства отсутствуют, тогда отметьте, что мысли и чувства отсутствуют. Поступая подобным образом, вы осознаете ваши мысли и чувства. Вскоре вы сможете контролировать сознание. Всякий в состоянии объединить метод осознанности дыхания и метод осознанности мыслей и чувств.

Упражняя осознанность, не делайте различий между добрым и злым, чтобы не создать таким образом внутренних противоречий. При появлении доброй мысли осознайте ее: «Только что возникла добрая мысль». Если же появится недобрая мысль, опять-таки осознайте ее: «Только что возникла недобрая мысль». Не останавливайтесь на ней и не старайтесь избавиться от нее, как бы сильно она вам ни нравилась. Достаточно отметить мысль. Если вы отрешились от нее, тогда осознайте, что вы отрешились от нее; если она по-прежнему присутствует, осознайте, что она присутствует. Как только вы достигли подобного умения осознавать мысль, вам больше нечего бояться.

Когда я упомянул стражу подле дворцовых ворот, возможно, вы представили ворота, охраняемые вашим сознанием. Стоит мысли либо чувству возникнуть в вас, как вы осознаете их возникновение, и, наоборот, когда они покидают вас, вы осознаете их исчезновение. Но этот образ можно понять иначе: он поясняет, что тот, кто входит в ворота, не является стражей. В действительности мы сами являемся нашими мыслями и чувствами. Они — это частица нас. Может возникнуть желание смотреть на них либо на отдельные из них, как на врагов, стремящихся разрушить сосредоточенность и уравновешенность нашего ума. Но в действительности, когда мы злимся, мы сами по себе злость. Когда мы счастливы, мы сами по себе счастье. Когда у нас возникают какие-то мысли, мы сами по себе эти мысли. Мы являемся одновременно посетителем и стражей. Мы являемся одновременно сознанием и тем, кто созерцает сознание. Поэтому останавливаться на мысли или отрешаться от нее нет необходимости. Важно осознать эту мысль. Такое созерцание сознания не превращает сознание в объект, оно не устанавливает различий между субъектом и объектом. Сознание не захватывает сознания; сознание не выталкивает сознания. Сознание может только следить за собой. Такое созерцание сознания не является созерцанием какого-то внешнего, отличного от наблюдателя объекта.

Вспомним коан дзэнского наставника Бать Аня, который спросил: «Как звучит хлопок одной ладони?» Или возьмем, например, случай, когда язык ощущает вкус: что же разделяет вкус и причину вкуса? Сознание воспринимает себя только через себя. Это особенно важно, и в «Сутре Осознанности» Будда также использует слова: «Осознанность чувства в чувстве, осознанность сознания в сознании». Говорят, что Будда сказал это, чтобы подчеркнуть слова «чувство» и «сознание»,

но я не думаю, что это было единственной целью Будды. Осознанность чувства в чувстве — это осознанность чувства посредством ощущения чувства, и, разумеется, это не созерцание некоего образа чувства, который создается, чтобы превратить чувства в объект, существующий вне себя. Это можно передать словами, что звучат подобно загадке, нелепице либо скороговорке: осознанность чувства в чувстве — это сознание, испытывающее осознанность сознания в сознании. Выявление объекта для его изучения является методом науки, но не способом медитации. Следовательно, используя образ стражи и посетителя, невозможно полностью передать осознанное созерцание сознания.

В сутре говорится, что сознание подобно обезьяне, прыгающей с ветки на ветку. Чтобы не потерять из виду обезьяну в какой-то момент, нам следует постоянно следить за ней и даже постараться слиться с ней. Сознание, созерцающее сознание, подобно предмету и тени от него — предмет не может избавиться от тени. Два составляют одно. Как бы сознание ни изменялось, оно по-прежнему будет оставаться в упряжи сознания. Иногда в сутре используется выражение «связать обезьяну», означающее взять контроль над сознанием. Но образ обезьяны необходим лишь для пояснения. Как только сознание непосредственно и постоянно осознает себя, оно теряет сходство с обезьяной. Нет двух сознаний таких, что одно прыгает с ветки на ветку, а другое пытается догнать его, чтобы связать веревкой.

Человек, занимающийся медитацией, обычно стремится проникнуть в самое себя в надежде достичь просветления. Но если вы начали занятия недавно, то не ждите момента, когда вы «проникнете в самое себя». Лучше всего не ждать ничего. В особенности не ожидайте, что вы увидите Будду либо некую абсолютную реальность, пока занимаетесь медитацией.

В течение первых шести месяцев постарайтесь взрастить силу сосредоточения и добиться внутреннего покоя и безмятежной радости. Вы забудете тревоги, наслаждаясь полным отдыхом и спокойствием сознания. Вы преобразитесь, и ваш взгляд на вещи станет шире и полнее, а внутренняя любовь станет сильнее и глубже. Вы сможете принести больше пользы окружающим.

Занятия медитацией являются одновременно пищей для тела и духа. Посредством созерцания мы достигаем гармонии, легкости и умиротворенности. Путь от созерцания сознания до проникновения в свою внутреннюю природу не должен быть слишком тернистым. Как только вы смогли успокоить свое сознание, как только мысли и чувства перестали беспокоить вас,

ваше сознание начинает пребывать в сознании. Сознание возьмет контроль над сознанием самым непосредственным и удивительным образом, когда не устанавливаются различия между субъектом и объектом. Во время чайной церемонии кажущаяся разница между чаем и тем, кто его пьет, исчезает. Проникаясь духом чайной церемонии, вы тем самым устраняете различие между субъектом и объектом самым непосредственным и удивительным образом.

Рассеянное сознание также является сознанием, подобно тому, как рябь на воде также является водой. Когда сознание контролирует сознание, сознание, полное заблуждений, становится сознанием без заблуждений, или истинным сознанием. Истинное сознание — это наша подлинная природа, это Будда: абсолютное целое, которое не может быть нарушено делением на отдельные самости, создаваемое различными понятиями и языками. Но у меня нет желания много говорить об этом.

## 5. ОДНО ВО ВСЕМ, ВСЕ В ОДНОМ: ПЯТЬ СКАНДХ

Позвольте мне уделить внимание методам, которые вы могли бы использовать, чтобы избавиться от узости кругозора и достичь бесстрашия и сострадания. Этими методами является созерцание взаимозависимости, непостоянства и сострадания.

Во время занятия сидячей медитацией, после того как вы взяли контроль над своим сознанием, вы можете направить усилие сосредоточения на созерцание взаимозависимой природы определенных объектов. Такой способ медитации не является туманным размышлением на тему философии взаимозависимости. Это проникновение сознания в самое себя, постижение подлинной природы объекта созерцания путем использования силы сосредоточения.

Вспомним простую и старую истину: субъект познания не может существовать независимо от объекта познания. Чтобы видеть, надо что-либо видеть. Чтобы слышать, надо что-либо слышать. Чтобы злиться, надо быть на что-либо злым. Надеясь можно только на что-либо. Думать можно только о чем-либо. Когда объект познания (что-либо) не существует, не может быть субъекта познания. Обращенный созерцает сознание и таким образом может увидеть взаимозависимость субъекта познания и объекта познания. Когда мы упражняемся в осознанности дыхания, тогда познание дыхания становится сознанием. Когда мы упражняемся в осознанности тела, тогда познание тела становится сознанием. Когда мы упражняемся

в осознанности внешних объектов, тогда познание внешних объектов становится сознанием. Таким образом созерцание взаимозависимой природы всех предметов также становится созерцанием сознания.

Любой объект сознания является сознанием. В буддизме объекты сознания называют дхармами. Обычно дхармы объединяют в пять категорий:

- 1) телесные и физические формы;
- 2) чувства;
- 3) восприятия;
- 4) умственная деятельность;
- 5) сознание.

Эти пять категорий называются пять скандх. Однако пятая категория, сознание, включает в себя остальные категории и является основой их существования.

Созерцание взаимозависимости заключается во внимательном рассмотрении всех дхарм для того, чтобы постичь их подлинную природу, чтобы понять, что они являются частью единой действительности и что единая действительность неразделима. Ее невозможно поделить на части, которые бы существовали сами по себе.

Самым близким объектом созерцания является наша личность, образованная совокупностью всех пяти скандх. Поскольку пять скандх образуют вас, то вы созерцаете их прямо сейчас.

Вы — это знание телесных форм, чувств, восприятий, умственной деятельности и сознания. Вы наблюдаете эти «объекты» до тех пор, пока вы в состоянии видеть близкую связь каждого из них с вашим внутренним миром: если мир не существует, тогда совокупность пяти скандх также не может существовать.

Рассмотрим пример стола. Существование стола возможно благодаря существованию вещей, которые не являются столом: лес, где рубили деревья; плотник; железо, ставшее гвоздями и шурупами, и бесконечное множество прочих вещей, которые имеют отношение к столу: родители и предки плотника, солнце и вода, что помогалі деревьям расти.

Если вы поймете сущность стола, тогда вы увидите, что в столе присутствуют вещи, которые, на первый взгляд, не имеют ничего общего со столом. Если вы, взяв эти вещи, вернете их обратно — деревья в лес, плотника к его родителям, гвозди превратите в железо, то стол перестанет существовать.

Человек, который, увидев стол, может увидеть вселенную, является человеком, способным постичь Путь. Созерцайте совокупность пяти скандх внутри себя тем же способом. Созерцайте, пока не сможете увидеть присутствие не-вас в вас, пока

не поймете, что ваша жизнь и жизнь вселенной едины. Когда пять скандх возвращаются к своим истокам, ваше «я» более не существует. Каждое мгновение мир порождает пять скандх. Нет никакого различия между вами и совокупностью пяти скандх. Совокупность пяти скандх играет определяющую роль в формировании, создании и разрушении всех вещей во вселенной.

### Освобождение от страданий

Обычно люди делят действительность на части и поэтому не могут увидеть взаимозависимость всех явлений. Увидеть одно во всем и все в одном означает преодолеть великий барьер, ограничивающий восприятие мира, который в буддизме именуют привязанностью к неправильному взгляду на себя.

Привязанность к неправильному взгляду на себя означает веру в наличие неизменяющихся сущностей, которые существуют сами по себе. Преодоление этого неправильного взгляда освобождает от всякого рода страхов, боли и тревог. Когда бодхисаттва Куан Ам, которая была своего рода источником вдохновения для борцов за мир во Вьетнаме, проникнув в сущность пяти скандх, постигла внутреннюю пустоту своей природы, она освободилась от всех страданий, боли, сомнений и гнева. Это относится к любому человеку. Если мы будем созерцать пять скандх самым старательным и прилежным образом, то мы также освободимся от страданий, страха и боязни.

Нам необходимо преодолеть все препятствия, чтобы жить, ощущая себя частицей единого мира. Человек не является некоей отдельной сущностью, независимо путешествующей во времени и пространстве, как бы скрытой от остального мира толстой скорлупой. Такая жизнь невозможна даже для сотни скрытых подобным образом людей. В нашей жизни играют роль множество явлений, и мы, в свою очередь, играем роль во многих различных явлениях. Мы — это жизнь, а жизнь безгранична. Можно сказать, что мы живем, пока участвуем в жизни всего мира, пока сопереживаем страдания и радости других. Страдания других — это наши личные страдания, чужое счастье — это наше личное счастье. Если наша жизнь безгранична, то совокупность пяти скандх, образующих нас, также безгранична. Непостоянный характер вселенной, успехи и неудачи жизни более не влияют на нас. Путем созерцания взаимозависимости, путем проникновения в ее сущность вы избавляетесь от зависимости. Вы освобождаетесь. Садитесь в позу лотоса, следите за дыханием и призывайте того, кто погиб за других.

Созерцанием взаимозависимости следует заниматься постоянно, не только во время медитации, но и во время любой повседневной работы. Нам надо учиться смотреть на тех, кто рядом с нами, как на себя, поняв, что они — это мы. Мы должны увидеть процесс взаимопорождения и взаимозависимости всех явлений, как тех, что случаются сейчас, так и тех, что будут потом.

### Плавание по волнам рождений и смертей

Я не могу пройти мимо проблемы жизни и смерти. Многие молодые люди и люди пожилого возраста начинают служение обществу и борьбу за мир, исходя из своей любви ко всем, кто страдает. Они постоянно осознают, что наиболее важным вопросом является вопрос жизни и смерти, но зачастую не понимают, что жизнь и смерть — это не более как два лика одной реальности. Однажды поняв это, мы уже не испугаемся принять их вместе.

Когда мне было всего девятнадцать лет, старший монах наказал мне медитировать на образе трупа, захороненного на кладбище. Но я решил, что это чересчур сложно и воспротивился медитации. Теперь я больше так не считаю. Тогда я думал, что подобное созерцание предназначено для старших монахов. Но с тех пор я увидел многих безмолвно лежащих рядом друг с другом молодых солдат, отдельным из них было пятнадцать, четырнадцать, а то и тринадцать лет. Их не учили готовности к смерти. Теперь мне стало ясно, что тот, кто не знает, как умирать, едва ли знает, как жить, поскольку смерть является частью жизни. Всего два дня назад Моби сказала мне, что она считает двадцатилетнего достаточно взрослым для медитации на образе трупа. Ей самой недавно исполнился двадцать один год.

Нам необходимо смотреть в лицо смерти, видеть и принимать ее, подобно тому как мы видим и принимаем жизнь.

В буддийской «Сутре Осознанности» говорится о медитации на образе трупа: созерцайте разложение тела, то, как тело цеменеет и синеет, то, как черви изъедают плоть, пока почти не останется мяса на костях, созерцайте до тех пор, пока не останутся одни лишь белесые кости, которые, в свою очередь, медленно исчезнут и превратятся в пыль. Созерцайте подобным образом, создавая, что с вашим телом произойдет то же. Созерцайте труп до тех пор, пока к вам не вернется покой и умиротворенность, пока ваши сознание и сердце не очистятся и не успокоятся, пока улыбка не возникнет на вашем лице. Таким образом, после того как вы преодолеете непостоянство чувств и

страх, жизнь, каждое мгновение которой стоит прожить, покажется вам бесконечно драгоценной; причем драгоценными окажутся не только наша жизнь, но и жизнь других людей, других существ, других сообществ. Нас более не сможет ввести в заблуждение мнение, что уничтожение чужих жизней необходимо для нашего выживания. Для нас очевидно, что жизнь и смерть — это не более как два лика жизни, что убрать один из них невозможно, как невозможно медаль лишить одной из ее сторон. Только после этого можно стать выше рождения и смерти и понять, что значит жить и что значит умирать. В сутре говорится, что бодхисаттвы, увидевшие сущность взаимозависимости, преодолели ограниченное мировоззрение и сумели пройти сквозь рождение и смерть, как человек, плывший в утло челноке, но не поглощенный и не затопленный волнами рождений и смертей.

Иногда говорят, что если посмотреть на мир глазами буддиста, то станешь пессимистом. Но мышление категориями оптимизма и пессимизма слишком наивно, оно упрощает истину. **Лучше всего воспринимать мир таким, какой он есть.** Мировоззрение пессимиста никогда не породит спокойной и блаженной улыбки, что расцветает на устах бодхисаттв и всех, кто постиг Путь.

## 6. МИНДАЛЕВОЕ ДЕРЕВО В ПАЛИСАДНИКЕ ВАШЕГО ДОМА

Я говорил о созерцании взаимозависимости. Разумеется, никакой из способов постижения истины нельзя считать самостоятельным либо абсолютным, каждый из них служит для ее достижения. Созерцание взаимозависимости нацелено на разрушение ложных предрассудков для обретения вселенской гармонии жизни. Оно не нацелено на создание философской системы, философии взаимозависимости. Герман Гессе\* в своей повести «Сиддхартха» так и не понял этого, поэтому ее герой, Сиддхартха, поражает нас своей наивностью, рассуждая о философии взаимозависимости. Автор предлагает нам картину взаимозависимости, где все взаимосвязано, эта система не терпит никаких возражений: все должно подчиняться такой безупречной системе, системе, в которой человек не может решить задачу освобождения в этом мире.

\* Известный немецкий писатель, автор романов «Степной волк» и «Игра в бисер». (Примеч. перев.)

Согласно нашему учению действительность имеет три природы: воображаемую, взаимозависимую и природу первичного совершенства. В первую очередь человек воспринимает природу взаимозависимости. Но, обладая плохой памятью и предрассудками, мы, как правило, покрываем действительность вуалью неправильных взглядов и мнений. Такой взгляд на мир является взглядом посредством воображения. Воображение — это отображение действительности, при котором она представляется в виде совокупности частиц отдельных материальных и духовных сущностей. Чтобы преодолеть ее, обращенный созерцает природу взаимозависимости либо взаимосвязь явлений в процессе их возникновения и разрушения. Созерцание — это способ медитации, а не основа для философской доктрины. Малейшая привязанность к системе понятий приведет к нашему закреплению. Созерцание взаимозависимости нацелено на проникновение в действительность, на слияние с ней, но не на то, чтобы оказаться пойманным в ловушку философских понятий или способов медитации. На пароме переправляются через реку, его не следует носить на своих плечах. Палец, что указывает на Луну, не является Луной.

В последнюю очередь человек переходит к природе первичного совершенства, к действительности, освобожденной от неправильных взглядов, порожденных воображением. Действительность — это действительность. Она по ту сторону всяких понятий. Нет такой теории, что могла бы полностью описать ее, пусть это даже теория взаимозависимости. Для того чтобы избежать привязанности к философским понятиям, в нашем учении говорится о трех не-природах, что мешает человеку оказаться в ловушке теории трех природ. В этом суть буддийского учения Махаяны.

Когда обращенный осознает мир в качестве природы первичного совершенства, то он уже достиг ступени мудрости, именуемой неразличающее сознание и являющейся удивительным состоянием, где нет более границы между субъектом и объектом. Это отнюдь не некое далекое, недостижимое состояние. Всякий из нас, благодаря даже малому усердию в занятиях, может хотя бы ощутить его. На моем рабочем столе лежит груда заявлений на помощь для сирот. Каждый день я разбираю несколько из них. Еще не прочитав листок, я вглядываюсь в глаза ребенка на фотокарточке, внимательно изучаю черты и выражение его лица. Я чувствую глубокую связь между мной и каждым ребенком, и это позволяет мне по-особенному сблизиться с ними. Пока я писал эти строки, мне стало ясно, что в те минуты и часы близость, что я испытал, разбирая незамысловатые строчки заявлений, была своего рода неразличаю-

щим сознанием. Я более не вижу, как «Я» разбираю бумаги, чтобы помочь ребенку, я более не вижу ребенка, получающего помощь и любовь. Я и ребенок едины: никто не страдает, никто не просит помощи, никто не помогает. Забыто поручение, забыто общественное служение, забыто сострадание, забыта мудрость. Это мгновения неразличающего сознания.

Когда мир осознается в качестве природы первичного совершенства, миндалевое дерево в палисаднике вашего дома проявляет свою природу в совершенной полноте. Миндалевое дерево — это истина, действительность и ваша личность. Много ли людей, приходивших к вам в дом, действительно видели миндалевое дерево? Возможно, натура художника более чувствительна, и поэтому он в отличие от окружающих сумеет увидеть дерево намного лучше, чем другие. Поскольку его сердце раскрыто сильнее, то между ним и деревом уже имеется определенная связь. Вы воспринимаете сердцем. Если ваше сердце не окутано неправильными взглядами, то вы самым естественным образом сумеете найти эту связь. Миндалевое дерево сможет всегда проявиться в совершенной полноте. Увидеть миндалевое дерево — значит постичь Путь. Когда одного дзэнского наставника попросили объяснить тайну бытия, он указал на кипарисовое дерево и произнес: «Взгляните вон на то кипарисовое дерево».

### **Звук восходящей волны**

Когда ваше сознание освобождено, ваше сердце наполняется состраданием: состраданием к себе за бесчисленные невзгоды, испытанные вами, пока вы не сумели избавиться от неправильных взглядов, ненависти, черствости и злости; и состраданием к другим, потому что они еще не прозрели и находятся в плену неправильных взглядов, ненависти и черствости и этим вынуждают страдать себя и других. Отныне вы смотрите на себя и на других глазами сострадания, как святой, что слышит плач любого существа во вселенной, чей голос — это голос всякого, кто увидел действительность в совершенной полноте. В буддийской сутре слышен голос Бодхисаттвы сострадания:

*О, голос волшебства, отрада для всталкавших  
в этом мире.*

*О, голос благодати, звук волны, впитавший  
остальные звуки мира.*

*Пусть же унесет нас этот голос!*

*Оставим все заботы и тревоги и будем  
созерцать его природу,*

*Природу святости и чистоты, отраду для  
всталкавших в этом мире.*

*Лишь он, единственный, дать может нам опору  
в бедствиях и смерти.*

*Он — совершенство всех заслуг, исполнен для  
любого состраданьем.*

*Мы с радостью его боготворим и трепетно  
склоняемся пред ним.*

Старайтесь смотреть на других глазами сострадания, такой род медитации называется «созерцание сострадания».

Созерцание сострадания необходимо осуществлять как во время медитации, так и всякий раз, когда вы помогаете другим. Где бы вы ни были, помните священную заповедь: «Смотри на всех глазами сострадания».

Способов и целей созерцания так много, что я и не надеюсь написать обо всех нашим друзьям. Я упомянул здесь лишь несколько простых, но основных способов. Борец за мир подобен всякому другому человеку. Он должен жить своей личной жизнью. Работа — это всего лишь частица жизни. Но когда она делается осознанно, то становится жизнью. В противном случае можно уподобиться человеку, «что живет, хотя давно уже мертв». Нам следует зажечь свой собственный светильник, чтобы идти дальше. Но жизнь каждого из нас соприкасается с жизнью близких нам людей. Если мы знаем, как жить осознанно, если мы знаем, как защитить и сохранить чистоту нашего сознания и сердца, то благодаря этому наши братья и сестры также сумеют понять, что значит осознанная жизнь.

### **Созерцание освобождает и лечит**

При осознанной медитации наше тело полностью расслаблено, а сознание спокойно. Но такое состояние покоя и расслабленности в принципе отличается от ленивого и полусознанного состояния во время отдыха и сна. Медитация в полусознанном состоянии подобна пребыванию в мрачном подземелье. При осознанном состоянии человек достигает не только отдохновения и счастья, но пробужденности и чуткости. Созерцание — это отнюдь не бегство от мира, это уверенное возвращение к нему. Человек, упражняющийся в осознанности, должен быть не менее бдителен, чем водитель автомобиля, иначе им овладеют забывчивость и рассеянность, подобно тому как уснувший водитель может вызвать дорожное происшествие. Будьте бдительны как

человек, идущий на ходулях, любое неправильное движение которого может привести к падению. Будьте как безоружный средневековый рыцарь, продирающийся сквозь лес мечей. Будьте как лев, ступающий неторопливо, осторожно, твердыми шагами. Лишь обладая подобного рода бдительностью, вы сумеете достичь полного пробуждения.

Новичкам я советую метод чистого распознавания: распознавание без разбора. Все чувства, будь то сострадание или раздражение, должны приниматься, определяться и трактоваться с совершенно одинаковых позиций, поскольку все они заключаются в нас. Съедаемый мной мандарин является мной. Сажаемая мной горчица является мной. Я сажаю всем сердцем и душой. Я отмываю чашку с усердием, с каким бы я купал Будду либо Иисуса, когда они были младенцами. Все должно трактоваться беспристрастно. В состоянии осознанности сострадание и раздражение, горчичные ростки и чашка чая — равно священные.

Когда вами овладели печаль, тревога, ненависть, страсть либо нечто иное, то метод чистого наблюдения и распознавания может оказаться сложным. В таком случае вернитесь к созерцанию определенного объекта, сделав состояние вашего сознания предметом созерцания. Подобное созерцание освобождает и лечит. Печаль и тревога, ненависть и страсть после сосредоточения и созерцания проявляют свою природу; такое проявление естественным образом ведет к излечению и освобождению. Клин клином выбивают, поэтому тревогу (либо нечто иное, вызвавшее боль) можно использовать для освобождения от мук. Нам следует обращаться с тревогой, болью, ненавистью и страстью осторожно, почтительно, не отстраняясь от них, но сживаясь с ними, смиряясь с ними, проникая в их природу путем созерцания взаимозависимости. Можно быстро научиться подбирать предмет созерцания в зависимости от обстановки. Предметы созерцания, такие, как взаимозависимость, сострадание, личность, пустота, непривязанность, относятся к разновидностям созерцания, способным вылечить и освободить.

Созерцание таких предметов, однако, может быть успешным только тогда, когда мы добились определенной силы сосредоточения, силы, достигаемой повседневным упражнением осознанности, наблюдением и распознаванием всего, что происходит вокруг. Но, кроме того, предмет созерцания должен быть подлинным, действительно имеющим под собой основу, не имеющим ничего общего с предметами философских рассуждений. **Всякий предмет такого рода должен быть чем-то вроде пищи, которую необходимо продолжительное время готовить на огне. Мы кладем пищу в горшок, закрываем горшок и зажигаем огонь. Гор-**

шок — это мы, а жар от огня — это сила сосредоточения. Топливом станет непрерывное упражнение осознанности. Если жар будет слабым, то пища никогда не будет готова. Но как только все готово, пища проявляет свою истинную природу и открывает нам врата к освобождению.

### Вода прозрачней, травы зеленее

Однажды Будда сказал, что проблема жизни и смерти по сути является проблемой осознанности. От осознанности зависит, жив человек или нет. В «Самьита-никайя-сутре» содержится следующая история, рассказанная Буддой. Действие ее происходит в небольшой деревушке.

Знаменитая танцовщица появилась в деревушке, и люди заполонили улицы, желая хотя бы краем глаза увидеть ее. Как раз в это время осужденному преступнику было наказано пронести через деревню котел, до краев наполненный маслом. Все свое внимание он должен был сосредоточить на переполненном котле, поскольку даже за одну пролитую на землю каплю масла солдату, шедшему за ним, было приказано отрубить ему голову. Дойдя до этого места рассказа, Будда Гаутама спросил: «Как вы думаете, смог бы наш заключенный настолько сосредоточиться на котле с маслом, что не взглянул бы украдкой на знаменитейшую в городе танцовщицу и не заметил бы толпящихся жителей деревни, устроивших такую суматоху на улицах, что могли сбить его в любой момент?»

В другой раз Будда упомянул случай, который неожиданно помог мне увидеть сверхважность упражнения осознанности; это необходимо для того, чтобы защитить и сохранить себя, чтобы не проявлять чрезмерную озабоченность по поводу поведения других, что зачастую вызывает чувство тревоги и обиды. Будда сказал: «Некогда жили два акробата: нищий вдовец и его ученица — девочка по имени Меда. Чтобы как-то прокормиться, они выступали вдвоем на улицах. Вдовец старался удерживать на голове высокий бамбуковый шест, пока Меда взбиралась на него. Затем он начинал ходить по улице, а Меда оставалась наверху. Им необходимо было собрать все свое внимание, чтобы сохранить равновесие и избежать всяких неприятностей во время представления. Однажды вдовец дал следующий совет своей ученице: „Послушай, Меда, давай будем следить друг за другом, так мы поможем себе сосредоточиться, сохранить равновесие и избежим беды. Тогда мы обязательно получим деньги на еду“. Но юной ученице достало мудрости ответить: „Милый

мой учитель, мне кажется, было бы лучше каждому из нас следить за собой. Следя за собой, мы будем следить друг за другом. Я уверена, что таким образом мы избежим беды и получим деньги на еду“. Будда сказал: „Дитя ответило верно“».

В семье, где хотя бы один человек упражняется в осознанности, осознаннее станут все. Один человек, живущий осознанно, напомнит всей семье, что значит жить осознанно. Студент, живущий осознанно, повлияет на всю свою группу.

В обществах служения миру мы должны следовать тому же принципу. Не беспокойтесь, если окружающие вас не все делают хорошо. Лучше позаботьтесь об увеличении своих достоинств. Работая в полную силу, вы покажете другим, как правильно работать. Но увеличение достоинств требует постоянного упражнения осознанности. Это действительно так. Лишь благодаря упражнению осознанности мы останемся собой и достигнем светлой радости и мира. Лишь благодаря упражнению осознанности мы сможем принимать других с открытым сердцем и глазами, полными любви.

Я был приглашен на чашку чая в комнату этажом ниже, где у нашего друга было пианино. Пока Кирстен, она из Голландии, наливала мне чай, я, взглянув на ворох бумаг на столе, сказал: «Может, вам на минутку отвлечься от работы и сыграть для меня на пианино?» Кирстен была не прочь ненадолго отложить заявления на помощь для сирот и села за пианино, чтобы сыграть отрывок из Шопена, который она выучила будучи ребенком. Отрывок состоял из нескольких плавных и мелодичных частей, но остальные были громкими и быстрыми. Ее пес лежал под чайным столиком, и, когда напряжение музыки стало нарастать, он стал скулить. Я знал, что псу было тяжело и он хотел остановить музыку. Кирстен ходила за ним как за ребенком, и вполне возможно, что пес был более восприимчив к музыке, чем многие дети. Или, может быть, он стал себя так вести, потому что его уши уловили звук, неслышимый для человека. Кирстен продолжала играть, одновременно пытаясь уговорить пса, но бесполезно. Закончив, она принялась играть другой отрывок, теперь уже из Моцарта, который был воздушным и гармоничным. Пес лежал спокойно и, казалось, пребывал в блаженстве. После Кирстен села рядом со мной и сказала: «Часто, когда я играю громкий отрывок из Шопена, пес, схватившись за мою штанину, пытается оттащить меня от пианино. Иногда, чтобы доиграть, мне приходится выставлять его за дверь. Но он всегда спокоен, когда я играю Баха или Моцарта».

Кирстен вспомнила сообщение о том, как в Канаде люди пробовали ночью играть Моцарта для своих растений. Растения росли быстрее чем обычно, а цветы наклонялись поближе к му-

зыке. В другой раз Моцарта играли на пшеничных и ржаных полях; при сравнении оказалось, что рожь и пшеница на этих полях росли также гораздо быстрее, чем на других.

Слушая Кирстен, я подумал о залах заседаний, где постоянно идут споры и дебаты, где злые колкие слова летят направо и налево. Если в этих залах посадить растения либо цветы, то вполне возможно, что они не станут расти.

Я подумал про сад, за которым ухаживает живущий осознанно монах. Его цветы, питаемые светом и теплом его осознанности, всегда свежи и зелены. Кто-то из древних сказал:

*Когда рождается большой Наставник,  
Вода в реке становится прозрачней,  
И травы чувт сильнее зеленеют.*

Нам необходимо слушать музыку либо заниматься дыхательными упражнениями перед всякой встречей или заседанием.

## 7. ТРИ УДИВИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТА

В заключение позвольте мне пересказать короткий рассказ Толстого, рассказ о трех вопросах Правителя. Толстой не знал имени правителя. . .

Однажды некоему Правителю пришло в голову, что если он узнает ответы на три следующих вопроса, то он не совершит ни одной ошибки:

*Какое время важнее для дела?  
Какой человек важнее для дела?  
Какая цель важнее для дела?*

Правитель разослал указ по всему королевству, где объявил, что всякий ответивший на три вопроса получит щедрые дары. Многие, узнав об указе, отправились во дворец, спеша сообщить свои ответы.

Отвечая на первый вопрос, один из них посоветовал Правителю подготовить огромное расписание, в котором каждому делу отвести свой час, день, месяц или год, а после следовать букве этого расписания. Таким образом он надеялся всякому делу найти подходящее время.

Другой, сказав, что невозможно планировать наперед, предложил Правителю оставить все суетные развлечения и непрестанно относиться с вниманием ко всему, дабы выяснить, когда же наилучшее время для всякого дела.

Некто утверждал, что сам Правитель и не смеет надеяться на то, чтобы лично предопределить и точно разрешить, какое время важнее для дела, а стало быть, ему необходимо выбрать мудрейшего из мудрых и следовать его советам.

Некто сказал, что известные условия требуют быстрых решений и не терпят отлагательств, но-де предвидеть их можно, призвав к себе колдунов и ясновидцев.

Отвечавшим на второй вопрос также явно не хватало единогласия.

Один из них сказал, что Правителю необходимо сделать ставку на управляющих, другой настаивал на доверии к священникам и монахам, третий видел опору во врачах. Остальные полностью доверялись волхвам.

В ответах на третий вопрос было не меньше разногласий.

Одни говорили, что наиболее важное занятие — наука, другие утверждали, что религия важнее. Остальные превозносили военное искусство.

Ни один из ответов не понравился Правителю и не заслужил его награды.

После нескольких ночей раздумий Правитель решил посетить отшельника, который жил на вершине горы и слыл просветленным мужем. Правитель хотел найти отшельника, чтобы задать тому три вопроса. Зная, что отшельник никогда не покидает гор, что он привлекает только бедных, не желая иметь дела со знатью, Правитель переоделся в крестьянское платье и приказал телохранителям ждать его у подножия горы, сам же стал взбираться на гору в поисках отшельника.

Дойдя до места обитания святого человека, Правитель увидел, что отшельник вскапывает огород перед своим домом. Отшельник заметил незнакомца, кивнул ему и продолжал работать. Очевидно, работа была нелегкой, и он тяжело вздыхал.

Правитель подошел к нему и произнес: «Я пришел сюда задать вам три вопроса: Какое время важнее для дела? Какой человек важнее для дела? Какая цель важнее для дела?»

Отшельник внимательно выслушал, но лишь похлопал Правителя по плечу и снова стал копать. Правитель сказал: «Вы, должно быть, устали. Позвольте мне помочь вам». Поблагодарив его, отшельник протянул Правителю лопату, а сам уселся отдохнуть на землю.

Когда две гряды были вскопаны, Правитель сделал паузу, чтобы снова задать три вопроса отшельнику, но тот не ответил. Вместо этого он встал и, указав на лопату, сказал: «Может быть, вам отдохнуть? Я снова могу работать». Но Правитель продолжал копать. Прошел один час, два. Наконец солнце стало заходить за гору. Правитель отложил лопату и сказал отшель-

нику: «Я пришел, чтобы узнать ответ на три вопроса. Но если вы не можете ответить, будьте добры, дайте знать об этом, чтобы я мог вернуться домой».

Отшельник поднял голову и спросил Правителя: «Вам не кажется, что там кто-то бежит?» Правитель оглянулся. Они увидели седобородого мужчину, выбежавшего из леса. Он бежал стремглав, прижимая руки к кровотокающей ране на животе. Добежав до Правителя, он, стеноя, рухнул без сознания на землю. Правитель и отшельник расстегнули одежду раненого и увидели, что рана глубока. Тогда Правитель тщательно промыл ее, а после, разорвав свою рубашку, перевязал ее, но через несколько минут повязка полностью пропиталась кровью. Правитель ополоснул повязку и вновь перевязал рану, затем он повторял это, пока кровь не остановилась.

Наконец к раненому вернулось сознание, и он попросил пить. Правитель побежал к источнику и вернулся с кувшином чистой воды. Тем временем солнце зашло, и в воздухе повеяло ночной прохладой. Отшельник помог Правителю перенести человека в свой дом, где они уложили его на кровать. Тот успокоился и закрыл глаза. Правитель, весьма утомленный прошедшим днем, растянулся напротив двери и тоже уснул. Когда он проснулся, солнце уже взошло над горой. Забыв на минуту, откуда и зачем он здесь, Правитель взглянул на кровать и увидел раненого, смущенно взирающего на него. Увидев, что Правитель проснулся, тот, глядя на него, слабо прохрипел: «Помилуйте меня».

«Но за что я должен миловать вас?» — спросил Правитель.

«Ваше величество, вы не знаете меня, зато я знаю вас. Я был вашим кровным врагом. За то что вы убили в прошедшей войне моего брата и захватили мои земли, я поклялся отомстить вам. Когда я узнал, что вы отправились на гору к отшельнику, я решил напасть на вас на обратном пути и убить. Но вас долго не было, и, не в силах больше ждать, я покинул свое убежище, дабы найти вас. Но вместо того чтобы найти вас, я столкнулся с вашими телохранителями; они, узнав, ранили меня. К счастью, я вырвался и сумел добежать до вас. Не будь вас здесь, я был бы мертв. Я намеревался убить вас, но вместо этого вы сохранили мне жизнь! Мое смирение и благодарность превыше всяких слов. Если я останусь жив, я буду служить вам всю оставшуюся жизнь и накажу своим детям и внукам поступать точно так же. Так смилуйтесь же надо мной!»

Правитель был в восторге от столь легкого примирения с кровным врагом. Он не только простил его, но обещал вернуть захваченные земли и прислать личного врача и слуг, чтобы те ухаживали за ним вплоть до полного выздоровления. Приказав

телохранителям нести человека домой, Правитель вернулся к отшельнику. Перед возвращением во дворец он хотел задать ему все те же три вопроса. Оказалось, что отшельник сажает семена во взрыхленную накануне почву.

Отшельник встал и посмотрел на Правителя: «Но ваши вопросы уже разрешены».

«Каким же образом?» — в недоумении спросил Правитель.

«Вчера, если бы вы не сжалились надо мной и не помогли бы мне вскопать грядку, на обратном пути домой тот самый человек напал бы на вас. Тогда вы бы пожалели, что не остались со мной. Таким образом, самым важным оказалось время, когда вы вскапывали грядку, самым важным человеком был я, а самой важной целью была помощь мне. Позже, когда прибежал раненый человек, самым важным оказался момент, когда перевязывали раны, поскольку иначе он бы умер, и вы бы не смогли примириться с ним. Стало быть, он был самым важным человеком, а самой важной целью для дела оказалась забота о нем. Запомните, что нет важнее времени, чем сейчас. Нам дана власть лишь над текущим моментом. Нет важнее человека, чем тот, кто рядом с вами, поскольку вам никогда не узнать, будете вы иметь с ним дело в будущем или нет. Самая важная цель — это сделать своего ближнего счастливым, ведь, в сущности, она является единственной целью в жизни».

Рассказ Толстого словно бы взят из Писания, его можно поставить наравне с любым священным текстом. Мы говорим о служении обществу, людям, человечеству, тем, что находятся далеко, помогаем вернуть миру мир, но зачастую забываем, что прежде всего необходимо помогать нашим ближним. Если вы не можете служить жене, мужу, ребенку либо родителям, то каким же образом вы собираетесь служить обществу? Если вы не можете осчастливить ребенка, то каким образом вы думаете сделать счастливыми других? Если наши друзья по движению за мир либо служению обществу не будут любить и помогать друг другу, то сумеют ли они любить и помогать другим? Мы служим людям или красивому девизу?

### Служение

Служение миру. Служение страждущим. Понятие «служение» не охватить. Давайте вернемся к более скромной ступени: наша семья, наши соученики, наши друзья, наше общество. Мы должны жить ради них, ведь в противном случае ради кого, вы думаете, нам жить?

Толстого можно отнести к святым, каких буддисты именуют бодхисаттвой. Но смог бы Правитель без чужой помощи понять

значение и цель жизни? Каким образом мы можем прямо сейчас, живя с окружающими нас людьми, помочь им облегчить страдания и сделать их счастливее? Каким образом? Ответ таков: нам следует упражнять осознанность. Очень просто понять совет, данный Толстым. Но, чтобы воплотить его в жизнь, нам следует применять способы осознания, и тогда мы сумеем найти наш путь.

Я написал эти страницы, чтобы дать непосредственное руководство нашим друзьям. Многие уже писали о подобных вещах, не пережив их, я же старался писать лишь о том, что пережил либо испытал на себе. Хочется верить, что прочитанное окажется, по крайней мере, немного полезным вам и вашим друзьям на пути исканий, на пути к дому.

### Способы упражнения осознанности

Ниже приводится ряд упражнений и способов медитации, которые я применял часто сам, выбрав их из различных методов и приспособив к моему образу жизни и подходу. Выберите из них те, что вам больше по душе, и те, что вам лучше всего подходят. Уровень каждого метода будет меняться в зависимости от определенных запросов человека. Хотя эти упражнения относительно просты, они закладывают фундамент, на котором можно строить все, что угодно.

### УЛЫБКА ВО ВРЕМЯ ПРОБУЖДЕНИЯ

Повесьте веточку или любой другой знак, можно даже написать слово «улыбка» на стене или потолке так, чтобы, проснувшись, вы тотчас бы увидели его. Этот знак послужит вам напоминанием. Пока вы еще не поднялись с кровати, постарайтесь взять контроль над дыханием. Сделайте три спокойных вдоха и выдоха, в то же время сохраняя улыбку. Следите за дыханием.

### УЛЫБКА НА ДОСУГЕ

Где бы вы ни были, в любом положении — улыбайтесь. Улыбаясь, смотрите на ребенка, на листок дерева, на картину, висящую на стене, на все, что относительно спокойно. Сделайте не спеша три вдоха и выдоха. Сохраняйте улыбку и старайтесь сосредоточиться на вашей подлинной природе.

## УЛЫБКА ПРИ ПРОСЛУШИВАНИИ МУЗЫКИ

Прослушайте музыкальный отрывок в течение двух-трех минут. Обратите внимание на слова, музыку, ритм и манеру исполнения. Улыбайтесь, отслеживая вдохи и выдохи.

## УЛЫБКА ВО ВРЕМЯ ГНЕВА

Когда вы чувствуете, что вас охватывает злость, по крайней мере — улыбнитесь. Сделайте три спокойных вдоха и выдоха, сохраняя улыбку.

## УПРАЖНЕНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Ложитесь спиной на ровную поверхность, не подкладывая мягкую подстилку или подушку. Руки вытяните вдоль туловища и расслабьте, а выпрямленные ноги слегка раздвиньте. Сохраняйте улыбку. Сделайте неторопливо вдох, стараясь все свое внимание сосредоточить на дыхании. Забудьте о ваших мускулах и теле. Расслабьте каждый мускул настолько, чтобы показалось, что мышцы слились с полом или стали похожими на мягкое, податливое шелковое полотно, вывешенное сушиться на ветру. Забудьте обо всем, обращая внимание лишь на дыхание и улыбку. Представьте, что вы — кошка, полностью расслабившаяся подле огня, ее мускулы без сопротивления поддаются всякому прикосновению. Продолжайте до 15 вдохов.

## УПРАЖНЕНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Сядьте в позу полулотоса или лотоса, или по-турецки, или поджав под себя обе ноги, можно даже сесть в кресло, но ноги должны касаться пола. Улыбнитесь. Сделайте вдох и выдох, сохраняя улыбку. Забудьте про все.

## ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Ложитесь на спину. Дышите неторопливо и спокойно, обращая внимание на движение брюшной области. При вдохе живот должен подняться так, чтобы воздух проник в нижнюю часть легких. Когда воздух начинает заполнять верхнюю часть легких, поднимается грудь, а живот опускается. Не утруждайте себя. Продолжайте до 10 вдохов. Продолжительность выдоха будет больше продолжительности вдоха.

## ИЗМЕРЕНИЕ ДЫХАНИЯ ПО ШАГАМ

Отправляйтесь на прогулку в сад, к реке или в лес. Идите не спеша. Дышите как обычно. По числу шагов измеряйте продолжительность вдоха и выдоха. Делайте это несколько минут. Затем длительность выдоха увеличьте на один шаг. Не пытайтесь увеличить вдох, пусть длительность его остается нормальной. Следите за выдохом так, будто вы хотите увеличить его длительность. Продолжайте до 10 вдохов.

Теперь длительность выдоха увеличьте еще на один шаг. Обратите внимание, увеличилась или нет продолжительность вдоха на один шаг. Если это не составит труда, увеличьте продолжительность вдоха. После 20 вдохов возвращайтесь к обычному дыханию. Через несколько минут можно вновь начать удлинять дыхание. Как только почувствуете усталость, возвращайтесь к нормальному дыханию. После нескольких циклов подобной практики удлинения дыхания продолжительность вдоха и выдоха сравняется. Не упражняйтесь долго, выровняйте дыхание в течение не более 10—20 вдохов, а после дышите нормально.

## ОТСЧЕТ ДЫХАНИЯ

Сядьте в позу полулотоса или лотоса либо отправьтесь на прогулку. Во время вдоха мысленно отметьте «я вдыхаю, раз». Выдыхая, мысленно отметьте «я выдыхаю, раз». Не забудьте дышать животом. Когда начнете делать второй вдох, мысленно отметьте «я вдыхаю, два». И, медленно выдыхая, мысленно отметьте «я выдыхаю, два». Продолжайте так до 10 раз. После десятого раза начните сначала. Если вы потеряли счет, все равно начните сначала.

## СОЗЕРЦАНИЕ ДЫХАНИЯ ПРИ ПРОСЛУШИВАНИИ МУЗЫКИ

Слушайте музыкальное произведение. Дыхание должно быть долгим, ровным и спокойным. Следите за дыханием, управляйте им, в то же время уделяя внимание чувству и течению музыки. Не увлекайтесь музыкой, сохраняйте контроль над дыханием и самообладание.

## СОЗЕРЦАНИЕ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА

Дыхание должно быть долгим, ровным и спокойным. Следите за дыханием, не забывая про слова собеседника и про

ваши собственные ответы. Продолжайте, как и при прослушивании музыки.

### СОЗЕРЦАНИЕ ДЫХАНИЯ

Сядьте в позу лотоса или полулотоса либо отправьтесь на прогулку. Начинайте вдыхать неторопливо и естественно (начиная с живота), осознавая: «Я делаю нормальный вдох». Выдыхайте, осознавая: «Я делаю нормальный выдох». Продолжайте до трех вдохов. При четвертом вдохе удлините дыхание, мысленно отметив: «Я делаю длительный вдох». Выдыхайте, осознавая: «Я делаю длительный выдох». Продолжайте до трех вдохов.

Теперь следите за дыханием внимательно, контролируя всякое движение живота и легких. Созерцайте то, как воздух проникает и выходит. Мысленно отметьте: «Я делаю вдох и слежу за вдохом от начала до конца. Я делаю выдох и слежу за выдохом от начала до конца».

Продолжайте до 20 вдохов. Вернитесь к нормальному дыханию. Через 5 минут повторите упражнение. Не забудьте сохранять во время дыхания улыбку. Выполнив это упражнение, переходите к следующему.

### ДЫХАНИЕ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ И ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Улыбнитесь. Следите за дыханием. Когда к сознанию и телу вернется покой, продолжайте дышать очень легко, осознавая: «Я вдыхаю, и ко мне приходят мир и покой. Я выдыхаю, и ко мне приходят мир и покой». Продолжайте до трех вдохов, а после мысленно отметьте: «Я вдыхаю и испытываю блаженство. Я выдыхаю и испытываю блаженство». Продолжайте так до трех вдохов, а после мысленно отметьте: «Я вдыхаю, и мое тело и ум пребывают в блаженстве. Я выдыхаю, и мое тело и ум пребывают в блаженстве».

Сохраняйте в себе эту мысль в течение 5—30 минут либо целого часа, в зависимости от ваших возможностей и времени, которым вы располагаете. Упражнение должно начинаться и заканчиваться без спешки, спокойно. Если вы желаете прекратить упражнение, то перед тем как сесть в обычную позу, осторожно помассируйте ваши глаза и лицо руками, а после мышцы ног. Повремените перед тем как встать.

## ОСОЗНАНИЕ ДЕЙСТВИЙ

Это можно делать всегда и везде. Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите спокойнее и глубже, чем обычно. Что бы вы ни делали — идете, стоите, лежите или сидите — осознайте это. Поймите, где вы идете, где вы стоите, где вы лежите, где вы сидите. Осознайте цель ваших действий. Например, вы должны осознать, что вы стоите на цветущей возвышенности, и ваша цель проветриться, поупражнять дыхание либо просто постоять. Если вы стоите без цели, то поймите, что вы стоите без цели.

### ОСОЗНАННОСТЬ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ЧАЯ

Заварите чай для гостя или для себя. Всякое движение делайте медленно, осознанно. Не оставляйте без внимания ни единого действия. Поймите, что вы держите чайник за ручку. Поймите, что вы наливаете в чашку горячий ароматный чай. За каждым шагом пристально следите. Дышите спокойнее и глубже, чем обычно. Если что-то смутило ваш ум, начинайте контролировать дыхание.

### МЫТЬЕ ПОСУДЫ

Мойте посуду без напряжения, как будто каждая тарелка является предметом созерцания. Считайте, что любая тарелка священна. Следите за дыханием, чтобы ничто не смутило ваш ум. Не торопитесь справиться с работой. Представьте, что нет ничего важнее мытья посуды. Мытье посуды — это медитация. Если вы не можете осознанно вымыть посуду, вы едва ли сумеете медитировать, сидя в тишине.

### СТИРКА

Не стирайте слишком много белья за один раз. Возьмите лишь три-четыре вещи из белья. Займите наиболее удобное положение, сидя или стоя так, чтобы после не заболела спина. Трите белье без напряжения. Внимательно следите за каждым движением рук. Не забывайте про мыло и воду. Когда вы закончите стирку и полоскание, вы должны быть свежи и чисты, как отстиранная одежда. Чтобы вы ни думали, сохраняйте улыбку и следите за дыханием.

## УБОРКА ДОМА

Работу разделите на этапы: разобрать вещи и прибрать книги, очистить уборную, отмыть ванную, подмести пол и протереть пыль. Отведите достаточно времени на каждое дело. Двигайтесь медленно, в три раза медленнее, чем обычно. Все свое внимание обращайтесь на работу. Например, перед тем как положить книгу в шкаф, посмотрите на книгу, выясните, что это за книга, осознайте, что вы кладете ее в шкаф на свое место. Осознайте, что ваша рука берет книгу и поднимает ее. Остерегайтесь всяких резких или неожиданных движений. Сохраняйте осознанность дыхания, особенно когда ваш ум смущен.

## НЕТОРОПЛИВОЕ КУПАНИЕ

На купание отведите от 30 до 45 минут. Не спешите ни одной секунды. Начиная с подготовки воды для купания до момента одевания чистой одежды всякое движение должно быть легким и спокойным. Внимательно следите за каждым действием. Обратите внимание без различий и страха на каждую часть вашего тела. Почувствуйте каждую струйку воды на вашем теле. Когда вы закончите, ваше сознание должно быть светло и спокойно, как тело. Следите за дыханием. Представьте, что вы купаесь в прозрачном, благоухающем лотосами летнем пруду.

## КАМЕНЬ

Когда вы сидите в молчании, медленно дыша, представьте, что вы камень, погружающийся в чистый поток. Во время погружения нет необходимости направлять ваше движение. Погружайтесь к месту полного отдыха на мягком песке русла реки. Созерцайте камень до достижения полного покоя сознания и тела: камень покоем на песке. Сохраняйте этот покой и радость в течение получаса, в то же время созерцая дыхание. Ни одна мысль о прошлом или будущем не может вывести вас из состояния достигнутого покоя и радости. Вселенная существует в данный текущий момент. Ни одно желание не может вас вывести из состояния достигнутого покоя, даже желание стать Буддой или желание спасти все существа. Помните, что стать Буддой или спасти все существа можно лишь опираясь на достигнутый полный покой в текущий момент.

## ДЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ

Выберите один день недели, день, подходящий вашему образу жизни. Забудьте про работу, что вы делаете в остальные

дни. Не организуйте встреч в этот день либо общайтесь с друзьями. Делайте только простую работу типа уборки дома, приготовления пищи или стирки белья.

Когда дом прибран и чист, а все вещи на своих местах, не торопясь примите ванну. Затем приготовьте и выпейте чай. Можно почитать Писание или написать письма близким друзьям. После отправляйтесь на прогулку для упражнения дыхания. Во время чтения Писания или работы над письмом сохраняйте осознанность, не позволяйте себе отвлекаться на что-то другое. Читая священный текст, помните, что вы читаете; работая над письмом, помните, что вы делаете. Следуйте тому же способу, слушая музыку или беседуя с другом. Вечером приготовьте легкую пищу, можно съесть только небольшой фрукт или выпить стакан фруктового сока. Перед тем как лечь спать, медитируйте сидя в течение часа. За день сделайте две прогулки по 30—45 минут. Вместо чтения, перед тем, как лечь спать, полностью расслабьтесь на 5—10 минут. Контролируйте свое дыхание. Дышите спокойно, с закрытыми глазами (дыхание не должно быть чересчур длительным), следя за тем, как поднимаются и опускаются живот и грудь. Всякое движение в течение дня должно быть по крайней мере в два раза медленнее, чем обычно.

## СОЗЕРЦАНИЕ ВЗАИМОЗАВИСИМОСТИ

Найдите фотокарточку, где вы сняты ребенком. Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Начиная следить за дыханием. Через 20 вдохов начинайте сосредоточиваться на стоящей напротив вас фотографии. Воссоздайте и переживите вновь пять скандх, которые определяли вашу природу в то время, когда был сделан снимок: физические характеристики вашего тела, ваши чувства, восприятия, умственную деятельность и сознание того возраста. Продолжайте следить за дыханием. Не давайте воспоминаниям отвлечь или подавить вас. Продолжайте созерцать 15 минут. Сохраняйте улыбку. Обратите ваше сознание на ваше сегодняшнее «Я». Осознайте ваше тело, чувства, восприятия, умственную деятельность и сознание в текущий момент. Созерцайте скандхи, определяющие вашу природу. Задайте себе вопрос: «Кто я такой?» Вопрос должен глубоко проникнуть в вас, подобно только что положенному в глубь рыхлой земли и политому водой зерну. Вопрос «Кто я такой?» не должен являться абстрактным вопросом, обращенным к вашему дискурсивному интеллекту. Вопрос «Кто я такой?» не должен замыкаться на интеллекте, но должен включить в себя

целиком пять скандх. Не пытайтесь найти умный ответ. Созерцайте 10 минут, сохраняя ровное, но глубокое дыхание для того, чтобы вас не отвлекли философские размышления.

### *ВАША ЛИЧНОСТЬ*

Сядьте в темной комнате, либо ночью на берегу реки, либо в любом другом безлюдном месте. Начините контролировать дыхание. Мысленно отметьте: «Я укажу своим пальцем на себя», а затем вместо того чтобы показать на себя, укажите в прямо противоположном направлении. Созерцайте на представлении своей личности вне телесной оболочки. Созерцайте на представлении телесной оболочки, находящейся перед вами — в деревьях, в траве и листве, в реке. Осознайте, что вы находитесь во вселенной, а вселенная находится в вас: если существует вселенная, существуете вы; если существуете вы, существует вселенная. Нет рождения. Нет смерти. Нет прихода. Нет ухода. Сохраняйте улыбку. Контролируйте дыхание. Созерцайте в течение 10—20 минут.

### *ВАШ СКЕЛЕТ*

Ложитесь на кровать, либо на циновку, либо на траву в наиболее удобном для вас положении. Не подкладываете подушку. Начините контролировать дыхание. Представьте, что все, что осталось от вашего тела, — это белый скелет, лежащий на поверхности земли. Сохраняйте улыбку и продолжайте следить за дыханием. Представьте, что ваша плоть разложилась и сгнила, а скелет уже 80 лет лежит в земле после похорон. Отчетливо представьте ваш череп, позвоночник, ребра, берцовые кости, кости кистей и стоп, кости пальцев. Сохраняйте улыбку, дышите как можно ровнее, сознание и сердце должны быть безмятежно спокойны. Поймите, что ваш скелет — это не вы. Телесная оболочка — это не вы. Станьте едины с жизнью. Живите вечно в траве и деревьях, в других людях, в птицах и прочих тварях, в небе, в океанском прибое. Ваш скелет — только частица вас. Вы существуете повсюду в любой момент. Вы — это не только телесная оболочка, и даже не чувства, мысли, действия или знания. Продолжайте в течение 20—30 минут.

### *ВАШ ПОДЛИННЫЙ ЛИК ДО РОЖДЕНИЯ*

Следите за дыханием в позе лотоса или полулотоса. Сосредоточьтесь на моменте возникновения вашей жизни *А*. Поймите, что он является также моментом вашей смерти. Поймите, что

жизнь и смерть проявляются вместе одновременно: то существует по причине существования этого, того не могло бы быть, если бы не было этого. Поймите, что жизнь и смерть взаимозависимы: одно является опорой для другого. Поймите, что вы являетесь одновременно вашей жизнью и смертью; что они не враждебны друг другу, но являются двумя гранями одной действительности. Затем сосредоточьтесь на моменте завершения двойного проявления *Б* — того, что неправильно зовется смертью. Поймите, что это завершающий момент проявления как жизни, так и смерти. Поймите, что то, что идет до *А*, равнозначно тому, что идет после *Б*. Попытайтесь увидеть свое подлинное лицо в период до *А* и после *Б*.

### *УМЕРШИЙ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК*

Лягте либо сядьте в кресло или кровать в наиболее удобном для вас положении. Начините контролировать дыхание. Созерцайте тело умершего либо несколько месяцев, либо несколько лет назад близкого вам человека. Хорошо осознайте, что вся плоть человека уже разложилась, и только скелет по-прежнему неподвижно лежит в земле. Хорошо осознайте, что ваше собственное тело все еще здесь, и вы все еще включаете в себя пять скандх телесной формы, чувств, восприятия, умственной деятельности и сознания. Подумайте о ваших взаимоотношениях с этим человеком в прошлом и в данный момент. Сохраняйте улыбку и контролируйте дыхание. Продолжайте таким образом 15 минут.

### *ПУСТОТА*

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Начините выравнивать дыхание. Созерцайте природу пустоты в совокупности пяти скандх: телесные формы, чувства, восприятие, умственная деятельность и сознание. Размышляя, переходите от одной скандхи к другой. Поймите, что все превращения непостоянны и не обладают собственной природой. Совокупность пяти скандх подобна совокупности всех явлений: все они подчиняются закону взаимозависимости. Их совместное появление и отделение друг от друга напоминают появление и исчезновение облаков вокруг вершины горы. Нельзя ни привязаться, ни отвязаться от пяти скандх. Поймите, что признание и отрицание — это явления, принадлежащие к пяти скандхам. Отчетливо поймите, что пять скандх не обладают собственной природой и пусты, но в то же время они удивительны, удивительно подобно всякому явлению во вселенной, удивительны подобно жизни, которая существует

повсюду. Постарайтесь увидеть, что пять скандх на самом деле не поддаются созданию и разрушению, поскольку они сами являются первичной действительностью. Постарайтесь путем созерцания увидеть, что непостоянство — это понятие, отсутствие «Я» — это понятие, пустота — это понятие так, чтобы вы не оказались в ловушке понятий непостоянства, отсутствия «Я» и пустоты. Вы увидите, что пустота также пуста и что первичная действительность пустоты не отличается от первичной действительности пяти скандх. (К этому упражнению можно приступать лишь после того, как занимающийся полностью освоил предыдущие пять упражнений. Время выполнения должно соответствовать индивидуальным особенностям — один либо два часа.)

### *СОСТРАДАНИЕ К САМОМУ НЕЛЮБИМОМУ ЧЕЛОВЕКУ*

Сядьте и успокойтесь. Затем, улыбнувшись, сделайте вдох. Созерцайте образ заставившего вас больше всего страдать человека. Последовательно рассмотрите те черты человека, что вы ненавидите либо презираете больше всего или находите наиболее неприятными. Попытайтесь понять, что делает этого человека счастливым и что причиняет ему боль в обыденной жизни. Созерцайте восприятие этого человека; попытайтесь выяснить, какому образу мышления следует этот человек. Выясните мотивы чаяний и действий данного человека. Наконец, обратите внимание на сознание человека. Подумайте, насколько широко и свободно его мировоззрение, подвержен ли он влиянию предрассудков, недалекости, ненависти или злости. Выясните, хорошо ли он владеет собой. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, как в вашем сердце растет сострадание, а чувство ненависти и неприязни исчезает. Выполняйте данное упражнение по нескольку раз касательно одного и того же человека.

### *СТРАДАНИЕ, ВЫЗВАННОЕ НЕДОСТАТОЧНЫМ БЛАГОРАЗУМИЕМ*

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Начинайте следить за дыханием. Выберите наиболее болезненную ситуацию, связанную с известным вам человеком, семьей или обществом. Эта ситуация станет объектом для вашего созерцания.

Если вы выбрали человека, то постарайтесь увидеть всякое страдание, которому подвержен данный человек. Начните со страданий, связанных с телом (болезнь, физическая боль), а затем переходите к страданиям, вызванным чувствами (внутренние конфликты, страх, ревность, больная совесть). После этого рассмотрите страдания, вызванные восприятием (пессимизм,

ограниченный и недостаточно полный взгляд на вещи). Выясните, подвержен ли его ум влиянию страха, нерешительности, безнадежности либо ненависти. Выясните, изменяется ли его сознательность из-за обстановки, из-за его страданий, из-за окружающих его людей, образования, пропаганды либо недостаточного владения собой. Созерцайте все эти страдания до тех пор, пока ваше сердце не исполнится состраданием, как колодец чистой водой, и вы не поймете, что данный человек страдает из-за обстоятельств и отчужденности. Попробуйте помочь этому человеку выйти из данной ситуации самым деликатным и неприметным образом.

Если вы выбрали семью, то следуйте указанному выше. Начните с рассмотрения страданий одного человека, затем перейдите к другому и так, пока не рассмотрите страдания всей семьи. Осознайте, что их страдания являются вашими страданиями. Осознайте, что упрека не заслуживает ни один из членов семьи. Осознайте, что вам необходимо помочь им выйти из данной ситуации самым деликатным и неприметным образом.

Если вы выбрали общество, то возьмите страну, терпящую бедствия из-за войны либо имеющую нестабильную обстановку. Попытайтесь понять, что всякий человек, вовлеченный в конфликт, является жертвой. Поймите, что ни один человек, принадлежащий враждующим группировкам либо противоположным сторонам, не желает продолжения страданий. Поймите, что нет ни одного человека, виновного в данном положении дел. Поймите, что это стало возможным из-за приверженности к идеологиям и несправедливой экономической системы, которые поддерживаются безразличием людей и нежеланием перемен. Поймите, что обе вовлеченные в конфликт стороны на самом деле не являются противоположными, но представляют собой только две грани действительности. Поймите, что нет насущнее вещи, чем жизнь, и что убийство и угнетение одного человека другим ничего не дает. Помните слова из сутры:

*Во время войны  
Взрасти в себе Дух состраданья,  
Помогай всем живым существам,  
Забудь про желание сражаться;  
Когда возникает жестокая брань,  
Собери все свои силы,  
Дабы уравнять враждующие стороны,  
А после добейся примирения.*

*(«Вималакирти-нирдеша»)*

Созерцайте до тех пор, пока не исчезнут негодование и ненависть, а ваше сердце не исполнится состраданием и любовью,

как колодец чистой водой. Дайте себе обещание сделать все ради изменения враждебной обстановки и примирения самым деликатным и неприметным образом.

### НЕОБУСЛОВЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Следите за вашим дыханием. Возьмите какое-либо важное для вас дело в качестве объекта для созерцания. Проанализируйте цель работы, средства для ее проведения и вовлеченных в нее людей. В первую очередь рассмотрите цель работы. Поймите, что смысл всякой работы заключается в служении, уменьшении страданий, в проявлении сострадания, но не в удовлетворении тщеславия и гордыни. Поймите, что используемые средства должны способствовать сотрудничеству между людьми. Не считайте, что данная работа делается ради милосердия. Рассмотрите вовлеченных в нее людей. Разделяете ли вы их до сих пор на тех, кто служит, и на тех, кто получает выгоду? Если вы до сих пор видите среди них тех, кто служит, и тех, кто получает выгоду, то вы выполняете свою работу ради себя либо ради группы людей, но не ради служения. В «Праджня-парамита-сутре» говорится: «Бодхисаттва помогает всем живым существам переправиться на другой берег, но в действительности ни одно живое существо не получит такого рода помощи».

Примите решение в дальнейшем осуществлять только безусловные действия.

### НЕОБУСЛОВЛЕННОСТЬ

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Следите за дыханием. Вспомните наиболее значительные достижения вашей жизни и проанализируйте их. Проанализируйте ваш талант, ваши преимущества, ваши возможности, стечение благоприятных обстоятельств, приведшее к успеху. Проанализируйте чувство самодовольства и гордости, возникшее в вас после того, как вы ощутили, что являетесь главной причиной успеха. Посмотрите на все это в свете взаимозависимости, чтобы затем понять, что стечение благоприятных обстоятельств стоит выше ваших достижений. Только когда вы забудете про них, вы действительно станете свободны, и они перестанут влиять на вас.

Вспомните наиболее горькие неудачи вашей жизни и проанализируйте их. Проанализируйте ваш талант, ваши преимущества, ваши возможности и отсутствие благоприятных обстоятельств, приведшее к падениям. Постарайтесь выявить все комплексы неполноценности, возникшие в вас, после того как вы

ощутили, что не можете достичь успеха. Посмотрите на все это в свете взаимозависимости, чтобы затем понять, что эти неудачи объясняются не вашей бесталанностью, но скорее недостаточным стечением благоприятных обстоятельств. Поймите, что вы не в силах повлиять на эти падения, что эти падения вас более не касаются. Поймите, что вы уже освободились от них. Только когда вы забудете про них, вы действительно станете свободны, и они перестанут влиять на вас.

### СОЗЕРЦАНИЕ НЕ-ОТСТРАНЕННОСТИ

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Следите за дыханием. Выполняйте одно из упражнений, связанных с взаимозависимостью: ваша личность, ваш скелет либо умерший близкий человек. Поймите, что все непостоянно и никогда не повторяется дважды. Поймите, что хотя вещи и непостоянны и никогда не повторяются дважды, но они по-своему удивительны. Вы не должны находиться во власти как обусловленного, так и безусловного. Поймите, что святой хоть и не привязан к учению взаимозависимости, но не отходит от него ни на шаг. Хотя он может отбросить его как истлевшее полено из костра, но все же он пребывает в нем не будучи захваченным им. Он подобен лодке на глади воды. С помощью созерцания постарайтесь понять, что просветленные люди, не попадая в зависимость от служения живым существам, все же не отстранялись от подобного служения.



Приложение

Ниже приводятся (в переводе с английского) важнейшие сутры, посвященные медитации. «Сатипаттхана-сутта» («Основы осознанности») и «Анапанасати-сутта» («Рассуждение об осознанности дыхания») приводятся полностью. Отрывки из «Шикшасаммучая» и «Вималакиртинирдеша-сутры», озаглавленные «Созерцание мысли» и «Непробывающий в необусловленном», были включены Тхить Ньят Ханем в издание «Чуда осознанности». Затем следует «Хридая-сутра» («Сердце праджня-парамиты»), прокомментированная Ньят Ханем.

## ОСНОВЫ ОСОЗНАННОСТИ (Сатипаттхана-сутта)\*

Так я слышал. Однажды Благословенный жил среди куру в Камашадамме — рыночном городе людей куру. Благословенный обращался там к бхикшу следующим образом: «Монахи», а те отвечали ему: «Почтенный господин». Благословенный говорил нижеследующее:

Монахи, существует единственный путь очищения существ, преодоления печали и слез, устранения страданий и бед, выхода на правильный путь, достижения нирваны, а именно — четыре основы осознанности. Какие основы?

При сем (в этом учении) монах живет, созерцая тело в теле, пылко, безусловно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и бедствия; он живет, созерцая чувства в чувствах, пылко, безусловно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и бедствия; он живет, созерцая сознание в сознании, пылко, безусловно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и бедствия; он живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания\*\*, пылко, безусловно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и бедствия.

### I. Созерцание тела

#### ОСОЗНАННОСТЬ ДЫХАНИЯ

И каким образом живет монах, созерцая тело в теле?

При сем, монахи, монах уходит в лес, под крону дерева, или в пустынное место, садится, скрестив свои ноги, держит тело прямо и поддерживает осознанность.

\* Перевод этого текста с пали Няянаватты.

\*\* То есть дхармы как элементарные психические состояния. (Примеч. перев.)

## ОСОЗНАННОСТЬ ПОСРЕДСТВОМ БЕЗУПРЕЧНОГО ПОСТИЖЕНИЯ \*

И далее, монахи, монах, шагая вперед и назад, применяет безупречное постижение; всматриваясь в даль, он применяет безупречное постижение; нагибаясь и выпрямляясь, он применяет безупречное постижение; облачаясь в платье и подавая чашу, он применяет безупречное постижение; съедая, выпивая, пережевывая и закусывая, он применяет безупречное постижение; справляя естественные нужды, он применяет безупречное постижение; прогуливаясь, стоя, сидя, отходя ко сну, пробуждаясь, разговаривая и сохраняя молчание, он применяет безупречное постижение.

Таким образом он живет, созерцая тело в теле...

## РАЗМЫШЛЕНИЕ НАД НЕПРИЯТНЫМИ ЧАСТЯМИ ТЕЛА

И далее, монахи, монах размышляет именно над этим покрытым кожей и заключающим в себе множество нечистот телом, снизу вверх, начиная со стоп, и сверху вниз, начиная с волос головы, думая следующим образом: «В этом теле есть волосы головы, волосы тела, ногти, зубы, кожа; мускулы, сухожилия, кости, костный мозг, почки; сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие; кишки, брыжейка, глотка, фекалии, мозг; желчь, слизь, гной, кровь, сало, пот, жир; слезы, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость, моча».\*\*

Как если бы была сумка для пищи, наполненная различными сортами зерна типа горного риса, неочищенного риса, зеленого горошка, дикого гороха, кунжута и очищенного риса, и человек с наметанным глазом открыл бы сумку и стал выбирать ее содержимое следующим образом: «Это — горный рис, это — неочищенный рис, это — зеленый горошек, это — дикий горох, это — кунжут, это — очищенный рис». Так, монахи, и монах размышляет именно над этим покрытым кожей и заключающим в себе множество нечистот телом, снизу вверх, начиная со стоп, и сверху вниз, начиная с волос головы, думая следующим образом: «В этом теле есть волосы головы, волосы тела, ногти, зубы, кожа; мускулы, сухожилия, кости, костный мозг, почки; сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие; кишки, брыжейка, глотка, фекалии, мозг; желчь, слизь, гной, кровь, сало, пот, жир; слезы, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость, моча».

Таким образом он живет, созерцая тело в теле...

\* То есть посредством правильного понимания движения тела. (Примеч. перев.)

\*\* Перечисляются 32 части тела. (Примеч. перев.)

Только осознанно он вдыхает, и осознанно он выдыхает. Делая длительный вдох, он помнит: «Я делаю длительный вдох»; делая длительный выдох, он помнит: «Я делаю длительный выдох»; делая короткий вдох, он помнит: «Я делаю короткий вдох»; делая короткий выдох, он помнит: «Я делаю короткий выдох», — так он упражняет себя.

«Чувствуя, как дышит тело, я сделаю вдох», — так он упражняет себя. «Чувствуя, как дышит тело, я сделаю выдох», — так он упражняет себя. «Приводя в покой тело, я сделаю вдох», — так он упражняет себя. «Приводя в покой тело, я сделаю выдох», — так он упражняет себя.

Как опытный настройщик либо его подмастерье, делая большой оборот, помнит: «Я делаю большой оборот» или, делая малый оборот, помнит: «Я делаю малый оборот», так и монах, делая длительный вдох, помнит: «Я делаю длительный вдох»; делая длительный выдох, помнит: «Я делаю длительный выдох»; делая короткий вдох, помнит: «Я делаю короткий вдох»; делая короткий выдох, помнит: «Я делаю короткий выдох».

«Чувствуя, как дышит тело, я сделаю вдох», — так он упражняет себя. «Чувствуя, как дышит тело, я сделаю выдох», — так он упражняет себя. «Приводя в покой тело, я сделаю вдох», — так он упражняет себя. «Приводя в покой тело, я сделаю выдох», — так он упражняет себя.

Таким образом он живет, созерцая тело в теле внутренне, либо он живет, созерцая тело в теле внешне, либо он живет, созерцая тело в теле внутренне и внешне. Он живет, созерцая создающие причины в теле, либо он живет, созерцая разрушающие причины в теле, либо он живет, созерцая создающие и разрушающие причины в теле. Либо его осознанность соотносится с мыслью «Тело существует» по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире. И таким образом, монахи, монах живет, созерцая тело в теле.

## ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

И далее, монахи, монах помнит, когда он идет: «Я иду»; он помнит, когда он стоит: «Я стою»; он помнит, когда он сидит: «Я сижу»; он помнит, когда он лежит: «Я лежу»; какое бы положение ни занимало тело, он помнит об этом.

Таким образом он живет, созерцая тело в теле...

## РАЗМЫШЛЕНИЕ НАД МАТЕРИАЛЬНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ

И далее, монахи, монах размышляет именно над этим телом, вне зависимости от его положения, посредством материальных элементов: «В этом теле есть элемент земли, элемент воды, элемент огня, элемент воздуха»\*.

Как если бы, монахи, мудрый мясник либо его ученик, зарезав корову и разделив ее по частям, сел бы на перекресток четырех столбовых дорог, так и монах размышляет именно над этим телом, вне зависимости от его положения, посредством материальных элементов: «В этом теле есть элемент земли, элемент воды, элемент огня, элемент воздуха».

Таким образом он живет, созерцая тело в теле...

## СОЗЕРЦАНИЕ ОБРАЗА ТРУПА

1. И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело человека, умершего один, два либо три дня назад, вспухшее, синее и гниущее, брошенное в могилу, переносит увиденное на свое собственное тело следующим образом: «Воистину, и мое тело такого же рода, поэтому оно будет подвержено этому и не избежит этого».

Таким образом он живет, созерцая тело в теле внутренне, либо он живет, созерцая тело в теле внешне, либо он живет, созерцая тело в теле внутренне и внешне. Он живет, созерцая созидающие причины в теле, либо он живет, созерцая разрушающие причины в теле, либо он живет, созерцая созидающие и разрушающие причины в теле. Либо его осознанность соотносится с мыслью «Тело существует» по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире. И таким образом, монахи, монах живет, созерцая тело в теле.

2. И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу, съедаемое вороньем, ястребами, грифами, псами, шакалами либо различными видами червей, переносит увиденное на свое собственное тело следующим образом: «Воистину, и мое тело такого же рода, поэтому оно будет подвержено этому и не избежит этого».

Таким образом он живет, созерцая тело в теле...

3. И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу и ставшее скелетом с остатками плоти и крови на костях, соединяемых сухожилиями...

4. И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу и ставшее скелетом со следами крови без плоти на костях, соединяемых сухожилиями...

5. И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу и ставшее скелетом без плоти и крови на костях, соединяемых сухожилиями...

6. И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу, ставшее грудой костей, разметанных по сторонам: там — кости кисти, здесь — кости стопы, берцовая кость, бедренная кость, тазовая кость, позвоночный столб и череп...

7. И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу, ставшее выбеленными костями цвета ракушки...

8. И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу, ставшее костями, пролежавшими грудой более года...

9. И далее, монахи, как если бы монах, увидев тело, брошенное в могилу, ставшее костями, что сгнили и превратились в пыль, переносит увиденное на свое собственное тело следующим образом: «Воистину, и мое тело такого же рода, поэтому оно будет подвержено этому и не избежит этого».

Таким образом он живет, созерцая тело в теле внутренне, либо он живет, созерцая тело в теле внешне, либо он живет, созерцая созидающие причины в теле, либо он живет, созерцая разрушающие причины в теле, либо он живет, созерцая созидающие и разрушающие причины в теле. Либо его осознанность соотносится с мыслью «Тело существует» по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире. И таким образом, монахи, монах живет, созерцая тело в теле.

## II. Созерцание чувств

И каким образом живет монах, созерцая чувство в чувстве?

При сем, монахи, когда монах испытывает приятное чувство, он помнит: «Я испытываю приятное чувство»; когда испытывает противное чувство, он помнит: «Я испытываю противное чувство»; когда испытывает не-приятное и не-противное чувство, он помнит: «Я испытываю не-приятное и не-противное чувство»; когда испытывает приятное земное чувство, он помнит: «Я испытываю приятное земное чувство»; когда испытывает приятное духовное чувство, он помнит: «Я испытываю приятное духовное чувство»; когда испытывает противное земное чувство, он помнит: «Я испытываю противное земное чувство»; когда испыты-

\* То есть четыре первоэлемента. (Примеч. перев.)

вает противное духовное чувство, он помнит: «Я испытываю противное духовное чувство»; когда испытывает не-приятное и не-противное земное чувство, он помнит: «Я испытываю не-приятное и не-противное земное чувство»; когда испытывает не-приятное и не-противное духовное чувство, он помнит: «Я испытываю не-приятное и не-противное духовное чувство».

Таким образом он живет, созерцая чувство в чувстве внутренне, либо он живет, созерцая чувство в чувстве внешне, либо он живет, созерцая чувство в чувстве внутренне и внешне. Он живет, созерцая созидающие причины в чувствах, либо он живет, созерцая разрушающие причины в чувствах, либо он живет, созерцая созидающие и разрушающие причины в чувствах. Либо его осознанность соотносится с мыслью «Чувство существует» по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире. И таким образом, монахи, монах живет, созерцая чувство в чувстве.

### III. Созерцание сознания

И каким образом, монахи, монах живет, созерцая сознание в сознании?

При сем, монахи, монах понимает сознание с вожделением, как с вожделением; сознание без вожделения, как без вожделения; сознание с ненавистью, как с ненавистью; сознание без ненависти, как без ненависти; сознание с заблуждением, как с заблуждением; сознание без заблуждения, как без заблуждения; собранное состояние сознания, как собранное состояние сознания; рассеянное состояние сознания, как рассеянное состояние сознания; развитое состояние сознания, как развитое состояние сознания; неразвитое состояние сознания, как неразвитое состояние сознания; состояние сознания, по отношению к которому есть умственно более высокое состояние сознания, как состояние, по отношению к которому есть умственно более высокие состояния; состояние сознания, по отношению к которому нет умственно более высокого состояния сознания, как состояние, по отношению к которому нет умственно более высоких состояний; сосредоточенное состояние сознания, как сосредоточенное состояние сознания; несосредоточенное состояние сознания, как несосредоточенное состояние сознания; свободное состояние сознания, как свободное состояние сознания; несвободное состояние сознания, как несвободное состояние сознания.

Таким образом он живет, созерцая сознание в сознании внутренне, либо он живет, созерцая сознание в сознании внешне, либо он живет, созерцая сознание в сознании внутренне и внешне. Он живет, созерцая созидающие причины в сознании,

либо он живет, созерцая разрушающие причины в сознании, либо он живет, созерцая созидающие и разрушающие причины в сознании. Либо его осознанность соотносится с мыслью «Сознание существует» по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире. И таким образом, монахи, монах живет, созерцая сознание в сознании.

### IV. Созерцание объектов сознания \*

#### ПЯТЬ ПРЕПЯТСТВИЙ

И каким образом, монахи, монах живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания?

При сем, монахи, монах живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания пяти препятствий.

Каким образом, монахи, монах живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания пяти препятствий?

При сем, монахи, монах, когда присутствует чувственное желание, помнит: «Во мне есть чувственное желание», либо, когда чувственное желание отсутствует, он помнит: «Во мне нет чувственного желания». Он помнит, как возникает возникшее чувственное желание; он помнит, как исчезает возникшее чувственное желание; и он помнит, как не возникает в будущем исчезнувшее чувственное желание.

Когда присутствует злость, он помнит: «Во мне есть злость», либо, когда злость отсутствует, он помнит: «Во мне нет злости». Он помнит, как возникает возникшая злость; он помнит, как исчезает возникшая злость; и он помнит, как не возникает в будущем исчезнувшая злость.

Когда присутствуют лень и вялость, он помнит: «Во мне есть лень и вялость», и, когда лень и вялость отсутствуют, он помнит: «Во мне нет лени и вялости». Он помнит, как возникают возникшие лень и вялость; он помнит, как исчезают возникшие лень и вялость; и он помнит, как не возникают в будущем исчезнувшие лень и вялость.

Когда присутствуют волнение и колебание, он помнит: «Во мне есть волнение и колебание», либо, когда волнение и колебание отсутствуют, он помнит: «Во мне нет волнения и колебания». Он помнит, как возникают возникшие волнение и колебание; он помнит, как исчезают возникшие волнение и колебание; и он помнит, как не возникают в будущем исчезнувшие волнение и колебание.

\* То есть дхарм. (Примеч. перев.).

Когда присутствует сомнение, он помнит: «Во мне есть сомнение», либо, когда сомнение отсутствует, он помнит: «Во мне нет сомнения». Он помнит, как возникает невозникшее сомнение; он помнит, как исчезает возникшее сомнение; и он помнит, как не возникает в будущем исчезнувшее сомнение.

Таким образом он живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания внутренне, либо он живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания внешне, либо он живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания внутренне и внешне. Он живет, созерцая созидающие причины в объектах сознания, либо он живет, созерцая разрушающие причины в объектах сознания, либо он живет, созерцая созидающие и разрушающие причины в объектах сознания. Либо его осознанность соотносится с мыслью «Объекты сознания существуют» по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире. И таким образом, монахи, монах живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания пяти препятствий.

### ПЯТЬ ГРУПП ПРИВЯЗАННОСТИ

При сем, монахи, монах мыслит: «Это — материальная форма; это — возникновение материальной формы; это — исчезновение материальной формы. Это — чувство; это — возникновение чувства; это — исчезновение чувства. Это — восприятие; это — возникновение восприятия; это — исчезновение восприятия. Это — формации; это — возникновение формаций; это — исчезновение формаций. Это — сознание; это — возникновение сознания; это — исчезновение сознания»\*.

Таким образом он живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания...

### ШЕСТЬ ВНУТРЕННИХ И ШЕСТЬ ВНЕШНИХ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ ЧУВСТВ

При сем, монахи, монах помнит про око и зрительные формы, и тенета, порожденные зависимостью от них (око и формы).

Он помнит про ухо и звуки... нос и ароматы... язык и вкус... тело и объекты осязания... сознание и объекты сознания, и тенета, порожденные зависимостью от них; он помнит, как возникают невозникшие тенета; он помнит, как исчезают возникшие тенета; и он помнит, как не возникают в будущем исчезнувшие тенета.

Таким образом он живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания...

\* Здесь перечисляются пять скандх. (Примеч. перев.)

### СЕМЬ ФАКТОРОВ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

И далее, монахи, монах живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания семи факторов просветления.

Каким образом, монахи, монах живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания семи факторов просветления?

При сем, монахи, когда присутствует просветляющий фактор осознанности, монах помнит: «Во мне есть просветляющий фактор осознанности», либо, когда просветляющий фактор осознанности отсутствует, он помнит: «Во мне нет просветляющего фактора осознанности»; и он помнит, как возникает невозникший просветляющий фактор осознанности; и как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора осознанности.

Когда присутствует просветляющий фактор исследования объектов сознания, монах помнит: «Во мне есть просветляющий фактор исследования объектов сознания», либо, когда просветляющий фактор исследования объектов сознания отсутствует, он помнит: «Во мне нет просветляющего фактора исследования объектов сознания»; и он помнит, как возникает невозникший просветляющий фактор исследования объектов сознания; и он помнит, как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора исследования объектов сознания.

Когда присутствует просветляющий фактор присутствия энергии, монах помнит: «Во мне есть просветляющий фактор присутствия энергии», либо, когда просветляющий фактор присутствия энергии отсутствует, он помнит: «Во мне нет просветляющего фактора присутствия энергии»; и он помнит, как возникает невозникший просветляющий фактор присутствия энергии; и он помнит, как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора присутствия энергии.

Когда присутствует просветляющий фактор радости, монах помнит: «Во мне есть просветляющий фактор радости», либо, когда просветляющий фактор радости отсутствует, он помнит: «Во мне нет просветляющего фактора радости»; и он помнит, как возникает невозникший просветляющий фактор радости; и он помнит, как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора радости.

Когда присутствует просветляющий фактор спокойствия, монах помнит: «Во мне есть просветляющий фактор спокойствия», либо, когда просветляющий фактор спокойствия отсутствует, он помнит: «Во мне нет просветляющего фактора спокойствия»; и он помнит, как возникает невозникший просветляющий фактор спокойствия; и он помнит, как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора спокойствия.

Когда присутствует просветляющий фактор сосредоточения, монах помнит: «Во мне есть просветляющий фактор сосредоточения», либо, когда просветляющий фактор сосредоточения отсутствует, он помнит: «Во мне нет просветляющего фактора сосредоточения»; и он помнит, как возникает невозникший просветляющий фактор сосредоточения; и он помнит, как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора сосредоточения.

Когда присутствует просветляющий фактор невозмутимости, монах помнит: «Во мне есть просветляющий фактор невозмутимости», либо, когда просветляющий фактор невозмутимости отсутствует, он помнит: «Во мне нет просветляющего фактора невозмутимости»; и он помнит, как возникает невозникший просветляющий фактор невозмутимости; и он помнит, как приходит совершенство в развитии возникшего просветляющего фактора невозмутимости.

Таким образом он живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания...

#### ЧЕТЫРЕ ПРЕВОСХОДНЫЕ ИСТИНЫ

И далее, монахи, монах живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания четырех превосходных истин.

Каким образом, монахи, монах живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания четырех превосходных истин?

При сем, монахи, монах помнит: «Это — страдание» согласно действительности; он помнит: «Это — источник страдания» согласно действительности; он помнит: «Это — прекращение страдания» согласно действительности; он помнит: «Это — путь, ведущий к прекращению страданий» согласно действительности.

Таким образом он живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания внутренне, либо он живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания внешне, либо он живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания внутренне и внешне. Он живет, созерцая созидающие причины в объектах сознания, либо он живет, созерцая разрушающие причины в объектах сознания, либо он живет, созерцая созидающие и разрушающие причины в объектах сознания. Либо его осознанность соотносится с мыслью «Объекты сознания существуют» по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире. И таким образом, монахи, монах живет, созерцая объекты сознания в объектах сознания четырех превосходных истин.

Воистину, монахи, всякий, кто будет подобным образом исполнять эти четыре основы осознанности в течение семи лет,

сможет получить один из следующих двух плодов: Высшее Знание (архатство), здесь и сейчас, либо, если остаток привязанности все еще сохраняется, состояние Невозвращения.

О, монахи, не принимайте за меру семь лет. Пускай всякий человек будет подобным образом исполнять эти четыре основы осознанности в течение шести лет... в течение пяти лет... трех лет... двух лет... одного года, тогда он сможет получить один из следующих двух плодов: Высшее Знание (архатство), здесь и сейчас, либо, если остаток привязанности все еще сохраняется, состояние Невозвращения.

О, монахи, не принимайте за меру один год. Пускай всякий человек будет подобным образом исполнять эти четыре основы осознанности в течение семи месяцев... в течение шести месяцев... пяти месяцев... четырех месяцев... трех месяцев... двух месяцев... месяца... половины месяца, тогда он сможет получить один из следующих двух плодов: Высшее Знание (архатство), здесь и сейчас, либо, если остаток привязанности все еще сохраняется, состояние Невозвращения.

О, монахи, не принимайте за меру один год. Пускай всякий человек будет подобным образом исполнять эти четыре основы осознанности в течение недели, тогда он сможет получить один из следующих двух плодов: Высшее Знание (архатство), здесь и сейчас, либо, если остаток привязанности все еще сохраняется, состояние Невозвращения.

По этой причине говорится: «Существует единственный путь очищения существ, преодоления печали и слез, устранения страданий и бед, выхода на правильный путь, достижения нирваны, а именно, четыре основы осознанности».

Так говорил Благословенный. Удовлетворенные, монахи согласились с его словами.

## РАССУЖДЕНИЕ ОБ ОСОЗНАННОСТИ ДЫХАНИЯ

(*Анапанасати-сутта*)\*

Осознанность дыхания, монахи, развиваемая и постоянно упражняемая, таит в себе большие плоды и большие выгоды. Осознанность дыхания, развиваемая и постоянно упражняемая, приводит к совершенству четыре основы осознанности. Четыре основы осознанности, развиваемые и постоянно упражняемые, приводят семь факторов просветления к совершенству; семь факторов просветления, развиваемые и постоянно упражняемые, приводят мудрость и освобождение к совершенству.

И каким образом развиваемая и постоянно упражняемая осознанность дыхания таит в себе большие плоды и выгоды?

При сем, монахи, монах уходит в лес под крону дерева или в пустынное место, садится, скрестив свои ноги, держит тело прямо и поддерживает осознанность. Только осознанно он вдыхает, и осознанно он выдыхает.

### ПЕРВАЯ ТЕТРАДА (СОЗЕРЦАНИЕ ТЕЛА)

1. Делая длительный вдох, он помнит: «Я делаю длительный вдох»; делая длительный выдох, он помнит: «Я делаю длительный выдох», — так он упражняет себя.

2. Делая короткий вдох, он помнит: «Я делаю короткий вдох»; делая короткий выдох, он помнит: «Я делаю короткий выдох», — так он упражняет себя.

3. «Чувствуя, как дышит тело, я сделаю вдох», — так он упражняет себя. «Чувствуя, как дышит тело, я сделаю выдох», — так он упражняет себя.

4. «Приводя в покой тело, я сделаю вдох», — так он упражняет себя. «Приводя в покой тело, я сделаю выдох», — так он упражняет себя.

### ВТОРАЯ ТЕТРАДА (СОЗЕРЦАНИЕ ЧУВСТВ)

5. «Испытывая восторг, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

\* Перевод с пали Ньянапоники.

6. «Испытывая счастье, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

7. «Различая умственную деятельность, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

8. «Приводя в покой умственную деятельность, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

### ТРЕТЬЯ ТЕТРАДА (СОЗЕРЦАНИЕ СОЗНАНИЯ)

9. «Различая сознание, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

10. «Приводя сознание к радости, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

11. «Приводя сознание к сосредоточенности, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

12. «Освобождая сознание, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

### ЧЕТВЕРТАЯ ТЕТРАДА (СОЗЕРЦАНИЕ ОБЪЕКТОВ СОЗНАНИЯ)

13. «Созерцая непостоянство, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

14. «Созерцая бесстрастность, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

15. «Созерцая прекращение, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

16. «Созерцая отстранение, я сделаю вдох (я сделаю выдох)», — так он упражняет себя.

Таким образом, монахи, развиваемая и постоянно упражняемая осознанность дыхания приносит большие плоды и выгоды.

### Совершенствование основ осознанности

И каким образом развиваемая и постоянно упражняемая осознанность дыхания приводит четыре основы осознанности к совершенству?

1. Когда монах осознанно делает длительный вдох и выдох или короткий вдох и выдох; либо, когда он упражняется, вдыхая и выдыхая, одновременно различая деятельность (дыхательную) тела, либо одновременно успокаивая эту деятельность, — в это время, монахи, он живет, осуществляя созерцание тела в теле, пылко, безусловно постигая и осознанно, сумев преодолеть

в этом мире корысть и бедствия. Поскольку дыхание, скажу я вам, монахи, — это одно из действий тела.

2. Когда монах упражняется, вдыхая и выдыхая, одновременно испытывая восторг; либо одновременно испытывая счастье; либо одновременно различая умственную деятельность; либо одновременно успокаивая умственную деятельность, — в это время, монахи, он живет, осуществляя созерцание чувства в чувстве, пылко, безупречно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и бедствия. Поскольку пристальное внимание к дыханию, скажу я вам, — это одно из чувств.

3. Когда монах упражняется, вдыхая и выдыхая, одновременно различая сознание; либо одновременно приводя сознание к радости; либо одновременно приводя сознание к сосредоточенности; либо одновременно освобождая сознание, — в это время, монахи, он живет, осуществляя созерцание сознания в сознании, пылко, безупречно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и бедствия. Поскольку тот, кому не хватает осознанности и безупречного постижения, скажу я вам, не сумеет взрастить осознанность дыхания.

4. Когда монах упражняется, вдыхая и выдыхая, одновременно созерцая непостоянство, бесстрастность, прекращение либо отстранение, — в это время, монахи, он живет, осуществляя созерцание объектов сознания в объектах сознания, пылко, безупречно постигая и осознанно, сумев преодолеть в этом мире корысть и бедствия. Благо разумно увидев устранение корысти и бед, он взирает с совершенным беспристрастием.

Осознанность дыхания, монахи, подобным образом развиваемая и постоянно упражняемая, приводит четыре основы осознанности к совершенству.

И каким образом четыре основы осознанности, развиваемые и постоянно упражняемые, приводят семь факторов просветления к совершенству?

Когда монах пребывает в созерцании тела, чувств, сознания и объектов сознания, пылко... в нем устанавливается безоблачная осознанность. И когда безоблачная осознанность установлена в нем, в это время просветляющий фактор «Осознанность» проявляется в монахе; в это время монах развивает просветляющий фактор «Осознанность»; в это время он умножает совершенство в развитии просветляющего фактора «Осознанность».

Пребывая в осознанности подобным образом, он благо разумно исследует, проверяет и разбирает соответствующий объект; и когда он так поступает, просветляющий фактор «Исследование действительности» проявляется в монахе; в это время монах развивает просветляющий фактор «Исследование

действительности»; в это время он умножает совершенство в развитии просветляющего фактора «Исследование действительности».

В то время как он благо разумно исследует, проверяет и разбирает этот объект, неослабный фактор «Сила» проявляется в нем. И когда неослабный фактор «Сила» проявляется в нем, в это время монах развивает просветляющий фактор «Сила»; в это время он умножает совершенство в развитии просветляющего фактора «Сила».

В нем, обладающем силой, растет несказанный восторг. И когда в монахе, обладающем силой, растет несказанный восторг, в это время просветляющий фактор «Восторг» проявляется в нем; в это время монах развивает просветляющий фактор «Восторг»; в это время он умножает совершенство в развитии просветляющего фактора «Восторг».

Тело и ум того, кто наполнен восторгом, успокаиваются. И когда тело и ум того, кто наполнен восторгом, успокаиваются, в это время просветляющий фактор «Спокойствие» проявляется в нем; в это время монах развивает просветляющий фактор «Спокойствие».

Тело и ум того, кто успокоен и счастлив, становятся сосредоточенными. И когда ум монаха, что успокоен и счастлив, становится сосредоточенным, в это время просветляющий фактор «Сосредоточенность» проявляется в нем; в это время монах развивает просветляющий фактор «Сосредоточенность»; в это время он умножает совершенство в развитии просветляющего фактора «Сосредоточенность».

На ум, сосредоточенный подобным образом, он взирает с совершенным беспристрастием. И как только на сосредоточенный ум он взирает с совершенным беспристрастием, в это время просветляющий фактор «Беспристрастие» проявляется в нем; в это время монах развивает просветляющий фактор «Беспристрастие»; в это время он умножает совершенство в развитии просветляющего фактора «Беспристрастие».

Четыре основы осознанности, подобным образом развиваемые и постоянно упражняемые, приводят семь факторов просветления к совершенству.

И каким образом семь факторов просветления, развиваемые и постоянно упражняемые, приводят мудрость и освобождение к совершенству?

При сем, монахи, монах развивает просветляющие факторы: Осознанность, Исследование действительности, Силу, Восторг, Спокойствие, Сосредоточенность и Беспристрастие, основанные на непривязанности, основанные на бесстрастии, основанные на прекращении, выражаемые в отстранении.

Семь факторов просветления, подобным образом развиваемые и постоянно упражняемые, приводят мудрость и освобождение к совершенству.

Так говорил Возвышенный. Усладив сердца, монахи возрадовались словам Благословенного.

## СОЗЕРЦАНИЕ МЫСЛИ

(Из «Шикши-саммучая»)\*

Он повсюду ищет свою мысль. Но что это за мысль? Она исполнена либо страстью, либо ненавистью, либо смущением. Что можно сказать о прошлом, будущем или настоящем? То, что именуют прошлым, уже угасает, то, что именуют будущим, еще не приходит, а настоящее непостоянно. Поскольку мысль, Кашьяпа, нельзя постичь ни внутри, ни снаружи, ни между тем и другим, поскольку мысль бесплотна, невидима, изменчива, непостижима и не имеет ни опоры, ни пристанища. Никто из Будд не замечал мысль. Они не видели ее, и они не увидят ее. А то, что никогда не видели Будды, разве может быть увиденным? Разве что посредством чувства, которое дхармы породили путем неправильного восприятия. Мысль подобна волшебному видению: благодаря представлению того, чего нет в действительности, она принимает бесчисленное множество перерождений. Мысль подобна течению реки, которое нельзя остановить; как только она возникла, она рассеивается и исчезает. Мысль подобна огню лампы, ее существование зависит от условий и обстоятельств. Мысль подобна молнии, она мгновенно появляется и не остается на месте...

Ища повсюду мысль, он не видит ее ни внутри, ни снаружи. Он не видит ее ни в скандхах, ни в элементах, ни в плоскостях чувств. Не в силах увидеть мысль, он пытается найти источник мысли и вопрошает себя: «Откуда происходит мысль?» И он понимает, что «мысль появляется там, где присутствует объект». В таком случае, мысль и объект — это разные вещи? Нет. То, что является объектом, также является мыслью. Если бы объект и мысль являлись разными вещами, то появилось бы двойное состояние мысли. Так что объект сам по себе является мыслью. В таком случае, может ли мысль наблюдать мысль? Нет. Мысль не может наблюдать мысль. Как острое меча не может поре-

\* Перевод с санскрита Эдварда Конзе.

зять себя, так и мысль не может увидеть себя. Более того, беспоконная и стесненная со всех сторон мысль существует подобно обезьяне либо подобно ветру, бессильная остановиться. Она далеко простирается — бесплотная, легко изменяющаяся, возбуждаемая объектами чувств, имеющими по своей природе шесть полей чувств, соединяемая то с одним, то с другим предметом. Постоянство мысли, ее однозначность, ее неподвижность, ее чистота, ее однозначный покой, ее прочность — все это иными словами именуется осознанностью мысли.

## НЕПРЕБЫВАЮЩИЙ В НЕОБУСЛОВЛЕННОМ

*(Отрывок из «Вималакиртинирдеша-сутры»)\**

Что означает: «Непребывающий в необусловленном»? Бодхисаттва созерцает природу пустоты, но не принимает пустоту за достигаемый объект. Бодхисаттва постигает природу не-явления и не-следования, но не принимает не-явление и не-следование за достигаемый объект. Он созерцает природу не-созидания, но не принимает не-созидание за достигаемый объект. Он медитирует на истинности не-постоянства, но не оставляет свою работу по служению и спасению. Он медитирует на страдании, но не отвергает мир рождений и смертей. Он медитирует на прекращении, но не принимает прекращения. Он медитирует на отстранении, но продолжает осуществлять благие дела в миру. Он медитирует на беспочвенной природе дхарм, но продолжает направлять себя в сторону добра. Он медитирует на природе не-созидания и не-разрушения, но все-таки принимает в миру обязанности созидания и разрушения. Он медитирует на природе предвечного, но все-таки пребывает в мире взаимозависимых явлений. Он медитирует на не-деянии, но непременно продолжает дело служения и наставления. Он медитирует на пустоте, но не оставляет Великого Сострадания. Он медитирует на положении Истинной Дхармы, но не следует по прямому пути. Он медитирует на неясной, непостоянной, неопределенной, необъятной и бесплотной природе дхарм, но не оставляет свои занятия касательно достоинств, сосредоточения и мудрости. Бодхисаттва, действующий подобным образом, определяется как «непребывающий в необусловленном». Он обладает мудростью, но не прекращает свои действия в сфере обусловленного. Он обладает состраданием, но не пребывает в необусловленном. Он желает выполнить свой великий Обет, но он не оставит обусловленный мир.

---

\* Перевод с китайского Тхить Ньят Ханя.

## СЕРДЦЕ ПРАДЖНЯ-ПАРАМИТЫ (Хридая-сутра)

Бодхисаттва Авалокита, далеко продвинувшись по стезе Совершенного Постижения, ясно увидел, что пять скандх равно пусты. После такого проникновения он преодолел всякую боль.

«Послушай, Шарипутра, форма является пустотой, пустота является формой, форма ничем не отличается от пустоты, пустота ничем не отличается от формы. Это же справедливо касательно чувств, восприятия, умственной деятельности и сознания».

«Внимай, Шарипутра, все дхармы отмечены пустотой; они не появляются и не разрушаются, не осквернены и не безупречны, не увеличиваются и не уменьшаются. Поэтому в пустоте нет ни формы, ни чувств, ни восприятий, ни умственной деятельности, ни сознания; нет глаза, либо уха, либо носа, либо языка, либо тела, либо ума; нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет осязания, нет объекта ума; нет групп элементов (начиная с глаз и кончая умом — сознанием); нет взаимозависимых начал и нет прекращения их (начиная с неведения и кончая старостью и смертью); нет страдания, нет возникновения страдания, нет прекращения страдания, нет пути; нет постижения, нет достижения».

«Поскольку достижения не существует, бодхисаттвы, опираясь на Совершенное Постижение, не имеют препятствий для своего сознания. Не имея препятствий, они преодолевают страх, навсегда освобождая себя от заблуждений и достигая полной нирваны. Все Будды прошлого, настоящего и будущего благодаря этому Совершенному Постижению достигли полного, истинного и всеобъемлющего Просветления».

«Поэтому всякому следует знать, что Совершенное Постижение — это великая мантра, это высочайшая мантра, это несравненная мантра, уничтожающая все страдания, неизменная истина. Вот эта мантра: „Гате гате парагате парасамгате бодхи сваха!“».

## СУЩНОСТЬ УЧЕНИЯ (Комментарии к сутре «Сердце праджня-парамиты»)

### Предисловие редактора к английскому изданию

Считается, что сутра «Сердце праджня-парамиты» \* является сущностью буддийского учения. Ежедневно ее распевают либо читают в общинах всего мира. Комментарии Тхить Ньят Ханя, которые содержит данная книга, — это часть непрерывного потока устной передачи, берущего начало в буддизме времен Будды Шакьямуни, жившего 2500 лет назад. Праджня-парамитские тексты появились в начале первого тысячелетия в Индии; затем они получили распространение в Китае, Вьетнаме, Корее, Тибете, Японии и в других странах, где исповедуется буддизм Махаяны.

Почти столетие назад эти труды были переведены на английский язык, и уже более тридцати лет они преподаются на Западе совместно с практикой созерцания дзэнскими и тибетскими наставниками. Понимание большей части этих трудов оказалось непростым занятием для западных людей.

Весной 1987 года Тхить Ньят Хань, вьетнамский дзэнский наставник, поэт и борец за мир, провел несколько циклов созерцания и лекций в Калифорнии, в северо-западном тихоокеанском районе, в Колорадо, Новой Англии и Нью-Йорке. Он воодушевил своих слушателей из Америки присоединиться к нему в попытке раскрыть подлинное лицо «американского буддизма», которое не является «иноземным», но исходит из глубин нашего понимания. «Нет единого буддизма. Существует множество буддийских учений. Когда буддизм проникает в страну, эта страна приобретает также новую форму буддизма. . . Буддийское учение в этой стране будет отличным от учений других стран. Буддизм, чтобы оставаться буддизмом, обязан подходить и соответствовать психологии и культуре общества, которому он служит». Чтобы углубить наше понимание и помочь нашим исследованиям, Тхай (устная форма обращения к наставнику) провел несколько бесед по сутре «Сердце праджня-парамиты» — сущности учения. Отдельные из них оказались публичными выступлениями перед семи-восьмитысячной аудиторией, в то время как другие беседы слушали пятьдесят-шестьдесят человек, участвовавших в цикле созерцания. Примерно так проходила беседа в местечке Оджай в Калифорнии, где под огромным ду-

\* В английском переводе *праджня-парамита* переводится как «совершенное постижение». Более буквальный перевод с санскрита «запредельная мудрость». (Примеч. перев.)

бом у подножия гор Лос Падрес расположились художники и созерцатели, где утреннее пение птиц и порыв теплого ветерка служили прекрасным сопровождением мягкому проникновенному голосу Тхая. Его рассуждения о «Сутре Сердца» были удивительно доступны для понимания и придавали новую жизнь и живое осмысление этому древнему учению. Настоящая книга объединяет несколько подобных бесед, несколько сливающихся в одно русло потоков.

Во время циклов созерцания Тхай помогал участвовавшим достичь покоя, пристального внимания ко всякой деятельности, будь то прием пищи, изображение Будды либо попросту спокойная ходьба, с полным осознанием соприкосновения между ногой и землей. Чтобы поддержать подобного рода осознанность, Колокольный Смотритель своевременно ударял в большой колокол, и всякий прекращал свою работу, делал три вдоха и повторял про себя: «Слушай, слушай, этот удивительный звук возвращает меня к подлинному „Я“». «Колокол — это бодхисаттва, — говорит Тхай, — он помогает нам пробудиться».

Памятуя об этом, при колокольном звоне мы должны были отложить наши огородные принадлежности, наши молотки, наши рисовальные кисти или шариковые ручки и вернуться на минутку к себе, дыша с естественным спокойствием, улыбаясь в пол-улыбки себе и всему, что вокруг, — людям, деревьям, цветку, веселому бегущему ребенку, даже нашим печалям, а порой нашей боли. Как только мы делали это, наш слух обострялся и происходило единение между нами и колокольным звоном. Поистине замечательно, насколько отчетливо внутри человека может прозвенеть колокол. После такого перерыва мы, восполнив силы, возобновляли нашу работу, возможно чуть более внимательно, чуть более осознанно.

Стать бодхисаттвой может не только колокол, но все, что может помочь нам проснуться и отвлечься в текущий момент. «Буддизм — это мудрый способ насладиться жизнью», — говорит Тхай. Таким образом, мне доставит удовольствие предложить вам прочесть эту книгу так, чтобы вы сумели понять прозрачную «сущность учения», содержащуюся в ней. Лучше всего читайте книгу так, будто вы внимаете звуку колокола. Забудьте на минуту про вашу физическую либо умственную работу, сядьте поудобней и позвольте словам этой удивительной книги как можно отчетливее прозвучать внутри вас. Я убежден, что, если единение между книгой и вами произойдет подобным образом, вы не один раз услышите колокол осознанности. Когда он зазвонит, отложите на минуту книгу и прислушайтесь к эху его звучания внутри вас. Вы даже можете постараться дышать спокойнее и улыбнуться. Поначалу это покажется трудным, как

это произошло со многими из нас, но мне до сих пор слышится воодушевляющий голос Тхая: «Вы в силах это совершить!» Таким образом глубины вашего сердца и «Сутры сердца» сблизятся. Возможно, они даже соприкоснутся. Будут ли тогда в стороне от вас сострадание и мир во всем мире?

Питер Левит  
Малибу, Калифорния  
Апрель 1988 года

## Взаимобитие

Если вы поэт, то вы без труда увидите, что в этом листке бумаги есть плывущее облако. Без облака не было бы дождя, без дождя не выросли бы деревья, без деревьев мы не смогли бы изготовить бумагу. Облако необходимо для существования бумаги. Если бы здесь не было облака, то здесь также не было бы листка бумаги. Так что мы имеем право сказать, что бумага и облако *взаимно существуют*. «Взаимобитие» — это слово, которого нет еще в словаре, но если мы сложим слово «взаимо» с существительным «битие», мы получим новое существительное — взаимобитие. Без облака мы не смогли бы изготовить бумагу, поэтому мы имеем право сказать, что облако и этот листок бумаги *взаимно существуют*.

Если мы посмотрим на этот листок бумаги более пристально, то мы увидим в нем солнечный свет. Если бы не было света от солнца, то лес бы не вырос. В действительности ничего бы не выросло. Даже мы не можем расти без солнца. И поэтому мы помним, что солнечный свет также присутствует в этом листке бумаги. Эта бумага и солнечный свет *взаимно существуют*. И если мы посмотрим далее, то мы увидим дровосека, что срубает деревья и поставляет их для фабрики, где те превращаются в бумагу. И мы увидим пшеницу. Нам известно, что дровосек не смог бы жить, не имея каждый день хлеба, и по этой причине пшеница, что после становится хлебом, также присутствует в этом листке бумаги.

Взглянув особенно пристально, мы увидим также самое себя в этом листке бумаги. Это несложно увидеть, поскольку, когда мы смотрим на листок бумаги, он является частью нашего восприятия. Ваше сознание и мое присутствуют внутри него. Так что мы имеем право сказать, что все присутствует здесь, в этом листке бумаги. Вы не сумеете назвать ни одной вещи, которая не присутствует здесь, — время, пространство, земля, дождь, минеральные вещества в почве, солнечный свет, облако, река,

тепло. Все со-существует с этим листком бумаги. Вот почему мне кажется, что слову «взаимобуть» должно быть место в словаре. «Быть» — означает «взаимобуть». Вы попросту не можете быть отдельно от остального. Вам приходится взаимобуть вместе со всем. Этот листок бумаги существует, поскольку все остальное существует.

Допустим, мы возвращаем одно из веществ на свое место. Допустим, мы возвращаем солнечный свет солнцу. Вы думаете, что этот листок смог бы тогда существовать? Нет, без солнечного света ничто не может существовать. И если мы вернем дровосека в утробу матери, мы также потеряем листок бумаги. На лицо то, что этот листок бумаги изготовлен только из «не-бумажных веществ». И если мы возвращаем эти «не-бумажные вещества» на свое место, тогда исчезает бумага. Без таких «не-бумажных веществ», как сознание, дровосек, солнечный свет и так далее, не было бы бумаги. Хотя этот лист бумаги тонок, но он содержит в себе все, что есть во вселенной.

Но может показаться, что в «Сутре сердца» говорится иное. Авалокитешвара говорит нам, что вещи пусты. Давайте приглядимся к этому получше.

### Пусты от чего?

*«Бодхисаттва Авалокита, далеко продвинувшись по стезе Совершенного Постижения, ясно увидел, что пять скандх равно пусты».*

*Бодхи* означает быть пробужденным, а *саттва* означает живое существо, так что *бодхисаттва* значит «пробужденное существо». Все мы так или иначе бываем бодхисаттвами. Авалокита — это имя бодхисаттвы в сутре. Авалокита — попросту сокращение от Авалокитешвара. Сутра «Сердце праджня-парамиты» — это удивительный дар, полученный нами от Бодхисаттвы Авалокитешвары. На китайском, вьетнамском, корейском и японском языках его имя звучит как Гуань-инь, Куан Ам либо Каннон, что означает «Тот, кто внимает и слышит скорбь мира, дабы прийти на помощь». Многие буддисты на востоке молятся ему либо призывают его. Бодхисаттва Авалокитешвара преподносит нам дар бесстрашия, поскольку он сам преодолел страх. (Иногда Авалокита предстает в образе мужчины, а иногда — в образе женщины.)

Совершенное Постижение — это праджня-парамита. Слово *праджня* принято переводить как «мудрость», но, на мой взгляд, мудрость не передает полностью значения этого слова. Постижение подобно струящейся воде ручья. Мудрость и знание —

чересчур весомы и способны помешать постижению. В буддизме считается, что знание препятствует постижению. Если мы принимаем что-то за истину, мы можем привязаться к этому настолько, что даже когда истина придет и постучится в нашу дверь, мы не пожелаем впустить ее. Нам следует преодолеть полученные знания так же, как мы взбираемся по лестнице. Если мы находимся на пятой ступени совершенства и считаем, что мы весьма высоко, нет никакой надежды, что мы сумеем подняться на шестую. Нам следует учиться преодолевать собственные убеждения. Постижение, подобно воде, способно протекать, способно проникать. Убеждения, знание и даже мудрость — чересчур весомы и способны помешать прохождению постижения.

Согласно Авалокитешваре, этот лист бумаги пуст, но, согласно нашим рассуждениям, он охватывает все. Может показаться, что существует противоречие между нашими наблюдениями и его. Авалокита обнаружил, что пять скандх пусты. Но пусты от чего? Ключевое слово здесь — «пустой». Быть пустым означает быть от чего-то пустым.

Если я держу стакан с водой и спрашиваю вас: «Этот стакан пуст?», то вы ответите: «Нет, он наполнен водой». Но если я вылью воду и переспрошу вас, то, возможно, вы скажете: «Да, он пуст». Но пуст от чего? Пустой — значит пустой от чего-то. Стакан не может быть пуст от ничего. Слово «пустой» приобретает смысл только тогда, когда вы знаете, от чего что-то пусто. Мой стакан пуст от воды, но он не пуст от воздуха. Быть пустым означает быть от чего-то пустым. Здесь скрыто открытие. Когда Авалокита говорит, что пять скандх равно пусты, чтобы помочь ему быть точным, мы должны спросить: «Мистер Авалокита, пусты от чего?»

Пять скандх, которые можно перевести как пять множеств либо пять групп — это пять элементов, которые охватывают человеческое существо. Эти пять элементов протекают подобно реке в каждом из нас. В самом деле, это действительно пять рек, что протекают в нас: река формы (что соответствует нашему телу), река чувств, река восприятия, река мышления, река сознания. Они всегда протекают в нас. Так что Авалокита, присмотревшись к природе этих пяти рек, неожиданно увидел, что все пять рек пусты. И если мы спрашиваем: «Пусты от чего?», он обязан ответить. И вот что он говорит: «Они пусты от отдельных самостей». Это значит, что ни одна из этих рек не может существовать сама по себе. Каждая из пяти рек должна образовываться остальными четырьмя. Они должны со-существовать; они должны взаимобуть со всеми остальными.

В нашем теле присутствуют легкие, сердце, почки, желудок и кровь. Ничто из этого не может существовать независимо. Они лишь могут со-существовать с другими. Легкие вбирают воздух и обогащают кровь, и кровь, в свою очередь, питает легкие. Без участия крови легкие бы перестали существовать, а без участия легких кровь бы не очищалась. Легкие и кровь взаимно существуют. Это же справедливо для почек и крови, для почек и желудка, для легких и сердца, для крови и сердца и так далее.

Когда Авалокита говорит, что данный листок бумаги пуст, он хочет сказать, что он пуст от отдельного, независимого существования. Он попросту не может быть сам по себе. Ему приходится взаимно существовать совместно с солнцем, облаком, лесом, дровосеком, сознанием и прочими вещами. Он пуст от отдельной самости. Но пустота от отдельной самости означает наличие всего. Кажется, что теперь наше наблюдение и наблюдение Авалокиты не противоречат друг другу.

Авалокита взглянул более пристально на пять скандх формы, чувств, восприятия, мышления и сознания и обнаружил, что ни одна из них не может существовать отдельно. Каждая может лишь взаимно существовать с остальными. Поэтому он сообщает нам, что форма пуста. Форма пуста от независимой самости, но она охватывает все во вселенной. Это же справедливо для чувств, для восприятия, для мышления и сознания.

### Путь постижения

*«После такого проникновения он преодолел всякую боль».*

Проникновение означает углубление во что-нибудь, но не пребывание в стороне от этого. Когда у нас имеется желание что-то понять, мы не должны просто стоять в стороне и наблюдать это. Нам следует углубиться в это и слиться с этим, чтобы действительно это понять. Если у нас есть желание понять человека, то мы должны прочувствовать его чувства, выстрадать его страдания и возрадоваться его радостям. Проникновение — это великолепное слово. Английское слово *comprehend* (понимать) состоит из латинских корней *com*, означающего «быть единым с», и *prehendere*, означающего «схватить либо подхватить что-то». Что-то понять означает подхватить это и быть единым с этим. Нет иного пути для постижения.

Если мы будем смотреть на листок бумаги только как наблюдатель, пребывая в стороне, мы не сумеем полностью его

постичь. Нам необходимо проникнуть в него. Нам необходимо стать облаком, стать солнечным светом и стать дровосеком. Если мы можем проникнуть в него и стать всем, что присутствует в нем, наше понимание листка бумаги будет совершенным. Существует индийская история о крупнице соли, которая желала узнать, насколько океан соленый; для этого она прыгнула в него и растворилась в воде океана. Таким образом крупница соли достигла Совершенного Постижения.

Мы боремся за мир и желаем понять Советский Союз, поэтому нам нельзя просто стоять в стороне и наблюдать. Нам нужно стать едиными с русскими людьми для того, чтобы понять их чувства, восприятие и мышление. Нам нужно стать едиными с ними для настоящего понимания. В этом заключается буддийское созерцание — проникнуть и войти в единение для настоящего понимания. Всякая значительная работа, направленная на укрепление мира, должна соответствовать правилу недвойственности, правилу проникновения.

В «Сутре четырех основ осознанности» Будда советует нам наблюдать путем проникновения. Он говорит, что нам следует созерцать тело в теле, чувство в чувстве, сознание в сознании, объекты сознания в объектах сознания. Зачем он применил такого рода повторение? Потому что вам необходимо углубиться, чтобы войти в единение с тем, что вы хотите рассмотреть и понять. Ученые, занимающиеся ядерной физикой, начинают говорить то же самое. Когда вы углубляетесь в мир элементарных частиц, вам необходимо, чтобы разобраться в чем-нибудь, стать его жителем. Вам более нельзя стоять, оставаясь просто наблюдателем. Сегодня многие ученые предпочитают слово «участник» слову «наблюдатель».

Когда мы пытаемся понять друг друга, нам необходимо делать то же самое. Чтобы муж и жена поняли друг друга, им необходимо обменяться своими местами, иначе настоящего понимания не произойдет. В свете буддийского способа созерцания без понимания нет любви. Вы не сможете полюбить, не поняв своего партнера. Если вы не в силах понять, но считаете, что любите, — это не любовь, а нечто другое.

Авалокита созерцал путем глубокого проникновения в пять скандх. Углубившись в потоки форм, чувств, мышления и сознания, он обнаружил, что по своей природе все они пусты, и неожиданно преодолел всякую боль. Всякий, кто желает достичь такого рода освобождения, должен, углубляясь, проникнуть в подлинную природу пустоты.

## Да здравствует пустота!

*«Послушай, Шарипутра, форма является пустотой, пустота является формой, форма ничем не отличается от пустоты, пустота ничем не отличается от формы. Это же справедливо касательно чувств, восприятия, умственной деятельности и сознания».*

Форма является волной, а пустота является водой. Опираясь на этот образ, вы сумеете разобраться. Индийцы говорят на языке, который может испугать нас, но, чтобы по-настоящему понять этот народ, нам следует понять их образ высказывания. Когда на Западе рисуют круг, его принимают за ноль, отсутствие чего-либо. Но в Индии круг означает всеобщность, всеобъемность. Значения прямо противоположные. Поэтому высказывание: «Форма является пустотой, пустота является формой» сродни высказыванию: «Волна является водой, вода является волной». «Форма ничем не отличается от пустоты, пустота ничем не отличается от формы. Это же справедливо касательно чувств, восприятия, умственной деятельности и сознания», поскольку все пять скандх содержатся друг в друге. Если существует одно, то существует все.

В литературе Вьетнама есть две стихотворные строки, принадлежащие перу дзэнского наставника времен династии Ли\*. Он написал:

*Если это существует, то малая пылинка существует.*

*Если это не существует, то вся вселенная не существует.*

Он хотел сказать, что понятия существование и не-существование попросту созданы нашим умом. Кроме того, он написал, что «вселенная целиком может уместиться на кончике волоска, а солнце и луну возможно лицезреть и в зернышке горчицы». Эти образы показывают нам, что одно содержит все и что все — это только одно. Вам известно, что современная наука приняла за истину то, что не только материя и энергия едины, но также материя и пространство. Не только материя и пространство едины, но материя, пространство и сознание едины, поскольку сознание пребывает в них.

Поскольку форма является пустотой, форма возможна. В форме мы находим все остальное — чувства, восприятие, мышление и сознание. «Пустота» означает отсутствие отдельной самости. Она охватывает все, охватывает жизнь. Слово «пустота» не должно пугать нас. Это удивительное слово. Быть пустым — еще не значит не-существование. Если листок бумаги не пуст, каким образом солнечный свет, дровосек и лес проник-

\* См. комментарий на с. 115.

нут в него? Останется ли он тогда листком бумаги? стакан, чтобы быть пустым, должен пребывать в пустоте. Форма, чувства, восприятие, мышление и сознание, чтобы быть пустыми, должны пребывать в пустоте.

Пустота — это всеобщая основа. Благодаря пустоте возможно все остальное. Это утверждение было сделано Нагарджуной, буддийским философом второго века нашей эры. Пустота — это весьма обнадеживающее понятие. Если я не пуст, то я не могу находиться здесь. А если вы не пусты, вы не можете находиться там. Поскольку вы находитесь там, я могу находиться здесь. Это и есть истинное значение пустоты. Форма не имеет отдельного существования. Авалокита хотел, чтобы мы постигли это.

Если мы не пусты, то мы превращаемся в комок материи. Мы не можем дышать, мы не можем мыслить. Быть пустым означает быть живым — вдыхать и выдыхать. Мы не можем жить, если мы не пусты. Пустота — это непостоянство, это перемены. Нам не следует жаловаться на непостоянство, поскольку без непостоянства ничего невозможно. Буддист, который приехал ко мне из Великобритании, жаловался на то, что жизнь была пуста и непостоянна. (Он был буддистом в течение пяти лет и много размышлял над пустотой и непостоянством). Он рассказывал мне, что однажды его четырнадцатилетняя дочь сказала ему: «Папа, пожалуйста, не жалуйся на непостоянство. Разве без непостоянства я бы выросла?» Разумеется, она права. Когда у вас есть пшеничное зернышко и вы его посеяли, то вы надеетесь, что когда-нибудь оно станет высоким колосом. Если бы не было непостоянства, то зернышко пшеницы вечно оставалось бы зернышком пшеницы, и вы бы никогда не сняли урожай в виде колоска. Непостоянство имеет решающее значение для всеобщей жизни. Вместо того чтобы сокрушаться по поводу непостоянства, нам следует сказать: «Да здравствует непостоянство!» Благодаря непостоянству возможно все. Это звучит весьма обнадеживающе. Все это относится и к пустоте. Пустота важна, поскольку без пустоты ничего невозможно. Так что нам также следует сказать: «Да здравствует пустота!» Пустота — это всеобщая опора. Благодаря пустоте жизнь возможна сама по себе. Все пять скандх подчиняются тому же принципу.

## Счастлирое продолжение

*«Внимай, Шарипутра, все дхармы отмечены пустотой. Они не появляются и не разрушаются».*

В данном случае дхармы означают вещи. Человеческое существо является дхармой. Дерево является дхармой. Облако

является дхармой. Солнечный свет является дхармой. Все, что можно представить, является дхармой. Поэтому, когда мы говорим: «Все дхармы отмечены пустотой», мы тем самым указываем на то, что все пусто по своей природе. И по этой причине все может существовать. Это утверждение наполнено радостью. Оно значит, что ничто не может родиться, ничто не может умереть. Авалокита сказал нечто крайне важное.

Всю нашу жизнь, каждый день мы видим рождение, и мы видим смерть. Когда рождается человек, ему выдается свидетельство о рождении. После смерти, ради порядка, выдается свидетельство о смерти. Эти свидетельства подтверждают существование рождения и смерти. Но Авалокита сказал: «Нет, не существует рождения и смерти». Давайте присмотримся получше к этому утверждению, чтобы решить, правильно ли оно.

Что представляет собой тот день, когда вы родились, день вашего рождения? Вы уже существовали до этого дня? Были ли вы здесь уже до того, как родились? Позвольте мне помочь вам. Рождение означает превращение из ничего в нечто. Я задал вопрос: до того, как вы родились, были ли вы уже здесь?

Представим курицу, готовую снести яйцо. До того как яйцо появится на свет, находится ли оно уже здесь? Да, разумеется. Оно находится внутри. Вы также были внутри перед тем, как оказались снаружи. Это значит, что до того как вы родились, вы уже существовали — в утробе матери. Получается, что тому, что уже находится здесь, нет необходимости рождаться. Рождение означает превращение из ничего в нечто. Если вы уже нечто, каков тогда смысл рождения?

Стало быть, ваш так называемый день рождения на самом деле является днем продолжения. В следующий раз, справляя этот праздник, вы сможете сказать: «Поздравляю с днем продолжения». Мне кажется, что мы могли бы иметь лучшее понятие о времени нашего рождения. Если мы вернемся на девять месяцев назад, ко времени нашего зачатия, то у нас появится более верная дата для свидетельства о рождении. В Китае, а также во Вьетнаме, когда вы родились, принято считать, что вам уже исполнился один год. Итак, мы договорились, что наше существование начинается в утробе матери со времени зачатия, и мы можем вписать эту дату в наше свидетельство о рождении.

Но вопрос все-таки остается: даже до этого времени вы существовали или нет? Если вы ответите «да», я думаю, вы не ошибетесь. До зачатия вы уже были здесь, возможно, наполовину в отце, а наполовину в матери. Поскольку из ничего вы никогда не сумеете превратиться в нечто. Сумеете ли вы назвать хоть одну вещь, бывшую когда-то ничем? Облако? Вы думаете, что

облако могло появиться из ничего? Прежде чем стать облаком, оно было водой, возможно, протекающей в реке. Оно не было ничем. Вы согласны?

Мы не можем представить какое-либо рождение. Существует только продолжение. Будьте добры, взгляните далее назад и вы увидите, что вы существуете не только в ваших родителях, но также и в ваших прародителях и прапрародителях. Когда я смотрю еще дальше, я могу увидеть, что в прежней жизни я был облаком. Это не поэзия, это наука. Почему я говорю, что в прежней жизни я был облаком? Потому что я все еще облако. Не будь облака, меня бы не было здесь. Я — это облако, река и воздух в настоящий момент, поэтому я знаю, что в прошлом я был облаком, рекой и воздухом. И я был скалой. Я был минеральными веществами в воде. Это не является вопросом веры в перерождение. Это — история жизни на Земле. Мы были газом, солнечным светом, водой, грибами и растениями. Мы были одноклеточными существами. Будда поведал, что в одной из своих прежних жизней он был деревом. Он был рыбой. Он был ланью. В этом нет ничего сверхъестественного. Всякий из нас был облаком, ланью, пичугой, рыбой, и мы продолжаем оставаться ими не только в прежних жизнях.

Все это не имеет отношения к рождению. Ничто не может родиться, как и ничто не может умереть. Именно это сказал Авалокита. Вы думаете, что облако может умереть? Умереть — это значит из чего-либо превратиться в ничто. Вы думаете, что мы можем что-либо превратить в ничто? Давайте вновь вернемся к нашему листку бумаги. Нам может показаться, что для его полного уничтожения нам надо зажечь спичку и поджечь листок. Но, если мы подожжем листок бумаги, он обратится в дым, который поднимется вверх, чтобы существовать дальше. Тепло, полученное от сгоревшего листка, окажется во вселенной и проникнет в иные существа, поскольку тепло — это следующая жизнь листка. Образовавшийся пепел станет частицей почвы и листка бумаги, а затем, возможно, превратится в облако и розу. Нам следует быть весьма внимательными и осторожными, чтобы обнаружить, что этот листок бумаги никогда не рождался и никогда не умрет. Он может принять иные формы существования, но мы не в состоянии обратить лист бумаги в ничто.

Это относится ко всему остальному, включая меня и вас. Мы не являемся субъектами для рождения и смерти. Дзэнский наставник может дать своему ученику следующий предмет для медитации: «Каким было ваше лицо до того, как ваши родители появились на свет?» Это приглашение отправиться в путешествие, чтобы понять самого себя. Если у вас это пройдет прекрасно, вы сумеете увидеть как ваши будущие, так и прежние

жизни. И, будьте добры, не забывайте, что мы говорим не о философии, мы говорим о действительности. Посмотрите на свою руку и спросите у себя: «С каких пор моя рука появилась на свет?» Если я посмотрю более пристально на свою руку, то я увижу, что она появилась на свет давным-давно, более 300 000 лет назад. Я увижу в ней многие поколения предков, живущие не только в прошлом, но и в настоящем. Я являюсь только продолжением. Смерть никогда не настигала меня. Если бы меня хоть раз настигла смерть, то не было бы здесь моей руки.

Французский ученый Лавуазье сказал: «Ничто не создается и ничто не разрушается». Это повторяет сказанное в «Сутре сердца». Даже наилучшие современные ученые не могут обратиться в ничто что-либо вроде пылинки либо электрона. Один вид энергии может стать только другим видом энергии. Нечто никогда не сможет превратиться в ничто, и это касается даже пылинки.

Мы зачастую говорим, что человек появляется из пыли и вновь обращается в пыль, и это звучит не слишком радостно. Мы не желаем вновь обращаться в пыль. Это своего рода унижение, поскольку люди имеют значение, а пылинки нет. Но ученые даже не знают, что представляет собой пылинки! Она хранит в себе тайну. Представьте атом пылинки, в котором электроны вращаются вокруг ядра со скоростью 300 000 километров в секунду. Это увлекает. Возвращение к пылинке, должно быть, весьма захватывающее путешествие!

Порой нам начинает казаться, что мы понимаем, что такое пылинки. Мы даже мним, что понимаем человеческое существо — то, которое, по нашим словам, вновь обращается в пыль. Нам кажется, что мы знаем все о человеке, с которым мы живем в течение двадцати-тридцати лет. Поэтому, управляя автомобилем, мы думаем не об этом человеке, что сидит на соседнем сиденье, а о прочих вещах. Он нас более не интересует. Какое высокомерие! Человек на соседнем сиденье по-прежнему исполнен тайн! Мы только воображаем, что знаем его, ничего более. Имея глаза Авалокиты, мы бы увидели, что даже один волосок этого человека является вселенной. Один волос с его головы может стать дверью, открытой навстречу первичной действительности. Одна пылинки может стать Царством Небесным, Чистой землей. Когда вы увидите, что вы, пылинки и все прочие вещи взаимно существуют, вы поймете, что это правда. Мы должны смирять себя. «Слова „я не знаю“ — суть начало знания», — так гласит китайская пословица.

В один осенний день я находился в парке, поглощенный созерцанием маленького, но весьма красивого листочка, похожего

на сердце. Он уже покраснел и едва держался на ветке, готовый упасть на землю. Я долго глядел на него, задавая ему множество вопросов. Я выяснил, что листочек был матерью для этого дерева. Мы считаем обычно, что дерево — мать, а листки — это дети, но после того как я увидел листок, я решил, что листок также является матерью для дерева. Вырабатываемый корнями сок — это лишь вода и минералы, недостаточные для питания дерева, поэтому дерево переводит этот сок к листьям. А листья уже имеют возможность, с помощью солнца и газа, превратить этот простой сок в сложный и передать его обратно, чтобы напитать дерево. Отсюда следует, что листья также являются матерью для дерева. И поскольку листок держится на дереве при помощи черенка, то не трудно увидеть связь между ними.

Мы более не имеем подобного черенка, связывающего нас с нашей матерью, но, когда мы были в ее утробе, у нас был такой черенок, именуемый пуповиной. Кислород и питание, необходимые нам, поступали через этот черенок. К сожалению, в тот день, что мы называем нашим днем рождения, его обрезали, и у нас создалось впечатление, что мы независимы. Это ошибка. Мы продолжаем полагаться на нашу мать очень долгое время, и вместе с тем мы имеем еще несколько матерей. Земля — это наша мать. У нас имеется огромное количество черенков, связывающих нас с Землей. Есть черенок, связывающий нас с облаком. Если нет облака, то нет и воды, питающей нас. Мы состоим по крайней мере на семьдесят процентов из воды, отсюда следует наличие черенка между нами и облаком. Это же касается реки, леса, дровосека и земледельца. Существует великое множество черенков, связывающих нас с остальными вещами вселенной, вследствие этого мы и можем быть. Видите ли вы связь между вами и мной? Если вас нет, то и меня также нет. Это само собой разумеется. Если вы до сих пор не увидели этого, то присмотритесь получше, и вы увидите. В том, что я сказал, нет никакой философии. Вы это поймете.

Я спросил у листочка, боится ли он, поскольку уже осень и другие листья опадают. Листочек поведал мне: «Нет. В течение весны и целого лета я вел бурную жизнь. Я старался изо всех сил и питал дерево, и моя большая часть осталась в дереве. И, пожалуйста, не говорите, что я всего лишь увиденный вами маленький листочек, поскольку это только крохотная часть меня. Я — это целое дерево. Мне известно, что я уже нахожусь внутри дерева и, когда я вернусь обратно в почву, я буду продолжать питать дерево. Вот почему я не беспокоюсь. Когда настанет время покинуть ветку и упасть на землю, я помашу дереву рукой и скажу ему: „Я вскоре вас опять увижу“».

Неожиданно мне пришла мысль, очень близкая к идее «Сутры сердца». Вам следует увидеть жизнь. Вам лучше рассказать не о жизни листка, а о жизни внутри листка либо жизни внутри дерева. Моя жизнь является жизнью, и вы можете убедиться в этом на моем примере либо на примере дерева. Сегодня подул сильный ветер, и через некоторое время я увидел, как тот самый листок покинул ветку и падал, весело вертясь, на землю. Он был весел от того, что уже увидел себя в дереве. Он был так счастлив. Я кивнул ему головой, и я понял, что нам необходимо многому научиться у этого листка, потому что он не боялся — он знал, что ничто не рождается и ничто не умирает.

Облако в небе также не знает страха. Когда настанет срок, облако станет дождем. Как хорошо стать дождиком, падать вниз, звенеть на ветру и слиться с рекой Миссисипи, либо с Амазонкой, либо с рекой Меконг, либо напоить овощи, а позднее стать частицей человеческого существа. Это весьма захватывающее путешествие. Облакам известно, что, если они прольются на землю дождем, они обязательно станут частью океана. Поэтому облако не знает страха. Лишь люди ведают страх. Океанская волна имеет начало и конец, рождение и смерть. Но Авалокитешвара говорит нам, что волна пуста. Волна полна водой, но она пуста от отдельной самости. Волна — это форма, которая обрела жизнь благодаря существованию ветра и воды. Если волна увидит лишь свою форму, имеющую свое начало и конец, то она станет бояться рождения и смерти. Но если волна увидит, что она является водой, установит тождество между собой и водой, тогда она освободится от рождения и смерти. Всякая волна рождается и должна умереть, но вода свободна от рождения и смерти.

Когда я был ребенком, то любил играть с калейдоскопом. Я брал трубку, подбирая с земли несколько стеклышек, разбивал их и наблюдал множество причудливых картинок. Всякий раз, когда я делал движение рукой, одна картинка исчезала и появлялась другая. Я вовсе не пытался реветь, когда исчезала первая картинка, поскольку я знал, что ничего не потеряно. За ней всегда следовала другая, не менее прекрасная картинка. Если вы являетесь волной и стали едины с водой, смотрите на мир глазами воды, тогда вам не страшно подниматься и падать снова и снова. Но не довольствуйтесь только домыслом либо не принимайте за домысел мои слова. Вам следует вникнуть в это, ощутить это, войти самим в единение с этим, и это можно сделать с помощью медитации не только в зале для созерцания, но и в обыденной жизни. Вы можете смотреть на вещи, пытаясь увидеть их в свете пустоты, пока вы готовите

мясо, пока вы убираетесь в доме, пока вы гуляете. Пустота — это обнадеживающее слово, в нем нет ничего пессимистичного. Когда Авалокита, находясь в глубоком размышлении над Совершенным Постижением, сумел увидеть природу пустоты, он неожиданно преодолел всякий страх и боль. Я видел людей, умирающих спокойно, с улыбкой, поскольку они знали, что рождение и смерть — это всего лишь волнение на поверхности океана, цветные стекла в калейдоскопе.

Итак, вы видите, как много уроков мы можем извлечь из облака, воды, волны, листка и из калейдоскопа, а также из всех остальных вещей во вселенной. Если вы посмотрите на окружающее вас более пристально, с достаточной глубиной, вы откроете тайну взаимоотношения, и, однажды увидев ее, вы перестанете быть субъектом для страха — страха рождения, страха смерти. Рождение и смерть — это только мысленные образы, созданные нашим мозгом, и эти образы не имеют ничего общего с действительностью. Это сродни образам «верх» и «низ». Мы более чем уверены, что когда мы указываем рукой вверх, то это наверху, а если мы указываем в прямо противоположном направлении, то это внизу. Небо — наверху, а преисподняя внизу. Но люди, что находятся сейчас на другой стороне планеты, должны не согласиться с этим, поскольку образы «верх—низ», подобно образам рождения и смерти, не относятся ко вселенной.

Так что взгляните далее назад, и вы увидите, что вы всегда были здесь. Давайте посмотрим вместе и проникнем в жизнь листка так, чтобы войти в единение с ним. Давайте проникнем и войдем в единение с облаком либо с волной, чтобы обнаружить, что наша собственная природа подобна воде, и вследствие этого освободиться от нашего страха. Если мы посмотрим особенно пристально, то мы преодолеем рождение и смерть.

Завтра я буду продолжать существовать. Но, чтобы увидеть меня, вам потребуется быть очень внимательными. Я буду цветком либо листком. Я приму такой вид и поздороваюсь с вами. Если вы достаточно внимательны, вы различите меня и, возможно, ответите мне приветствием. Я буду очень рад.

### Розы и отбросы

*«Не осквернены и не безупречны».*

Оскверненный либо безупречный. Грязный либо чистый. Эти понятия порождаются нашим умом. Красивая, только что срезанная и поставленная в вазу роза безупречна. Ее аромат приятен, свеж и чист. Он утверждает идею безупречности. Ее противоположность — мусорное ведро. Оно смердит и заполнено отбросами.

Но так кажется при поверхностном взгляде. Если приглядеться получше, то станет ясно, что через пять-шесть дней эта роза окажется в мусорном ведре. Вам не требуется ждать все пять дней, чтобы увидеть это. Всего лишь взгляните на розу более пристально, и вы увидите это прямо сейчас. А если вы заглянете в мусорное ведро, то вы поймете, что через несколько месяцев его содержимое может обратиться во вкусные овощи либо даже в розу. Если вы неплохой садовод и обладаете глазами бодхисаттвы, то, посмотрев на розу, вы увидите мусор, а посмотрев на мусор, вы увидите розу. Розы и отбросы взаимно существуют. Без розы не было бы отбросов, а без отбросов не было бы розы. Они друг другу весьма необходимы. Между розой и мусором можно поставить знак равенства. Мусор столь же драгоценен, как и роза. Если мы вдумаемся в понятия оскверненного и безупречного, то мы вернемся к понятию взаимного существования.

В «Мадхьяма-Никая» имеется небольшой отрывок, повествующий о том, как мир обрел существование. Он очень прост и легок для понимания, но все-таки глубок: «Это есть, поскольку другое есть. Этого нет, поскольку другого нет. Это подобно себе, поскольку другое подобно себе». В этом заключается буддийское учение о происхождении.

Город Манила наполнен проститутками, некоторым из них только исполнилось четырнадцать-пятнадцать лет. Это весьма несчастные молодые женщины. Они не желали стать проститутками. Они родились в бедных семьях и отправились в город торговать на улице либо выполнять иную работу, чтобы заработать деньги возвращать семье. Разумеется, такое положение дел не только в Маниле, но и во вьетнамском городе Хошимине, в Нью-Йорке, а также в Париже. Действительно, в городе заработать деньги намного легче, чем в сельской местности, поэтому нам нетрудно представить, что именно думала девушка, отправляясь в город на заработки. Но через несколько недель к ней подошел некий искушенный человек и убедил ее делать работу, которая, возможно, будет приносить ей в сотню раз больше денег. Поскольку она была еще так молода и не разбиралась в жизни, она согласилась и стала проституткой. С этих пор в ней стало расти чувство испорченности, оскверненности, которое вызывало мучительные страдания. Когда она смотрела на других, прекрасно одетых девушек из богатых семей, тоскливое чувство поднималось в ней, и это чувство оскверненности превратилось в ее крест.

Но если бы она имела возможность встретиться с Авалокитой, то он посоветовал бы ей взглянуть лучше на самое себя и на ситуацию в целом; тогда она увидела бы, что положение ее

дел таково, поскольку другие живут иначе. «Это подобно себе, поскольку другое подобно себе». Стало быть, каким образом так называемая порядочная девушка, принадлежащая порядочной семье, может гордиться собой? Поскольку ее образ жизни таков, другая девушка вынуждена жить иначе. Среди нас нет никого с чистыми руками. Никто из нас не смеет утверждать, что мы не несем ответственность за это. Девушка в Маниле живет подобным образом, поскольку мы живем по-своему. Присмотревшись к жизни этой молодой проститутки, мы увидим далеких от проституции людей. И наоборот, присмотревшись к далеким от проституции людям и к тому образу жизни, что они ведут, мы увидим проститутку. Это способствует порождению того, а то способствует порождению этого.

Давайте обратимся к богатству и бедности. Богатое сословие и сословие неимущих людей взаимно существуют. Богатство одного сословия достигнуто за счет бедности другого. «Это подобно себе, поскольку другое подобно себе». Богатство образовано из элементов не-богатства, а бедность образована из элементов не-бедности. Все это повторяет случай с листком бумаги. Так что нам следует быть осторожными. Нам нельзя запираить себя в стенах понятий. Истина заключается в том, что все является всем остальным. Мы только можем взаимно существовать, мы не можем существовать отдельно. И мы несем ответственность за все, что вокруг нас. Авалокитешвара сказал бы молодой проститутке: «Дитя мое, взгляни на себя, и ты все поймешь. Поскольку другие люди живут иначе, ты живешь подобным образом. Не ты одна понесешь ответственность за это, стало быть, пожалуйста, не страдай». Только взглянув вокруг глазами взаимного существования, эта девушка сумеет освободиться от страданий. Что еще вы можете предложить, чтобы сделать ее свободной?

Мы ограничены нашими понятиями о добре и зле. Мы желаем быть исключительно добрыми, и мы желаем устранить всякое зло. Но это только потому, что мы забыли, что добро образовано из элементов не-добра. Предположим, я держу замечательную веточку. Когда мы смотрим на нее, обладая неразличающим сознанием, мы видим эту удивительную ветку. Но стоит нам разобраться, что один ее конец является левым, а другой — правым, и мы оказываемся в затруднительном положении. Мы можем заявить, что желаем только левое, но не желаем правое (что можно услышать очень часто), и таким образом выйти из затруднения. Но, если не будет правого, откуда появится левое? Попробуем сказать, что я желаю только левый конец этой веточки, но не желаю правый. Таким образом я избавляюсь от половины действительности и отбрасываю ее.

Но как только я отбрасываю ненужную половину, оставшийся конец превращается в правый (по-новому правый), поскольку до тех пор, пока существует левое, обязательно существует правое. Я могу воспротивиться этому и проделать то же самое вновь. Я разламываю то, что осталось от ветки, пополам, но опять-таки правый конец остается.

Это же можно отнести к добру и злу. Вы не можете быть исключительно добры. Вы не смеете надеяться устранить зло, поскольку благодаря злу существует добро, и наоборот. Когда вы ставите пьесу, посвященную смельчаку, в ней должен быть его противник, чтобы смельчак стал смельчаком. Поэтому Будде необходим принимающий роль зла Мара, и таким образом Будда может стать Буддой. Будда столь же пуст, как и листок бумаги. Будда образован из элементов не-Будды. Если не-Будды вроде нас с вами не существуют, откуда возникнет Будда? Если левого не существует, откуда возникнет правое?

Согласно моему учению, всякий раз, когда я, сложив мои ладони, склоняюсь в земном поклоне к Будде, я произношу следующее коротенькое стихотворение:

*Тот, кто склоняется и отдает дань уважения,*

*И тот, кто принимает поклоны и дань уважения, —*

*Оба пусты. По этой причине союз совершенен.*

В этих словах нет высокомерия. Если я не пуст, смею ли я склоняться перед Буддой? И, если Будда не пуст, смеет ли он принимать мой поклон? Будда и я взаимно существуют. Будда образован из таких элементов не-Будды, как я. А я образован из таких не-моих элементов, как Будда. Стало быть, субъект и объект почитания взаимно пусты. При отсутствии объекта откуда возникнет субъект?

На Западе в течение многих лет боролись со злом. Почему же зло по-прежнему там существует? Для западного мышления объяснить это будет непросто. Но в свете не-двойственности проблема исчезает: идея зла остается до тех пор, пока существует идея добра. Для Будды необходим Мара, чтобы он проявил себя, и наоборот. Когда действительность воспринимается подобным образом, вы не станете отказываться от мусора во имя розы. Они для вас будут равны. Для существования ветки необходим как правый, так и левый конец. Не держитесь одной стороны. Принимая какую-то сторону, вы пытаетесь отбросить добрую половину действительности. В течение многих лет Соединенные Штаты пытались представить Советский Союз в качестве враждебной стороны. До сих пор многим американцам кажется, что они могут выжить в изоляции, отдельно от другой половины. Но это сродни вере в то, что правая сторона может существовать без левой стороны.

И в точности то же самое мнение имеет место в Советском Союзе. Там говорят, что американские империалисты держатся дурной стороны и должны быть устранены ради установления счастья во всем мире. Но это двойственный подход к вещам. Если мы приглядились к Америке, то мы увидим Советский Союз. И если мы приглядились к Советскому Союзу, то мы увидим Америку. Если мы приглядились к розе, то мы увидим отбросы; если мы приглядились к отбросам, мы увидим розу. При данной международной обстановке всякая сторона стремится быть розой, а другую сторону — называть отбросами.

Таким образом, все дело в том, что «это есть, поскольку другое есть». Вам следует стараться, чтобы процветала другая сторона, если вы желаете, чтобы вы процветали сами. Это на самом деле очень просто. Процветание означает процветание всего человечества, а не одной его части. И огнь мы знаем, что это должно осуществиться не только между Соединенными Штатами и Советским Союзом, но также между Севером и Югом. Если Юг не сумеет выжить, то Север развалится. Если страны третьего мира не смогут заплатить свои долги, то на Севере люди будут страдать. Если они не проявят заботу об этих странах, то их благополучие не продлится долго, они не сумеют жить по-прежнему. Все это уже начинает сказываться.

Поэтому не надейтесь что вы сумеете исключить сторону зла. Проще всего думать, что мы на стороне добра, а другие на стороне зла. Но богатство образуется бедностью, а бедность образуется богатством. Это неискаженное восприятие действительности. Нет необходимости заглядывать в даль, чтобы понять, что делать. Проживающие в Советском Союзе и проживающие в Соединенных Штатах — это попросту люди. Мы никогда не изучим и не поймем людей с помощью сухих чисел. Вы не имеете права предоставить работу исключительно правительствам и политическим деятелям. Вы должны ее выполнить сами. Если вы проникнетесь печалью и радостями советских людей, тогда вы сможете понять ваши личные печали и радости. Только проникновение в действительность может спасти нас. Страх нас не может спасти.

Мы не живем отдельно. Мы целиком и полностью взаимозависимы. Между розой и отбросами, людьми, далекими от проституции, и проституткой можно поставить знак равенства. Богач является нищенкой, а буддист является не-буддистом. Не-буддисту ничего не остается, как быть буддистом, поскольку мы взаимно существуем. Освобождение от страданий для молодой проститутки произойдет в том случае, если она увидит природу взаимоотношений. Она поймет, что испытывает влияние мира в це-

лом. И если мы посмотрим на самое себя и увидим ее, то мы испытаем ее боль, а также боль мира в целом.

### Луна остается луной

*«Не увеличиваются и не уменьшаются».*

Мы беспокоимся, поскольку думаем, что после смерти уже не обретаем человеческий облик. Мы превратимся в пылинку. Иными словами, мы уменьшимся.

Но это несправедливо. Пылинка содержит в себе целую вселенную. Если бы мы были велики подобно солнцу, то мы бы смотрели, должно быть, на Землю как на нечто незначительное. Будучи людьми, мы смотрим на пыль таким же образом. Но слова «большое» и «малое» — это только понятия, порожденные нашим сознанием. Все содержит в себе все остальное; в этом заключается принцип взаимопроникновения. Листок бумаги заключает в себе солнечный свет, дровосека, лес и все остальное, стало быть, мысль, что листок бумаги мал либо незначителен, является только мыслью. Мы не можем уничтожить даже один лист бумаги. Мы не в состоянии вообще что-либо уничтожить. Когда убивали Махатму Ганди или Мартина Лютера Кинга, то надеялись превратить их в ничто. Но эти люди продолжают быть с нами, возможно, даже ближе чем когда-либо, поскольку они приняли иные формы. Мы продолжаем их жизнь. Так что давайте перестанем бояться уменьшения. Это можно уподобить Луне. Мы видим, что Луна изменяется, но она остается Луной.

### Будда образован из элементов не-Будды

*«Поэтому в пустоте нет ни формы, ни чувств, ни восприятий, ни умственной деятельности, ни сознания; нет глаза, либо уха, либо носа, либо языка, либо тела, либо ума; нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет осязания, нет объекта ума; нет групп элементов (начиная с глаз и кончая умом — сознанием); нет взаимозависимых начал и нет прекращения их (начиная с неведения и кончая старостью и смертью); нет страдания, нет возникновения страдания, нет прекращения страдания, нет пути; нет постижения, нет достижения».*

Этот отрывок начинается с утверждения, что все пять скандх пусты. Они не могут существовать сами по себе. Каждая из них взаимно существует со всеми остальными скандхами.

В следующей части отрывка перечисляются восемнадцать групп элементов (*дхат*). Сначала идут шесть чувственных органов: глаза, уши, нос, язык, тело и ум. Затем перечисляются шесть чувственных объектов: форма, звук, запах, вкус, осязание и объект ума. Форма — это объект глаз, звук — это объект ушей и так далее. Наконец, при сближении вышеперечисленных органов и объектов образуются «шесть сознаваемых»: зрение, слух и так далее до ума — сознания. Таким образом, начиная с глаз в качестве первой группы элементов и заканчивая умом — сознанием в качестве восемнадцатой, эта часть сутры повествует о том, что ни одна из этих групп не может существовать сама по себе, поскольку каждая из них взаимно существует со всеми остальными группами.

В следующей части говорится о двенадцати взаимозависимых началах (*пратитья-самутпада*), что начинаются с неведения и заканчиваются старостью и смертью. Ни одно из этих двенадцати начал не может существовать само по себе. Они могут лишь основываться на существовании других, чтобы существовать самим. Таким образом, все они пусты, и поскольку они пусты, то существуют реально. Этот подход применим также к Четырем Благим Истинам: «Нет страдания, нет возникновения страдания, нет прекращения страдания, нет пути». Отрывок заканчивается словами: «нет постижения, нет достижения». Постигание (*праджня*) является сущностью Будды. «Нет постижения» означает то, что постижение не существует само по себе. Постигание образовано из элементов не-постигания подобно Будде, образованному из элементов не-Будды.

Я хочу рассказать вам историю о Будде и Маре. Однажды Будда находился в пещере, а Ананда, который помогал Будде, стоял снаружи подле двери. Вдруг Ананда увидел подходящего Мару. Он был удивлен. Он был настроен против него и желал, чтобы Мара исчез. Но Мара подошел прямо к Ананде и попросил объявить о его приходе Будде.

Ананда сказал: «Зачем ты пришел сюда? Разве ты забыл, как в стародавние времена ты был низвергнут Буддой под деревом Бодхи? Неужели тебе не стыдно являться сюда? Уходи! Ты не увидишься с Буддой. Ты несешь в себе зло. Ты его враг». Услышав это, Мара стал смеяться и произнес: «Ты хочешь сказать, что твой учитель говорил тебе, что у него есть враги?» Это привело Ананду в смущение. Он знал, что его учитель не говорил, что у него есть враги. Так что Ананде оставалось только пойти и объявить о приходе Мару в надежде, что Будда скажет: «Вернись и скажи ему, что меня нет. Скажи ему, что я ушел проповедовать».

Но Будда весьма оживился, когда услышал, что Мара, такой старинный друг, пришел навестить его. «Это правда? Он действительно здесь?» — спросил Будда и вышел, чтобы лично поприветствовать Мару. Ананда был весьма обескуражен. Будда подошел прямо к Маре, поклонился ему и взял его руки самым доброжелательным образом. «Здравствуй! Как твое житье-бытье? Все ли в порядке?»

Мара промолчал. Затем Будда провел его в пещеру, приготовил место, чтобы тот мог сидеть, и приказал Ананде заварить для них чай из трав. «Для своего наставника я способен готовить чай хоть сотню раз в день, но готовить чай для Мары мне неприятно», — сказал про себя Ананда. Но поскольку это был приказ наставника, как он мог его ослушаться? И Ананда отправился приготовить немного чая из трав для Будды и его так называемого гостя, но ухитрился подслушать их беседу.

Будда вновь сердечно повторил: «Как твое житье-бытье?» Мара ответил: «Все не так хорошо, как хотелось бы. Я устал быть Марой. Я желаю стать кем-то другим».

Ананда испугался до смерти. Мара произнес: «Ты знаешь, быть Марой — не такая уж простая вещь. Говорить следует обязательно загадками. Делая что-либо, следует быть хитрым и принимать злое обличье. От всего этого я страшно устал. Но более всего мне опостытели мои приспешники. Теперь они говорят о справедливости, мире, равенстве, свободе, не-двойственности, не-насилии и о прочей чепухе. Мне опротивело это. Я думаю, что было бы лучше передать их всех в твои руки. Я желаю стать кем-то другим».

Ананду охватила дрожь, поскольку он боялся, что его наставник решит принять другую роль. Мара превратится в Будду, а Будда превратится в Мару. Это сильно опечалило его.

Будда внимательно все выслушал и преисполнился состраданием. Наконец он проникновенно произнес: «Шутка ли быть Буддой? Тебе не известно, что мои последователи сотворили со мной! Они приписывают мне слова, что никогда не произносились мной. Они строят роскошные храмы и ставят на алтари мои изваяния, надеясь заполучить для себя бананы, апельсины и душистый рис. Они запрятали меня и превратили мое учение в средство получения прибылей. Мара, если бы ты знал, что значит на самом деле быть Буддой, ты не стремился бы стать мной». И затем Будда прочел большой стих, подводящий итог беседе.

## Свобода

*«Поскольку достижения не существуют, бодхисаттвы, опираясь на Совершенное Постижение, не имеют препятствий для своего сознания. Не имея препятствий, они преодолевают страх, навсегда освобождая себя от заблуждений и достигая полной нирваны. Все будды прошлого, настоящего и будущего благодаря этому Совершенному Постижению достигли полного, истинного и всеобъемлющего Просветления».*

Этими препятствиями являются наши мысли и понятия касательно рождения и смерти, оскверненности, безупречности, возникновения, прекращения, верхнего, нижнего, внутреннего, внешнего, Будды, Мары и тому подобного. Как только мы начинаем смотреть глазами взаимного существования, эти препятствия исключаются из нашего сознания, и мы преодолеваем страх, навсегда освобождая себя от заблуждений и достигая полной нирваны. Как только волна познает, что она всего лишь вода, что она не более чем вода, она познает, что рождение и смерть уже не настигнут ее. Она преодолела всякого рода страхи, а в полной нирване как раз и обретается состояние бесстрашия. Вы освобождены, вы более не являетесь субъектом для рождения и смерти, оскверненности и безупречности. Вы свободны от всего этого.

## Свахá!

*«Поэтому всякому следует знать, что Совершенное Постижение — это великая мантра, это высочайшая мантра, это несравненная мантра, уничтожающая все страдания, неизменная истина. Вот эта мантра: „Гате гате парagate парасамгате бодхи сваха!“».*

Мантра — это нечто, изрекаемое вами, когда ваше тело, ваш ум и ваше дыхание в совокупности находятся в глубоком сосредоточении. Когда вы пребываете в глубоком сосредоточении, вы смотрите на вещи и видите их столь же ясно, как если бы вы увидели лежащий на вашей ладони апельсин. Приглядевшись к пяти скандхам, Авалокитешвара постиг природу взаимного существования и преодолел всякую боль. Он стал полностью свободным. В состоянии глубокого сосредоточения, радости, освобождения он изрек нечто важное. По этой причине его изречение является мантрой.

Когда молодые люди любят друг друга, но юноша еще не высказал свою любовь, может быть, девушка будет ждать от

него три очень важных слова. В том случае, если юноша ответственный человек, вполне возможно, что он будет ждать продолжительное время, чтобы быть уверенным в своей любви. И вот однажды, усевшись вместе на скамейку в парке, где поблизости нет никого и вокруг тишина, они долго молчат, а потом юноша произносит эти три слова. Слова эти приводят девушку в трепет, поскольку они для нее слишком важны. Когда вы произносите нечто подобное от всей души, не просто поразмыслив и открыв свой рот, то это может изменить мир. Утверждение, обладающее подобной силой изменения, именуется мантрой.

Мантрой Авалокитешвары являются слова: «Гате гате парагате парасамгате бодхи сваха!». «Гате» означает перейти. Перейти от страданий к освобождению от страданий. Перейти от забывчивости к осознанности. Перейти от двойственности к не-двойственности. «Гате гате» означает перейти, перейти. «Парагате» означает перебраться на другой берег. Стало быть, эта мантра произносится весьма воодушевленно. Перейти, перейти, перейти до конца. В слове «парасамгате» «сам» означает всех, сангху, всеобщее содружество людей. Всем перейти до конца на другой берег. «Бодхи» — это внутренний свет, просветление либо пробуждение. Вы замечаете его и очищаетесь от мирской пыли. И, наконец, «сваха» является радостным восклицанием, похожим на «добро пожаловать!» или на «Аллилуйя!» «Перейти, перейти, перейти до конца, всем перейти на другой берег, просветление, сваха!»

Это то, что изрек бодхисаттва. Когда мы внимаем этой мантре, нам следует стать внимательными и сосредоточенными, чтобы суметь воспринять силу, исходящую от бодхисаттвы Авалокитешвары. Мы не распеваем сутру как песню и не ограничиваемся одним раздумьем над ней. Если вы занимаетесь созерцанием пустоты, если вы проникаете в природу взаимного существования всем своим сердцем, телом и умом, то вы достигаете большого сосредоточения. Если в этом случае вы станете произносить мантру, отрешившись от себя, то мантра будет обладать силой, и вы сумеете вступить в союз с Авалокитешварой и измениться, продвинувшись в сторону просветления. Этот текст не для простого воспевания и не для того, чтобы быть положенным на алтарь, где бы все поклонялись ему. Он дается нам в качестве инструмента для работы по нашему освобождению, для освобождения всех существ. Он подобен инструменту садовника, что дается ему для ухода за садом. Это дар Авалокиты.

Существует три вида даров. Первый дар — это материальные блага. Второй дар — это дхарма. Третий, наиболее высокий дар, — это дар бесстрашия. Бодхисаттва Авалокитешвара мо-

жет помочь нам избавиться от страха. В этом заключается сущность праджня-парамиты.

Праджня-парамита предоставляет нам твердую опору для умиротворения, для преодоления страха рождения и смерти, двойственности того и другого. В свете пустоты все является всем остальным, мы взаимно существуем, каждый несет ответственность за то, что происходит вокруг. Когда вы достигаете внутреннего умиротворения и счастья, вы приносите мир всему миру. Своей улыбкой, осозанным дыханием вы улучшаете мир. Улыбаясь, вы не только радуете себя; весь мир изменяется благодаря вашей улыбке. Если, занимаясь сидячей медитацией, вы наслаждаетесь этим хотя бы миг, если вы достигаете безмятежности и счастья внутри себя, то тем самым вы упрочиваете мир. Если вы не можете самостоятельно достичь покоя, успокоят ли вас другие? С кого, как ни с себя, начинать движение к миру? Сидеть улыбаясь, созерцая вещи такими, какие они есть на самом деле, — вот основа для мира.

Вчера, во время цикла созерцания, мы провели мандариновый вечер. Всем раздали по одному мандарину. Мы положили мандарины на ладони наших рук и стали смотреть на них, дыша таким образом, чтобы мандарин обрел свой подлинный облик. Обычно, когда мы едим мандарин, мы не смотрим на него. Мы думаем о многом другом. Смотреть на мандарин — это значит увидеть, как цветок превращается в завязь, увидеть, как светит солнце, увидеть, как падает дождь. Мандарин, лежащий на нашей ладони, удивительным образом исполнен жизни. Мы можем увидеть его подлинный облик, вдохнуть аромат мандариновых цветов и ощутить теплую, влажную землю. Как только мандарин обретает подлинность, мы также становимся подлинными. В этот момент жизнь становится реальной.

Мы осознанно очищали мандарин и вдыхали его аромат. Беря осторожно дольку мандарина, мы клали ее на язык, и мы могли почувствовать подлинность существования мандарина. Мы съедали весь мандарин, совершенно осознанно пережевывая дольку за долькой. Очень важно съесть мандарин именно таким образом, поскольку в этом случае мандарин и съедающий его человек начинают существовать реально. Это также является основой для мира.

Медитируя по-буддийски, мы не стремимся к некоему просветлению, что якобы случится через пять—десять лет. Мы упражняемся таким образом, чтобы всякое мгновение нашей жизни обрело подлинное существование. И, следовательно, когда мы медитируем, мы сидим в позе созерцания для того, чтобы сидеть, а не для чего-то иного. Если мы сидим в течение двадцати минут, то эти двадцать минут должны принести нам радость,

жизнь. Если мы идем, медитируя, то мы идем, чтобы идти, а не для того, чтобы куда-то прийти. Нам следует осознавать каждый шаг, и тогда каждый шаг вернет нас к подлинному существованию. Не забывайте про подобного рода осознанность, когда вы завтракаете и когда вы держите на руках ребенка. На Западе принято обниматься при встрече, но я, человек с Востока, хотел бы обогатить этот обычай осознанным дыханием. Когда вы держите на руках ребенка или обнимаете мать, либо мужа, либо друга, сделайте три раза вдох и выдох, и ваша радость возрастет. И, глядя на кого-нибудь, смотрите на него осознанно, правильно дыша.

Перед тем как приступить к еде, я советую вам посмотреть на свою тарелку и мысленно сказать: «Моя тарелка сейчас пуста, но я верю, что через мгновение она наполнится изысканными яствами». Ожидая, когда вас обслужат либо когда вы сделаете это сами, я предлагаю вам сделать три вдоха и подумать: «Сейчас множество людей на земном шаре также держат тарелку, но вряд ли они смогут поесть». Сорок тысяч детей каждый день умирают от недоедания. Только детей. Мы вполне можем быть счастливы, имея такую прекрасную пищу, но все-таки нам становится больно от того, что творится вокруг. Это нам открывает глаза, и мы видим наш путь — путь, с помощью которого мы сделаем лучше себя и весь мир. Когда мы понимаем, что существуют добро и зло, радость и страдание, все, что нам остается, — это укрепление мира. Постижение является следствием созерцания. Постижение является основой всего сущего.

Каждый ваш вдох, каждый ваш шаг, каждая ваша улыбка — это еще один вклад в дело мира, необходимый шаг для установления мира на нашей планете. В свете взаимного существования мир и счастье в вашей обыденной жизни означают мир и счастье во всем мире.

Благодарю за проявленное внимание, за то, что вы прислушались к Авалокитешваре. Надеюсь, что «Сутра сердца» стала для вас более понятна.



**Орден Взаимобытия**

Орден Тип Хиен — орден Взаимобития был основан во Вьетнаме в начале 1964 года. Слова «тип» и «хиен» имеют несколько значений. «Тип» означает «быть в соприкосновении» и «продолжать». «Хиен» означает «понимать» и «совершать это здесь и сейчас». Чтобы лучше понять дух ордена Тип Хиен, давайте рассмотрим четыре выражения: «быть в соприкосновении», «продолжать», «понимать», «совершать это здесь и сейчас».

Что такое то, с чем мы «находимся в соприкосновении»? Это реальность, реальность разума, так же, как реальность мира. Быть в соприкосновении с разумом означает не только осознавать процессы нашей внутренней жизни — чувств, восприятия, мышления, но также заново открывать наш истинный разум, который является источником понимания и сострадания. Существование в соприкосновении с чистым разумом похоже на поиски глубоко в земле скрывающегося источника, когда мы находим его и можем вдоволь напиться. Заново открывая свой истинный разум, мы наполняем понимание и состраданием, которые питают не только нас, но и окружающих.

Быть в соприкосновении с истинным разумом — это также быть в соприкосновении с буддами и бодхисаттвами, которые являются просветленными существами, делающими все от них зависящее, чтобы показать нам путь понимания, мира и счастья. Быть в соприкосновении с реальностью мира означает быть в соприкосновении со всем, что окружает нас, включая и животных, и растения, и неорганические вещества. Чтобы по-настоящему быть в соприкосновении, мы должны стараться избавиться от всей нашей шелухи, тщеславной шелухи собственного «я». Мы должны стараться видеть все прекрасные явления в жизни — снежинку, свет луны, пение птиц и цветы; и ужасные вещи — такие, как голод, болезни, пытки, угнетение и другие страдания. Понимая и сострадая, мы можем войти в жизнь с твердым намерением облегчить страдания вокруг.

Раньше мы могли совершать серьезные ошибки, делая различие между внутренним миром нашего разума и миром вокруг

нас. Это не два отдельных мира, они принадлежат одной и той же реальности. Понятия *внутреннее* и *внешнее* полезны в повседневной жизни, но они становятся препятствием, не позволяющим нам видеть первичную реальность. Если мы сможем посмотреть в глубину нашего разума, то одновременно сумеем заглянуть в глубины мира. Если мы по-настоящему поймем мир, то поймем также и свой разум. Буддисты называют это «единство разума и мира».

В современном христианстве живут богословские идеи вертикали и горизонтали. Духовная жизнь — это вертикальное измерение, ведущее к соприкосновению с Богом, в то время как общественная жизнь — это горизонтальное измерение, соприкасающееся с людьми. В буддизме есть люди, которые тоже мыслят подобными категориями. Они говорят о *надлежащем* уровне практики Пути Будды и *подлежащем* уровне помощи живым существам. Однако такое понимание не согласуется с истинным духом буддизма, который учит, что буддовость, или истинная природа просветления, изначально присуща всем живущим, а не необыкновенным личностям. Таким образом, в буддизме вертикаль и горизонталь есть одно и то же. Если кто-то постиг горизонталь, то он проник и в вертикаль, и наоборот. Это означает «быть в соприкосновении».

Теперь мы подходим к понятию «продолжать», или «продолжение». «Тип» означает связать концы двух веревок вместе, чтобы получить более длинную. «Продолжать» означает расширить и сохранить навеки просветление, которое было начато и поддерживалось буддами и бодхисаттвами, жившими до нас. Полезно помнить, что слово *будда* обозначает того, кто пробудился, или просветленного. Слово *бодхисаттва* также означает просветленную личность. Путь просветления, который был начат буддами и бодхисаттвами, должен быть продолжен, и это обязанность каждого, кто осуществляет практику буддизма. Сеять семена просветления и выращивать дерево просветления и означает «продолжать».

Третье понятие — это «понимать», или «понимание». «Хиен» значит не жить и быть заключенным в мире учений и идей, а проникать в сущность реальной жизни. Понимание и сострадание не должны становиться идеями понимания и сострадания. Они должны быть реально живущими сущностями внутри самой жизни, которые могут быть увидены, почувствованы и осуществлены. Присутствие понимания и сострадания может существенно смягчить страдание и стать причиной рождения радости и появления улыбки. Конечно, понимать не означает только действия. Прежде всего понимание означает изменение самого себя. Это изменение рождает гармонию личности и природы,

гармонию нашей радости и радости окружающих. Однажды, когда человек прикоснется к источнику понимания и сострадания, изменения совершатся. Когда есть изменения, все действия человека будут иметь одну и ту же природу и последствия — защиту и построение жизни с пониманием и состраданием. Если кто-то хочет поделиться радостью и счастьем с другими, он сам должен иметь эти радость и счастье в себе. Если кто-то хочет передать кому-либо ясность, то сначала он должен понять это сам. Без здравого и спокойного разума действия человека могут создать только еще больше проблем и разрушений в мире.

Последнее выражение, которое мы рассмотрим, — «совершать это здесь и сейчас». Следуя духу Тип Хиен, только настоящее реально и вечно. Мир, которого мы желаем, в недалеком будущем — это то, что должно быть понято в настоящем. Практика буддизма не означает то, что нужно переносить какие-то трудности сейчас ради мира и освобождения в будущем. Цель практики буддизма — это не новое рождение в раю или землях Будды после смерти. Цель практики — обрести мир для самих себя и для других прямо сейчас, пока мы еще дышим. Средство и цель нельзя различить. «Бодхисаттвы уделяют внимание причинам, в то время как обыкновенные люди беспокоятся о следствиях», потому что бодхисаттвы видят, что причина и следствие есть одно, и средство есть цель сама в себе. Просветленные личности никогда не скажут: «Это только средство», и они беспокоятся о тех, кто заявляет: «Любые средства, которые позволяют мне достигнуть цели, хороши». Основываясь на понимании, что средство *есть* цель, заниматься всеми видами практики следует с осознанностью и умиротворенностью. Занимаясь медитацией сидя, во время прогулки, уборки, выполнения работы, каждый должен чувствовать мир внутри себя. Цель занятий медитацией — обрести мир во время этой практики. Труд помогает голодным или больным людям попытаться быть в состоянии мира во время работы. Практикующему медитацию не следует ожидать, что практика принесет большие награды в будущем, даже если эти награды будут *нирваной*, светлой землей, просветлением, или буддовостью. Секрет буддизма в том, чтобы пробудиться здесь и сейчас.

Таким образом, мы поняли, что означают слова «тип» и «хиен». Западные друзья, особенно члены ордена Тип Хиен, ищут эквиваленты в английском и французском языках для выражения значения этих слов. Термин «взаимобытие» предложен автором книги «Солнце — мое сердце» как перевод китайского слова из «Аватамсака-сутры». Это слово придумано недавно, но мы надеемся, что оно станет более широко употребляться в ближайшем будущем.

Члены ордена Тип Хиен следуют четырнадцати заповедям. Санскритское слово *шила* в качестве дополнительного значения имеет *образ действий разума и усилия воли*, которые выражаются также в словах и действиях тела. Заповеди — это не набор запретов. Они являются руководством в жизни не только в какие-то важные периоды, но и в каждый момент практики. Слово «заповедь» следует понимать в контексте Трех Практик: *шиллы*, *самадхи* и *праджны*, или заповедей, концентрации, интуиции. Таким образом, заповеди являются основополагающими дисциплинами ума и просветления. Однако нам следует попытаться понять взаимодействие Трех Практик. Хотя заповеди ведут к концентрации и интуиции, они и сами по себе являются концентрацией и интуицией. Точно так же истина есть неотъемлемая часть концентрации и интуиции. Возможно, подходящее значение слова *шила* (заповедь) — это пробуждение, осознанность во время каждого физического, речевого или психического действия. Это возможно только в том случае, если ясно понять, что заповеди могут заключать в себе и порождать концентрацию и мудрость. Следовать традиционным заповедям — не убий, не укради, не прелюбодействуй, не лги, не употребляй алкоголь — недостаточно, чтобы достичь концентрации и способности проникновения в суть. В контексте Тип Хиен слово «заповедь» полностью включает в себя значение слова «пробуждение». Если кто-либо следует заповедям ордена Взаимобития в повседневной жизни, то он может успешно развивать концентрацию и интуицию одновременно.

В 1964 году четыре человека во Вьетнаме стали первыми членами ордена Тип Хиен. Им было 22—23 года, и все они входили в состав совета директоров Школы Молодежи для Общественного Служения. 1964 год был переломным моментом в войне. Орден Тип Хиен был единственным, кто выражал готовность нести буддизм в повседневную жизнь в то время, как общество нуждалось в каком-то общем движении против войны, ненависти, насилия и разъединения. Мы провели десять лет экспериментов, и все это время число членов ордена, как в Главной, так и в Расширенной общине, сознательно ограничивалось. Этот период экспериментов закончился в 1974 году.

В соответствии с уставом Тип Хиен, «цель ордена — это изучать, проверять на опыте и применять буддизм разумным и эффективным способом в современной жизни как человека, так и общества». *Экспериментировать*, как сказано в уставе, означает применять принципы и методы буддизма в жизни человека для его прямого понимания каждым. Этот тип понимания отличается от понимания, следующего из теоретического изучения и первоначальных выводов разума. Он возможен

только посредством прямой проверки на опыте, которая одна может выяснить, являются ли эти принципы и методы подходящими и эффективными. «Калама-сутра» советует ни верить во что-либо, ни совершать действия без этого духа эксперимента. Результаты нашей практики должны быть осязаемы и поддаваться проверке. Методы и практика, которые не питают и не развивают понимание и сострадание, не должны считаться истинно буддийскими.

В основе устава лежат четыре принципа: *не-подверженность взглядам, прямая практика-постижение, ответственность и благие намерения*. Давайте рассмотрим каждый из этих принципов.

1. *Не-подверженность взглядам*. Быть подверженным означает погрязнуть в догмах, предубеждениях, дурных привычках и в том, что мы называем истиной. На санскрите подверженность выражается словами *упадана* или *граба*. Главная цель нашей практики — освободиться от подверженности, особенно подверженности взглядам. Это самое главное, чему учит буддизм. Первая заповедь Тип Хиен обращается с этим к будущим поколениям.

2. *Прямая практика-постижение*. В буддизме прямому опыту реальности, неспекулятивной философии придается особое внимание. Это прямая практика-постижение, не интеллектуальные изыскания, вызванные интуицией. Наша собственная жизнь — это инструмент, с помощью которого мы экспериментируем с истиной. Когда мы выпиваем стакан апельсинового сока, то знаем, что это апельсиновый сок, не прибегая к помощи разума или размышлений. Такой вид знания называется прямым постижением.

3. *Соответственность*. Если учение не согласовывается с нуждами людей и реалиями общества, то это не подлинный буддизм. Учение должно пробуждать понимание и сострадание. С одной стороны, учение должно включать в себя основные принципы буддизма. С другой — по-настоящему помогать людям. Сказано, что существует 84 000 дверей Дхармы для входа в буддизм. В соответствии с буддизмом с помощью «продолжения», как живого источника мудрости и мира, может быть открыто даже больше дверей.

4. *Благие намерения*. Благие намерения (*упайя*) состоят из образов и методов, созданных мудрыми учителями, чтобы показать пути Будды и вести людей в их стараниях к практике буддизма в специальных условиях. Эти способы названы *воротами Дхармы*.

Устав говорит о концентрации на четырех принципах: «Дух не-подверженности взглядам и прямой практики-постижения

ведет к терпимости и состраданию на нашем пути созерцания и взаимодействия со всеми живущими. Дух ответственности и благих намерений рождает силу созидания и способность к примирению. И то и другое необходимо для того, чтобы дать обет оказывать помощь всем в мире». Следуя этим принципам, орден Тип Хиен придерживается открытой позиции по отношению ко всем школам буддизма.

Орден Тип Хиен не расценивает какие-либо сутры или группы сутр как свою основу. Вдохновение черпается из сущности Буддадхармы как основы всех сутр. Орден не признает какой-либо систематический порядок буддийского учения. Орден стремится к осознанию духа Дхармы в рамках примитивного буддизма так же, как развитие этого духа — через историю сангх и учения во всех буддийских традициях.

Устав выражает готовность к тому, чтобы быть открытым и развиваться. «Орден открыт для всех форм деятельности, которая может принести истинный дух понимания и сострадания в жизнь. Он полагает, что истинный дух буддизма намного важнее, чем какие-либо буддийские учебные заведения или традиции. Воодушевленные идеалом бодхисаттвы, члены ордена Взаимобития стремятся к изменению самих себя, чтобы помочь измениться обществу в направлении возрастания понимания и большего сострадания».

Орден Взаимобития состоит из двух общин: Главной и Расширенной. Главная община состоит из тех членов, которые дали клятву следовать четырнадцати заповедям ордена. Расширенная община включает в себя тех, кто пытается жить согласно духу Тип Хиен, но не давал клятвы. Члены Главной общины зовутся «братья или сестры ордена Взаимобития» и должны быть старше двадцати двух лет. Члены общин действуют вместе во всех мероприятиях. Они также принимают участие в популяризации четырнадцати заповедей. Чтобы стать членом Главной общины, человек должен пройти один год ученичества, занимаясь практикой вместе с членами общины. После Посвящения каждый должен проводить шестьдесят дней уединенного созерцания и практики каждый год.

Как упоминалось ранее, заповеди Тип Хиен — это не набор правил, а руководство для каждого момента нашей жизни. Большинство религиозных правил или запретов начинается с контроля за физическими действиями, такими, как традиционные заповеди: не убий, не укради и др. Заповеди Тип Хиен исходят от разума, и первые семь из них связаны именно с ним. Это не есть разногласие с буддизмом. «Разум есть Властитель всех Дхарм», — говорят сутры. «Разум — это художник, который изображает все на свете». Заповеди Тип Хиен соответствуют

Восьмеричному Пути — Срединному Пути буддизма Тхеравады и Махаяны. Суть Восьмеричного Пути заключается в заповеди-в-существовании (пали: *парати-сила*), в то время как большая часть традиционных заповедей есть только установленные заповеди (пали: *паннати-сила*). Восьмеричный Путь также начинается от разума — верных взглядов и правильных мыслей. Он может быть полезен для раздела четырнадцати заповедей по трем категориям. Первые семь связаны с разумом, следующие две — с речью и последние пять — с телом. Однако это деление произвольно. Во всех четырнадцати заповедях разум присутствует подобно светильнику сознания. Те, кто постоянно повторяет заповеди ордена Взаимобития, по-настоящему увидят это.

Заповеди Тип Хиен повторяются по крайней мере раз в две недели. Обычно руководить повторением просят члена Главной общины. Однако член Расширенной общины также может быть приглашен для руководства чтением. Лучшее время для чтения заповедей — это раннее утро, шесть или семь часов. Перед чтением можно попить чая, но не завтракать. Каждый должен иметь листок с написанными заповедями. Участники сидят в два ряда лицом друг к другу, держа перед собой копию заповедей. Все копии должны быть одинаковыми, чтобы, когда ведущий перевернул страницу, одновременно с ним то же самое сделали все остальные. Это делается для того, чтобы избежать шума, вызванного шелестом бумаги.

Того, кто сидит в начале ряда, ближе всех к месту поклонения, называют главой церемонии. Он держит в руках звонок. Сидящую перед ним называют распорядительницей общины. Она смотрит за барабаном и руководит чтением и общим пением. Чтение не должно быть ни слишком медленным, ни слишком быстрым, поскольку нужная скорость может сделать всех счастливыми. Кроме того, являясь руководителем чтения, распорядительница общины должна быть доступна взгляду каждого. Все участники должны иметь подушку для сидения. Помещение, в котором проходит чтение, должно быть хорошо освещено, чтобы каждый участник мог пользоваться своей собственной копией.

Вначале глава церемонии возжигает ладан и читает вслух *гатхи*, возносящиеся вместе с ладаном. Остальные члены встают позади него в несколько рядов, держась за руки и следя за своим дыханием. После возжигания ладана глава церемонии призывает имена Шакьямуни, Маньджушри, Самантабхадры и Авалокитешвары. После каждого восклицания все совершают поклон. Затем члены общины, разделившись на две группы, садятся двумя рядами лицом друг к другу. Как только все займут свои

места, звучат колокольчик и барабан, и чтение возобновляется с открывающих сутры *гатх*. С самого начала церемонии и чтения каждый участник следит за своим дыханием и практикует осознанность во время каждого движения — держа друг друга за руки, садясь на землю, прогуливаясь, принимая определенную позу. Это делает *гатху* соответствующей для каждого члена.

Несомненно, что во время чтения каждый должен концентрироваться на заповеди, которую читают в данный момент. Ухо воспринимает звук, пока глаз следует за напечатанной строкой. Таким образом, слух и зрение взаимодействуют с разумом, чтобы воспринять и понять смысл каждой заповеди. Достигнутая концентрация сохраняет независимость мыслей от вторжения разума. Распорядительница общины должна говорить ясным голосом, который согласуется с духом заповедей. Успех концентрации всей общины во многом зависит от нее.

Когда она спрашивает: «Братья, сестры, готовы ли вы?» — каждый может тихо ответить про себя: «Да». После прочтения каждой заповеди распорядительница общины должна сделать паузу на три вдоха и выдоха перед тем, как задать вопрос: «Это заповедь ордена Взаимобития. Читали ли вы ее и изучали на прошлой неделе?» Эта пауза позволяет каждому проникнуть в смысл заповеди. Лучший способ достигнуть концентрации — тихо перечитывать заповеди. В это время разум должен сильнее проникать в смысл заповедей, чем в слова. Обычно ответ на поставленный вопрос лежит между четким «да» и «нет». Каждый, кто регулярно практикует осознанность и читает заповеди, имеет право сказать «да». Неверно было бы говорить «нет». Но пока наше «да» не может быть твердым или определенным, потому что усилия, затраченные во время последней недели, были «недостаточны». Таким образом, наш ответ может быть похож чем-то на: «Да, но это могло бы быть лучше, если бы... Я обещаю сделать лучше». Каждому следует позволить проникнуть вопросу глубоко в разум и сердце. Иногда человек не может ответить тихо. Вопрос будет иметь значительный эффект, если мы позволим ему прозвучать во время тишины трех вдохов. Давая возможность вопросу войти в это время, каждый должен следить за своим дыханием. Глава церемонии должен внимательно взглянуть на тройной вдох перед тем, как позволить зазвенеть колокольчику. Распорядительница общины должна быть в курсе вопросов. Когда прозвучит звонок, все берут друг друга за руки, и она готова перейти к следующей заповеди. Во время вдохов никто не должен касаться страницы или готовиться перевернуть ее до звука колокольчика. Это делает возможным сохранить спокойствие и полное безмолвие.



**Ньят Хань:**  
**сострадающий человек**

В 1968 году я вместе с Тхить Ньят Ханем участвовал в турне Общества Примирения, в рамках которого у нас были встречи с церковными деятелями, студентами, сенаторами, журналистами, профессорами, бизнесменами и (блаженное облегчение) с несколькими поэтами. Где бы ни был этот одетый в коричневое платье буддийский монах из Вьетнама (выглядающий намного моложе своих сорокалетних сверстников), он быстро располагал к себе всех, кого встречал.

Его ум, мягкость и рассудительность изменяли у большинства из общавшихся с ним превратное мнение о вьетнамцах. Огромные богатства вьетнамской и буддийской устных традиций в изобилии украшали его рассказы и объяснения. Его интерес к христианству и даже некоторое увлечение им очень часто воодушевляли христиан на проявление благосклонности к религии Ньят Ханя. Он помог тысячам американцев взглянуть на войну глазами крестьян, работающих на рисовых полях и растящих своих детей и внуков в деревнях, окруженных древними бамбуковыми рощами. Он увлекал взрослого и ребенка рассказами о ремесле деревенского мастера воздушных змеев и описанием звучания духовых инструментов, укрепляемых на них перед полетом.

После часового общения с ним людей покоряло величие Вьетнама, и их сердца наполнялись болью за бедствия вьетнамского народа, оккупированного американскими войсками. У людей словно бы открывались глаза на то, что косное мировоззрение оправдывает войну с обеих сторон, и они проникались ужасом исполосованного бомбардировщиками неба, обращенных в пепел строений и людей, лишенных родительской любви детей.

Но однажды вечером Ньят Хань вместо понимания вызвал неизмеримый гнев одного из американцев. Он выступал в богатой христианской церкви, расположенной в окрестностях Сент-Луиса. Как обычно, он подчеркивал необходимость прекращения американских бомбардировок и убийств в его стране. Шла дискуссия, когда некий рослый человек встал и презрительно заговорил о «так сказать, предполагаемом сострадании

мистера Ханя». «Если вы так заботитесь о своем народе, мистер Хань, почему вы здесь? Если вы так заботитесь о раненых людях, то почему бы вам не быть рядом с ними?» После этого дальнейшие слова смешались в моей голове из-за переполнившего меня гнева.

Когда он закончил, я в замешательстве взглянул на Ньят Ханя. Что в таком случае можно сказать? В одно мгновение дух вражды проник в аудиторию, и казалось, что трудно дышать.

Наступило молчание. Потом Ньят Хань стал говорить — проникновенно, с полным спокойствием и даже с чувством особенной заботы о только что оскорбившем его человеке. Слова его были подобны падавшему на огонь дождю: «Если вы хотите, чтобы дерево росло, вам следует поливать корни, а не листья. В вашей стране тоже есть корни этой войны. Я пришел сюда, чтобы помочь людям, чьи деревни бомбят, чтобы попытаться избавить их от этих страданий».

Обстановка в аудитории изменилась к лучшему. В озлобленности того человека мы ощутили собственную злость; мы словно бы увидели мир в день бомбардировки. Ответ Ньят Ханя показал нам иную возможность: возможность (в данном случае внесенную со стороны буддиста и «врага» по отношению к американцам) победить ненависть любовью и прекратить цепную реакцию насилия на протяжении всей человеческой истории.

Но после ответа Ньят Хань сказал что-то на ухо председателю и быстро покинул аудиторию. Подумав, что не все ладно, я вышел вслед за ним. Была холодная, ясная ночь. Ньят Хань стоял на тротуаре рядом с автомобильной стоянкой. Он глубоко дышал, подобно человеку, нырнувшему под воду и едва успевшему, не задохнувшись, выплыть на поверхность. Прошло несколько минут, прежде чем я осмелился спросить, как он себя чувствует после случившегося.

Ньят Хань объяснил мне, что слова американца его страшно расстроили. Он хотел было дать ему быстрый отпор; но, чтобы ответить с полным спокойствием и рассудительностью, он заставил себя глубоко и очень медленно дышать.

«Почему бы не рассердиться на него, — возразил я. — Даже у пацифистов есть право сердиться».

«Если бы я был сам по себе, то да, — сказал Ньят Хань. — Но здесь я говорю от имени вьетнамских крестьян. Я должен показать нас с лучшей стороны».

Этот случай оставил большой след в моей жизни, с тех пор я обдумывал его много раз. По меньшей мере, я понял тогда, насколько велика связь между способом дыхания и восприятием окружающего тебя мира.

До недавних пор Ньят Хань не пробовал учить западных людей каким-либо приемам медитации — то, что он часто именует осознанностью. Лишь в течение последнего года, сначала для нескольких западных друзей, помогающих Мирной делегации буддистов Вьетнама в Париже, затем для группы в городском международном центре квакеров он стал проводить занятия по медитации. Теперь он написал небольшую книгу, посвященную данному вопросу, — «Чудо осознанности. Руководство по медитации».

Ньят Хань — поэт, дзэнский наставник и сопредседатель Общества Примирения. Живя во Вьетнаме, он сыграл ведущую роль в образовании «активного буддизма» — глубоко обоснованного религиозного движения, в основу которого легли сострадание и служение. Впоследствии оно стало источником бесчисленных проектов, сочетающих в себе помощь жертвам войны и ненасильственное сопротивление ей. За свои действия тысячи буддистов — монахов, монахинь и светских людей были убиты либо заключены в тюрьму.

Его стараниями во Вьетнаме появилась Школа Молодежи для Общественного Служения, Университет имени Ван Ханя, небольшой монастырь, ставший опорой движения ненасилия, подпольная антивоенная типография (возглавляемая его соратником Цао Нгок Фьонгом) и типография Ла Бой — одно из главных звеньев культурно-религиозного движения.

На его стихи положены многие популярные песни современного Вьетнама, песни о побеждающей горе надежде.

Даже в изгнании, представляя Объединенную церковь буддистов Вьетнама, он оставался опорой движения ненасилия и примирения на своей родине и помогал в осуществлении поддержки со стороны других стран. (Его дружба с Мартином Лютером Кингом сыграла роль в решении доктора Кинга войти в ряды противников войны во Вьетнаме. Незадолго до смерти доктор Кинг выдвинул Ньят Ханя на соискание Нобелевской премии мира.)

Во время разговоров с Ньят Ханем и его сотрудниками в представительстве Мирной делегации буддистов Вьетнама мы обратили внимание на отсутствие медитативной практики в большинстве американских движений за мир. Это объясняет причину столь незначительного и поверхностного отношения этих движений к буддийской кампании ненасилия, направленной против войны. Безоружные буддисты были восприняты не как «политическая» сила, но только как религиозное движение, удивительно смелое в сравнении с другими религиозными объединениями, но второстепенное.

Американским борцам за мир следует перенять у своих вьетнамских соратников то, что до тех пор, пока у нас не будет достаточной медитативной практики, наше восприятие мира (а значит, и наша возможность способствовать пониманию и распространению) будет страшно неполноценным. Независимо от религии, языка мы тогда потеряем нечто столь же важное, как правильное дыхание.

Правильное дыхание. Многие не поверят, что опора на дыхание играет настолько важную роль во время созерцания и молитвы. Это сродни прихоти писателя, заставляющего своего героя прятать алмазы в золотом фиале, поскольку там их проще всего будет найти. Но, когда я преодолел свое личное недоверие к этой мысли, я стал повсюду находить ее подтверждения, подтверждения, проверенные на собственном опыте.

Простота медитации заключается в том, что ее предмет находится прямо у нас под рукой. Как утверждает Ньят Хань, его можно найти повсюду: в ванной, в раковине на кухне, на разделочной доске, на тропинке во время прогулки, на лестнице, в очереди, в печатной машинке . . . буквально везде. Разумеется, тихое, удаленное место является неплохим подспорьем, но оно не является столь важным. Созерцание не требует уединенной жизни в лесу. (Оно требует определенного времени, к примеру одного дня в неделю, когда все внимание уделяется осознанности. Параллели этому можно найти и в других религиях — суббота в иудейской традиции и т. д.)

Для скептика советы Ньят Ханя могут показаться весьма странными, нелепой шуткой на закате истории, новейшим розыгрышем недосказанности древних. Но желание пацифистов повлиять на мир без оружия может показаться ничуть не менее странным. Опора на медитацию показывает, что личное разоружение мы уже начали, причем ступенью раньше; мы ратуем за проявление ненасилия не только со стороны правительств, различных союзов и освободительных армий, но и со стороны отдельно взятого человека.

Все это может послужить для понимания однажды упомянутой Ньят Ханем незамысловатой истины: «Те, в ком нет сострадания, не могут увидеть видимое глазами страдающего человека». Такой человек знает, как вернуться от отчаяния к надежде.

*Джеймс Форест*

## СОДЕРЖАНИЕ

Обретение мира . . . . .	5
Солнце — мое сердце . . . . .	73
Чудо осознанности . . . . .	157
Приложение . . . . .	211
Основы осознанности (Сатипаттхана-сутта) . . . . .	213
Рассуждение об осознанности дыхания (Анапанасати-сутта) . . . . .	224
Созерцание мысли (Из «Шикша-саммучая») . . . . .	229
Непробывание в необусловленном (Отрывок из «Вималакиртинир-деша-сутры») . . . . .	231
Сердце праджня-парамиты (Хридая-сутра) . . . . .	232
Орден Взаимобогатия . . . . .	259
Ньят Хань: страдающий человек . . . . .	269

**Тхить Ньят Хань**  
**ОБРЕТЕНИЕ МИРА**

Литературный редактор *Н. П. Дралова*  
Художественный редактор *Л. А. Морозова*  
Технический редактор *М. Г. Столярова*  
Корректоры *И. М. Пьянкова, С. П. Доничкина, Н. В. Викторова*  
Выпускающий *О. Я. Карманова*

Лицензия ЛР № 060180 от 9.09.1991

Сдано в набор 18.06.93. Подписано в печать 27.12.93. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.  
Гарнитура Литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 17,5. Тираж 5000 экз.  
Заказ 98.

Издательство «Андреев и сыновья»  
196143, Санкт-Петербург, а/я 176, ул. Орджоникидзе, д. 5

Ордена Трудового Красного Знамени ГП «Техническая книга» типогра-  
фия № 8 Мининформпечати РФ  
190000, Санкт-Петербург, Прачечный пер., д. 6

