

МАХАТЕРО АНАНДАМАЙТРЕЯ

# ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ УЧЕНИЕ БУДДЫ

*путь медитации*

ТХЕРАВАДА





**Махатеро Анандамайтрея**

# **ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ УЧЕНИЕ БУДДЫ**

***Путь медитации***

ганга

**Национальный Фонд Духовных Инвестиций**

**Москва  
2010**

УДК 294.3

ББК 83.35

М 50

**Махатеро Анандамайтрея**

**Первоначальное учение Будды. Путь медитации**

Перевод с английского: К.В. Мазаник, С.В. Сычевская, А.С. Кузнецова. Перевод с сингальского: Талпавила Канканамге У. Шанта, Рупасири Перера. Составители: В.В. Сычевский, Н.В. Юрьева. Редакция: Н.В. Юрьева. - М: Ганга, 2010, - 210 с.

Достопочтенный Балангода Анандамаитрея (1896-1998гг.) - один из самых известных буддийских учителей XX века, снискавший славу не только наставника и ученого, знатока канонических писаний, но и славу великого практика, в совершенстве реализовавшего все ступени буддийской медитации.

В книгу вошли лекции и статьи, освещающие первоначальное учение Будды Сакьямуни (санскр. Шакьямуни), практические советы по овладению буддийской медитацией, правильному построению семейной жизни, разъяснение глубоких и сложных аспектов Дхаммы.

Для широкого круга читателей, исследователей буддизма и практикующих буддистов всех направлений.

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| Предисловие.....   | 4   |
| Предисловие к русскому изданию.....                      | 6   |
| 1. Будда и его учение (лекция).....                      | 9   |
| 2. Дхамма Шри-Ланки (лекция).....                        | 16  |
| 3. Мирская жизнь (лекция).....                           | 24  |
| 4. Медитация внимательности (лекция).....                | 32  |
| 5. Принятие прибежища (лекция).....                      | 37  |
| 6. Чему учил Будда? (лекция).....                        | 42  |
| 7. Семейная жизнь (лекция).....                          | 46  |
| 8. Загрязнения ума (лекция).....                         | 52  |
| Четыре типа людей.....                                   | 56  |
| Четыре условия личностного прогресса.....                | 58  |
| Медитация саматха и первая джхана.....                   | 60  |
| 9. Виды речи (лекция).....                               | 63  |
| 10. Буддийский путь к миру (статья).....                 | 68  |
| 11. Нирвана (лекция).....                                | 71  |
| 12. Развитие безграничных качеств сознания (статья)..... | 80  |
| 13. Бодхипакхия-дхамма (статья).....                     | 107 |
| 14. Абхидхамма (серия лекций).....                       | 118 |
| 15. Анапанасати (статья).....                            | 160 |
| 16. Следуя истинно буддийскому пути (интервью).....      | 178 |
| Биография.....   | 186 |
| Примечания.....  | 189 |
| Список иллюстраций.....                                  | 190 |
| Информация от создателей книги.....                      | 191 |

## Предисловие

Мы рады представить российским читателям книгу «Первоначальное учение Будды» выдающегося буддийского святого Достопочтенного Махатеро Анандамайтреи. Его духовный уровень и деятельность в качестве буддийского учителя широко известны в странах Юго-Восточной Азии, где распространено первоначальное учение Будды Сакьямуни (санскр. Шакьямуни). Махатеро Анандамайтрея также хорошо известен на Западе за свою академическую ученость и за совершенную реализацию всех ступеней буддийской медитации.

В книге затронут широкий круг тем, помогающих ясно понять настоящее, подлинное учение исторического Будды Сакьямуни, узнать, что такое нирвана, как эффективно продвигать свою духовную практику и как помогать всем существам обрести подлинное счастье, как достичь успеха в работе или бизнесе и жить счастливой семейной жизнью с помощью совершенных советов Будды. Особый интерес представляют бесценные практические наставления по практике медитации випассаны и саматхи, разъяснение тонкостей классического процесса буддийского созерцания, приводящего к пробуждению, детальное объяснение медитации анапанасати, а так же серия бесед по Абхидхамме, являющейся ключом к пониманию буддийской духовной практики. Лекции и статьи дышат живым опытом Махатеро и его реализацией просветления.

Питая большую любовь и уважение к Достопочтенному Махатеро Анандамайтрее, который оказал существенное влияние на практику российских буддистов, мы решили реализовать благотворительный проект по сохранению и увековечению его духовного наследия (книг, лекций, архива фотографий, видео- и аудиозаписей, параллельно с нашим главным проектом в этой области - переводом на русский язык всего палийского канона (Типитаки) - чистого учения Будды, дошедшего до нашего времени, который осуществляется совместно с центром «Риме».

Благодаря усилиям наших исследователей первоначального буддизма, переводчиков, практиков, а также бескорыстной, самоотверженной материальной помощи заинтересованных лиц эта

деятельность планомерно продвигается на благо всех жителей нашей страны и на благо всех живых существ.

Была проделана значительная работа по поиску в монастырях Шри-Ланки лекций, аудиозаписей и статей Махатеро Анандамайтреи. На протяжении всего процесса создания книги велись постоянные консультации с настоятелями буддийских храмов Шри-Ланки: Достопочтенным Теро Медабедде Нандасарой (ученик Махатеро Анандамайтреи), нынешним настоятелем храма Шри Нандарамая (родной храм Достопочтенного Анандамайтреи, город Балангода), Достопочтенным Махатеро Васадуве Махиндавансой Ану-Наяка (Раджагуру Шри Субхути Маха Вихарая, Васадува), Достопочтенным Теро Патакада Суманатиссой (ученик Махатеро Анандамайтреи, Медитативный центр Малвесса Вехера, Годакавела). Благодаря их помощи и советам удалось не только собрать материалы для книги, но и прояснить трудные для перевода отрывки.

Российские издатели выражают благодарность переводчикам, которые осуществили свою работу с большой любовью, тщательностью и пониманием сути излагаемого учения.

Особую благодарность хотелось бы выразить редактору книги Н.Юрьевой - она проделала огромную и сложную работу по проверке текста и приведению в порядок палийской терминологии.

Хотелось бы отметить важную помощь Талпавила Канканамге У. Шанты и Рупасири Перера - без их участия не удалось бы перевести тексты, имеющиеся у нас только на сингальском языке.

Создатели книги искренне благодарят Сысоева Игоря Константиновича, который внёс серьёзный материальный вклад в перевод и издание этой книги. Так же мы искренне признательны руководству Галереи «Шанти» и Т. Тураевой за оказание безвозмездной материальной помощи - без их участия и поддержки многих других замечательных людей книга не вышла бы в свет.

Так же выражаем благодарность центру «Студия Солнца» за координацию всего процесса работы по изданию книги.

Председатель Правления Национального Фонда Духовных Инвестиций Р.М.Гасанов.

Руководитель Дхарма Центра «Samma Ditthi» В.В.Сычевский.

## Предисловие к русскому изданию

Считаю за честь предоставленную возможность написать предисловие к этому собранию учений, данных Достопочтенным Махатеро Балангодой Анандамайтреей, составителями, переводчиками и редакторами которого являются Сычевский Вадим и его друзья по Дхамме из России.

Я познакомился с Вадимом Сычевским, руководителем шриланкийского Дхарма Центра «Samma Ditthi», в нашем храме во время его исследовательской поездки по местам, связанным с учением Будды на Шри-Ланке. Вадим рассказал мне, что ведёт духовную практику более семнадцати лет (наша встреча состоялась в 2009 году) и проявил огромный интерес к духовным буддийским традициям Шри-Ланки, а также к учению моего учителя - Достопочтенного Анандамайтреи.

Позже Вадим приобрёл полное собрание сутр Палийского канона (Типитака) для исследования и перевода на русский язык. В России, совместно с Национальным Фондом Духовных Инвестиций, была создана рабочая группа специалистов для выполнения этой благородной задачи. Безусловно, это принесёт огромную пользу людям, изучающим и ведущим практику буддизма Тхеравады в России. Эта программа получила широкую поддержку среди видных монахов Шри-Ланки.

Мы благодарны Вадиму Сычевскому, его коллегам и друзьям по Дхамме за исследование жизни и учения величайшего монаха, ныне покойного Достопочтенного Махатеро Анандамайтреи, за то, что посвятили ему эту большую работу.

Мой учитель Достопочтенный Махатеро Балангода Анандамайтрея обладал необычными духовными взглядами и был одним из величайших монахов XX века. Он был бодхисаттвой, а его скромная монашеская жизнь являла собой пример жизни бодхисаттвы. Мы бесконечно восхваляем его бескорыстие, доброту, сострадание, доброжелательность, невозмутимость и глубочайшую мудрость. В своём благородном служении Дхамме Достопочтенный Анандамайтрея никогда не разделял людей по социальному статусу, касте или религии.



Ещё в юности Махатеро Анандамайтрея поразил своего учителя (Достопочтенного Денихене Силананду Теро), когда изложил перед ним учение всех трёх корзин Типитаки (Абхидхамма, Сутта и Виная) с комментариями всего после восьми лет практики в качестве монаха<sup>1</sup>. Поражала также способность Достопочтенного Анандамайтреи в овладении языками: пали, санскрит, бирманский, латинский, а также английский. Ему не требовалось много времени, чтобы самостоятельно выучить любой язык, не посещая при этом школу или институт. Его познание иностранных языков было настолько глубоким, что он мог легко выступать с речью или лекцией перед любой учёной аудиторией. Он имел глубокое знание обо всех направлениях буддийской философии, в том числе о направлении махаяны, а также о других религиях того времени, таких как католицизм, индуизм и брахманизм. Именно поэтому даже учителя других религий обращались к нему с просьбой разъяснить вопросы, касающиеся их религиозной доктрины.

Уже в молодые годы Достопочтенный Анандамайтрея обладал глубоким практическим знанием буддийских форм медитации - саматха и випассана<sup>2</sup>. Здесь ярко проявилось его качество «ката панна» (мудрость на практике).

Практикуя медитацию видаршана, Достопочтенный Анандамайтрея достиг уровня санскара-упеккха-джхана («безразличие к сформированному опыту», пали). После этого он практиковал некоторые виды йогической и индуистской концентрации - пранаямы и техники пробуждения энергии кундалини. Благодаря этому Махатеро Анандамайтрея достиг высокого уровня и в йоге.

Огромен его вклад и как монаха-миссионера. Он обладал совершенным знанием о религиях, философиях, буддийских и индуистских методах медитации. Никто не смог превзойти его в этих духовных знаниях. Учителя всех религий уважали и почитали его. К нему обращались за советами.

Однажды Достопочтенный Анандамайтрея рассказал нам о своём визите в Россию<sup>3</sup>. Глава православной церкви встретил его в московском аэропорту, сопровождал в церковь, где приютил на один день, а затем помог его перебраться в буддийские храмы на территории России.

Достопочтенный Анандамайтрея также имел связь с такими великими учителями йоги как Махариши Висурамани из Гималаев и Свами Нараянанда, проживавшем в Сахатируванамале.

Ему было чуждо разделение людей по религиозному и национальному признаку, бытовавшее в то время на Шри-Ланке. Он проповедовал всем одинаково. Он давал серьезные разъяснения тем, кто был противником буддизма. В трудные для буддийской Сангхи Шри-Ланки времена он неотступно поддерживал общину, обладая безграничным состраданием.

Каждый его довод был логичным и справедливым, поэтому никто не смог перечеркнуть его слова.

Достопочтенный Анандамайтрея очень любил перечитывать учение Будды, его биографию, описание его жизней в качестве Бодхисаттвы, и считал Будду своим Учителем. Махатеро Анандамайтрея был духовным сыном Будды и старался вести образ жизни, соответствующий этому, в полном смысле слова. На протяжении всей своей жизни он искал прибежище в Будде.

В заключение я хочу пожелать: пусть сбудется желание Достопочтенного Махатеро Анандамайтреи стать буддой, а также пусть сбудется наше желание достичь освобождения при встрече с ним, когда он станет буддой.

*Саббе Сатта Бхаванту Сукитата*

**Пусть все живые существа будут счастливы!**

*Медабедде Нандасара Теро  
Храм Шри Нандарамайа,  
Анандамайтрея Мавата,  
Удумулла, Балангода, Шри-Ланка,  
3 апреля 2010 года*

# 1. Будда и его учение

*(Лекция в буддийском монастыре г. Нью-Йорк от  
27 июня 1991 года)*

## Будда

Буддизм - это доктрина, изложенная Буддой. Это не догма и не откровение, оставленное какой-либо сверхъестественной силой. Будда, изложивший эту доктрину, не был ни богом, ни сыном бога, ни воплощением бога, ни пророком, посланным высшими силами. Он был человеком, принцем из рода Сакьев, сыном короля по имени Суддодхана, который правил одним из королевств в Древней Индии, расположенным в предгорьях Гималаев.

Тем не менее, с детства принц был созерцательным, любознательным, проницательным и прозорливым человеком. Он видел, как люди и животные страдают от тяжёлой доли и бедствий, и это потрясало его до глубины души. Будда вырос с состраданием и жалостью к страдающим смертным. В конце концов, в 29 лет он оставил предназначенную ему власть и владения и отправился странствовать в поисках учителя, который мог бы показать ему путь к освобождению от страданий.

## Его открытие

Он следовал наставлениям, которые ему давали учителя, провозгласившие себя нашедшими путь к совершенному освобождению, но не был удовлетворен результатом. В конце концов, отказавшись от всех этих путей, после упорной борьбы и полученного опыта, он сам открыл путь, благодаря которому достиг полного просветления (пробуждения). Таким образом, он был признан своими последователями Буддой, Просветлённым. Он понял, что на самом деле представляют собой мир или бытие, понял, что это всего лишь непрерывный поток неудовлетворенности и страданий, понял, как и почему этот поток остается таковым, какова его природа, когда он заканчивается, и открыл путь, как прекратить этот поток. Он назвал эти четыре факта четырьмя благородными истинами.

После достижения просветления Будда посвятил 45 лет распространению своего учения в мире, делясь своей мудростью с другими с той целью, чтобы они тоже смогли последовать этому пути и освободить себя от страданий. После неустанного служения он ушел в совершенный мир вечного блаженства, нирвану, *Summum Bonum*<sup>4</sup>.

## Свобода в буддизме

У Будды был абсолютно уникальный метод обучения своих слушателей, не похожий ни на один из методов других мировых учителей древности. Будда вдохновлял людей думать самим за себя, делать выводы, проверять услышанное и не быть ограниченными какими-либо слепыми верованиями. В его учении не найти никаких догм. В то время господствующим культом была религия ведийских жертвоприношений, которой следовало большинство людей в Индии, и существовали суровые наказания за любое нарушение правил. Если человек так называемой низшей касты случайно слышал цитаты из Вед, ему отрезали уши. Если человек низшей касты по какой-либо причине входил в священные индуистские покои и видел церемонии, ему вырывали глаза. Все люди других классов или каст должны были выражать почтение и обеспечивать нужды браминов, не допуская ни малейших вопросов и сомнений. Такова была ситуация в Древней Индии, и ко времени появления Будды брамины имели господствующее влияние на большей части страны. В Индии действовало разделение на касты, введенное браминами. Женщины не имели никаких свобод и были фактически рабынями своих мужей. Будда выступил с резкой критикой порабоощающих законов браминов. Он подчеркивал важность свободной мысли и воодушевлял людей думать и делать выводы самим, оказавшись от порабоощенности господствующими догматическими верованиями. Будда не признавал понятия «справедливого гнева», «справедливой жадности», «справедливого убийства», «справедливого грабежа», «справедливой лжи» и подобные тому понятия.

Однажды Будда шествовал по высокогорной дороге в сопровождении нескольких учеников. Стало темнеть, и они остановились в доме отдыха для членов царской семьи. В те дни правители

разрешали монахам, послушникам и аскетам временно пользоваться своими домами отдыха. Одновременно с Буддой другой религиозный лидер со своими учениками оказался на пути к тому дому, вошел и занял другую его часть.

Позже вечером один из учеников Будды, проходивший по территории здания по делам, услышал оживленную дискуссию между учителем-аскетом и его старшим учеником. Учитель критиковал Будду, его учение и учеников всяческими способами, тогда как его ученик их всячески восхвалял. Их взгляды были прямо противоположны.

Следующим утром ученики рассказали Будде о том, что слышали вечером. Тогда Будда посоветовал им следующее: «Братья, когда вы слышите, что другие говорят плохо обо мне, моем учении или моих последователях, не дайте этому задеть ваши чувства, не гневайтесь. Если ваши чувства задеты или вы разгневаны, как вы сможете судить, правы они или нет в своей критике? Будьте беспристрастны в таких случаях и просто поразмышляйте об их словах. Если вы придете к выводу, что они неправы, и почувствуете необходимость сказать им об этом, то скажите, но не будьте оскорбленными в своих чувствах. Чувствовать себя оскорбленным - значит иметь препятствие на пути саморазвития. Предположим теперь, что другие хвалят меня, мое учение или моих учеников - не будьте горды этим. Если вы будете гордиться, как вы сможете судить, правы они или нет в своей похвале? Будьте беспристрастны и анализируйте. Если придете к выводу, что они правы, одобрите это, но не гордитесь. Гордость также есть препятствие на пути вашего духовного развития». Вот это и есть путь Будды.

### **Слепая вера**

В другой раз Будда сказал: «Братья, когда я говорю с вами, не принимайте мои слова слепо лишь из любви и уважения ко мне. Но проверяйте это, испытывайте это, как золотых дел мастер испытывает золото, разрезая его, подвергая его обжигу и ударяя по нему молотом, чтобы узнать, подлинное оно или поддельное. Принимайте мои слова и следуйте им, только если находите их разумными». Вот это также и есть путь Будды. Вот как Будда

поощрял каждого обдумывать идеи, концепции самому, собственным умом.

В некоторых религиях вас предостерегают против этого и просят просто верить в то, что они говорят, чему учат, иначе их бог отправит вас в ад. Будда никогда не высказывал проклятий и никогда не обещал никакого наказания тем, кто не верил ему.

Что касается ритуалов поклонения, то им вообще нет места в учении Будды. Вы можете спросить, почему буддисты возлагают цветы перед образом Будды. Но этим они лишь выражают свою благодарность величайшему Учителю за его бескорыстное служение длиною в жизнь ради всего человечества, за его учение и открытие праведного пути всему миру. Это отнюдь не ритуал.

Не так важно, принимаете вы прибежище в Будде или нет. Важно вести благую жизнь, следуя пути, указанному им. Был у Будды один преданный и почтительный ученик. И вот однажды, сев рядом, он стал прямо глядеть на Будду, находившегося в тот момент в своей самой святой и прекраснейшей форме. Будда понял состояние ученика и сказал: «Что за польза смотреть на это тело, массу плоти и костей? ... Уходи отсюда и смотри на Дхамму» (то есть практикуй добродетели, следуй закону истины).

Принимаете вы прибежище или нет, не так важно, как важно жить благой жизнью, чистой в делах, словах и мыслях. Вы настоящий последователь Будды, если пытаетесь вести чистую жизнь.

### **Совет Каламам**

Однажды Будда посетил городок Кесапутта. Тогда некоторые принцы из рода Калама подошли к Будде и сказали ему: «Достопочтенный, много учителей приходят в наш городок, и все они проповедуют разное учение. Один учитель говорит одно, другой дает совершенно противоположное учение. Так повторяется снова и снова. Когда мы слушаем их, мы озадачены и не можем понять, кто из них прав, а кто - нет».

Тогда Будда ответил: «Неудивительно, что человек озадачен, когда слышит учения, противоречащие друг другу, но я скажу вам следующее. Не принимайте ничего слепо на веру только потому,

что это передается по традиции, не принимайте ничего слепо только потому, что многие люди говорят это, не принимайте ничего слепо только из-за авторитета мудреца, который учит этому, не принимайте ничего слепо только потому, что это написано в так называемых священных писаниях, не принимайте ничего слепо только потому, что вероятность этого высока, не принимайте ничего слепо только потому, что вы вообразили это или это внушено вам какой-либо сверхъестественной силой. Но принимайте это и следуйте этому только тогда, как вы сами поймете это на своем опыте, проверите и найдете разумным и благим для вас и других живых существ».

### **Уважение к другим учителям**

С буддийской точки зрения, никто не должен высмеивать великого учителя только потому, что тот не был буддистом. Были великие учителя, такие как Заратустра, Конфуций, Лао-Цзы, Иисус и многие другие. Буддист не должен уничивать их. Уничтожение великих учителей происходит из презрения, которое не имеет ничего общего с учением Будды. Таким образом, свобода исповедания и религиозная терпимость находят свое полное выражение в учении Будды.

Такой широкий взгляд на вещи может быть прекрасно продемонстрирован на примере встречи Упали и Будды. Упали был последователем джайнизма. Он пришел к Будде, чтобы подискутировать по некоторым пунктам учения. Но к концу дискуссии Упали убедился в учении Будды и заявил, что хочет стать его последователем, а также перестать поддерживать джайнистских монахов, которых поддерживал в течение долгого времени. В ответ Будда посоветовал ему: «Не спеши с решением, не спеши следовать за мной. Не прекращай поддержку тех джайнистских монахов, к которым ты проявлял почтение так долго».

Есть еще одна история о странствующем отшельнике, который обсуждал с Буддой разницу доктрин. В ходе дискуссии Будда сказал: «Мой друг, не думай, что я пытаюсь обратить тебя в мое учение, хоть мы и обсуждали наши взгляды и практики. Я не хочу этого. Ты можешь идти собственным путем, но давай посмотрим, практикуем ли мы сами то, чему учим других».

Итак, существует полная свобода мысли и речи в учении Будды. Вы даже можете критиковать Будду и его учение. Но помните, что эта свобода распространяется на всех людей, поэтому не гневайтесь, если другие говорят что-то, с чем вы не согласны. Слушайте их и рассуждайте беспристрастно, правы они или нет. Это истинный путь Будды.

### **Болезнь и лечение**

Большинство великих учителей призывали своих последователей к поклонению богу и пытались объяснить им устройство мира. С другой стороны, Будда учил, что поиск ответов на вопросы, касающиеся происхождения мира - совершенно бесполезное занятие, так как эти ответы не объясняют ни происхождение страдания, ни причину неудовлетворенности миром. Предположим, врач приходит к пациенту, страдающему от серьезного заболевания. Что будет делать врач? Он поставит диагноз, найдет причину болезни, определит, подлежит ли она излечению, и пропишет надлежащее лекарство. Но если пациент хочет получить ответы на некоторые вопросы по астрономии или геологии, доктор не будет слушать его, он не будет пренебрегать своими непосредственными обязанностями, потому что знает, что состояние больного тяжелое.

Будда был в точности врач из этой аллегории. Он служил миру как врач болезней ума. Существа этого мира страдают так сильно от большого количества горя, поскольку охвачены болезнями своего собственного сознания. В их умах жадность, корыстолюбие, гнев, гордость, эгоизм, скупость, зависть и множество других загрязнений. Коренная причина всех болезней ума - невежество. Рабами болезней сознания стали все существа (как человеческие, так и нечеловеческие). Из-за болезней сознания существо совершает все типы дурных деяний, произносит дурные слова и порождает дурные мысли, чем причиняет боль как себе, так и другим. Будда излагал свое учение исключительно с целью излечения всех живых существ от страданий.



## Корень проблем

Есть у Вселенной начало или нет, знание об этом не поможет избавиться нам от страданий. Что на самом деле нужно сделать, так это осознать природу болезней сознания, которые приносят нам все виды страданий, как психических, так и физических. Далее нужно осознать причину страданий, способ лечения и путь избавления от них. Будда ведёт нас к осознанию этих четырех фактов. Существуют определенные ступени, которые необходимо пройти, чтобы достичь подобного осознания.

Первая ступень - воспитание у себя хорошего характера. Вы должны воздерживаться от неблагих деяний, неблагих речей и неблагих способов добывания денег. Это основа, которую необходимо заложить, и уже на этой основе следует строить здание духовного развития, которое, в свою очередь, состоит из двух путей: развития спокойствия ума и развития способности проникать в суть вещей (явлений и ума). Чтобы развить спокойствие ума, вы должны развивать концентрацию, для чего в буддийских писаниях дается сорок методов, из которых вы можете выбрать тот, который вам подходит лучше всего.

Последняя ступень - исследование себя, осознание того, что такое Я. Вы должны исследовать свое физическое тело, проанализировать, выяснить, есть ли в нем что-то постоянное и неизменное. В результате этого рассмотрения вы, безусловно, увидите, что тело есть скопление непрерывно меняющихся материальных составляющих и что в нем нет ничего постоянного. Есть лишь нестабильность этих составляющих, так как они то появляются, то исчезают и, таким образом, не обладают независимым существованием.

По аналогии с исследованием природы тела вы должны исследовать свой ум. По мере анализа и тщательного рассмотрения ума вы осознаете: то, что вы называете своим умом, есть поток то появляющихся, то исчезающих состояний, в которых нет ничего стабильного, и что каждое состояние ума подвержено изменению. Эти состояния появляются и исчезают быстрее, чем материальные составляющие вашего тела, и они также не обладают независимым существованием. Когда вы начинаете осознавать тело и ум таким образом, ваше невежество касательно их

природы отступает перед мудростью, которая расцветает в момент постижения истинной природы. Посмотрев на окружающее с этой точки зрения, вы увидите, что весь мир обладает той же непостоянной природой, что и ваши ум и тело. Вы ясно увидите, что в мире нет ничего, к чему стоило бы привязываться, что в нем нет ничего, из-за чего стоило бы гневаться, что в нем нет ничего, обладающего самосущей природой. Когда вы достигнете такого понимания жизни, вы также увидите ее противоположность - необусловленное, неизменное, вечное состояние совершенного спокойствия и ясности, свободное от любых страданий.

Достижение этой цели не требует ни поклонения, ни ритуалов, ни веры в какую-либо догму. Единственное, что вам нужно сделать, - это в совершенстве познать самого себя.

Вкратце, путь Будды - путь к самопознанию, к самоочищению, к освобождению себя от порабощённости обманчивым чувственным миром.

## 2. Дхамма Шри-Ланки

*(Лекция в Лондоне)*

Братья и сестры, прежде всего, я хочу поблагодарить Английское Буддийское Общество за приглашение прочитать лекцию на очень важную буддийскую тему. Лекция будет посвящена Дхамме Шри-Ланки. Прежде, чем мы начнем разговор о Дхамме, о современной ситуации, в которой находится Дхамма Шри-Ланки, мы должны рассмотреть прошлое Дхаммы в нашей стране, поскольку настоящее есть результат прошлого. Поэтому мы должны вспомнить историю становления буддизма на Шри-Ланке. Тера Махинда принес буддизм на землю Шри-Ланки за три века до прихода на землю Иисуса Христа. Махинда прибыл из Индии с целью распространения буддизма. Первыми обратились в буддизм король, его семья, члены королевской семьи и министры. Затем приняли буддизм практически все подданные короля (жители страны). Это было около 2300 лет назад. В скором времени сестра Махатера Махинды, принцесса Сангхамитта,

ставшая впоследствии монахиней, основала на Шри-Ланке систему женских монастырей. Вскоре многие люди присоединились к общине, желая принять монашество. Многие женщины стали монахинями. Итак, со временем, практически в каждой деревне появились женские и мужские монастыри. И очень скоро почти все мужские и женские монастыри стали центрами образования. С того времени и далее каждый мальчик и каждая девочка поступали в монастырь для обучения.

В ходе этого процесса в стране произошли огромные перемены, касающиеся культуры. Люди того времени - а я имею в виду почти всех буддистов страны тех дней - уважали и почитали биккху и биккхуни<sup>5</sup>. Людям нравилось брать с биккху пример, биккху были образцом для подражания. Что я имею в виду? Биккху обладали совершенно особым типом культуры, основоположником которой был Будда. Мне необходимо сказать несколько слов о ней, чтобы выразить идею полностью. Создавая Сангху, Будда думал о совершенно другом, благородном обществе. В то время было множество аскетов, практически повсеместно в Индии, но у них не было своей общины, не было надлежащей организации. Все аскеты жили разрозненно. Согласно ошибочно сложившемуся мнению, Сангха, община биккху, основанная Буддой, создавалась постепенно, шаг за шагом. Но, по моему личному мнению, культура биккху - это ни что иное как культура рода Сакьев, поскольку Будда принадлежал к этому роду, чья культура являлась высочайшей и лучшей культурой того времени. Поэтому многие правила поведения касательно приема пищи и ношения одежды, установленные Буддой в общине монахов, соответствовали культуре Сакья.

Я хочу обратить ваше внимание на этот момент. Будда, например, говорит: «Мои ученики, когда вы хотите пойти в деревню или город, либо в другое место, где живут люди, наденьте свою монашескую одежду таким образом, чтобы она покрывала все ваше тело, не ходите раздетыми». По другому поводу Будда говорит: «Когда вы принимаете пищу, не ешьте подобно некультурным, обычным людям». Даже в наши дни, если поехать в Индию, можно увидеть, как брамины во время еды облизывают пальцы; иногда они даже отправляют все четыре пальца в рот, облизывая

их. Эта грязная привычка существовала и во времена Будды, и он просил своих учеников избавляться от нее, поскольку многие приходили к нему из браминов, которым была свойственна подобная манера поведения. Итак, Будда наставлял своих учеников: не совершайте подобных действий, когда вы становитесь биккху в моей общине; не облизывайте пальцы во время еды, не кладите их в рот, не чавкайте, не издавайте громких звуков, когда пьете, не ешьте стоя. Если вы собираетесь принять пищу, идите в место, определенное для этого, и сядьте. Ешьте и пейте сидя, не пейте стоя, не пейте во время ходьбы. Даже относительно таких простых вещей Будда составил определенные правила, чтобы создать благородную, возвышенную культуру среди своих учеников. Итак, через биккху, через буддизм эта культура была принесена на Шри-Ланку. И миряне, уважая и почитая биккху, подражали их манерам.

Итак, наши шриланкийские буддисты в то время следовали образу жизни биккху - они одевались так, чтобы одежда покрывала все тело, никогда не ели стоя. Собираясь принять пищу или выпить что-либо, они прежде находили, где можно сесть. До сих пор эта традиция сохранилась в деревнях нашей страны.

Будда оставил 75 правил поведения, которые подробно описаны в разделе Виная. И со времени становления буддизма на Шри-Ланке верующие миряне следовали большинству из этих правил. Эти традиции стали неотъемлемой частью так называемой буддийской или сингальской культуры Шри-Ланки. В те времена их соблюдали в каждом доме даже дети. В те дни в каждом доме держали несколько свободных комнат - никто из членов семьи не занимал их, и люди могли прийти в дом в качестве гостей. Хозяева дома всегда были готовы принять любого, независимо от его касты, класса, национальности и т.д. Они были готовы принять любого гостя, дать ему приют, еду, питье и все что потребуется. Все это предоставлялось безвозмездно, в этом и состояла буддийская традиция того времени.

Итак, перейдем еще к одной теме. Наша страна, Шри-Ланка, была аграрной страной, богатой садами и полями. Выращивание овощей, возделывание фруктовых деревьев, а также выращивание различных видов зерна было основным занятием населения.

С утра до вечера человек работал на поле, в огороде или в своем фруктовом саду. Возвратившись вечером домой, он мылся, и, до или после ужина, шел в ближайший храм или монастырь. По традиции, сначала он воздавал почести Будде, а затем шел к настоятелю. Человек или слушал лекции о Дхамме, или проводил час-два, говоря о Дхамме, обсуждая Дхамму. Это было его любимым занятием, его видом отдыха. Эта традиция поддерживалась на всей Шри-Ланке и была частью нашей культуры. И, хотя люди в те времена жили простой жизнью, они соблюдали пять заповедей с точностью до каждой буквы. Люди были очень усердными и активными. Люди были простыми и одновременно храбрыми и отважными. Эту храбрость и отвагу им даровал буддизм. В те времена были особенно популярны две поговорки. Одна из них звучала так: «Ты сам есть свое единственное прибежище». Не существует никаких внешних прибежищ. Поэтому не следует привязываться к внешним прибежищам. Мы должны работать сами на себя, не надеясь на кого-либо. Будда учил, что мы должны жить своим умом, не выпрашивая и не вымаливая ничего у богов. Будьте мужественны, говорил он. Вы обладаете силой духа уже оттого, что вы люди. Так развивайте это мужество, развивайте бодрость духа. Таков смысл первой поговорки.

Вторая поговорка - это слова Будды, которые он произнес, когда Мара пришел помешать его дальнейшей практике саморазвития. Мара есть ничто иное как персонификация человеческих страстей. «Лучше я погибну в бою, чем вернусь живым, но побежденным. Я либо одержу победу, либо умру на поле боя. Я ни за что не вернусь побежденным». Это была одна из поговорок, популярных среди буддистов Шри-Ланки в древние времена. И они воплощали эту идею в своей повседневной жизни. Наша земля Шри-Ланка всегда была маленькой страной, маленьким островом перед лицом Индии, перед лицом угроз, исходящих от Индии, в течение около 2000 лет. Но люди Шри-Ланки были храбрыми и отважными, они защищали свою страну и жили независимой жизнью, поскольку их воодушевляло учение Будды, и, как настоящие буддисты, они следовали Дхамме с точностью до каждой буквы и воплощали учение Будды в своей повседневной жизни. Люди, воспитанные буддизмом, были отважными и мужествен-

ными. Согласно учению Будды лень и праздность - это неблагое состояния, которые на пали называют акусала. Используя христианский термин, их можно назвать грехом. То есть лень - это вид греха, неблагое состояние, имеющее дурную природу (akusala), неблагое качество, которое не нужно развивать, которому не нужно позволять возникать в уме.

Следовательно, настоящий буддист, живущий осознанной жизнью и соблюдающий заповеди, никогда не будет ленивым или праздным, но будет всегда полон энергии. Он знает, что лень противоречит Дхамме, что праздность противоречит Дхамме. «Я как последователь Будды должен быть полон энергии. Я должен быть мужественным, должен обладать достаточным мужеством, чтобы победить в бою. Значит, я никогда не должен сдаваться, как в битве мирской, так и в битве духовной - из любого сражения я должен выходить победителем», - такова была идея, цель или вера, которой следовали люди того времени, я имею в виду большинство буддистов древней Шри-Ланки. Именно эта вера, эта идея помогала сингальцам в течение около 2000 лет сохранять свою страну от порабощения другой страной, другой могущественной нацией. Наиболее могущественной в то время была Индия. Много раз над Шри-Ланкой нависали угрозы со стороны Индии, но их мужественно отводили. Сингальцы долго хранили свою культуру и страну, но, к сожалению, в XV веке на Шри-Ланке высадились португальцы. Обманув шриланкииского короля, они получили от него часть земли якобы для торговых нужд. Король был введен в заблуждение, вследствие чего разрешил португальцам заниматься торговлей. Но под видом этой деятельности португальцы стали строить крепости. И, отозвав своих солдат из Гоа и Португалии, они вторглись в страну, захватив ее часть. Наш король того времени был слаб и не мог оказать им противодействие. Вообще, на Шри-Ланке в то время было трое правителей, и их разногласия были на руку португальцам, которые взяли под контроль большую часть страны, особенно ее прибрежную часть. И вот настал день, когда португальцы начали навязывать католицизм нашим буддистам, буддийским семьям. Но влиятельные буддийские семьи, истинные буддийские семьи, отказывались принимать их подарки и отказывались принимать католицизм. Что же тогда

произошло? Португальцы приходили в такие дома и спрашивали: «Вы согласны принять нашу религию?» Те не соглашались. Тогда португальцы собирали всех членов семьи в доме и расстреливали. Солдаты окружали дома, расстреливали людей либо поджигали дома. Таким образом, было заживо сожжено 4000 семей из-за того, что те отказались принять новую религию. Но оставшиеся слабые люди приняли католицизм, начали пить спиртное, есть говядину и убивать скот. До того времени наши люди никогда не пили спиртное и не ели говядину. Убийству не было места в нашей стране. Только племена аборигенов, называемые белыми охотниками или ведами, убивали скот. Но они не были буддистами. Убивая животных, они привозили их в города для продажи. Наши же сингальские буддисты никогда не убивали. У них были животноводческие фермы, но лишь для получения масла и молока. Они никогда не убивали животных для получения мяса. Но после насильственного введения католицизма на Шри-Ланке алкоголь стал употребляться повсеместно, и именно с приходом этой религии началось убийство животных, эта жестокая бойня. Постепенно наша исконная культура начала исчезать с прибрежной части острова.

После этого на Шри-Ланку прибыли голландцы, взяв под контроль некоторые районы страны. Они не навязывали свои правила игры, но старались обратить людей в свою религию, протестантизм, раздавая государственные должности.

После этого настало время британского правления. В первый период правления большой властью обладали христианские миссионеры, поскольку правительственные лидеры, губернаторы (наместники), члены правительственных учреждений, административный совет, а также обычные граждане - все были христианами. И они должны были внимать главе христианских миссионеров. Итак, правительство разрешало христианам делать все, что те ни пожелают. И они открывали христианские школы, но вместе с тем не было открыто ни одной буддийской школы. Все мальчики, независимо от религиозной принадлежности, должны были поступать в христианские школы, организованные и зарегистрированные правительством. Когда буддийский мальчик поступал в христианскую школу, первой целью учителей было

крестить его. Таким образом, христианство завоевывало страну, и буддизму практически не оставалось места. Если пара хотела пожениться, их брак регистрировался только в церкви и нигде более. Правительство признавало браки, зарегистрированные только в церкви. Итак, каждая буддийская пара вынуждена была идти в церковь, чтобы пожениться. Там их крестили, и они становились христианами. Такова была обстановка того времени, первой половины XVIII века.

Но в тот момент на Шри-Ланку прибыл полковник Олькот<sup>6</sup> из Америки. Он проанализировал обстановку в стране, принял буддизм и начал пропаганду буддизма, что пробудило в наших людях желание возродить Дхамму. Олькот отправился в Англию и, встретившись с королевой Викторией, рассказал ей о вопиющей несправедливости, которую проявляют британские власти на местах по отношению к шриланкийским буддистам. Королева Виктория выслушала его и, прекрасно поняв проблему, дала разрешение на регистрацию буддийских школ и тому подобное.

Полковник Олькот вернулся на Шри-Ланку и представил королевское послание британскому правительству, которому пришлось подчиниться требованиям королевы.

Буддийские государственные школы возродились, благодаря чему началось возрождение буддизма. Вновь буддисты получили свободу действий. Было много людей, обладающих лидерскими качествами. Один из них - Анарадака Дхармапала, были и другие подобные ему. Это побудило наших людей сохранять Дхамму и трудиться во имя ее процветания. Постепенно влияние христианских миссионеров ослабло, и вскоре они полностью лишились власти.

Но все же через некоторое время британское правительство оказало большую помощь в деле буддийской пропаганды на Шри-Ланке. Правительство оказало нам огромную помощь, и мы до сих пор благодарны ему за оказанную услугу.

Хотя мы получили независимость, все еще осталось много людей, которые помнят время британского правления и восхваляют его. Итак, возрождение буддизма произошло именно во время британского правления.



Но вот пришла независимость. Что же случилось? Наш Цейлон, наша Шри-Ланка, я имею в виду людей Шри-Ланки, разделились на множество партий. Эти партии разобщены между собой. Формально наши люди были весьма озадачены возрождением Дхаммы, возрождением буддизма, привнесением древнего стандарта буддизма в буддизм современный. Но, получив независимость, они забыли про это. Они лишь стараются получить больше власти в своих политических партиях. С тех пор идет нескончаемая борьба между партиями. Многие из наших политических лидеров вместо Дхаммы учат политике. Они уделяют внимание в большей степени влиянию собственных партий, а не возрождению буддизма, ради процветания которого они так старались до наступления независимости.

Но все же есть некоторые люди из молодого поколения, которые прозрели и осознали ситуацию. Несмотря на эту политическую разобщенность, они постепенно набирают силу, чтобы возродить Дхамму в своей жизни.

Тем временем, мне необходимо осветить еще один вопрос. Если вы хотите увидеть истинный буддизм, то он все еще существует - в отдаленных деревнях, но не в городах. В городах вы найдете некую смесь различных видов культур - частично португальской, частично голландской, немного мусульманской и т.д. То есть это смесь культур. И эта так называемая модернизация до некоторой степени затронула нашу страну. Многие люди из молодого поколения были почти готовы забыть свою древнюю культуру. Но вот некоторые из них осознали ситуацию и собираются возрождать древнюю буддийскую культуру и Дхамму. Повсеместно с каждым годом число этих людей увеличивается, они открывают центры медитации. И молодые, и взрослые люди, даже биккху, приходят в эти центры для практики медитации.

В некоторых буддийских монастырях существовали одни ритуалы, выдававшиеся за истинную религию. Но то были только церемонии, а не истинный буддизм. Постепенно этот вид буддизма уходит, и через центры медитации его место занимает буддизм истинный.

Итак, мы видим благоприятные перемены касательно буддизма в этой стране. Современная ситуация, касающаяся рели-

гиозной жизни, по-видимому, не так хороша. Но в то же время существует много религиозно настроенных людей, осознавших ситуацию и желающих возродить истинный буддизм в современном мире.

Итак, мы видим благоприятные знаки для развития буддизма на Шри-Ланке.

Спасибо за внимание.

### **3. Мирская жизнь**

*(Лекция в Дхармавиджайя-вихаре, Лос-Анджелес,  
2 октября 1990 года)*

Некоторые ученые, видимо, слабо изучившие буддийскую литературу, утверждают, что буддизм - религия, предназначенная только для людей, отказавшихся от мирской жизни. Другие пытаются определить буддизм как своего рода религию пессимизма. Третьи, из-за своих предрассудков и избыточного самомнения, пытаются доказать, что буддизм - религия, враждебная относящаяся к мирскому процветанию.

Но непредубежденные ученые широких взглядов честно и открыто хвалят буддизм и заявляют о его величии, практичности и применимости к любому образу жизни. Один из великих палийских ученых, миссис Рис Дэвидс, так пишет в предисловии к английскому переводу «Сигаловады-сутанты» («Дигха-никая»): «Данная сутанта считается Винаей для мирян. Следовательно, тот, кто будет практиковать учение, описанное в ней, будет испытывать рост, расцвет, процветание, а не упадок. И в самом деле, мы даже сейчас можем сказать, что эта Виная, или кодекс дисциплины, затрагивает основные человеческие интересы, а также весьма здравомысленно, широко и мудро рассматривает каждый из них по отдельности! Все положения сутанты настолько свежи и применимы к современной ситуации, здесь и сейчас, не говоря уже о ситуации времён Раджагахи. Счастлива была деревня или род на берегах Ганга, где люди были полны доброго духа дружелюбия, благородного духа справедливости, которыми просто

дышат эти наивные и простые речи. Не менее счастлива была бы деревня или семья на берегах Темзы сегодня, если бы обладала таким же духом».

Мир как школа, в которой учатся люди различных умственных способностей. Уча детей начальных классов, преподаватель использует игрушки и рисунки. Мальчикам средних классов учитель преподает уроки, подходящие их уровню. Ученикам старших классов даются знания о высших предметах, таких, как высшая математика, и так далее.

Великий Будда рассматривал мир как школу со многими классами и давал наставления в соответствии с ментальным уровнем своих слушателей.

Однажды один бедный брамин пришел к Будде и сказал: «Учитель Гаутама, я бедный человек, я отправляюсь в далекий город в поисках работы, в надежде заработать хоть что-то. Не будешь ли ты так любезен дать мне наставления о том, как мне преуспеть в этом деле?» Будда согласился и дал ему наставления для успешной работы. Прошло некоторое время, и брамин вернулся богачом.

В другой раз Будда на своем пути служения миру прибыл в деревню под названием Велудвара-гама. Жители вышли к нему и сказали: «Господин, мы домовладельцы. Мы должны содержать наши семьи, поэтому каждый из нас занимается какой-либо работой и у нас масса обязанностей. У нас нет времени на высочайшие религиозные практики. Мы ожидаем от тебя наставлений только по двум пунктам: как прожить жизнь в мире и как родиться в счастливом состоянии после смерти».

Непревзойденный увидел их состояние ума и дал им подходящие наставления.

Теперь давайте посмотрим на то, что Будда говорит относительно накопления богатства.

Однажды Пробудившийся обратился к Анатхапиндике, одному из своих преданных учеников, и сказал:

- Домовладелец, есть пять достоинств богатства. Каковы они? Богатый человек может жить здоровой, счастливой, долгой жизнью, обеспечивая себя всем необходимым. Это первое достоинство богатства. Богатый человек может ухаживать за сво-

ими родителями, когда те больны, стары или нуждаются в его поддержке. Это второе достоинство богатства. Богатый человек может поддерживать свою жену и детей, снабжая их всем необходимым. Это третье достоинство богатства. Богатый человек может помогать своим родственникам, друзьям, слугам и другим. Это четвертое достоинство богатства. Есть некоторые отшельники и священники, которые оставили мирскую жизнь и посвятили свое время высшим религиозным практикам. Так как они зависят от поддержки мирян, богатый человек может поддерживать их и стать, таким образом, совладельцем их совершенств, что позволит ему переродиться в счастливом состоянии после смерти. Это пятое достоинство богатства<sup>7</sup>.

В «Мангала-сутте» Будда говорит о 38 видах блаженства, одно из важнейших среди которых - забота о родителях, которую сам Будда называл «мата-питу-упаттханама». Следующее блаженство - это «путта-дарасса сангахо», что означает: «Заботиться о жене и детях - блаженство». «Натакананча сангахо» - заботиться о родственниках и друзьях - еще одно блаженство.

Много раз Будда советовал своим последователям убахаттханапатипаду - работать на благо как себя, так и других.

В некоторых религиях считается, что богатому человеку сложно достичь небес. Но, согласно буддийской точке зрения, именно богатому достичь небес легче, если он надлежащим образом использует свое богатство и выполняет свои обязанности. Не богатство, а скупость и другие ложные пути преграждают путь на небеса. Итак, Почитаемый сказал: «*Na ve kadariya - deva - lokam vajanti*», - что означает: «Конечно, скупому не достичь небес (богат он или беден)»<sup>8</sup>.

Восхваляя богатого щедрого человека, Будда говорит: «*Datva sa bhutva sa yathanubhavam Anindito saggamupeti thanam*». Это означает: «Щедрый богатый человек, когда одаривает других и помогает другим, доволен собой и восхваляем на этой земле, и отправляется на небеса после смерти»<sup>9</sup>.

А теперь возникает вопрос: «Как достичь богатства? Что Будда говорит об этом?» Во многих сутрах, таких как «Уджая-сутта», «Вьяджапая-сутта», «Сигаловада-сутта» были детально переданы наставления Будды по успешному достижению богатства.

Однажды Вьягхапада из рода Колиян попросил у Будды наставлений по достижению успеха в этой жизни и в жизни после смерти. Будда дал ему наставления, как достигнуть успеха и счастья в обеих жизнях.

«Чтобы быть успешным в работе и других делах этой жизни, - сказал Будда, - человек должен быть наделен четырьмя качествами, называемыми утана-сампада, арака-сампада, кальяна-митата и самадживиката». Первое, утана-сампада, означает «достижение неослабевающего упорства». Бизнесмен должен быть энергичным и активным. Он должен стараться жить ближе к природе, не страшась морозов, жары, дождя и тому подобного. Иногда его усилия могут казаться тщетными из-за каких-то преград и трудностей, но он не должен терять мужества. Он должен стараться вновь и вновь. В конце концов он достигнет успеха. «На каждом этапе работы, - сказал Будда, - он должен быть внимательным, дальновидным и осторожным».

Второе качество, которым должен обладать бизнесмен, было разъяснено словом «арака-сампада», что означает «достижение осознанности». Это подразумевает быть осторожным и не тратить впустую заработанное. Будда сказал, что существует масса путей, которые могут привести к упадку, растрате богатства, и поэтому человек должен быть осторожным и бдительным в сохранении своего достатка. Иногда пожар или наводнение могут истребить имущество. Иногда враждебные наследники могут попытаться отнять нажитое. Если человек ударится в дурные привычки - азартные игры, разнузданность в сексе и пьянстве, это скоро сделает его нищим, опустит на дно. Человек должен быть лоялен к властям, иначе его имущество может быть конфисковано. Поскольку существует так много путей к деградации, человек должен быть бдительным и очень осторожным, чтобы не потерять нажитое.

Третье качество, которым бизнесмен должен обладать - это «кальяна-митата», что означает иметь хороших компаньонов, которые советуют, помогают и воодушевляют человека в ведении бизнеса. Предположим, человек не может найти хороших компаньонов, тогда он должен быть осторожен и не иметь дел со злыми людьми. В таком случае лучше остаться без компаньонов и вести бизнес одному.

«No ce labhetha nipakam sahayam ... eko care khagga-visanakkaro» - вот совет Будды, который означает: «Если ты не можешь найти хорошего компаньона, иди своим путем один как носорог, но никогда не связывайся с плохим компаньоном»<sup>10</sup>.

Ваши добрые родители, родственники или учителя, монахи, отшельники или священники, все, кто мудр и участлив по отношению к вам, все, кто желает вам успеха, - вот хорошие друзья или компаньоны.

Четвертое качество - это «самадживиката», что означает «ровный и простой образ жизни». Человек, который ведет свой бизнес, должен тратить деньги очень осторожно. Его расходы не должны превышать доходы. Торговец должен внимательно следить за весами, чтобы они были в равновесии и ни одна из чаш не опускалась ниже другой. Точно так же человек, занимающийся бизнесом, должен бледеть, чтобы расходы не превышали доходы, иначе все усилия будут напрасными. Человек с малым доходом, подражающий богачу с высоким доходом и пытающийся жить на широкую ногу, не сможет продолжать шиковать долго и вскоре станет банкротом, а его бизнес развалится. Именно поэтому Будда советовал бизнесменам жить как можно более простой жизнью. Это не означает, что нужно быть жадным. Ваши усилия в достижении богатства будут бесполезны, если ваш доход высок, но вы мелочны как скупец. Ваши траты не должны быть ни слишком велики, ни слишком малы. Вот это Будда и называл ровной жизнью.

В «Сигалаковаде-сутте» («Дикха-никая») мы видим совет Будды юному Сигалаке касательно использования дохода в следующих строках:

«Ekena bhoge bhunjeyya, dvihi kamman payojaye. Catutthm ca nidhapeyya, apadasu bhavissati».

«Пусть он разделит свой доход на четыре части. Из четырех частей одну часть пусть использует для ежедневных нужд. Две части пусть использует для развития своего бизнеса. И последнюю часть пусть отложит на будущее, на случай провала или банкротства».

Будда никогда не восхвалял бедность. Он сказал: «Dali-diyam dukkham loke kamabhogino», - что означает «бедность -

пытка для человека, живущего мирской жизнью и любящего удовольствие».

Таким образом, Будда советовал мирянам пытаться достичь богатства и использовать его надлежащим образом, чтобы прожить жизнь с пользой.

Говоря о купце, который может достигнуть успеха в делах, Будда сказал:

- Торговец должен знать, какое количество товара он покупает, должен знать цену и прибыль, которую он получит при продаже товара. Он должен быть умелым в искусстве купли-продажи. Он должен быть честным и достойным доверия, чтобы чрезвычайно богатые люди вкладывали деньги в его бизнес («Ангуттара-никая», I).

По другому случаю Будда сказал, что торговец должен быть активен в своем деле в течение всех трех частей дня - утром, днем и вечером - и что ленивый и пассивный человек никогда не достигнет успеха («Ангуттара-никая», I).

Есть люди, живущие простой жизнью и довольные небольшим доходом. Они не хотят становиться богатыми, так как им нравится жить простой жизнью. Но если человек хочет заниматься великим служением, помогать людям, которые нуждаются в помощи, он должен попытаться достичь большого богатства честными способами, он должен быть добродетельным и энергичным. Истинный последователь Будды, желающий разбогатеть, обязательно станет богатым довольно скоро, если будет в точности следовать наставлениям Будды.

Однажды Будда посетил деревню Паталигама и, обратившись к своим мирским последователям, сказал, что по-настоящему добродетельный человек бдителен и энергичен, и, следовательно, будет успешен в делах и достигнет большого богатства. Исходя из вышесказанного, кто-то может спросить: «Разве бедность не является результатом неблаготворной кармы предыдущей жизни?»

Согласно буддизму, бедность может быть результатом как кармы прошлого, так и кармы настоящего, или результатом этих обеих карм. Но большую часть этих видов кармы человек может подавить и преодолеть, если будет предпринимать мудрые и дальновидные шаги в настоящем.

«Atthekaccani papa-kammani payoga-sampatti-patiballhani».

«Есть некие неблагие кармы, которые могут быть подавлены и преодолены посредством мудрых и сильных шагов, предпринятых в этой жизни». («Маханидеса»)

Чаше всего от ситуации в настоящем зависит, когда карма прошлого (плохая или хорошая) проявится и найдет возможность принести результат. Следовательно, усердие, которое предпринимается или не предпринимается в настоящем, - это самая главная причина человеческого процветания или, в случае большинства людей, падения. «Utthahatha ma pamadattha». «Вставайте не мешкайте», - этот совет Будда часто давал людям.

Давайте посмотрим далее, что еще Будда говорит относительно достатка и человеческих потребностей.

«Dasa ime bhikkhave dhamma ittha kanta manapa lokasmim. Katame dasa? Bhoga bhikkhave ittha kanta manapa dullabha lokasmim, vanno ittho kanto manapo dullabho lokasmim, arogyam ittham kantam manapam dullabham lokasmim, silani itthani kantani manapani dullabhani lokasmim bramha-cariyam ittham kantam manapam dullabham lokasmim, mittani itthani kantani manapani dullabhani lokasmim, bhusaccam ittham kantam manapam dullabham lokasmim, panna ittha kanta manapa dullabha lokasmim, dhammo ittho kanto manapo dullabho lokasmim, sagga ittha kanta manapa dullabha lokasmim». («Ангуттара-никая», V)

Это значит: «Братья, эти десять вещей желанны, приятны и чарующи, и их очень тяжело достичь в этом мире. Какие это десять вещей? Богатство, братья, желанно, приятно и чарующе, но тяжело его достигнуть в этом мире. Красота, ... здоровье,..., добродетели, ... священная религиозная жизнь,... настоящие друзья,... образованность,... мудрость,... подлинная дхамма, ... быть рожденным на небесах...- каждая из этих вещей желанна, приятна и чарующа, но тяжело достижима».

«Imesam bhikkhave dasannam dhammanam dasa dhamma paripantha. Katame dasa? Alassam anutthanam bhoganam paripantho, amanadanam avibhusanam vannassa paripantho, asappaya-kiriya arogyassa paripantho, papamittata silanam paripantho, indriya-asamvarao bramha-cariyassa paripantho, visamvadanam mittanam paripantho, asajjhaya kiriya bhusaccassa paripantho, asussusa aparipuccha pannaya paripantho, ananuyogo apaccavekkhana dhammassa paripantho, miccha-patipatti sagganam paripantho». («Ангуттара-никая», V)





## 4. Медитация внимательности

*(Лекция в центре Веданта, Санта-Барбара, Калифорния,  
19 июля 1986г.)*

Прежде всего, я должен поблагодарить Свамиджи и монахинь центра Веданта за то, что они пригласили меня прочесть лекцию на такую важную тему. Лекция будет посвящена медитации на внимательности в ее практическом применении. Я попытаюсь объяснить, что такое внимательность и каковы способы ее развития с буддийской точки зрения.

Говоря о внимательности, прежде всего, надо понять, что она собой представляет. Существует много вещей, противоположных внимательности: недостаток внимания, небрежность, рассеянность, забывчивость, нерадивость и пренебрежение. Итак, мы должны понять, какой вред может принести нам отсутствие внимательности как в духовной, так и в обычной жизни. И отталкиваясь от этого, мы понемногу начнем понимать ценность внимательности.

К примеру, накопилась грязь в темном углу дома. Домовладелец вначале не обращает на нее внимания, так как пока это лишь небольшая кучка грязи в темном углу. Но с каждым днем там собирается новый мусор. Даже если хозяин приходит в эту часть дома и видит грязь, он думает: «Здесь совсем чуть-чуть. Как-нибудь в следующий раз уберу». Но так ничего и не делает. Вместо этого он приступает к другой работе. День за днем грязь накапливается. Через несколько месяцев хозяин видит, что теперь это уже целая гора мусора, и начинает думать, как сложно это будет убрать за один раз: «Надо попросить кого-нибудь тут убратся».

Проходит год. Что происходит? Домочадцы начинают чувствовать легкое недомогание. Сильный запах исходит откуда-то, но домочадцы недостаточно внимательны, чтобы заметить откуда. Итак, через какое-то время они заболевают и идут к врачу, чтобы вылечить. Ненадолго им становится лучше. Но вот они вновь заболевают. Они не знают, почему, так как просто не могут найти и уничтожить причину болезни. Однако хороший доктор обнару-

живает причину беды: гора мусора стала рассадником комаров, тараканов и других опасных насекомых. Итак, наконец-то им приходится убрать все эти отбросы. Но теперь это сделать сложно, так как куча появилась давно и порядком разрослась. После того, как куча убрана и нужная часть дома вычищена, все болезни у жильцов проходят.

Такова природа небрежности: она становится причиной вреда и даже опасности для тела. Именно так все и происходит. Отсутствие внимательности может причинить нам вред как в отношении к окружающей нас обстановке, так и привести к серьезным проблемам в бизнесе и торговле, а также к проблемам ума. Однако отсутствие внимательности, прежде всего, опасно тем, что может нанести ущерб именно нашей духовной жизни. «Неудача в познании внутренней природы - величайшая потеря», - сказал Будда. В этой связи я объясню, как пренебрежительное отношение к малым недостаткам приносит огромный вред.

Иногда человек может бездумно искать борьбы. Ради забавы он притворяется грубым. Вначале это забава и игра, но позже входит в привычку. Довольно быстро человек становится сварливым. Но он по-прежнему не обращает на это внимания. «Это не так серьезно», - думает он. Из-за нерадивости и пренебрежения подобное поведение становится привычным. А так как привычки оставляют отпечаток в самых темных уголках ума, отпечатки остаются в спящем состоянии в его уме и не могут быть вырваны с корнем, потому что этот человек невнимателен. Вместо этого, данные отпечатки постоянно растут и превращаются в препятствия духовному развитию. Они могут развиваться даже до такой степени, что станут источником преступлений и актов агрессии.

Опять же, допустим, кто-то увидел человека противоположного пола и почувствовал некую доброту. Он понимает, что у него появились добрые или любовные чувства по отношению к другому человеку. Конечно, любовь, доброта и бескорыстие - это добродетели. И эта доброта объединяет двух людей, они становятся друзьями и помогают друг другу во всем. Доброта - хорошее качество. Но постепенно, из-за небрежности, доброта или любовь может перерасти в похоть, вожделение. Вначале эта любовь была добродетелью - очень хорошим качеством человеческого сердца.

Но из-за отсутствия внимательности в один прекрасный день она превращается в вождление и побуждает людей к безнравственной жизни вдвоем.

Допустим, кому-то не нравится своенравный человек. Он не гневается на него, просто ему не нравятся злые дела этого человека. Это неодобрение своенравных людей и их плохих дел - хорошее качество, но, если отсутствует внимательность, понемногу начинает появляться гнев. Постепенно в сердце человека может зародиться нечто вроде ненависти. И человек становится вспыльчивым. Неодобрение плохих людей - хорошее качество, но ненависть или гнев - плохое. Никто не должен гневаться на кого-либо даже за неправильные дела. Так, если вы невнимательны, вас может захватить гнев.

Похоть, ненависть, зависть, гордость и другие неблагие состояния, всплывая в сердце, отравляют все существование человека. Изначальная причина всех загрязнений ума - отсутствие внимательности, основа чего - невежество. С другой стороны, если человек старается быть внимательным в каждый момент своей жизни, не говоря уже о внимательности в высших религиозных практиках, это, несомненно, приведет к большому успеху. Уча уроки, ребенок должен быть внимателен в изучении каждого слова, иначе какие-то важные знания могут пройти мимо него. Только так ребенок может понять и запомнить все в совершенстве. Однажды, по какому-то случаю, Будда сказал: «Sati sabbatthika». Это означает: «Внимательность есть успех любой деятельности». По другому случаю Будда сказал: «Вся успешная практика может быть выражена в одном слове - аппамада, что означает бдительность, или внимательность».

В целом, Будда советовал своим ученикам, как монахам, так и мирянам, не нарушать границу, а граница - это внимательность, для развития которой существует четыре пути, называемые четырьмя сатипаттанами (satipatthana).

Четыре вещи, необходимые каждому человеку для поддержания жизни, - это одежда, еда и вода, место для отдыха и медицинская помощь. Будда советовал своим ученикам пользоваться этими необходимыми вещами осознанно. Вот почему буддийские монахи и монахини хранят молчание, пользуясь необходимым.

Одевая монашеские одеяния, они должны медитировать следующим образом: «Я одеваюсь не для украшения тела и не для красоты, но лишь для прикрытия своей наготы и защиты от жары, холода и насекомых». Точно так же, принимая пищу, они думают: «Я принимаю эту пищу лишь для того, чтобы устранить голод и жажду и поддержать свое тело ради чистой, религиозной жизни, но никак не ради получения удовольствия или удовлетворения жадности». Принимая сидячее или лежащее положение, они должны размышлять о цели этих действий таким образом: «Я использую это сиденье или кровать только для отдыха, защиты от ветра, жары или насекомых. Я даю отдохновение телу только для того, чтобы успешно продолжать религиозную жизнь, но никак не с целью получения удовольствия». И далее, принимая какое-либо лекарство, они делают это только для того, чтобы избавиться от болезни и остаться здоровым. Таким образом, они должны каждое мгновение сохранять внимательность.

Мы должны быть внимательны в каждом виде деятельности. Внимательность, применяемая во все более высоких практиках, будет обязательно давать все более высокие результаты. Если человек решил соблюдать заповеди, он должен постоянно быть внимательным, чтобы не нарушить ни одну из них. Таким образом, человек должен быть в высшей степени осознанным в хранении заповедей и обетов и не позволять мыслям направляться в сторону объектов соблазна. Если нарушается правило или обет, причина этому одна - отсутствие внимательности.

Соблюдение заповедей или создание положительных личностных качеств - вот основа для развития высочайших добродетелей. Ради духовного развития человек, обретший эти качества, должен практиковать медитацию.

Будда учил, что существует два типа медитативных практик. Один из них ведет к глубокому состоянию сознания (при котором испытывается внутренняя радость) за счет постепенного уменьшения грубости ума и привнесения все большего спокойствия, мира, безмятежности и чистоты в сердце и ум. Другой вид медитации не только приносит покой уму, но также открывает ему совершенное видение истинной природы самого человека и других существ. Вкратце, эта медитация ведет практикующего к ясному

пониманию как истинной природы этого мира, так и к видению природы того, что существует за его пределами.

Первый вид медитации начинается с фиксации ума на одной точке, что приводит к отдалению ума от соблазняющих объектов. Существует сорок объектов медитации, одобренных буддийской медитативной системой. Опытный наставник выбирает практикующему один из этих объектов как наиболее подходящий. Для новичков очень полезной считается концентрация на ощущениях дыхания в ноздрях. Начиная с осознанного внимания к собственному дыханию, практикующий должен продвигаться в своей практике, проходя через восемь состояний глубокого сознания. Когда он, наконец, достигает глубокого состояния совершенной ясности ума, при котором чувствует, что его ум ни сознат, ни не сознат, это означает, что достигнуто совершенство в концентрации. В течение этой практики человек должен быть внимателен и осознан в отношении объекта своей концентрации.

Человек, развивший внимательность до такого уровня, все еще не достиг полной свободы от страданий. Он лишь преодолел загрязнения ума и их последствия. Считается, что в результате достижения этого вида внутреннего развития человек будет рожден в более высоком и благополучном мире после своей смерти. Он сможет жить в блаженном мире зоны лет, но все же вернется в мир грубого уровня, когда его заслуги, накопленные в результате практики, истощатся.

Далее человек должен приступить к другому направлению медитации - випассане (*vipassana*). Тем, кто ранее развил концентрацию и внимательность, не составит труда перейти к практике випассаны. Випассана - это метод исследования обусловленных вещей этого мира с разных точек зрения. Это есть развитие самонаблюдения.

Практикующий эту систему медитации должен начать с чего-либо обусловленного. Наиболее важный и полезный объект исследования - это сам практикующий. Сначала он должен исследовать и анализировать свое тело. Можно проанализировать любую его часть - как она была сформирована и из чего состоит. Применяя внимательность на каждом этапе самоанализа, можно проанализировать все свое тело. Постепенно приходит пони-

мание, что каждая часть тела непостоянна, изменчива, стареет, болеет и не имеет постоянной субстанции. Человек увидит, что его тело - просто природное явление, в котором отсутствует Я и которое человеку не принадлежит. Тело существует благодаря определенным условиям и умирает, когда условия прекращают действовать. Это закон природы.

После анализа природы своего тела практикующий должен исследовать свой ум - как появляются и исчезают мысли, образы и эмоции. Если он тщательно проанализирует свой ум, то увидит, что все состояния ума имеют еще более непостоянную природу (изменяются еще быстрее), чем материальные объекты и состояния. Ум непостоянен, является причиной страданий и неудовлетворенности, в нем также нет Я и никакой постоянной субстанции. Практикующий увидит, что понятия «я» и «мое» - всего лишь заставшие концепции, созданные мыслительным процессом.

Когда человек приходит к кульминации этой практики, он видит истинную природу обусловленного мира. На этой стадии он также видит противоположность обусловленного мира, а именно: Необусловленное, Несозданное, Реальное и Вечное. Это является завершением его религиозной практики. Внимательность играет выдающуюся роль на всех уровнях этой практики. Невозможно достичь успеха, не обладая внимательностью

## 5. Принятие прибежища

*(Лекция в Дхармавиджая-вихаре, 24 мая 1986 года)*

Жители одной деревни страдали от всевозможных хронических заболеваний. Лечились они у многих известных врачей, но полностью выздороветь не могли, а если и получали облегчение, то лишь временное. И вот однажды в деревню пришел незнакомец. Очень немногие жители поняли, глядя на его внешность, что он совершенно здоров. Несомненно, это был врач, редкий специалист, наделенный совершенным здоровьем. Некоторые прошли у него курс лечения и полностью исцелились. Они также изучили его медицинскую систему и стали помогать в лечении других

больных. После нескольких лет служения учитель-врач передал свое дело ученикам и покинул деревню. Его ученики-врачи, которые полностью вылечились, успешно помогали другим больным в течение некоторого времени.

Были, однако, и такие пациенты, которые одновременно с прохождением курса лечения тайно следовали и другим системам, которые только ухудшали их состояние. Ученики-врачи обнаружили этот момент и показали способ, как удержаться отклонения на ошибочные пути. Они сказали пациентам, чтобы те не забывали с самого начала лечения, что проходят курс, назначенный их первоначальным врачом - специалистом своего дела. Больных попросили повторять обет: «Я ишу прибежище во враче, специалисте, его системе лечения, примере и наставлениях его учеников-врачей». Некоторое время этот метод работал очень успешно. Между тем, пациентов и их врачей стали называть «последователями специалиста», чтобы отличать их от тех, кто следовал другим способам лечения и именовался сообразно своим системам.

Впоследствии большинство последователей специалиста лишь повторяли обет прибежища, но не проходили курс лечения на деле. Только по названию они были последователями или «принявшими три прибежища», только по названию, но не на деле. Чтобы сделать суть яснее, я должен привести еще одну иллюстрацию. Посреди дремучих джунглей была деревня. В ней кишели вредоносные насекомые, ядовитые змеи и туда часто навевались дикие хищники. Обитателям деревни приходилось жить в постоянном напряжении и ужасе. Один из жителей деревни, очень умный человек, тщательно обследовал все джунгли, достиг их границы, и, двигаясь дальше, открыл совершенно безопасный город, который находился за пределами всех опасностей. Затем он вернулся в свою деревню, отметив путь через джунгли к далекому безопасному городу. Придя в деревню, он провозгласил радостную весть об открытии безопасного города и пути к нему. Некоторые из последователей отправились по отмеченному маршруту и шли до тех пор, пока не достигли указанного пункта назначения. Там они наслаждались блаженством безопасности. Они также вернулись в джунгли и



подтвердили оставшимся жителям подлинность существования безопасного города и пути к нему, вдохновили их покинуть деревню ради безопасного места. Многие люди отправились в путь и испытали то же счастье от безопасности, как и предыдущие. Были там и другие жители, которые бродили по джунглям и находили некоторые районы вблизи границ, условно безопасные. Собственно, это были менее опасные районы тех же джунглей, не полностью свободные от нападений, которые могли бы поджидать в дремучих дебрях.

Эти последующие открыватели также направляли жителей каждый по своему пути, к тем местам, которые они считали подходящими. Таким образом, существует много путей через джунгли, ведущих к разным пунктам назначения, отмеченным различными способами и названным именами своих основателей. Многие так торопились покинуть опасные места, что выбирали пути согласно своим наклонностям и отправлялись в путешествие. Они поступали так, потому что были удовлетворены описаниями пункта назначения - им говорили, что на новом месте все, к чему они привыкли у себя в джунглях, будет им доступно по-прежнему.

Но те, кто мыслили более критично и были более разумны, предпочитали следовать к безопасному городу по пути, указанному первооткрывателем. После нескольких лет служения первооткрыватель передал заботу о пути к безопасности в руки тех своих последователей, которые достигли города и вернулись к людям, а сам покинул деревню и отбыл на покой в удаленную область безопасного города. После этого последователи продолжили служение в соответствии с тем, как их учил первооткрыватель.

Время шло. Некоторые путешественники сбились с правильного пути из-за своей забывчивости, угодили на ложные тропы и затерялись в джунглях. Поэтому проводники попросили их повторять обет: «Мы принимаем прибежище в пути к безопасному городу, указанному первооткрывателем», - и помнить смысл этих слов на протяжении всего пути до самой конечной цели. Повторение этого обета оказало путникам великую помощь, оберегая от уклонения на ложные пути.

Через некоторое время число тех, кто хотел отправиться в безопасный город, заметно выросло. Но в действительности лишь немногие из них отправлялись в путь. Большинство же только готовились и повторяли обет прибежища каждый день, вроде бы устремляясь к пути, но постоянно возвращаясь к своим хижинам и своим маленьким огородикам. Они откладывали свое реальное путешествие через джунгли до лучших времен. Так они поступали снова и снова. Тем не менее, они критиковали последователей других путей, утверждая, что те следуют в ложном направлении. Уже не помышляя о том, чтобы отправиться в дорогу, некоторые из них затесались в учителя, в проводники по пути, и так деградировали, что начали ссориться между собой из-за своих жалких лачуг. Несмотря на это, они продолжали утверждать: «Мы - те, кто знает путь, мы - те, кто принял совершенное прибежище в первооткрывателе безопасного города».

Допустим, человек хочет поехать в отдаленное место. Он покупает билет на автобус, но идет гулять со своими друзьями, говорит о ценности билета, ценности автобусного сообщения и водительском мастерстве шофера и даже сочиняет про них хвалебные песни, которые распевает со своими приятелями. Но в автобус не садится. Под вечер он возвращается домой. Так он поступает каждый день, так и не сядя в уходящий автобус. Нельзя считать, что билет, автобус и водитель стали прибежищем для такого путника. Он не может считаться тем, кто действительно принял в них прибежище.

Будда был тем, кто открыл путь к полной свободе. Таким образом, мы почитаем его как нашего изначального учителя пути, проводника и прибежище. Если бы не было никакого пути, по которому можно было бы дойти до цели, даже он не смог бы ничего сделать для нас. Если бы не было цели, то у нас не было бы надежды на успех и тогда ни путь, ни проводник не пригодились бы. Поэтому наше прибежище и путь, и цель.

Те, кто последовал за изначальным проводником, Буддой, и достиг свободы, свидетельствуют нам об истинности этого пути, и, таким образом, стали нашими помощниками, подавая нам пример и передавая свой опыт. Зная об этих прибежищах, мы должны следовать пути, а повторение обета прибежища только напоми-

нает нам о том, как с него не сойти. Путь и цель представлены термином Дхамма. Путешественники, которые продвинулись по пути и вошли в поток (Sotapatti), а также достигли последующих стадий, включая арахантство, представлены термином Сангха.

Повторение обета прибежища кроме запоминания ни к чему не приводит. Пока мы не пойдем этим путем, нас нельзя считать теми, кто реализовал прибежище на практике.

«Восьмеричный благородный путь - лучший из путей.

Четыре благородные истины - лучшая из истин.

Беспристрастность - лучшее из состояний.

Прозревший - лучший из людей».

(«Дхаммапада», стих 273)

«Пройдите по этому пути, ибо это ставит в тупик искусителя Мару.

Проходя этот путь, вы должны положить конец всем страданиям.

Я открыл и указал вам путь, где вас не тронут стрелы страстей.

Будды указывают путь, но пройти по нему вы должны сами».

(«Дхаммапада», стих 273-276)

## 6. Чему учил Будда?

*(Конспект лекции, прочитанной в полнолуние (Весак) 26 мая 1986 года в лондонском буддийском храме в Чизвике)*

Единственный человек, который может ответить на вопрос «Чему учил Будда?», - сам Будда. Давайте посмотрим, каким мог бы быть его ответ.

Однажды Будда остановился в роще Симсапа вблизи Мадхуры. Он поднял несколько листьев и, зажав их в руке, спросил своих учеников: «Чего, братья, больше: листьев у меня в руке или листьев в этом огромном лесу?» Они отвечали: «Господин, то, что вы держите в руке, - всего лишь несколько листьев. Листьев же в этом огромном лесу неизмеримо больше».

Тогда Будда продолжил: «Точно так же, братья, то, чему я вас учу сейчас и чему учил ранее, - лишь небольшая часть от того, что я постиг, а то, чему я вас учу, - это дуккха и прекращение дуккхи».

Почему Будда вел речь только об этих двух учениях? Именно потому, что знание этих двух предметов касается устранения и прекращения всех страданий и несчастий нашей жизни. Здесь дуккха, или страдание, неудовлетворенность жизнью относится к несчастливой ее стороне, а также причине возникновения непрекращающихся страданий. Прекращение дуккхи связано с достижением реального спокойствия и путем к нему. Эти четыре факта называются четыре благородные истины, описание которых сейчас и принято называть сутью буддизма.

Намерение Будды заключалось в том, чтобы его слушатели осознали эти четыре великих истины. Он разъяснял четыре благородные истины различными способами, соответствующими уровню интеллекта слушателей.

Первая из четырех истин - это страдание и неудовлетворительный характер бытия, которое мы называем этим миром. Куда бы мы ни взглянули, мы обнаруживаем ежесекундные, постоянные изменения, со всеми присущими им аспектами, такими как рождение, распад, боль, скорбь, страдания, болезни, контакт

с неприятным, разобшение с приятным, депрессии, отчаяние и смерть. Каждое живое существо с самого момента своего рождения без остановки движется к смерти. Жизнь в этом мире подразумевает путь к смерти. То, что ты живешь, означает, что ты непрерывно приближаешься к смерти. Таким образом, жизнь в этом мире подразумевает под собой путешествие к смерти, что является самым неприятным событием, а рождение означает начало этого predeterminedного пути. Таким образом, рождение в любом месте, где есть смерть или потеря имеющегося изначально состояния, является неудовлетворительным в целом, не говоря уже о других аспектах непостоянства, таких как разрушение, болезни и тому подобное. Увеличение числа повторных перерождений означает увеличение числа переживаемых смертей, болезней и прочих неудовлетворительных состояний.

Как и почему продолжается эта неудовлетворительность? Живые существа не видят где находятся и кто они есть. Из-за этой незречести, из-за этой духовной слепоты и невежества они привязаны и испытывают жажду к неудовлетворительному по своей сути существованию, ошибочно принимая его обманчивые проявления за счастье. Эта жажда, или привязанность, является самой мощной силой, которая вынуждает существ рождаться снова и снова, когда их прежняя физическая оболочка становится безжизненной. Вот эта привязанность и есть настоящий Сатана, который усердно трудится в каждом человеке, поглощенном земными интересами. Истина об этой привязанности является второй из четырех благородных истин.

Если существует болезнь, то существует и ее противоположность - здоровье. Противоположность жару - холод. Противоположность тьме - свет. Точно так же если есть неудовлетворительные явления в виде разложения, болезней и так далее, должно быть прямо противоположенное им состояние в виде вечного блаженства и вечного спокойствия, что является прекращением неудовлетворительного существования. Истина о возможности достичь подобного состояния является третьей из четырех благородных истин.

Привязанность к неудовлетворительному существованию происходит из невежества и отсутствия постижения истинной

природы бытия. Если невежество искоренено, то привязанность - результат невежества - не находит почвы для опоры.

Подобно тому, как тьма удаляется светом, невежество удаляется или разрушается мудростью - способностью осознания или проникновения в то, чем мы являемся на самом деле. Для этого каждый должен произвести глубокий поиск себя.

Ничто не может быть успешно сделано тем, кто не контролирует себя. Надо контролировать свою речь и поступки. Затем следует контролировать свой ум, предотвращая его от блуждания. После этого необходимо начать поиск самого себя. Этот процесс начинается с контроля речи и тела и называется добродетель, или правильное поведение (*sila*) в буддийской терминологии. Основываясь на развитой добродетели (дисциплины действий тела и речи), человек развивает контроль сознания, который называется самадхи, или однонаправленность ума. Далее начинается поиск себя, самоисследование, которое в буддийской терминологии называется випассана.

Это трехчастная дисциплина, которую по другой системе классификации называют восьмеричный благородный путь.

Элементы пути следующие: правильный взгляд, правильное мышление, правильная речь, правильные действия, правильная жизнь, правильное усердие, правильная внимательность и правильное сосредоточение. Из этих восьми элементов правильная речь, правильные действия и правильный образ жизни образуют силу (*sila*), или правильную жизнь, или, другими словами, нравственную дисциплину. Три элемента: правильное усердие, правильная внимательность и правильное сосредоточение - образуют фактор самадхи, концентрации. Правильный взгляд и правильное мышление вместе формируют фактор паннья (*раппа*), или проникновения в суть явлений. Данная дисциплина трех факторов, или восьмеричный благородный путь, является путем, который ведет к вечному спокойствию за счет разрушения причин неудовлетворительного существования. Такова последняя из четырех благородных истин.

Таким образом, раскрытие четырех благородных истин и есть то, что называется буддизмом, учением Будды.

Может возникнуть вопрос, почему Будда не интересовался обсуждением вопросов о происхождении Вселенной и тому подобному.

Предположим, есть врач, отвечающий за лечение в больничной палате. Его обязанность - наблюдать своих пациентов. Некоторые пациенты настолько невежественны, что употребляют жидкости или пищу, ухудшающие состояние или делающие болезнь неизлечимой. Соответственно, врач должен заставить их понять всю тяжесть ситуации и как следует объяснять природу поразившей болезни. Он объясняет им причину возникновения и возможную продолжительность заболевания. Объясняет, что они могут выздороветь, воодушевляет их и призывает пройти курс лечения, а затем назначает само лечение. Таким образом, он объясняет характер болезни, причины ее возникновения, объясняет, что пациенты могут вылечиться и объясняет методы лечения. Только эти четыре момента имеют отношение к лечению больного. Так что врач сосредотачивается только на этих четырех моментах и игнорирует вопросы больных об астрономии, политике, географии, геологии и т.п., не имеющие ничего общего с болезнью и ее лечением.

Будда - это врач или целитель наших внутренних болезней, таких как жадность, ненависть, зависть и т.п., которые заставляют нас страдать от всевозможных бедствий. Причина всех этих психических заболеваний заключается в нашем незнании своей природы. Так что он, будучи нашим целителем, считал своим долгом и служением учить нас и дать понять только эти четыре благородные истины. Поэтому он не вмешивался в другие проблемы, которые не имеют ничего общего с освобождением от нашего несовершенного и неудовлетворительного состояния.

## 7. Семейная жизнь

*(Лекция прочитана в лондонском буддийском храме на свадьбе британской буддистки в Чизвике, 30 марта 1986 года)*

В Саватхи жил царь, который проводил большую часть времени в развлечениях. Как-то он попросил одного из своих придворных собрать со всего царства столько слепых от рождения, сколько тот сможет разыскать, и привести их во дворец. Через несколько дней поручение было выполнено, и слепые ждали в царском саду. Тогда царь попросил придворного отвести их всех к государеву слону, дать им его ощупать со всех сторон, а затем привести назад. Слуга в точности все исполнил. Когда они возвратились, царь начал расспрашивать слепых, на что, по их мнению, похоже это животное. Тот слепой, который ощупывал голову слона, ответил: «Ваше величество, слон похож на большой котел». Тогда следующий возразил: «Э нет, он говорит неправду, слон - как опахало». Это был слепой, который потрогал слона за уши. Тогда третий человек, который ощупал бивни, закричал: «Нет, нет, вы лжецы! Слон как дубинка!» Еще один слепой, который трогал слона за туловище, возразил: «Эти плуты ошибаются, слон похож на амбар!» Тот, кто ухватился за хвост, крикнул: «Все они бездари и лжецы, слон как веревка!» А тот, кто обхватил слона за ногу, кричал, что слон - как колонна. Ну а затем они перессорились между собой, крича друг на друга: «Вы все неправы, только я прав».

Король и его придворные, наблюдавшие за этой кутерьмой, вдоволь повеселились.

Точно так же как эти слепые от рождения, некоторые критики из числа тех, кто мало знают учение Будды, утверждают, что буддизм - пессимистическая религия. Другие считают, что учение Будды предназначено только для монахов и мирские последователи не могут практиковать его. Третьи говорят, что основное положение буддизма в том, что жизнь есть страдание, вызывает чувство разочарования и препятствует прогрессу человечества. Все эти критики в точности как слепые, объяснявшие каков слон из себя.



В соответствии с буддизмом мир похож на школу, которая состоит из всех классов или уровней, начиная с яслей и вплоть до самых последних классов или высших форм обучения. Поступая в школу из детского сада, дети учат предметы, подходящие их уровню понимания. Старшеклассники должны учить такие предметы, как высшая математика и т.п., связанные с выпускными экзаменами. И урок должен проводиться в зависимости от уровня учащихся. Если некий человек, заглянув в школу, посетит только уроки для старшеклассников, то он может начать утверждать, что маленькие дети не должны в ней учиться, так как там преподают слишком сложные и глубокие предметы, неподходящие самым маленьким. Или некто, заглянув в детсадовское отделение, может начать утверждать, что, мол, нашему мальчику нечего здесь делать - в этой школе его не подготовят к выпускному экзамену. Совершенно очевидно, что оба неправы. Аналогичным образом, большинство авторов, подвергающих буддизм критике и нападкам, знают лишь некоторые аспекты учения Будды. Поэтому они утверждают, что это учение, связанное с уничтожением, пессимизмом, учение, не способствующее успешной мирской жизни.

Во многих сутрах Будду называют чаританукула-десана (*caritanukula-desana*). Это означает, что Будда учил своих слушателей Дхамме, подходящей их состоянию и уровню. Если кто-то хотел просто быть богатым и не более того, то Будда объяснял ему правильный способ обретения богатства. Если кто-то планировал жить семейной жизнью и не более, Будда учил его, как выбрать подходящего партнера и жить счастливо. Или, допустим, ему встречался уставший от жизни человек, оказавшийся в тупике и утративший всякую надежду. Будда воодушевлял его и учил тому, как найти выход и успешно развивать свою духовную жизнь. И так далее. Таким образом, буддизм представляет собой систему, которая охватывает все аспекты нашей жизни.

Сейчас я поведу речь о том разделе учения Будды, который касается семейной жизни, или жизни домохозяев.

Случилось так, что Будда посетил одну семью в городе Сакета. Главой семейства был Накула-Пита (Отец Накулы), а его жену звали Накула-Мата (Мать Накулы), поскольку у них был хорошо известный сын по имени Накула. Муж и жена были дав-

но знакомы и очень близки с Буддой, относились к нему как к собственному сыну. В тот день они приветствовали Учителя как обычно, угостили его едой, а когда трапеза была окончена, сели по одну сторону от Благословенного и начали рассказывать ему личные подробности своей жизни. Хозяин сказал: «Учитель, с тех пор как Накула-Мата будучи еще девушкой была приведена ко мне в дом, я ни разу не согрешил против жены даже в мыслях, не говоря о деле! Учитель, мы очень хотели бы быть вместе не только в этой жизни, но и в грядущей». Тогда его жена сказала Будде: «Учитель, с тех пор как я пришла сюда незамужней девушкой, когда этот домохозяин был еще простым парнем, я ни разу не согрешила против него даже в мыслях, не говоря уже о деле. Учитель, мы хотим видеть друг друга не только в этой жизни, но и в будущей».

Тогда Будда сказал: «Если и жена, и муж желают быть вместе как в этой жизни, так и в грядущей, они оба должны обладать четырьмя качествами: верой, добродетельным поведением, щедростью и знанием Дхаммы».

Однажды мирской последователь Будды по имени Даммика спросил Учителя, как должен жить домохозяин, и Будда сказал ему, что мирянин должен соблюдать пять заповедей и не изменять своей жене. Вы найдете этот текст в «Даммика-сутте», входящей в «Сутту-нипату».

Чтобы семейная жизнь была счастливой, оба - и муж, и жена - должны в равной степени исполнять свои обязанности. Давая совет молодому семьянину Сигалаке, Будда сказал: «Пятью способами муж должен служить своей жене: уважением, учтивым поведением, верностью, он должен передать ей управление домашними делами и обеспечивать ее всем необходимым - платьями, украшениями и тому подобным». При таком отношении со стороны мужа жена будет выполнять свои обязанности, будет заботливо оберегать их отношения, будет трудолюбива и будет следить за деньгами, которые зарабатывает муж.

Что касается выбора подходящей жены, то мужчина должен быть очень внимательным и жена тоже должна стараться быть идеальной. Когда король Суддходана (отец Будды - прим. пер.) сказал принцу Сиддартхе, что пришла пора ему жениться

на подходящей девушке, в соседние королевства было разослано письмо, в котором говорилось о четырех требованиях к потенциальной жене. Было весьма нелегко найти девушку, отвечающую этим требованиям. Только после долгих поисков была найдена принцесса Ясодхара, которая обладала всеми необходимыми достоинствами. Так их брак и был заключен. Если жена и муж не добродетельны и не мягкосердечны, семейная жизнь будет несчастливой. Что касается данного вопроса, то вот какую классификацию жен оставил Будда.

Анатхапиндика был самым преданным и самым щедрым мирским последователем Будды в Саватти. Довольно часто он приглашал Будду и его большую общину к себе домой и радовал их едой и другими подходящими подарками. Вот и однажды, по просьбе Анатхапиндики, Будда вновь посетил его дом.

Отдыхая, Благословенный услышал шум и брань на заднем дворе. Всеблагой спросил, что это за шум и крик, на что хозяин ответил: «Учитель, недавно девушка из богатой семьи вышла замуж за моего сына. Она очень горда и вспыльчива - ни мужу не подчиняется, ни наших советов слушать не желает. Только все время скандалит и ссорится со слугами. Как она приехала сюда, мы не знаем ни мира, ни покоя в нашем доме». Тогда Всеблагой велел привести невестку к нему. Анатхапиндика пригласил молодую невестку, она пришла, поклонилась Будде и села напротив. Благословенный спросил: «Не ты ли шумела только что?» - «Я кричала», - отвечала молодая жена. - «А знаешь ли ты, что есть семь видов жен?». - «Нет, этого я не знаю». - «Тогда слушай внимательно», - сказал Будда и приступил к объяснению:

«Есть жены со злобным, жестоким сердцем, которые ненавидят своего мужа. Они любят других мужчин и растрачивают то, что зарабатывает муж. Таких называют жены-разрушительницы.

Есть жены, которые таскают потихоньку то, что зарабатывает муж. Таких называют жены-воровки.

Есть еще один вид жен - жадные, вспыльчивые, ленивые, не выполняющие своих обязанностей, сквернословящие, переполненные гневом и ненавистью, деспотически обходящиеся с домочадцами. Их называют жены-тираны.

Есть другой тип жен, которые сострадательны, ухаживают за мужем как мать за ребенком. Они заботятся об имуществе мужа и не транжируют его. Таких называют жена-мать.

Существует и пятый тип жен. Они скромны и послушны своему мужу. Как младшая сестра почитает своего старшего брата, так они уважительно относятся к мужу. Таких называют жена-сестра.

Шестой тип жен - те, кто всегда рады видеть мужа, как друг рад видеть дорогого друга после долгой разлуки. Они прекрасно воспитаны, добродетельны и готовы пожертвовать своей жизнью, чтобы спасти мужа, как поступил бы дорогой и любящий друг. Таких называют женой-другом.

Есть еще один вид жен. Они спокойны. Даже тогда, когда муж их ругает, они молчат. Они обладают стойким терпением, искренностью, склоняются перед волей мужа. Они никогда не выражают раздражения и грубости. Они любят своего мужа, как послушные слуги любят своего хозяина. Таких называют женами-слугами.

Таковы семь типов жен. Из этих семи первые три: жена-разрушитель, жена-воровка и жена-деспот - делают несчастной свою семью, а их самих ждет жалкий удел и в этой жизни, и после нее.

Остальные четыре вида: жена-мать, жена-сестра, жена-друг и жена-слуга - приносят счастье и удачу в свои семьи. И здесь, и в дальнейшем они станут счастливыми и успешными во всех смыслах».

После такого объяснения Будда спросил молодую невестку: «Ну а ты к какому типу относишься?» Она прониклась учением и ответила: «Учитель, теперь я буду относиться к мужу и его семье как жена-мать, жена-сестра, жена-друг и жена-слуга!»

Так это наставление Будды принесло благословенный покой и счастье в семью одного из его последователей.

Что касается мирной и преуспевающей семейной жизни, то Будда оставил множество наставлений по разным случаям. Я здесь привел лишь незначительную их часть. Прежде чем закончить выступление, расскажу вам, как Будда классифицировал супружеские пары на четыре категории. Однажды он сказал: «Есть четыре

вида пар, живущих семейной жизнью. Каковы они? Женщина-демоница живет с мужчиной-демоном, женщина-демоница живет с мужчиной-божеством, женщина-богиня живет с мужчиной-демоном и женщина-богиня живет с мужчиной-божеством.

Как мужчина-демон живет с женщиной-демонией? В этом случае муж лишает другие существа жизни, крадет, прелюбодействует, лжет и употребляет алкоголь. Такой отвратительный мужчина живет вместе с женой того же типа. Такой образ жизни называется жизнью пары демонов или чудовищ.

Как мужчина-демон живет вместе с женщиной-богиней? Если муж живет аморальной жизнью вместе с добродетельной женой, это называется жизнью мужчины-демона с женщиной-богиней.

Если муж хороший и добропорядочный, а жена отвратительная и аморальная, то это называется жизнью мужчины-божества с женщиной-демонией.

Жизнь этих трех типов супружеских пар несчастная и неудачливая.

Если и муж и жена обладают хорошей внутренней природой, добродетельные, благородные и живут любя друг друга, это называется супружеской жизнью божеств.

Будда советовал каждому мужу и каждой жене жить так, как живут божественные пары. Такой жизнью и должны жить настоящие буддийские семьи. Их семейная жизнь идеальна, приносит покой и успех в этом мире и в следующем после него.

## 8. Загрязнения ума

*(Лекция прочитана в лондонском буддийском храме, Чизвик,  
8 сентября 1973 года)*

Есть три степени загрязнения ума. Под загрязнениями имеются в виду вредные состояния ума, такие как вожеление, гнев и тому подобные. Из собственного опыта мы знаем, что эти загрязнения не всегда возникают в нашей душе. Но потенциально есть возможность, что время от времени они могут появляться. Состояние их потенциального наличия называется скрытым состоянием загрязненности. Предположим, к вам приходит человек и начинает вас оскорблять и всячески обзывать. Конечно, вы потрясены и рассержены, но ничего не отвечаете и ничего не делаете в ответ. Вы ничего не делаете, но гнев охватывает вас изнутри. Это вторая стадия - стадия проявившихся загрязнений. Иногда, в таких обстоятельствах, вы можете настолько выйти из себя, что перестаете контролировать гнев, и он переходит в действие - вы ругаетесь в ответ или даете волю рукам. Это третья и худшая стадия загрязнений, на которой гнев принимает форму действия. На этой стадии гнев вздымается настолько, что могут быть совершены различные преступления.

Цель следования пути, указанного Буддой, заключается в том, чтобы обуздать и рассеять такие загрязнения, очистить ум от всех вредных элементов.

Давайте рассмотрим то, как нам следует начать процесс самоочищения. Со скрытыми загрязнениями трудно работать в самом начале практики, поскольку это очень тонкое явление. Вторая стадия проявившихся в душе загрязнений также нелегка для практики, так как мы имеем дело с тем, что существует только в пределах нашего ума. Третья стадия, на которой уже совершаются злые дела, очевидна для всех и, таким образом, мы должны начинать нашу духовную практику именно с нее. Надо следовать каждому отрезку жизни, руководствуясь правильным пониманием и быть очень внимательным. Так, мы должны использовать свое здравомыслие, чтобы понять всю мерзость и все вредные последствия от совершения неправильных поступков, и определиться с

необходимостью воздерживаться от них. Следуя по такому пути, мы сможем контролировать ум и умирим свой нрав настолько, что не будем выходить за рамки морали.

Хотя мы, следуя такому способу, не совершаем ничего дурного, загрязнения все еще могут появляться внутри, когда ум выведен из равновесия внешними объектами или обстоятельствами. Стараясь воздерживаться от неправильной речи и тому подобного, мы держим загрязнения под определенным контролем, так что их неистовство обуздано. Но загрязнения второй стадии могут еще появляться в уме время от времени. Если мы недостаточно бдительны, они из потенциального состояния могут перейти в стадию действий. Так что мы должны стараться предотвратить их появление в душе. Для этого надо провести исследование и найти причину их появления. Если мы не контролируем свой ум и позволяем ему самовольно блуждать от объекта к объекту, то, естественно, дремлющие страсти могут проявиться. Так что мы должны удерживать ум от блуждания. Для этого надо развить правильную концентрацию. Ум следует зафиксировать на каком-то подходящем для концентрации объекте, что убережет его от блуждания. В соответствии с буддийскими писаниями есть сорок объектов, подходящих для сосредоточения. Из них следует выбрать один, подходящий вашему темпераменту, и развивать сосредоточение путем фиксации ума на этом объекте.

Путем продолжения этой практики все страсти сдерживаются и лишаются возможности проявления. Они остаются только в скрытом, или потенциальном состоянии, и если мы забросим или прервем концентрацию, ум снова может начать блуждать и появится возможность для проявления страстей. Так что на этом этапе практики следует заняться потенциальными, скрытыми загрязнениями. Причина потенциальной возможности проявления страстей - невежество, незнание истинной природы жизни. Так что на этой стадии надо использовать разум, способность к исследованию.

Из-за недостаточного понимания того, кем мы являемся на самом деле, вредоносные состояния проявляются внутри. Этот недостаток понимания на пали называется авиджа. Авиджа означает невежество, неведение, туман заблуждений, окутывающий внутренний взор.

На третьей стадии практики, мы, прежде всего, должны постараться проверить, что представляет собой человек или живое существо. Мы обнаружим, что у нас есть тело и ум. Сначала надо понять, что собой представляет тело. По собственному опыту мы знаем, что тело есть не что иное, как скопление материи, подверженное росту и последующему распаду. Допустим, мы видели младенца, когда он родился. И в следующий раз увидели его через 2-3 года. Он значительно подрос. Но какой-то определенный момент, когда конкретно произошел этот рост, обнаружить невозможно. Младенец растет постоянно. Когда наступает старость, начинается процесс разрушения, который также непрерывен. Рост и разрушение продолжают непрерывно, несмотря на то, что мы их не видим и не чувствуем. Это означает, что наше тело подвержено непрерывным изменениям.

Мысленно анализируя тело, мы можем установить, что оно есть собрание вечно движущихся и меняющихся молекул. Продолжая исследование, мы приходим к выводу, что это всего лишь колебания в определенном диапазоне. Мы видим, что нигде в нашем теле нет неизменной субстанции, сущности или души, того, что можно было бы назвать собой или посчитать за Я. Так мы должны прийти к правильному пониманию в отношении тела.

После осознания точной природы тела нам следует перейти к уму. Если мы тщательно исследуем и проанализируем свой ум, то увидим, как ум, объединенный со своими качествами, появляется и исчезает, и как каждое исчезнувшее состояние ума без всякой паузы сменяется другим, вытекающим из него умственным или психическим состоянием. Мы должны продолжать этот поиск, идти глубже и глубже, и тогда придем к заключению, что то, что называется умом или психикой, не есть какая-то субстанция, а есть процесс мышления, мысли, и что умственные проявления возникают и исчезают непрерывно, и что их непостоянная природа меняется еще быстрее, чем материя, составляющая тело. Мы увидим, что в уме нет ровно ничего, что можно было бы принять за субстанцию или личность. Такой самоанализ должен проводиться по очереди в отношении тела и ума до тех пор, пока точная природа умственно-телесного процесса не станет совершенно



ясной и очевидной. Мы должны делать это до тех пор, пока не убедимся в точном знании их реальной природы.

В конце правильное понимание себя достигнет своего предела и тогда околдовывающая тьма неведения уйдет навсегда и больше не сможет окутать наш внутренний взор. Совершенство в устранении невежества достигается прохождением через четыре стадии, называемые сотапати (вошедший в поток), сакадагами (однократно возвращающийся), анагами (невозвращающийся) и арахант (достигший личного совершенства). На этих четырех стадиях такие практики как правильное понимание и так далее, помогают понять и непосредственно пережить четыре благородные истины, и развивать себя до тех пор, пока не будет достигнуто окончание работы, или арахантство.

Во время этого процесса, стадия грубых загрязнений контролируется с помощью добродетельного поведения или соблюдения заповедей (*sila*). Вторая стадия проявившихся загрязнений превосходится практикой правильного сосредоточения (*samadhi*). Стадия скрытых загрязнений, причина всех загрязнений уничтожается самоанализом и самоисследованием (*rauppa*, мудрость). Так буддийский путь, состоящий из силы, самадхи и панни, постепенно устраняет и разрушает все ментальные загрязнения и страсти, делая искателя совершенно чистым и освобождая его от беспокойств и страданий.

## Четыре типа людей

*(Обзор лекции в лондонском буддийском храме от  
9 января 1983 года)*

Есть четыре типа лотосов. Одни показались над поверхностью воды и созрели до такой степени, что раскрывают свои бутоны, как только их касаются лучи солнца. Другие, хотя и показались над водой, будут еще зреть несколько дней, прежде чем зацветут под лучами солнца. Третий тип - ростки, которые пока не показались над водой. Много дней они будут расти, пока, наконец, достигнут поверхности озера и зацветут. И все же, еще больше лотосов только-только проросли глубоко под водой, так что нельзя гарантировать, смогут ли они безопасно вырасти и зацвести или же будут съедены водными обитателями, такими как черепахи.

Как в озере есть четыре типа лотосов, так и в этом мире есть четыре типа людей, которых Будда называл уггхатитанну, винпанчитанну, нейя и падапарамма (Ugghatitannu, Vipancitannu, Neyya, Padaparama). Уггхатитанну - люди наивысших способностей, способные понять истину, услышав лишь краткое объяснение от Будды или араханта. Они способны немедленно осознать истину, как это было с первым учеником Будды Конданьей. Такие понятливые ученики относятся к первому классу учеников Будды, они подобны полностью созревшим лотосам, цветущим при первом же контакте с солнечными лучами.

Некоторые люди не способны осознать истину за одно короткое объяснение, им требуются более детальные наставления. Такие люди подобны лотосам, которые зацветают через два-три дня пребывания на солнце. Так, принцы Бхаддавагья достигли осознания, услышав детальные объяснения законов истины от Будды. Подобные им люди относятся ко второму классу, известному как випанчитанну. Випанчита значит «с небольшой задержкой» или «после короткого объяснения».

Эти тридцать наследных принцев страны Магадха как-то отравились на природу. Двадцать девять из них были женаты, а у младшего жены не было. Так что братья позвали одну куртизанку

ему в спутницы и отправились в парк развлекаться. Улучив момент, девушка схватила драгоценности и убежала в лес. Занятые ее поисками, принцы и их жены случайно повстречали Будду, сидящего под деревом у обочины. Они спросили, не видел ли он женщину, пробежавшую мимо? Будда спросил, почему они ее ищут, и принцы поведали, в чем дело. В ответ Будда спросил: «Что лучше - искать себя или искать других?» Принцы ответили: «Более важно искать себя».

«А знаете ли вы, как искать себя?» - спросил Будда. Они ответили, что не знают. «Тогда садитесь, я вам расскажу». Будда рассказал им о смысле жизни и к концу беседы все они осознали истину и стали его учениками.

Нейя - третий класс людей. Нейя означает «тот, кто нуждается в руководстве, тренировке или наставлении в течение некоторого времени». Есть люди, которым необходимо руководство в практике добродетели, в практике саматхи и випассаны (сосредоточения и способности проникать в суть явлений).

Падапарамма - четвертый класс людей. Это те, кто недостаточно зрел в своем духовном развитии, чтобы понять истину в этой жизни. Им потребуется еще какое-то количество рождений, чтобы развить себя с помощью практики добра. Между тем, если они пойдут по неправильному пути, то будут страдать в течение миллионов циклов новых рождений. Так что они находятся в неопределенной ситуации. Они как лотосы, только проросшие под водой, которые в любой момент могут стать добычей для подводных обитателей. Большинство людей относятся к четвертому классу. Если они осознают всю нестабильность и неопределенность своего положения, приступят к правильной и чистой практике истины с устойчивой устремленностью и большим желанием, то, вероятно, смогут достичь полного освобождения у стоп Грядущего Будды Майтрейи, если не сделают этого раньше, пока существует учение Будды Гаутамы.

## Четыре условия личностного прогресса

*(Лекция в Дхармавиджае-вихаре от 13 ноября 1983 года)*

Cattarimani bhikkhave cakkani yehi samannagata deva-manussa na cirassam yeva mahattam vepullam papunanti bhogesu. Katamani cattari? Patirupadesa-vaso sappurisupassayo atta-sammapanidhi pubbe ca kata-punnata.

«Четыре вещи приводят к росту благополучия и успеху в мирской жизни. Каковы же они? Это жизнь в подходящем месте, союз с хорошими людьми, укрепление себя на правильном пути и накопленные добродетельные поступки».

Давайте теперь рассмотрим каждый из этих четырех факторов и постараемся понять, как они способствуют нашему прогрессу.

Первое - жизнь в превосходном месте. Что здесь имеется в виду? В буддийской литературе неоднократно упоминается о том, что благоприятным для проживания является место, в котором имеются в наличии или от которого находятся в доступной близости шесть преимуществ. Шесть преимуществ (Anuttariyas) - это превосходные зрелища (dassananuttariya), превосходное слушание (savananuttariya), превосходное обучение или дисциплина (sikkhanuttariya), превосходные средства (labhanuttariya), превосходное служение (paricariyanuttariya) и превосходные воспоминания (anussatanuttariya).

Есть зрелища, которые радуют ваши чувства и которые вы расцениваете как заслуживающие внимания. Именно поэтому вы испытываете желание пойти в кино и тому подобные места. Но зрелищ, которые вас порабащают, наполняют ум вождением, пробуждают скрытые слабости, возбуждают ум, нарушают хладнокровие и спокойствие ума и т.п., необходимо избегать, так как они провоцируют ваше падение и умственное порабощение. Такие зрелища заставляют вождение, жадность, гнев, ревность и тому подобные состояния возникать в вашем сердце. Зрелища, которые привносят в ваш ум преданность духовной практике, ду-

ховный подъем, доброту, милосердие, сострадание, терпеливость, мудрость и тому подобные благословения, стоит наблюдать, поскольку они полезны в каждом своем аспекте. Если вы видите святого человека, то естественным образом чувствуете привлекательность его пути, его поведения. Созерцание людей такого рода делает вас счастливым, безмятежным, здоровым душой. Сам вид такого человека преподносит вам много уроков и становится источником вдохновения. Место, где есть возможности для общения со святыми людьми, служащими примером, является подходящим и его следует выбирать для проживания.

Если все, что мы слышим, приводит к духовному развитию, то это превосходное слушание. Если же то, что мы слушаем, приводит к беспокойству и нарушает покой ума, то такое слушание является неподходящим. Место, где мы не можем найти ничего хорошего для слушания, не подходит для проживания. Тех мест, где живут некультурные и недисциплинированные люди, следует избегать, поскольку человек, оказавшийся в таком окружении, может столкнуться со многими помехами для духовного или светского прогресса.

Надо продвигать свои мирские дела, но в то же время не стоит пренебрегать духовным развитием. Место, где нет возможностей для духовного роста, не является хорошим для жизни.

У человека должен быть кто-то, кто вел бы его духовно, с кем он мог бы установить духовную связь и кому мог бы служить как духовному образцу. Место, где такого человека найти невозможно, не подходит для проживания.

Воспоминания о святых и безгрешных людях чрезвычайно помогают личному прогрессу, и мест, где такие воспоминания умаляются, недооцениваются окружающими и ни во что ни ставятся, нужно избегать.

Второе из четырех условий, приводящих к благополучию, - это подходящие отношения, третье - становление на правильном пути, четвертое - предварительное накопление хороших поступков.

## Медитация саматха и первая джхана

*(Лекция прочитана в вашингтонском монастыре*

*27 октября 1990 года)*

«Ум правит миром» (*cittena niyati loko*), - сказал Будда. Хорошо контролируемое сознание - самый полезный друг, но, будучи неконтролируемым и блуждающим, непременно превращается в злейшего врага. Хорошо контролируемый, укрощенный ум приносит покой и счастье (*Cittam dantam sukhavaham*).

Способ укрощения и контроля ума называется саматха-бхавана (*samatha-bhavana*).

Ум естественным образом ищет объект, на котором он мог бы сосредоточиться. Сила, слабость, здоровье или болезнь, счастье или печаль - эти состояния зависят от объектов ума и способа, которым он фиксирует себя на них. Будда дал 38 объектов для развития покоя ума, а в комментариях было добавлено еще два, так что всего существует 40 объектов для концентрации. Невозможно концентрироваться сразу на всех сорока объектах, поэтому надо выбрать один, наиболее подходящий характеру.

Человек, который готовит себя к такой практике, прежде всего должен овладеть правильным поведением, так как это основа, фундамент, на котором строится духовное развитие. Физически он должен быть здоров, и в то же время свободен от обязанностей. У него должна быть одна цель - достижение покоя ума. Он должен найти место, подходящее для практики - уединенное и свободное от помех.

Поскольку объяснение всех сорока объектов заняло бы слишком много времени, я проиллюстрирую развитие сосредоточения на примере одного из них.

Предположим, созерцатель выбирает желтый цветок, гирлянду или букет из желтых цветов, или кровать, украшенную желтыми цветами, и под руководством опытного учителя фиксирует на объекте свой ум. Если он разовьет однонаправленность ума, концентрируясь на упомянутом объекте, то достигнет более продвинутых стадий спокойствия, именуемых джхана.

Метод, которому необходимо следовать, таков: нужно принять удобное сидячее положение и выпрямить спину. Цветок или гирлянду цветов следует поместить перед собой не слишком далеко, но и не слишком близко, на скамейке, стуле или иной подставке так, чтобы объект сосредоточения был хорошо виден. Глаза следует держать открытыми, но не слишком широко, смотреть на объект надо пристально. Нужно хорошо рассмотреть цвет и далее повторять «желтый, желтый». Такое повторение необходимо для того, чтобы посторонние шумы, достигающие практикующего, не нарушали концентрацию. В дальнейшем данное повторение наделяет концентрацию силой. Нужно все время сохранять внимательность и бдительность касательно каждого действия. Глаза не следует напрягать. Затем нужно посмотреть на объект, закрыть глаза и постараться вспомнить его в мельчайших подробностях, иными словами, надо изучить объект и мысленно представить его точный образ, поместить в сознание отпечаток того, что воспринимается зрительно. Возможно, потребуется рассматривать объект и затем представлять его с закрытыми глазами сотни, тысячи и более раз, прежде чем перед мысленным взором возникнет его точное отражение, образ. Когда достигнут успех в мысленном созерцании точной копии объекта, смотреть на гирлянду цветов больше нет необходимости. Можно покинуть место практики, можно ходить, гулять или сидеть в любом другом удобном месте, пока образ держится в памяти и ум зафиксирован на нем. Когда воспроизведение точного образа станет невозможным, следует вернуться в первоначальное место и снова наблюдать гирлянду, воспроизводить ее образ в уме и выполнять практику так, как это делалось вначале.

В конце концов, ясное сохранение в памяти точного образа станет возможным. Если продолжить эту практику далее, все остальное будет забыто, и недостатки, такие как вожделение, гнев и прочие, перестанут возникать в сознании, будут сдерживаться все больше и больше. Вместе с очищением ума объект, на котором выполняется концентрация, будет становиться ярче и четче, без затемнений и искажений, как то было на предыдущих стадиях.

Когда воспроизводимый объект начнет проявляться идеально ярко, все недостатки ума утихнут и остановятся. Такой наблю-

даемый сверкающий объект называется остаточным изображением (patibhaga-nimitta). Он возникает в уме так же, как диск полной луны появляется из-за облаков. Когда этот этап пройден, сосредоточение становится сильнее прежнего. Развитая стадия сосредоточения состоит из двух частей, именуемых проникающее сосредоточение (Urasara-samadhi) и поглощающее сосредоточение, или сосредоточение, погружающее в радость (Appana-samadhi). На стадии проникающего сосредоточения помехи и изъяны ума полностью устранены, но это состояние может быть легко нарушено или поколеблено, а радость на этой стадии еще слабо проявлена. Но на стадии поглощающего сосредоточения сознание уже нелегко пошатнуть, а факторы концентрации проявляются ясно и в полную силу.

При прохождении этих стадий устраняются следующие пять дефектов или помех: злонамеренность, возбуждение, беспокойство и волнение ума, лень, тупость и сомнения. Эти пять препятствий, или неблагоприятных свойств ума устраняются развитием пяти противоположных навыков, именуемых приложением мысли, удержание мысли, радость, удовольствие, однонаправленность мысли. Приложение мысли направляет ум на объект концентрации. Удержание мысли удерживает ум на объекте концентрации. Радость освежает ум, а удовольствие усиливает это состояние, в то время как однонаправленность ума приводит к слиянию в одно целое всех четырех навыков и объекта сосредоточения. Когда эти навыки в совершенстве появляются в уме, говорится о погруженности (аррана).

Это состояние именуется первой джханой. После ее достижения необходимо еще глубже развивать сосредоточение на ярко проявляющемся объекте сосредоточения (Patibhaga-nimitta).

Подробности этой практики приводятся в тексте «Висуддхи-магга» («Путь чистоты»).



## 9. Виды речи

*(Лекция, прочитанная в вашингтонской Вихаре  
13 октября 1990 года)*

В повседневной речи мы часто используем такие слова как «закат», «рассвет» и так далее. Но в действительности не существует никакого заката или восхода солнца. Эти явления мы можем наблюдать из-за вращения Земли вокруг своей оси. И все же мы говорим так, чтобы не вводить собеседника в заблуждение и не отойти от общепринятого использования этих слов.

Предположим, учитель объясняет данные явления своим ученикам. Он может объяснить, как Земля вращается вокруг своей оси и как происходят такие явления, как ночь, день, закат, рассвет и так далее.

На этом примере можно понять, что существует два вида речи, а именно: использование выражений, описывающих, как все происходит на самом деле, и использование выражений, описывающих, как это выглядит. Первый вид речи называется абсолютной истиной, второй - условной истиной.

Пятая беседа в третьей главе раздела «Экака-нипаты», входящей в «Ангуттарагаму», объясняет два вида проповедей Будды, называемых нитатта-суттанта и неййтта-суттанта. Нитатта-суттанта - это, согласно комментариям, учение о первоначальной сути вещей. Неййтта-суттанта - учение, в котором говорится о первоначальной сути вещей опосредованным образом. Первый вид проповедей позже был назван параматха-десана, учение истины в абсолютной форме. Второй вид проповедей был назван саммути-десана, то есть учение, изложенное универсальным и понятным для всех языком (истина в общепринятых терминах). Будда сказал: «Существуют выражения, виды речи, названия, принятые к использованию людьми». («Диалоги Будды», 1 часть).

«Мужчина», «женщина», «стол», «дерево», «река», «гора» и так далее - слова, используемые для выражения определенной идеи. Они используются для удобства и в общепринятых целях, но всякая условность, так же как и всякое понятие, подлежит изменению. Например, на первой стадии роста человека мы на-

зываем его ребенком, далее, когда ему исполняется лет двадцать, мы называем его молодым человеком, позже - человеком средних лет, и, наконец, стариком, когда его физическое состояние значительно изменяется.

Теперь попробуем понять, что же такое «человек». С абсолютной точки зрения, существует лишь психофизический процесс и нет никакой сущности, которую можно было бы идентифицировать как «я», то есть нет того, что может существовать без каких-либо изменений. Чтобы яснее выразить эту мысль, давайте возьмем в качестве примера ящик. Что такое ящик? Взяли доски, подготовили, собрали и закрепили определенным образом, и все это называли ящиком. Допустим, далее этот ящик разобрали на части, которые позже собрали в форме скамьи. Теперь это уже не будет называться ящиком. Составляющие остались прежними, но изменилась форма, а значит, и название. Допустим, некий человек, говоря о скамье, называет ее ящиком, несмотря на условно принятые людьми обозначения. В таком случае человека обвинят во лжи. Итак, если мы не следуем общепринятому людьми способу выражения понятий или идем вразрез с ним, это будет равносильно лжи.

Мы называем предмет ящиком из-за его формы. Но как появилась эта форма, откуда она взялась? Вначале плотник продумывает форму, создает в своем уме картину, затем рисует ее на листе бумаги, что мы называем схемой или дизайном, по которому соединяются доски, и затем уже дается название - ящик. Доски - не ящик. Ящик - это название данной формы. Если те же самые доски сбить в форме скамьи, они будут называться скамьей. Ящик и скамья - просто названия, данные формам, которые задумал их создатель. Итак, с абсолютной точки зрения придуманная форма «ящик» - всего лишь идея.

Точно так же скамья, кресло, дом, человек, собака, гора, море, пруд и все подобные вещи и существа - всего лишь понятия. Следовательно, в абсолютном смысле нет никакой особенной сущности, которая бы называлась, например, скамьей или чем-то еще.

Тогда что такое вещи и существа с абсолютной точки зрения?

Для начала давайте вновь возьмем для примера ящик и выясним, из чего он состоит. Если мы пойдем еще глубже, то придем к выводу, что ящик - это комбинация атомов. С буддийской точки зрения, каждый атом - это соединение еще более мелких частиц, а каждая мельчайшая единица материи состоит, в свою очередь, из четырех махабхут, или первичных качеств, а именно - из твердости (Pathavi-dhatu), связующего компонента (Apo-dhatu), жара или холода (Tejodhatu) и вибрации (Vayo-dhatu). Все единицы материи динамичны, находятся в постоянном движении.

Вышеописанные махабхуты, или фундаментальные, первичные качества, незримо связаны между собой, и нет ни одной материальной вещи во Вселенной, которая была бы лишена махабхут.

Таким образом, в конце концов, с абсолютной точки зрения ящик - это соединение, комбинация единиц материи, скопление постоянно меняющихся материальных состояний.

Теперь давайте перейдем к человеку. Что есть человек с абсолютной точки зрения? Прежде всего, человек - это соединение ума и тела, намы (Nama) и рупы (Rupa). Проанализировав тело и глубоко исследовав его, мы приходим к пониманию, что оно есть скопление, комбинация материальных частей, где каждая такая часть состоит из огромного количества атомарных единиц, которые в свою очередь состоят из первичных материальных состояний, находящихся в постоянном движении. Другими словами, тело человека - это груда меняющихся состояний, груда волн и вибраций, в которой нет никакой субстанции, ничего стабильного, ничего статичного по своей природе.

Теперь давайте рассмотрим другой составляющий элемент человека - ум. Исследовав физическое тело человека, мы увидели, что оно есть поток волн, течение масс материальных состояний, лишенное какой-либо статической субстанции. То же самое относится и к уму. Но состояния, обычно называемые потоком ума, гораздо более быстротечны. Природу ума, ментальный аспект человека, можно сравнить с пламенем. Пламя - не более чем непрерывность мерцающих мгновений, появляющихся и исчезающих в своем источнике. Оно никогда не бывает одним и тем же даже в течение двух последовательных мгновений. Тем более

такова же и природа ума, поскольку ум - лишь поток сознания, нескончаемый поток моментов ума, которые появляются и исчезают один за другим. Следовательно, нет ничего постоянного в этом психическом процессе, и единственное, что в нем неизменно, - это его бесконечное изменение.

Теперь мы подошли к завершающей теме. С абсолютной точки зрения, каждое одушевленное существо, каждый человек, каждое животное - всего лишь поток ментальных и физических состояний. Человек, не понимающий этой быстротечной природы ментально-материального процесса, считает весь процесс или его часть чем-то подлинным и воображает, будто в нем есть некая неизменная самосушая природа. Каждое одушевленное существо, обладающее умом и телом, - это комбинация двух взаимозависимых потоков (физического и психического), каждый из которых претерпевает мгновенные изменения. Таким образом, с абсолютной точки зрения человек - это психофизический процесс, в котором нет ни единой неизменной субстанции. Все неодушевленные вещи, такие как камни, земля, огонь, вода, лучи, воздух и тому подобное - это просто поток разных состояний фундаментальных, первичных качеств.

Итак, в соответствии с буддийской точкой зрения, человек - это взаимозависимый поток сознания, ментальных характеристик и материальных состояний, объединенных друг с другом.

Человека, считающего любую часть тела или ума постоянной или обладающей самосушей природой или ошибочно принимающего ум за материю, или материю за ум, либо принимающего какой-либо из элементов ума или материи за Я, сущность или душу, можно считать обладателем ложных взглядов.

Человек, который в процессе разговора меняет или искажает общепринятое словоупотребление, считается лжецом.

Будда, давая наставления людям, использовал оба способа выражений: общепринятый способ выражений и способ прямого выражения абсолютной истины - в зависимости от цели, которой хотел достичь.

Итак, я объяснил вам разницу между двумя видами истины: саммуги-саччей, общепринятой истиной, и параматта-саччей, абсолютной истиной.

Параматта-сачча, или абсолютная истина, имеет два под-вида: сабхава-сиддха-параматта и арья-сачча-параматта. Сабхава-сиддха-параматта означает очевидную истину, соответствующую нашему ежедневному опыту. Арья-сачча-параматта означает четыре благородные истины. Сейчас я объясню разницу между этими двумя видами. Согласно сабхаве-параматте, существует три вида ощущений, а именно: ощущения, доставляющие радость и удовольствие (*sukha-vedana*), ощущения, доставляющие неудобства и боль (*dukkha-vedana*), и нейтральные ощущения (*upekkha-vedana*). Но с высшей точки зрения арьи-саччи все эти ощущения (*Vedanupadanakkhandha*) являются частью дуккхи, страдания и неудовлетворенности. То, что рассматривается как приятные ощущения в сабхаве-сиддха-параматте, считается дуккхой, или страданием в арья-сачче-параматте.

Давайте рассмотрим локья-кусала, накопление хорошей кармы в мирской жизни, которое является причиной для рождения в счастливых областях Вселенной. Известно, что хорошая карма, накопленная в чувственной сфере, или кама-локе (*Kama-loka*), ведет к перерождению в счастливой сфере этого же мира (*Kamasugati*). Рупавачара-кусала, то есть развитая рупа-джхана (медитативная концентрация мира форм - прим. пер.) является причиной для перерождения в тонкой материальной сфере, рупе-бхаве, а арупа-джхана-кусала (медитативная концентрация мира без форм - прим. пер.) - причиной для перерождения в нематериальной сфере, или арупе-бхаве. Таковы три вида накопления хорошей кармы, три кусалы, или благоприятные причины счастья, согласно сабхаве-параматте. Но, согласно арья-сачче-параматте, все эти три сферы существования есть дуккха, состояние страдания и неудовлетворенности, а вышеупомянутые три вида накопления хорошей кармы есть причины этих неудовлетворительных состояний, и таким образом, они не являются благоприятными. Локья-кусала, а именно камавачара, рупавачара и арупавачара, включены в самкхары и каммабхаву, которые являются причиной непрерывности сансары, а также факторами анулома-патиччасамуппада. Так, сабхава-сиддха-параматта тускнеет и теряет свой блеск перед арья-саччей-параматтой. Арья-сачча-параматта, четыре благородные истины - это единственные абсолютные истины, совершенные в любых аспектах.

## 10. Буддийский путь к миру

*(Статья")*

Современный мир кажется погруженным в ненависть, пороки и взаимное недоверие, словно готовится к Третьей мировой войне. Напряженная обстановка холодной войны чувствуется повсюду. Постоянно существует угроза вспышки мировой войны, которая может привести к уничтожению не менее трех четвертей человечества. Тучи кровавой революции незримо нависают над нами, и вскоре мы столкнемся с весьма тяжелой ситуацией. Мы, то есть те, кто понимает, что скоро наступит этот кризис, должны задуматься: «Неужели мы будем пассивно ждать его словно безвольные, обреченные на убой животные?»

Мы не должны быть подавленными, напротив, мы должны быть полны надежд, поскольку существует средство, путь, следуя которому возможно избежать гибели и уничтожения.

Так же, как врач определяет заболевание, мы должны выявить природу этого бедствия, рассмотрев его признаки, и тогда мы сможем найти причину ожидающего нас губительного состояния. Устранение причины приведет к миру и избавлению от бед.

Человек - самое благородное создание на Земле. Люди должны относиться друг к другу как к братьям, как к членам одной человеческой семьи, невзирая на социальное положение, национальность и страну проживания.

Человек - это человек, в какой бы стране ни родился. В какой бы стране, социальном положении или сословии человек ни родился, нельзя смотреть на него свысока.

Отличия такого плана, как социальное положение и так далее - просто условности, с абсолютной же точки зрения все люди - члены одной семьи.

Каждый ожидает и хочет процветания - процветания в любом аспекте жизни и в любом ее направлении. Если я надеюсь обрести процветание, почему я должен завидовать процветанию другого человека, который является членом той же человеческой семьи, что и я? Будда учил рассматривать жизнь других людей

как свою собственную и ценить их благосостояние как свое собственное. Но люди, игнорируя эту истину, совершают все виды неблагих деяний во имя своей национальности, социального положения и страны. Побуждаемые верой в самобытность нации и прочие идеи, что основывается на колоссальном непонимании истинной природы человеческой жизни, люди завоевывают соседние страны и присоединяют их к своим владениям. Испытывая неудовлетворенность от достигнутого, они продолжают двигаться к завоеванию всего мира. Подобные военные операции, разворачиваемые честолюбивыми политиками, приносят невыносимые страдания побежденным. Иногда победители сами погибают от рук соотечественников.

Видя процветание другой страны, люди испытывают зависть, недоверие, злость и ищут способ надломить или уничтожить ее. Зачастую это приводит обе нации к губительному концу. Причина всему этому - амбиции, зависть и злость, основанные на эгоизме.

Мы не должны забывать, что живем на крошечной частице Вселенной, называемой Землей, и что территории и страны, из-за которых мы ссоримся или боремся, - это еще более мелкие части Земли, и что все мы подвержены разрушению и смерти. И только ради завоевания столь ничтожно маленьких крупиц Вселенной люди развязывают войны, уничтожая тысячи и тысячи людей, величайших созданий на Земле.

Есть еще один момент, о котором мы никогда не должны забывать. Мы живем в мире, где смерть следует за рождением, а рождение - за смертью, и где этот процесс повторяется в циклическом порядке. В этом нескончаемом потоке рождения и смерти жизнь коротка, а смерть неизбежна, и этот процесс извещает нас о непостоянстве. Как глупо ссориться и бороться со своим соседом ради ничтожной цели, если каждый человек обладает одной и той же непостоянной природой!

Все мы смертны, всем нам придется когда-то покинуть этот мир, более того, каждый день мы все больше приближаемся к смерти. Если дело обстоит таким образом, не лучше ли нам в течение сей короткой жизни вместо разрушения и хаоса, которыми мы потчует друг друга, совершать благие дела? Если нет

возможности совершать благие поступки, давайте, по крайней мере, воздерживаться от злодеяний.

С другой стороны, хоть наша жизнь и коротка, мы должны надеяться прожить ее с пользой, как можно более мирно и счастливо. «Все живые существа действуют ради собственного удобства» (Vyapara Sabba-bhutanam Sukhatthaya Vidhiyare). Так гласит древняя поговорка. Но настоящее удобство и успех не должны идти вразрез с миролюбием, и достигаться они должны только мирными способами, без насилия и жестокости.

Некоторые политики пытаются установить мир силовым путем, что обязательно приводит к провалу. Только мирным путем можно разрешить все распри и ссоры. Безрассудно решать разногласия путем применения силы.

Насилие обязательно подразумевает ненависть. Ненависть делает несчастными обе враждующие стороны, как ненавидящих, так и ненавидимых. Самолюбие - корень раздоров и конфликтов. Самообладание - самое эффективное средство для достижения мира и счастья человечества.

«Другие могут причинять нам вред, но мы не должны этого делать. Так мы должны воспитывать себя», - так сказал Будда.

Некоторые политические лидеры считают, что применение силы оправданно. Но миром невозможно управлять с помощью силы. Наоборот, такие правители обречены на провал. Это доказано мировой историей. Будда указал путь к миру своим учением о благородной любви. Он сказал: «Вражду никогда не смягчить ответной враждой. Только дружелюбие преодолевает вражду. Это вечная истина». («Дхаммапада»)



## 11. Нирвана

*(Выступление на ежегодной конференции Британского Буддийского Общества, Лондон, 1 сентября 1973 года)*

Ниббана - палийское слово, эквивалентом которого на санскрите будет нирвана. Оба эти термина означают невозмутимость, спокойствие, неподвижность, тишину, блаженство, высшее счастье, покой, освобождение, бесстрастность и *Summum Bonum*. Теперь позвольте вам представить объяснение нирваны так, как оно приведено в текстах Тхеравады.

Термин ниббана и его эквиваленты нибутти и вимутти встречаются во многих сутрах и выражают несколько различных переживаний сознания.

Различные переживания, обозначаемые терминами ниббана, ниббутти и вимутти, можно классифицировать на шесть типов, а именно: миччадитти-ниббана, саммати-ниббана, таданга-ниббана, виккамбхана-ниббана, самуччеда-ниббана, патипассади-ниббана и ниссарана-ниббана, или ниббана-дхату.

Первый термин - миччадитти-ниббана. В данном случае «миччадитти» означает «ложный взгляд». Материалисты отрицают духовную практику и придают ценность только материальному - достатку, телесному комфорту и приятным ощущениям. Если верить им, настоящее счастье состоит в услаждении чувств, кроме которых они не видят и не признают никаких других видов счастья, никакой другой ниббаны. О такой точке зрения упоминается в «Брахмаджала-сутте», входящей в «Дигха-никаю»: «Когда существо пребывает в полном блаженстве от услаждения пяти чувств, тогда оно достигает высшей ниббаны в зримом мире».

Следующей идет саммати-ниббана. Выражаясь проще, свободу или освобождение от проблем и забот можно назвать беззаботностью или счастьем. Читая о жизни принца Сиддхартхи, мы можем обнаружить один важный эпизод. Однажды, когда принц возвращался в своей колеснице из благоухающей царской рощи, девушка Кисаготами из того же царства Сакьев, видя его чарующий, величественный, но святой облик, не в силах сдержать восхищения, прошептала:

«Nibbuta nuna sa mata  
 Nibbuto nuna so pita  
 Nibbuta nuna sa nari  
 Yassayam idiso pati».

Воистину, счастлива и безмятежна та мать, счастлив и безмятежен тот отец, чей это сын или чей сын подобен ему, счастлива и спокойна та жена, чей это муж или чей муж подобен ему.

Для выражения счастья, спокойствия и удачливости Кисаготами использовала слово «ниббута». Буквальное значение этого слова - «тот, кто достиг ниббуты, или ниббаны». Эта разновидность ниббаны, или счастливой жизни, называется саммути-ниббана - счастье в общепринятом смысле этого слова.

Вдохновленный ее словами, принц задумался о том, как на самом деле можно достичь полного счастья и невозмутимости. Погрузившись в размышление, он в конце концов пришел к такому выводу: «До тех пор, пока в сердце пылает и бушует пламя страсти, неуспокоенное и непотушенное, не может человек считаться полностью спокойным и счастливым. Поэтому надо мне не мешкая узнать способ, как потушить этот пожар».

На этом примере видно, что девушка из царства Сакьев называла мирную и счастливую семейную жизнь словом «ниббута» (спокойный, счастливый).

Допустим, в каком-то районе разразилась эпидемия чумы, холеры или другой опасной болезни. Жители этого региона, вне всякого сомнения, будут охвачены волнением, тревогой и страхом. Но можно представить, как они обрадуются и утешатся, когда через какое-то время заболеваемость пойдет на убыль и эпидемия закончится.

Если мы исследуем работу их сознания, то увидим, что они освободились от страха и беспокойства, овладевшего их умами во время эпидемии. И это все? Нет - существует также и положительный аспект. Их умы наполнены теперь утешением, надеждой, покоем и огромной радостью. Нельзя сказать, что они переживают пустоту или небытие, они испытывают какой-то плюс.

Следующее, более возвышенное состояние счастья - таданганиббана. Предположим, вы бескорыстно помогаете человеку, ока-

завшемся в трудной ситуации, и избавляете его от проблем. В таком случае ваш ум наполняют благоприятные чувства, такие как сострадание, жалость, бескорыстие, и в то же время неблагоприятные состояния ума, такие как корысть и т.п. не имеют шанса проявиться. Или, допустим, вы выражаете уважение просветленному человеку, родителям, учителям или тем, кого считаете достойными уважения. В таком случае, ваш ум наполнен верой, любовью, скромностью, а такие состояния, как сомнение, заносчивость и т.п. не имеют возможности охватить ум. Когда мы выполняем бескорыстное служение, почитаем тех, кто заслуживает уважения, или когда мы размышляем о важности воздержания от эгоистичных или жестоких дел и слов, неблагоприятные состояния ума, такие как эгоизм, гнев и тщеславие, не имеют возможности всплыть в уме - ум уже занят благоприятными состояниями, такими как великодушие, сердечность и скромность. Если мы выполняем какое-то благодеяние хотя бы в течение пяти минут, наш ум становится счастливым, безмятежным и чистым. Это временное состояние комфорта и спокойствия ума называют таданга-ниббана. Это временное спокойствие души. И это не небытие.

Существует еще более возвышенный, более глубокий и сильный опыт, чем описанный выше, который называется виккамбхана-вимутти, или виккамбхана-ниббана. Предположим, некто осознал изъязы и тщетность чувственных удовольствий и решил посвятить себя духовному развитию. Для этой цели он начал практиковать концентрацию на одном из сорока подходящих объектов, упоминаемых в буддийских сутрах. Ум обычного человека не успокоен, неустойчив, он постоянно блуждает от одного объекта к другому. Будучи рассеянным и постоянно тревожимым эгоизмом, злонамеренностью, тщеславием, страхом и многими другими более низкими ментальными образованиями, ум слабеет и деградирует. Поэтому, чтобы развить ум и сделать его сильным, человеку требуется сначала научиться контролировать ум так, чтобы тот не блуждал рассеянно с места на место. Нужно изолировать ум от любых объектов, за исключением выбранного предмета концентрации. Поначалу это может оказаться трудной и утомительной задачей. Но если человек будет упорно

стараться, успех будет достигнут, вне всякого сомнения. Ум отключится от всего вокруг и зафиксируется только на выбранном объекте, покорившись контролю. Имеется восемь стадий самоконтроля ума, где каждая последующая глубже предыдущей. Напали их называют джхана.

Проходя ступени джханы, созерцатель чувствует блаженство, его пропитывает ощущение легкости, чистоты и ясности ума. Слабость души, похотливость, недоброжелательность, лень и тупость, беспокойство, неугомонность и растерянность стихают, и ум чувствует себя здоровым, счастливым, сильным, спокойным, безмятежным и наполненным блаженством. Счастье, испытанное на вышеупомянутых стадиях джханы, называют виккамбхана-ниббана, или виккамбхана-вимутти, это радостное блаженство, переживаемое в результате утихания страстей.

Виккамбхана-ниббана - не зияющая пустота, но переживание блаженства и счастья. Оно более тонкое и более безмятежное, чем все предшествующие.

Но счастье от джханы все еще шатко и не абсолютно. Если медитирующий из-за своей небрежности так или иначе отвлечется и направит сознание к внешним объектам, он может утратить это состояние счастья, поскольку оно уязвимо. Поэтому следующим шагом для практикующего медитацию, коль скоро он ощутил слабость и уязвимость стадии джханы, будет переход к практике випассаны (проникновение в истинную природу явлений).

Во время этой практики медитирующий прежде всего, шаг за шагом, очень тщательно, все глубже и глубже исследует свое тело и анализирует его часть за частью. Он идет глубже и глубже и наконец, видит, что его физическое тело - это сумма колебаний, разновидность волнового движения, что оно динамично и потому непостоянно, что в нем нет ничего реального, субстанционального. После исследования физического тела он начинает исследовать собственный ум и его особенности, наблюдает, как мысли появляются и исчезают, и распознает со всей ясностью, что так называемый ум - это процесс, течение различных состояний, поток активности, называемой «думанием», непрерывное течение активности. Ум и все его состояния, как он теперь видит, подвержены изменению, все они непостоянны и лишены реальной

природы, лишены субстанции. Так он рассматривает природу тела и ума по очереди, тщательно исследует и анализирует их различными способами и понимает наконец, что «человек», «существо», или «живое создание» - не такое сложное явление. В момент этого осознания он постигает своим духовным зрением, что он сам и все другие существа в этом мире есть не что иное, как материально-психические процессы, подверженные непрерывным изменениям и лишены какой либо прочности, реальности или субстанциальности. Он ясно различает неудовлетворительную природу (*Dukkha*) жизни в этом мире, отбрасывает приверженность ложным взглядам (*micchaditthi*) и сомнениям (*vicikiccha*), внутренне воспринимает ниббана-дхату (*Nirodha-pativedha*) и взращивает силу факторов Пути (*magga-bhavana*). Момент, когда выполнены эти четыре ступени, называется вхождением в поток (*Sotapatti-Magga*). Это состояние следует сразу за двумя-тремя моментами, в течение которых ниббана-дхату выбрана в качестве единственного объекта. Эти отрезки мышления называются сотапатти-пхала-читта (*Sotapatti-phala-cittas*) - плодом первой ступени вхождения в поток, когда грубые сансарические проявления погашены.

Далее медитирующий продолжает развивать способность проникновения в суть непостоянства, природу неудовлетворительности жизни, отсутствие субстанции или реальности в психофизическом процессе, который мы называем человеком, или существом, и когда медитация развивается в достаточной степени, в уме возрождается способность понимания четырех благородных истин. На этот раз остатки жажды и прочих неблагоприятных состояний ума становятся такими тонкими, что человеку остается родиться только раз [чтобы их устранить окончательно], и поэтому его называют сакадагами (*Sakadagami*) - «однократно возвращающийся». На этой второй стадии ум зафиксирован на ниббана-дхату. Эта стадия наступает немедленно после двух-трех периодов фиксации ума на ниббана-дхату, и она в весьма значительной степени устраняет несовершенства ума. Это называется плодом второй ступени (*Sakadagami-phala, dutiya-phala*).

Снова человек продолжает медитировать как прежде, и когда медитация достаточно продвигается, то возрождается четырех-

частная способность постижения, так что жажда и связанные с ней страсти устраняются до такой степени, что человек становится тем, кому не суждено больше переродиться в мире страстей (Kamaloka), или ниже мира Брахмы. Если он не завершил практику по искоренению жажды, то ему суждено переродиться в более высокой и тонкой сфере Вселенной, известной как Чистая земля (Suddhavasana), где обитают существа, растворившие все чувственные желания и недоброжелательность. Достигнув этой стадии, он теперь называется Анагами (anagami) - невозвращающийся. Эта стадия наступает после двух-трех периодов фиксации ума на ниббана-дхату и удаляет существенную часть сансарических омрачений, накопленных за долгое время. Это называется плодом третьей ступени (Tatiya-phala, Anagami-phala).

После этого медитирующий опять начинает рассмотрение своих тела и ума, только более глубоко рассматривает их изменяющуюся природу, непостоянство, неудовлетворительность или нереальность проявлений психофизической активности. Когда медитативный процесс достигает своей кульминации, человек ясно чувствует природу жизни в этом мире, полностью искореняет жажду к нему, внутренне постигает ниббана-дхату, проникает в нее и надежно фиксирует свой ум на ней, таким способом достигая окончания своего Пути. Эта стадия называется арахантство. Она, как и прежние, следует за двумя-тремя отрезками фиксации ума только на ниббана-дхату и устраняет остатки сансарических омрачений, которые до того так долго создавались загрязнениями ума. Эта последняя стадия и она называется личное совершенство, или арахантство.

Теперь мы должны вернуться назад в наше исследование. Когда медитирующий практикует випассану на ее начальных ступенях, пагубные желания, охватывавшие его ум, временно спадают и испытывается временное спокойствие ума, называемое таданга-ниббана (Tadanga-nibbana).

Когда практикующий развивает свою медитацию до более высокого уровня, когда пагубные желания не имеют шанса проявиться, так как имеется погружение в джханическую радость и счастье, говорится, что человек достиг виккамбханы-ниббаны (Vikkhambhana-nibbana).

Когда он достиг более высоких стадий благородного пути, когда появляется осознание четырех благородных истин, достигается самуччеда-ниббана (Samuccheda-nibbana), так как на этой стадии разрушается часть пагубных страстей.

За долгое время блуждания в сансаре, феноменальном мире, поток ума загрязняется и нарушается скрытыми и проявленными пагубными желаниями. Хотя эти страсти полностью устраняются при прохождении четырех благородных ступеней медитации, изнуренность, созданная пагубными желаниями, все еще остается. Так, без задержек преуспевая в каждом из четырех рассеивающих пагубные желания состояний ума (или сознании, следующем потоку истины), еще два-три отрезка медитации проявляющийся ум фиксирует себя на nibbana-дхату, и таким образом вышеупомянутая изнуренность сансарой устраняется.

Эти четыре завершающие стадии называются плодами Пути. Покой, который разливается в сознании на этих четырех стадиях, называется патипассади-ниббана. Это опыт спокойствия, обретаемый в результате устранения душевной усталости.

Итак, мы рассмотрели определенное число стадий покоя сознания. Ни одно из них нельзя назвать небытием, зияющей пустотой, потому что с одной стороны, неблагоприятные состояния ума удалены, а с другой стороны, получены благоприятные состояния и покой сознания.

Человек, прошедший эти восемь благородных ступеней, постигает nibbana-дхату, мир нирваны, своим духовным зрением, фиксирует на нем свой ум и испытывает счастье в сознании. Мир nibbana-дхату, в который погружены умы святых, просветленных людей, называют саупадишеса-ниббана.

Что касается природы араханта после смерти его тела, то ту же самую nibbana-дхату называют анупадишеса-ниббана.

Ни одно из вышеупомянутых состояний нирваны или nibbana-дхату не может быть расценено как небытие или уничтожение.

Теперь возникает вопрос: «Как можно постичь nibbana-дхату?»

В соответствии с учением Тхеравады постичь nibbana-дхату можно тремя путями, именуемыми агама-сиддхи, анумейя-сиддхи

и пачакка-сиддхи. Первый, агама-сиддхи, означает постижение nibбана-дхату через изучение священных писаний. В «Итивуттаке» по этому поводу говорится: «Там существует, о друзья, нерожденное, неставшее, несозданное, несоставное. Если, о друзья, не было бы этого нерожденного, неставшего, несозданного, несоставного, то не имелось бы совсем никакой надежды рожденному, созданному, ставшему, составному».

Однажды царь повстречал монахиню, достигшую арахантства, и спросил ее, что случается с арахантом, совершенным святым, после его смерти?

Монахиня ответила:

- Позвольте, Ваше величество, задать вам встречный вопрос, и если он покажется вам уместным, то, пожалуйста, ответьте. Есть ли у вас во дворце счетовод, казначей или какой-нибудь чиновник, хорошо владеющий счетом, который мог бы подсчитать количество песка в Ганге, который мог бы точно указать число песчинок в этой великой реке?

- Такого у меня нет, Достопочтенная, - отвечал царь.

- А может быть, о царь, у вас есть , счетовод или математик, который мог бы измерить, сколько воды в великом океане и точно доложить, сколько капель воды он содержит?

- И такого нет, - отвечал царь.

- Отчего же? - спросила монахиня.

- Оттого что великий океан глубок, неизмерим и непостижим.

- Так же и с существом, достигшим нирваны, - существо это глубоко, неизмеримо и непостижимо, - сказала монахиня.

Тогда царь отправился к Будде и рассказал ему о произошедшем разговоре. Будда ответил: «Если бы ты, царь, пришел с этим вопросом сначала ко мне, я дал бы такой же ответ. О царь, эта монахиня прекрасно обучена и очень мудра».

Вы можете понять из этой сутры, что человек, достигший совершенной nibбана-дхату, не уничтожается и не аннигилируется. Его природа после смерти - анупадишеса-ниббана-дхату, она не может быть выражена словами и не может быть описана положительными, в лингвистическом смысле, определениями, потому как положительные определения<sup>12</sup> - это слова, ограниченные



обусловленными и составными явлениями. Подобными определениями могут быть выражены только состояния, из которых состоит наш феноменальный мир.

Таким образом, постижение nibбана-дхату за счет изучения священных писаний называют агама-сиддхи, пониманием через изучение священных писаний. Анумейя-сиддхи - это логически выведенное знание. У всего есть противоположная сторона. Противоположность болезни - здоровье, противоположность жары - холод, противоположность тьмы - свет. Точно так же сансара, цикл перевоплощений в мире иллюзий, должна иметь свою противоположность, nibбана-дхату, единственную реальность.

Используя знания, полученные этими двумя путями, т.е. духовное знание и логический анализ, искатель приходит к пониманию того, что существует некое совершенное, умиротворенное состояние, реальность, надежда для страдающих смертных. Тогда он на деле следует путем, ведущим к этому состоянию, путем, обнаруженном и объясненным Буддой и, как следствие, постигает четыре благородные истины, воспринимает nibбана-дхату раскрывшимся духовным зрением, постигает и испытывает ее. Постигание nibбана-дхату на собственном опыте называется пачакка-сиддхи.

Наконец, вы должны понять, что nibбана-дхату, разъясненная Буддой как цель идущего по Пути, не является небытием, но является состоянием, подлежащим постижению и переживанию на собственном опыте, действительностью, единственной реальностью.

Ниббана-паранам сукхам

## 12. Развитие безграничных качеств сознания

(Статья<sup>13</sup>)

### Введение

Я подготовил эту статью о развитии безграничных качеств сознания по просьбе моих друзей, посвятивших свою жизнь практике медитации (бхаваны). Есть много способов практики бхаваны, подходящих разным типам людей. Из них чрезвычайно важными и полезными как для тех, кто живет семейной жизнью, так и для тех, кто отказался от нее, являются четыре безграничных состояния сознания: любовь (метта), сострадание (каруна), радость за других (мудита), беспристрастность (упеккха).

На пали эти четыре состояния называются «брахма-вихара». Мир Брахмы - мир, где, в соответствии с буддийской терминологией, обитают благородные и возвышенные божества, наполненные безграничной любовью, состраданием и т.д. Так что речь идет о божественных состояниях сознания. Еще их называют «аппамана» - «безмерные состояния ума», поскольку, пробудившись в уме, они охватывают все живые существа без исключений.

Те, кто делают эти четыре медитации частью своей повседневной жизни и практикуют их регулярно, получают удивительные результаты, даже если пока не достигнута первая джхана. Я по своему опыту знаю, насколько плодотворны эти четыре медитации, даже если практиковать их выборочно.

Приведу в качестве примера историю об удивительном эффекте медитации любви при том, что объектом медитации служил всего один человек.

Около 67 лет тому назад, во время Первой мировой войны<sup>14</sup> один житель Шри-Ланки остановился в Калькутте и посвятил себя распространению буддизма. Как раз в то время на Шри-Ланке разгорелся конфликт между сингальцами и мусульманами. В результате правительство арестовало многих сингальских лидеров. Буддист, распространявший учение в Калькутте, не имел никакого отношения к этому противоборству, но в результате ложного об-

винения попал под подозрение, и начальник полиции Шри-Ланки послал в Калькутту запрос на арест и высылку этого буддиста на Шри-Ланку. Начальник полиции Калькутты немедленно связался с буддистом по телефону и сообщил, что пришел запрос на его депортацию и что за ним придут на следующее утро.

Шриланкиец не обрадовался такому известию, поскольку в ту пору на всей территории Шри-Ланки действовало военное положение и многие его родственники и друзья были арестованы. Он принялся обдумывать выход из этого затруднительного положения. Внезапно его озарило, что единственный способ - расширение безграничной любви. Так что он незамедлительно попросил своего слугу раздобыть фотографию старшего полицейского инспектора. Практика началась около девяти вечера. Он поместил фотографию на столе перед собой, представил образ этого человека и начал излучать по отношению к нему чувство безграничной любви, повторяя в душе: «Господин инспектор, будьте счастливы! Господин инспектор, будьте счастливы!» Вот таким образом, всю ночь до самого утра он не прерываясь практиковал и концентрировался. Рано утром прибыл старший полицейский инспектор Калькутты с намерением арестовать и выслать буддиста, однако изменил свои планы, лишь завидев его.

Инспектор сказал: «Я чувствую какие-то удивительные перемены, произошедшие во мне. Я приехал вас арестовать и выслать домой. Но когда я вас увидел, меня охватило такое теплое чувство, словно вы мой отец. Я не могу вас так просто выслать. Послушайте, я сделаю для вас одну вещь - помешу вас под домашний арест под мою ответственность, пока все не уляжется».

И инспектор послал ответ на Шри-Ланку, в котором заверил тамошнюю полицию, что затребованный буддист будет оставаться под домашним арестом под его личную ответственность. Так буддист избежали депортации.

Герой этой истории был моим другом, он сам и рассказал об этих приключениях семь лет спустя, когда вернулся на Шри-Ланку.

Если есть человек, с кем у вас скверные отношения, и если вы начинаете излучать по отношению к нему любовь так, как это было описано выше, регулярно, в определенное время в течение,

по крайней мере, одного месяца, с чистым сердцем, то я могу твердо вас заверить, что этот человек переменит свое отношение на дружелюбное, как бы безнадежен случай ни был.

Таков поразительный эффект излучения любви по отношению всего к одному человеку. Если вы будете практиковать эту медитацию везде и всегда с бескорыстным сердцем, результат не заставит себя ждать. Если бы все люди практиковали развитие четырех безмерных качеств сознания так, как описано в данной статье, не понадобилось бы оружие, чтобы спасти человечество от Третьей мировой войны, на Земле воцарился бы мир и проявились бы небеса.

В данной работе я сначала познакомлю вас с общими советами, которые Будда дал своим ученикам, затем - с природой гнева, в соответствии с тем, как ее определял Будда, далее - с важностью избавления от него, в четвертых - с препятствиями на пути данной практики, и, наконец, с тем, как практикующий, устранив все помехи, должен развивать четыре неизмеримых качества сознания шаг за шагом, пока не добьется в них совершенства.

Объяснение, приводимое ниже, основано на методах, описанных в палийских текстах, комментариях, «Висуддхи-магге» и ее переводе «Путь чистоты», сделанном Достопочтенным Махатеро Ньянамоли.

### **Основа практики**

Человек, нацеленный на успех в практике медитации (bhavana), должен следовать наставлениям Будды.

«Вы должны практиковать следующим образом:

Другие могут вредить, но мы не должны вредить.

Другие могут убивать, но мы должны воздерживаться от убийства.

Другие могут воровать и грабить, но мы должны воздерживаться от воровства и грабежей.

Другие могут быть порочными, но мы должны быть непорочны.

Другие могут быть лжецами, но мы должны быть правдивы.

Другие могут сквернословить, но мы должны воздерживаться от сквернословия.

Другие могут клеветать, но мы должны воздерживаться от клеветы.

Другие могут пустословить, но мы должны воздерживаться от пустословия.

Другие могут проявлять скупость, но мы должны быть щедрыми.

У других может быть отравленное сердце, но мы должны быть чисты сердцем.

У других может быть неправильный взгляд, но мы должны придерживаться правильного взгляда.

У других может быть неправильное мышление, но у нас должно быть правильное мышление.

Другие могут иметь неправильную речь, но мы должны придерживаться правильной речи.

Другие могут действовать неправильно, но мы должны придерживаться правильных действий.

Другие могут зарабатывать неподобающим образом, но мы должны придерживаться получения средств к существованию честным путем.

Другие могут проявлять неправильное усердие, но мы должны проявлять правильное усердие.

Другие могут жить рассеянно, но мы должны быть бдительны.

У других может быть неправильное сосредоточение, но у нас должно быть правильное сосредоточение.

Другие могут иметь псевдо-свободу, но у нас должна быть подлинная свобода.

Другие могут быть окутаны ленью и тупостью, но мы должны освободиться от лени и тупости.

Других может распирать гордость, но мы не должны быть подвержены гордыне.

Другие могут иметь сомнения, но мы должны устранять свои сомнения.

Другие могут злиться, но мы должны устранить злобу.

Другие могут быть злопамятны, но мы должны освободиться от злопамятства.

Другие могут быть резкими, но мы должны вести себя мягко.

Другие могут злорадствовать, но мы должны быть свободны от злорадства.

Другие могут иметь зависть, но мы должны освободиться от зависти.

Другие могут быть недовольными, но мы должны освободиться от недовольства.

Другие могут предавать, но мы не должны предавать.

Другие могут быть нечестными, но мы должны быть честны.

Другие могут быть упрямыми, но мы должны быть восприимчивыми и понятливыми.

Другие могут быть гордыми, но мы должны быть простыми.

С другими может быть трудно говорить, но с нами должно быть легко говорить.

Другие могут сходиться с плохими друзьями, но у нас должны быть хорошие друзья.

Другие могут жить праздно, но мы должны жить собранно.

У других может не хватать уверенности, но мы должны овладеть уверенностью.

Другие могут не иметь стыда (совершая дурное), но мы должны стыдиться (совершать дурное).

Другие могут быть безрассудными, но мы должны быть осмотрительными.

Другие могут знать мало, но мы должны обладать обширными знаниями.

Другие могут быть ленивы, но у нас должна быть неослабевающая энергия.

Другие могут жить рассеянно, но мы должны обладать внимательностью.

Другие могут быть обделены мудростью, но мы должны иметь мудрость.

Другие могут быть предвзяты и им может быть трудно отбросить предубеждения, но у нас не должно быть предубеждений и мы должны с радостью приветствовать истину.

Я говорю вам далее, что даже намерение поступать правильно очень хорошо и полезно, приносит хороший результат, не говоря уже о практике правильной речи и поступков. Я говорю вам, что если есть плохая дорога, то должен быть и хорошая, по которой можно пройти: если в каком-то месте нет брода, то где-то обязательно есть брод, позволяющий переправиться на тот берег».

(«Маджхима-никая», I)

## Гнев

Гнев, возникающий в человеческом сердце, проявляется разнообразно: как недоброжелательность, ненависть, ярость, злоба, неприязнь и так далее. Чтобы очистить свое сердце от этих неблагоприятных качеств, человек должен понять, насколько они пагубны и насколько препятствуют духовному прогрессу.

Вот как об этом говорит Будда:

«Человек, которым овладел гнев, становится непохожим сам на себя;

Его сон беспокоен;

А когда происходят благоприятные события,

Он принимает их за неудачу.

Человек, приносящий вред другим

Словами и поступками,

Теряет свое имущество.

Обезумев от ярости, он ведет себя так,

Что теряет свое доброе имя;

И из-за вспыльчивости его избегают

Родственники и друзья.

Гнев приводит к неудачам;  
 Гнев сводит с ума.  
 Гнев рождает опасность,  
 Хотя человек этого не осознает.

Разгневанный человек не знает, что правильно,  
 Не видит вещи так, как они есть.  
 Все вокруг него погружено во мрак,  
 Так как он раб своего гнева.

Захваченный гневом, человек причиняет вред другим,  
 Легко совершая жестокие поступки.  
 Но когда гнев проходит,  
 Раскаяние жжет его словно огонь».

(«Ангуттара-никая», IV)

«Обезумев от гнева, он убивает своего отца;  
 Обезумев от гнева, он убивает родную мать;  
 Обезумев от гнева, он убивает святого человека;  
 Обезумев от гнева, он убивает бедного мирянина».

(«Ангуттара-никая», IV)

«Все живые существа стремятся к своему собственному  
 благу.

Для каждого из них нет никого дороже, чем он сам.

Все же, ослепленные гневом или обезумев от горя, они убивают себя.

Некоторые совершают самоубийство мечом,

Некоторые глотают яд,

Другие - вешаются,

Бросаются в пропасть или с обрыва».

(«Ангуттара-никая», IV)

«Разрушая таким способом свою жизнь,

Гневливый человек не видит в этом никакого вреда

Из-за своего невежества».

(«Ангуттара-никая», IV)

«Человек, гневающийся на кого-то, желает: «Пусть он будет безобразным». Почему это так? Потому что разгневанный



человек не хочет видеть своего врага в прекрасном образе. Даже если другой человек прекрасно одет и благоухает, гневающийся видит его безобразным.

Разгневанный человек не хочет, чтобы его враг отдыхал в спокойствии, но желает ему постоянного беспокойства.

Разгневанный человек не хочет, чтобы его враг процветал, но желает, чтобы тот пребывал в унынии.

Разгневанный человек не хочет видеть своего врага богатым, но желает, чтобы тот всегда был бедным.

Разгневанный человек не может вытерпеть славу другого, но всегда желает ему дурной славы и потери доброго имени.

Разгневанный человек не хочет, чтобы у другого были друзья и компаньоны, потому что всегда хочет, чтобы его преследовали предательства.

Разгневанный человек не хочет, чтобы другому было предопределено счастливое перерождение после смерти, но, напротив, желает ему оказаться в несчастливом состоянии после смерти».

(«Ангуттара-никая», IV)

«Человек, одержимый яростью, лелеющий ненависть по отношению к другому, злой и нечестный, мошенник, обладающий ложными взглядами, - знайте, что человек этого типа находится на самой низшей ступени среди людей».

(«Сутта-нипата», стих 116)

«Человек, обезумевший от гнева, поработенный гневом, с сердцем, охваченным гневом, должен понимать, что это состояние приносит несчастье как ему, так и тому, на кого направлен его гнев. Гнев приносит несчастье им обоим».

(«Ангуттара-никая», I)

«О монахи, бревно из погребального костра, пылающее с обоих концов и забитое прахом, не используют после ни в городе, ни в деревне. Точно так же и охваченный яростью человек не приносит блага ни себе, ни другим».

(«Ангуттара-никая», II)

## Устранение гнева

«Он оскорбил меня, он плохо со мной обошелся.  
Он нанес мне поражение, ограбил меня», -  
Затаив такие мысли, человек не дает своей ненависти  
остыть».

(«Дхаммапада», стих 3)

«Он оскорбил меня, он плохо со мной обошелся.  
Он нанес мне поражение, ограбил меня», -  
Избавление от таких мыслей устраняет ненависть навсегда».

(«Дхаммапада», стих 4)

«Не воздавайте гневом гневающемуся на вас -  
И вы выиграете битву, в которой сложно победить.  
Тот, кто знает, что другой охвачен гневом,  
Но осознанно сохраняет мир в душе, практикует на благо  
обоих,  
На благо себя и на благо другого».

(«Саньютта-никая», I)

«Братья, допустим, какие-то бандиты пришли к вам с дву-  
ручной пилой и начали разрезать ваше тело, конечность за конеч-  
ностью. Тот из вас, кто в этом случае испытает хотя бы малейшую  
неприязнь по отношению к ним, не является последователем моего  
учения. Даже в таких ситуациях вы должны научиться ограждать  
себя от неприязни следующим образом: «Да будут наши  
сердца неиспорченны, да не промолвим мы ни единого грубого  
слова о них, но да пребудем мы добрыми и сострадательными, с  
нежными сердцами, полными доброты, свободными от гнева».

(«Маджхима-никая», I)

«Каждый любит себя.  
Каждому дорога его жизнь.  
Принимая во внимание этот факт,  
Человек должен воздерживаться от причинения вреда дру-  
гим людям».

(«Удана»)

«Сила терпения - самая могущественная армия».

(«Дхаммапада», стих 399)

«Я посетил все уголки Вселенной посредством своего ума  
И не видел никого, кто ценил бы другого больше чем себя.  
Собственное Я есть самое дорогое для каждого существа.  
Тот, кто понимает это и любит себя,  
Никогда не причинит вреда другому».

(«Удана»)

«Вражду не умиротворить ответной враждой.  
Вражду можно умиротворить лишь дружелюбием.  
Это извечная истина».

(«Дхаммапада», стих 5)

«Ни один из хороших поступков, совершаемых для накопления заслуг, не сравнится даже частично с ценностью медитации безграничной любви».

(«Итивуттака»)

«Побеждайте вражду дружелюбием,  
Побеждайте зло добром.  
Побеждайте скупость щедростью,  
Побеждайте лживость правдивостью».

(«Дхаммапада», стих 222)

«Истинно, мы пребываем в счастье,  
Ибо мы не испытываем ненависти, тогда как другие ненавидят.

Среди тех, кто ненавидит,  
Живем мы, свободные от ненависти».

(«Дхаммапада», стих 197)

«Братья, одиннадцать преимуществ<sup>15</sup> приносит свобода от враждебности, обретаемая за счет взращивания безграничной любви, развития дружелюбия, за счет постоянного углубления мыслей о любви, за счет той практики, когда вы делаете эти мысли своим бесценным орудием, живете в согласии с этими мысля-

ми, выражаете доброту в действиях, утверждаясь в безграничной любви.

Что это за одиннадцать преимуществ? Человек обретает спокойный сон, спокойное пробуждение, ему не снятся кошмарные сны, его любят люди, его любят все живые существа, боги защищают его, ни огонь, ни яд, ни оружие не причиняют ему никакого вреда, его ум имеет способность быстро концентрироваться на объекте (медитации), его внешний вид быстро становится привлекательным, он оставляет этот мир (в момент смерти) в покое. И если он не достигает совершенства в этой жизни, он перерождается в мире Брахмы».

(«Ангуттара-никая», V)

«Даже если монах развивает безграничную любовь всего лишь в течение одного мгновения, равного щелчку пальцами, его уже можно считать близким к достижению джханы, его можно считать последователем наставлений Учителя, следующим советам Учителя, и не зря принимающим пищу, предложенную людьми. Так насколько же великую ценность обретет тот, кто сможет достичь совершенства в практике безграничной любви!»

(«Ангуттара-никая», I)

«Сравнивая себя с другими и убеждаясь, что все стремятся к счастью, практикующий должен испытывать безграничную любовь ко всем живым существам, думая следующим образом:

«Да буду я счастлив и свободен от тревог.

Все мои друзья и родственники, безразличные по отношению ко мне,

А также те, кто ненавидит меня, - да будут все они счастливы.

Да будут все существа в неисчислимых мирах счастливы.

Да будут счастливы все женщины, мужчины, святые существа, все миряне, все божества, все существа в несчастливых сферах и во всех областях».

(«Саманера-сикка»)

## Беседа о безграничной любви

«Человек, преуспевший в достижении своего благополучия, ищущий высшего блага,

Должен следовать следующему пути:

Он должен быть энергичным, честным, совершенно честным, восприимчивым и понятливым, кротким и простым.

Он должен довольствоваться малым, не иметь много желаний,

Вести простую жизнь.

[Он должен быть] бесстрастным, благоразумным,

Не высокомерным, лишенным жадной привязанности к семье.

Он не должен совершать подлых поступков,

Заслуживающих порицания со стороны мудрых людей.

Он должен углублять мысли о любви ко всем

Живым существам следующим образом:

«Да будут все живые существа счастливы и невредимы,

Да будут их сердца наполнены счастьем.

Все они, слабые и сильные,

Безо всякого исключения,

Высокие или тучные,

Среднего роста и невысокие, крошечные или крупные,

Видимые и невидимые, живущие далеко или близко,

Уже родившиеся или собирающиеся родиться -

Да будут все они счастливы.

Да не обманет никого никто из них,

Да не будет никого презирать никто из них независимо от обстоятельств.

Да не испытает никто из них ненависть или неприязнь,

Да не пожелает никто из них неудачи другому».

«Так же, как мать защищает свое дитя,

Свое единственное дитя (с такой глубокой любовью),

Даже рискуя собственной жизнью,  
Точно так же необходимо возвращать безграничные мысли  
о любви

Ко всем живым существам».

«Человек должен возвращать в сердце доброжелательность,

Освободившись от ненависти и вражды ко всему миру

Выше, ниже себя и по всем сторонам от себя.

Стоя и во время ходьбы, сидя и лежа,

Каждую минуту во время бодрствования

Человек должен посвятить себя

Практике этой медитации.

Добродетельный, никогда не ошибающийся,

Наделенный правильным взглядом,

Он должен рассеять страсть к удовольствиям,

Ибо такой более не вернется в материнскую утробу».

(«Сутта-нипата», «Метта-сутта»)

«Существуют девять причин для ссоры. Ссоры возникают из-за мыслей вроде: «он навредил мне», «он вредит мне», «он повредит мне», «он повредил, вредит или повредит человеку, которого я люблю», «он одарил, одаривает или одарит человека, которого я не люблю».

(«Диалоги Будды», III)

## Преодоление злобы

«Существует пять способов, с помощью которых можно рассеять неприязнь, возникающую у монаха. Каковы они?

Когда в чьем-то сердце рождается неприязнь к кому-либо, нужно развивать доброжелательность. Таким образом, неприязнь исчезнет.

Нужно развивать безграничное сострадание к этому человеку; безграничную радость за этого человека, безграничную беспристрастность по отношению к нему. Или этого человека нужно забыть и не думать о нем.

Можно также применить к этому человеку закон кармы, и поразмышлять о том, что карма - это его собственность, его наследие, то, что его создает, что-то родное ему, что карма - его прибежище. И он будет вынужден принять как свое наследие ту карму, которую накопит в этой жизни.

Таким образом, неприязнь исчезнет».

(«Ангуттара-никая», V)

### **Препятствия к практике**

Практикуя любую из этих четырех медитаций, человек может столкнуться с препятствиями, мешающими дальнейшему развитию. Иногда он может вспомнить человека, который причинил ему вред. В таких случаях нужно помнить наставления, данные Буддой и другими просветленными. Нужно следовать тому, что они показали нам на собственном примере. Прочитайте наставления, данные ниже. Практикующий должен рассуждать следующим образом: «К чему приводит гневливость на другого человека? Карма гнева приводит к твоему собственному несчастью. Твоя карма - это твоя собственность, ты наследник своей кармы. Твоя карма - твой родитель, твой родственник, твое прибежище. Что бы ты ни делал, только ты сам будешь наследником своей кармы. Не так ли? Карма гнева не способствует достижению совершенной буддовости, спокойствия будды или араханта. Она не принесет тебе превосходства ни в высших, ни в низших мирах, ни в этом мире людей. Не принесет она и никакого счастья. Неблагая карма гнева приведет тебя к страданию в скверных мирах после смерти. Гневаясь, ты уподобляешься человеку, который, желая ударить кого-то, берет в руки тлеющие угли или нечистоты, и сам обжигается или начинает дурно пахнуть». Так необходимо рассуждать.

Если практикующий все еще чувствует неприязнь к другому человеку, он должен вспомнить и подумать о том, как Будда вел себя со своими врагами в предыдущих жизнях. Нужно размышлять о жизни аскета Кантывади.

«Давным-давно, когда Будда был аскетом по имени Кантивади, он пришел в город Бенарес и стал медитировать в роще. Король Бенареса, жестокий человек, не уважавший практику совершенств, имевший материалистические взгляды, однажды увидел Кантивади и спросил: «Какой доктрине ты обучаешь, монах?» - «Я учу ценности терпения», - ответил аскет. Король же, пожелав доказать невозможность практики терпения, приказал сечь аскета плетью с шипами, но не так и не смог заставить его гневаться. Тогда он приказал отсечь аскету руки и ноги. И даже тогда аскет не почувствовал ни малейшего гнева».

(«Джатаки», III, 39)

«В другой своей жизни Будда был сыном надменного короля Пратапы. Он был одаренным ребенком. Однажды король рассердился на королеву за то, что та была занята с ребенком и не встала перед королем. Он пришел в ярость и приказал слугам отрубить ребенку руки, ноги и голову. Но ребенок не разгневался ни на отца, ни на человека, который отрубил ему конечности, но оставался беспристрастным по отношению и к отцу, и к человеку, убившему его, и к глубоко скорбящей своей матери, и к самому себе».

(«Джатаки», III, 181)

«Когда практикующий размышляет таким образом о поступках Бодхисаттвы (ставшего впоследствии Буддой), его неприязнь убывает. Если практикующий не может рассеять свой гнев даже этим способом, он должен медитировать на учении Будды. Будда сказал: «Братья, в этом неисчислимо долгом круговороте жизней невозможно найти ни одного существа, которое не было бы вашей матерью, отцом, братом, сестрой, сыном или дочерью».

(«Саньютта-никая», I)

Рассматривая этот момент, практикующий должен думать о другом человеке так: «Это существо в прошлой жизни было моей матерью, которая вынашивала меня девять месяцев в утробе, а после рождения ухаживала за мной, младенцем, убирая испражнения и вытирая сопли и слюни безо всякого отвращения. Она играла со мной, лелеяла меня, носила меня на руках. Она



ухаживала за мной с такой глубокой любовью. Будучи моим отцом в прошлой жизни, он рисковал своей жизнью ради меня, занимаясь торговлей или сельским хозяйством, занимаясь каким-либо тяжелым трудом, чтобы скопить денег ради меня. Когда этот человек был моим братом, сестрой, сыном или дочерью, он также относился ко мне с заботой и любовью и всегда помогал мне. Несправедливо будет затаить на него злобу только из-за того, что он совершил в этой жизни что-то неприятное мне».

Если практикующий все еще чувствует неприязнь к человеку, он должен вспомнить слова Будды об одиннадцати преимуществах, которые приносит развитие безграничной любви.

Но если практикующий все еще не преодолел своего недовольства, он должен размышлять о человеке как о собрании нечистот, а именно: волос, ногтей, зубов, кожи, плоти и так далее, - и спросить себя: «Ты разгневался на его волосы, на его ногти, на его зубы или на его плоть? С абсолютной точки зрения его тело - лишь собрание элементов. Ты разгневался на эти элементы?» Именно так он должен размышлять.

Если и это не помогло практикующему освободиться от недовольства, он должен рассмотреть другого человека с абсолютной точки зрения, а именно как собрание пяти параметров существования (khandha). Нужно рассуждать следующим образом: «Ты гневаешься на параметр тело, параметр чувства, параметр представления, параметр умственный опыт или параметр сознание?»

Такие размышления помогут устранить гнев.

Если задевший вас человек враждебно настроен, вы должны относиться к нему великодушно, и в таком случае сможете помириться и забыть свою вражду.

Если практикующий продолжает гневаться, он должен попытаться понять, кто же на самом деле враг и виновник деяний враждебно настроенного человека. Допустим, так называемый враг ударил вас рукой. Должны ли вы мстить в ответ, ударив врага по руке или другой части тела? Тот человек нанес удар, повинуюсь командам своего ума. Части его тела работали под контролем ума подобно машине, слушающейся водителя. Если машина соььет человека, не машина должна быть наказана, а ее водитель. Итак,

ответственный за нанесение удара - ум, но не тело человека. Но его ум, в свою очередь, - это не одна какая-то вещь, но скорее поток состояний, появляющихся и исчезающих каждое мгновение. Следовательно, ни одна из составляющих этого потока ума не может быть ответственна за нанесение удара. Лишь в какой-то одной из составляющих ума возник гнев и, завладев этой частью ума полностью, заставил тело нанести удар. Эта часть ума проявилась, используя тело для удара, а затем исчезла, и более не существует. Если бы гнев не появился в той части ума, ум не использовал бы тело для совершения жестокого поступка. Итак, за жестокость ответственен именно гнев. Именно гнев должен быть наказан. Теперь ясно, что настоящий враг - это гнев.

Если вы собираетесь ударить другого человека в ответ на его удар, то скрытый враг (то есть гнев) вновь появится в его уме. Таким образом, вы возрастите и поддержите врага, а это никак не будет наказанием. Вместо того чтобы убить врага (гнев), вы возвращаете его и делаете его сильнее. Но если вы, помня слова Будды о том, что «вражду можно умиротворить лишь дружелюбием», и призыв Будды побеждать гнев любовью, станете доброжелательны к враждебно настроенному человеку, его гнев и враждебность прекратятся. Таким образом, настоящий враг будет повержен и подлинная месть свершится.

Так практикующий должен размышлять, и так он сможет легко почувствовать доброжелательность ко всем людям.

### **Практика (Brahma-vihara-bhavana)**

Развитие безмерностей означает развитие четырех безграничных состояний: любви (metta), сострадания (karuna), радости за других (mudita) и беспристрастности (upekkha).







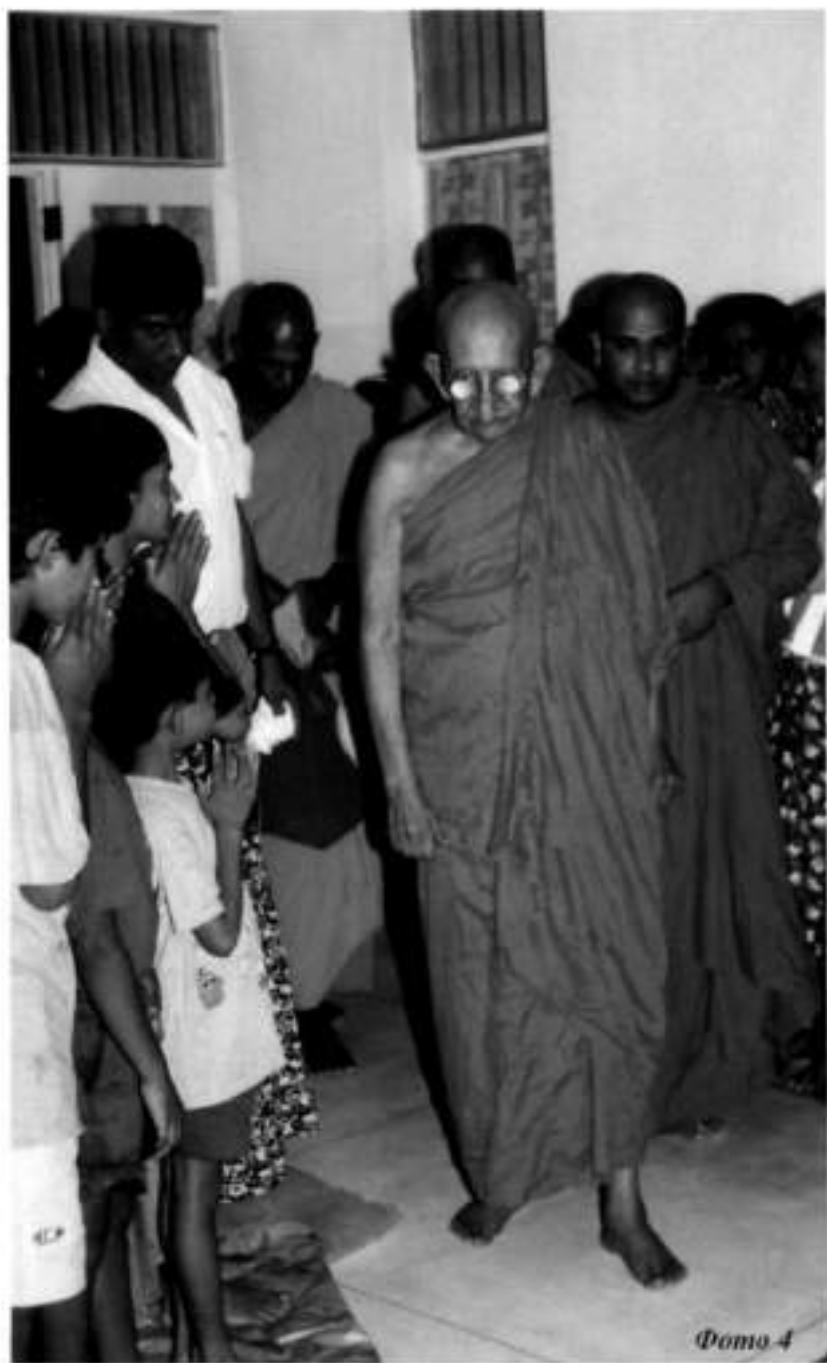




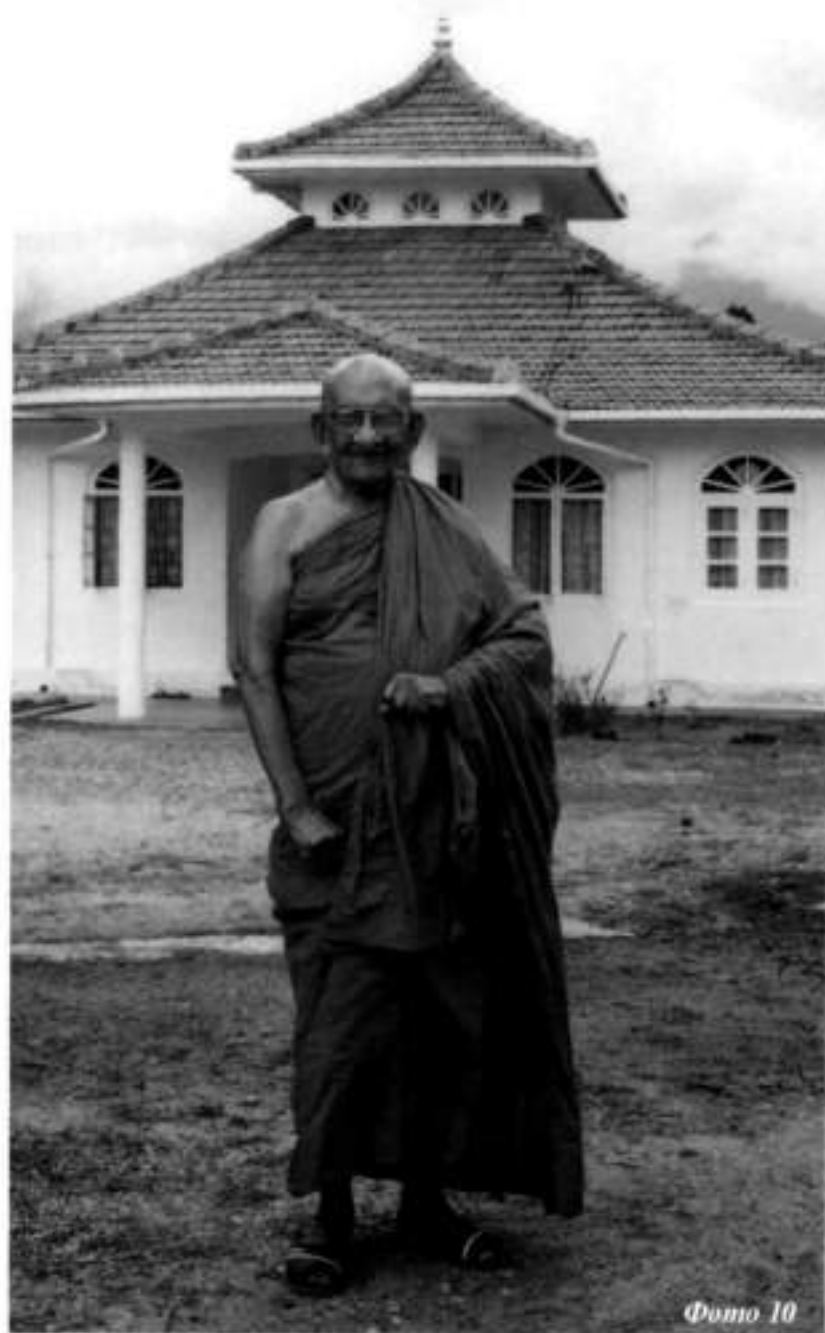




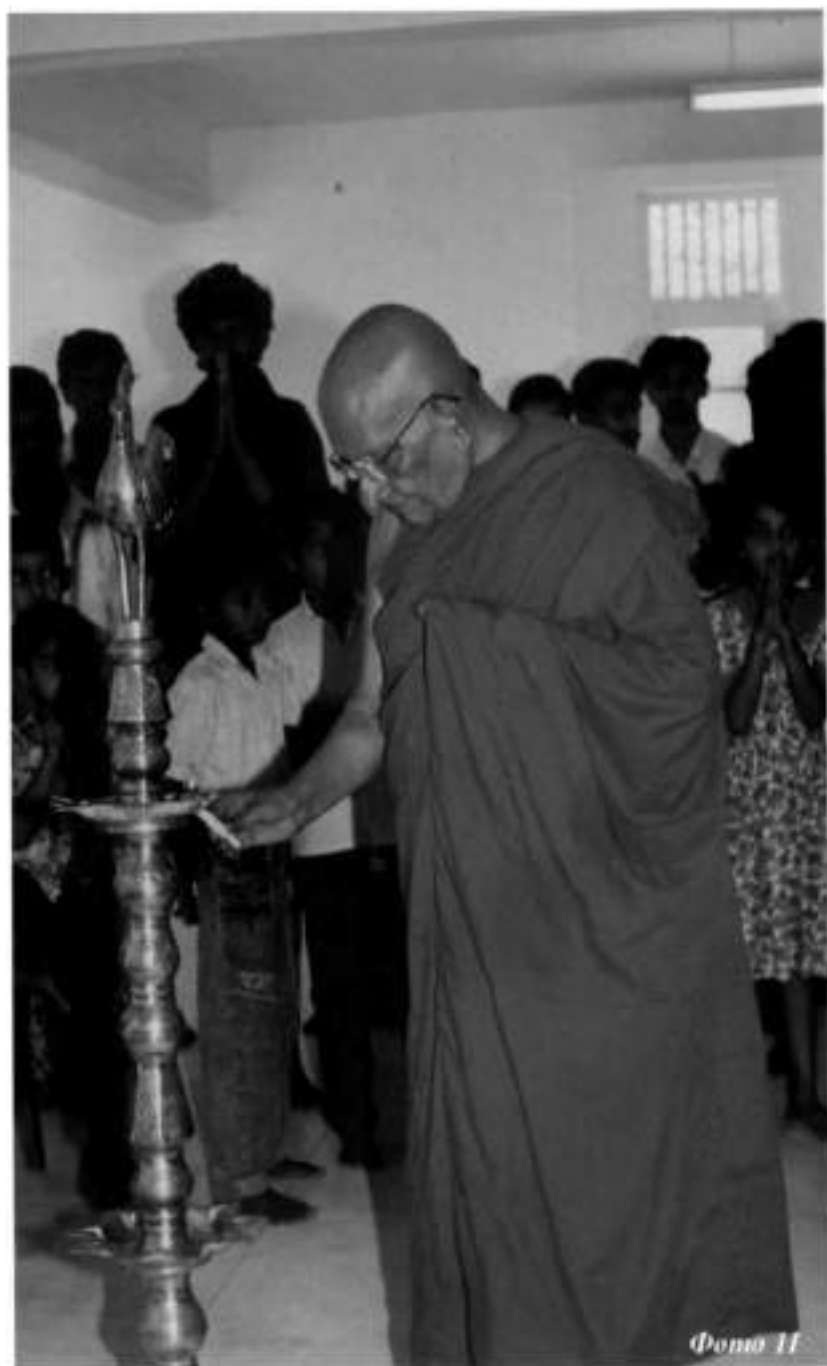




Фото 9



*Фото 10*



Фотот II





Фото 13





Фото 16







Фото 19

## **Развитие любви (Metta-bhavana)**

Прежде всего, практикующий должен произнести обет прибежища:

«Я принимаю прибежище в Будде, я принимаю прибежище в святой Дхарме, я принимаю прибежище в сообществе святых учеников Будды». Этот обет нужно повторить три раза, задумываясь о смысле сказанного.

Затем практикующий должен повторить решимость соблюдения заповедей, что означает для мирян решимость воздерживаться от убийства, от принятия того, что не было дано, от прелюбодеяния, от лжи, от употребления алкоголя и наркотиков.

Затем практикующий должен осознать пагубность и вред гнева. Он должен прочитать вышеприведенное описание гнева и метода освобождения от него. После этого он может приступить к самой практике по порождению любви и доброжелательности к самому себе. Пусть он выразит стремление к собственному благополучию следующим образом:

«Да буду я свободен от всяческой враждебности, да буду я свободен от всевозможных болезней, да буду я свободен от всевозможных тревог, да обрету я счастливую жизнь».

Чтобы более детально практиковать развитие доброжелательности, практикующий может использовать самовнушение<sup>16</sup>, внушая себе, что каждая часть его тела здорова. Необходимо развивать это ощущение в отношении каждой части тела следующим образом: «Моя голова здорова внутри и снаружи. Она свободна от всех недугов». После такой практики, даже кратковременной, человек почувствует, что его голова совершенно здорова. Далее практикующий должен сконцентрироваться на шее, внушая себе: «Моя шея здорова, свободна от всех недугов, пусть она будет здорова». Практикуя такое самовнушение непродолжительное время, человек почувствует, что его шея совершенно здорова. Далее, практикующий должен подумать о своих плечах и руках, внушая себе: «Мои руки и плечи здоровы и сильны и свободны от всех недугов». После того как человек почувствует, что его руки и плечи здоровы, он должен мысленно перейти к груди, внушая себе некоторое время: «Моя грудь совершенно здорова внутри и

снаружи и свободна от всех недугов». После этого практикующий должен продолжить самовнушение в отношении остальных частей туловища, например: «Мой живот совершенно здоров внутри и снаружи и свободен от всех недугов». И так далее. Когда человек почувствует, что все части его туловища здоровы, он должен продолжить самовнушение в отношении своих бедер, коленей, ног и ступней: «Пусть мои бедра, колени, ноги и ступни будут сильными и совершенно здоровыми, свободными от всех недугов». Затем человек должен повторить это самовнушение несколько раз в прямом и обратном порядке, от головы до пальцев ног и от пальцев ног до головы. Далее, практикующий должен провести самовнушение общего порядка: «Да буду я здоров, да буду я свободен от всяческой враждебности, да буду я свободен от всевозможных болезней, да буду я свободен от тревог, да обрету я счастливую жизнь».

Просто проговаривать эти слова или просто думать об этом недостаточно. Когда человек проводит это самовнушение, он должен прочувствовать то, что внушает себе. После этого практикующий должен начать размышление о живом человеке своего пола, которого он уважает, о своем родителе, учителе или наставнике, испытывая к нему безграничную любовь и внушая себе следующее: «Да будет он, подобно мне, свободен от враждебности, да будет он свободен от всех недугов, да будет он свободен от тревог, да обретет он счастливую жизнь». Когда практикующий в совершенстве почувствует, что взрастил безграничную любовь к другому человеку, он должен продолжать испытывать доброжелательность по отношению к нему.

Далее человек должен начать размышление о своем дорогом друге, испытывая к нему безграничную любовь: «Да будет он, подобно мне, свободен от враждебности, да будет он свободен от тревог, да обретет он счастливую жизнь». Практикующий должен проводить эту медитацию постоянно до тех пор, пока не почувствует, что безгранично желает благоденствия другому человеку.

После медитации о друге практикующий должен начать размышление о любом человеке, к которому нейтрально настроен (то есть кто не друг и не враг), и породить к нему безграничную

любовь и желание благоденствия: «Да будет он, подобно мне, свободен от враждебности, да будет он свободен от недугов, да будет он свободен от тревог, да обретет он счастливую жизнь».

В конце концов, человек должен начать размышление о своем враге, если таковой имеется, или о ком-то, кто испытывает к нему неприязнь. Практикующий должен пожелать ему благоденствия вышеописанным способом.

Когда человек почувствует и увидит, что между ним и другими людьми не существует никакой разницы, он поймет, что взрастил безграничную любовь к себе и всем остальным людям без разбора. В этот момент практикующий осознает, что достиг успеха в этой предварительной практике.

Затем практикующий должен начать размышлять обо всех других людях, не разделяя их по половому признаку, и, желая им благоденствия, испытывать по отношению к ним доброжелательность и любовь: «Да будут все эти существа, подобно мне, свободны от враждебности, да будут они свободны от всех недугов, да будут они свободны от всех тревог, да обретут они счастливую жизнь».

Когда практикующий разрушит все преграды этой медитацией и осознает отсутствие различия между собой и другими, его ум сконцентрируется на одном объекте (что все существа пребывают в счастливом состоянии), и он достигнет предварительной джханы (*urasaṇa*)<sup>17</sup>.

Теперь практикующий должен испытать безграничную любовь по отношению ко всем людям, божествам (богам и асурам), животным и ко всем другим существам, во всех галактиках и мирах вселенной. В процессе этой медитации он достигнет первой джханы<sup>18</sup>. Все преграды к медитации (*nivaraṇa*), а именно: возбужденность, враждебность, сомнения, беспокойство, а также вялость и апатия - устранились. В этот момент у человека появляется сознание, сопровождаемое пятью позитивными качествами, которые таковы: приложение мысли, удержание мысли, радость, удовольствие и однонаправленность ума (*vitakka-vicāra-pīti-sukha-ekaggata-sahitaṃ*). Это и есть первая джхана (*pathama-jhāna*). Практикующий может входить в эту джхану снова и снова и испытывать блаженство и спокойствие в сердце так долго, как пожелает.

«Человек, достигший первой джханы через развитие безграничной любви, приобретает одиннадцать преимуществ:

Он обретает спокойный сон,  
 Спокойное пробуждение,  
 Ему не снятся кошмарные сны,  
 Его любят люди,  
 Его любят нечеловеческие существа (боги, асуры, духи)  
 и животные,  
 Его защищают боги (боги и асуры),  
 Ни огонь, ни яд, ни оружие не причиняют ему вреда,  
 Его ум имеет способность быстрого сосредоточения на  
 объекте медитации,  
 Его внешний вид привлекателен,  
 Он покидает этот мир (в момент смерти) совершенно  
 безболезненно и спокойно.

Если ему не удалось развить свой ум далее посредством практики проникновения в суть вещей (*vipassana*), он перерождается в мире Брахмы.

(«Ангуттара-никая», V)

На уровне достижения первой джханы сознание практикующего сопровождается пятью положительными особенностями: приложением мысли (*vitakka*), удержанием мысли (*vicara*), радостью (*piṭi*), удовольствием (*sukha*) и однонаправленностью ума (*ekaggata*). В то же время пять преград, а именно: вялость и апатия (*thina-middha*), сомнения (*vicikiccha*), злонамеренность (*vyapada*), беспокойство (*uddhacca-kukkucca*) и возбужденность (*kaṃsacchanda*) - преодолены, подавлены, и практикующий начинает испытывать тишину и спокойствие, невыразимые словами.

Теперь практикующий должен овладеть первой джханой в совершенстве следующими пятью способами:

Он должен научиться направлять свое сознание к первой джхане в любом месте и в любое время. Это первый способ освоения.

Он должен приучить свое сознание входить в состояние первой джханы в любом месте и в любое время. Это второй способ освоения.

Он должен приучить свое сознание оставаться в состоянии первой джханы так долго, как того пожелает. Это третий способ освоения.

Он должен приучить свое сознание выходить из состояния первой джханы в любом месте и в любое время. Это четвертый способ освоения.

Он должен приучить свое сознание помнить и исследовать природу первой джханы после выхода из нее. Это пятый способ освоения.

Человек, достигший первой джханы, может практиковать безграничную любовь ко всем существам множеством способов. Он может использовать в своей практике любое из следующих выражений: «Да будут все свободны от враждебности», «Да будут все свободны от борьбы», «Да будут все свободны от тревог», «Да обретут все счастливую жизнь».

### **Более подробное изложение Два способа распространения любви**

Практика распространения безграничной любви состоит из двух частей, как-то: определенное распространение и неопределенное распространение.

Определенное распространение состоит из семи частей, а именно:

Да будут все женщины свободны от враждебности.

Да будут все мужчины свободны от враждебности.

Да будут все святые люди свободны от враждебности.

Да будут все живые существа свободны от враждебности.

Да будут все божества (боги и асуры) свободны от враждебности.

Да будут все люди свободны от враждебности.

Да будут все существа низших миров свободны от враждебности.

Вместо фразы «свободны от враждебности» можно использовать любые из следующих трех фраз: «свободны от несчастий», «свободны от тревог», «жить долго и счастливо».

Другой способ распространения безграничной любви подразумевает эту практику по отношению к существам, живущим в различных направлениях:

Да будут все существа на востоке свободны от враждебности (несчастий и т.д.).

Да будут все существа на северо-востоке свободны от враждебности.

Да будут все существа на севере свободны от враждебности.

Да будут все существа на северо-западе свободны от враждебности.

Да будут все существа на западе свободны от враждебности.

Да будут все существа на юго-западе свободны от враждебности.

Да будут все существа на юге свободны от враждебности.

Да будут все существа на юго-востоке свободны от враждебности.

Да будут все существа в нижнем направлении свободны от враждебности.

Да будут все существа в верхнем направлении свободны от враждебности.

Человек, обретший медитативную погружённость (аррапа-джана) любым из этих способов, достигнет одиннадцати преи-муществ, о которых говорится в «Ангуттаре-никае», XI.

## **Вторая и третья джханы**

Достигнув совершенства в практике первой джханы вышеупомянутыми пятью способами, войдя в это состояние и выйдя из него тысячу и более раз, практикующий беспрепятственно входит в состояние второй джханы, в котором его джхана-сознание будут сопровождать три особенности: радость, удовольствие и однопавленность ума. Вторая джхана, сопровождаемая этими тремя особенностями, также шлифуется пятью способами, описанными в разделе о практике первой джханы.



Достигнув совершенства в практике второй джханы, практикующий с легкостью достигает третьей джханы. Сознание третьей джханы сопровождается двумя особенностями: удовольствием и однонаправленностью ума. Совершенствовать практику третьей джханы нужно также пятью вышеописанными способами.

### **Развитие безграничного сострадания (Karuna-bhavana)**

Практикующий, желающий заняться медитацией безграничного сострадания, прежде всего, должен осознать вред и пагубность жестокости и величие, ценность и преимущества сострадания, а также заслуги, происходящие от развития сострадания. Невозможно достигнуть успеха в развитии сострадания, если сразу в качестве объекта медитации выбрать друга или нейтрального человека (или человека противоположного пола). Так же, как и в практике развития безграничной любви, необходимо начать с медитации на человеке своего пола.

Сострадание есть сочувствие к тем, кто претерпевает страдания, горе или несчастье. Сострадание побуждает нас помогать страдающим. Таким образом, объектом медитации безграничного сострадания должно быть живое существо, претерпевающее страдание или несчастье.

В этой практике мы вначале должны испытать сострадание к любому существу своего пола, страдающего от какой-либо беды. После этого мы испытываем сострадание ко всем остальным.

Даже человек, живущий в роскоши, когда-нибудь умрет. Принимая во внимание этот факт, человек должен распространять сострадание даже на богатых людей, живущих в роскоши.

С рождением все живые существа становятся объектом разрушения, смерти и различных видов несчастья. Итак, учитывая этот момент, практикующий может начать распространять сострадание на всех живых существ.

Порядок распространения сострадания таков. Вначале сострадание необходимо испытать к тому, кто переживает некое несчастье. Потом сострадание испытывается в отношении близких (друзей и т.д.). Далее - в отношении сторонних людей. После этого в отношении врагов, и, в конце концов, в отношении са-

мого себя. Таков порядок этой практики, как говорят некоторые учителя.

Другие же учителя советуют, как о том упоминается в комментариях к «Ангуттаре-никае», прежде всего, практиковать сострадание к врагу, после - к пребывающим в унынии, после - к близким, и, в конце концов, к самому себе.

Из всех этих описаний становится понятно, что нужно начинать практику сострадания с тех, кто испытывает некие невзгоды в настоящий момент, затем переходить к тем, кому предназначено пострадать от всевозможных грядущих невзгод, рассматривая в целом всех живых существ как объект разрушения, смерти и различных видов несчастья. Далее практика безграничного сострадания проводится по той же схеме, что и практика безграничной любви.

Тот, кто развил практику безграничного сострадания, способен достичь первой джханы (*pathama-jhana*), второй джханы (*dutiya-jhana*) и третьей джханы (*tatiya-jhana*). Все вышеупомянутые преимущества, достигаемые за счет развития безграничной любви, распространяются и на практику безграничного сострадания.

### **Развитие радости за других** (*Mudita-bhavana*)

Практикующий развитие радости за других должен начать медитацию, выбрав сначала в качестве объекта самого дорогого человека своего пола. Созерцая прошлое процветание своего дорогого друга, его настоящее процветание или процветание, которое ожидает его в будущем, практикующий должен радоваться за него.

Далее, он должен восхвалять прошлое, настоящее и будущее процветание своего врага, если таковой имеется.

Если практикующий испытывает неприязнь к врагу, он должен следовать инструкциям, данным в описании практики безграничной любви, и, избавившись от неприязни, продолжить практику. Далее практикующий должен порадоваться собственному процветанию.

Когда практикующий почувствует, что все равны, увидит и одобрит благосостояние всех живых существ в одинаковой степени, он постепенно сможет достичь первой, второй и третьей джхан в соответствии с инструкциями, данными в описании практики любви.

## **Развитие беспристрастности** (Upekkha-bhavana)

В развитии беспристрастности преуспевает тот, кто достиг совершенства в любой из трех предыдущих медитаций. После вхождения в третью джхану посредством практики любой из вышеупомянутых трех медитаций практикующий должен развивать чувство безграничной беспристрастности сначала по отношению к нейтральному человеку своего пола, а затем войти в первую, вторую и третью джхану по порядку. Затем он должен развить безграничную беспристрастность к своему самому дорогому другу, затем к врагу и, в конце концов, к самому себе. Когда человек сможет увидеть их всех с позиции беспристрастности, он достигнет четвертой джханы (catuttha-jhana), сопровождаемой беспристрастностью и однонаправленностью ума.

Человек, достигший четвертой джханы, приобретает те же преимущества, что и от практики безграничной любви. Но состояние четвертой джханы глубже, чем три предыдущих. Если практикующий не переходит к практике випассаны, он перерождается в мире Брахмы.

## **Польза от практики дружелюбия** (Mittanisamsa)

«Искреннего и стойкого в своем дружелюбии человека везде встречают с радостью и гостеприимством. Для многих он является прибежищем.

Человека, неизменного и стойкого в своем дружелюбии, уважают и почитают везде, где бы он ни оказался, в любой стране, любой деревне и любом городе.

Воры и разбойники не смеют беспокоить неизменного и стойкого в своем дружелюбии человека. Высокопоставленные чиновники не будут смотреть свысока на него. Он победит всех врагов.

Неизменный и стойкий в своем дружелюбии человек возвращается домой в хорошем настроении. Его глубоко уважают на общественных собраниях, и он становится лидером среди родственников и друзей.

К неизменному и стойкому в своем дружелюбии человеку относятся гостеприимно, поскольку он сам гостеприимен. Почитая других, он получает почитание от людей. Он зарабатывает честное имя и славу.

К неизменному и стойкому в своем дружелюбии человеку относятся великодушно, поскольку он сам великодушен. Уважая других, он получает уважение. Он обретает известность и процветание.

Неизменный и стойкий в своем дружелюбии человек сияет среди людей подобно горящему пламени. Он излучает свет подобно богам. Он никогда не потеряет свое благосостояние.

Неизменный и стойкий в своем дружелюбии человек будет владельцем большого количества скота<sup>19</sup>, а его поля дадут обильный урожай. Он насладится своим урожаем сполна.

Неизменный и стойкий в своем дружелюбии человек не пострадает, даже если упадет с обрыва, горы или дерева. Его защитят силы природы.

Неизменного и стойкого в своем дружелюбии человека враги не смогут прогнать с родины, так же как буря не может вырвать из земли глубоко укоренившийся фикус.

(«Мугапакка-джатака», «Джатаки», 538)

## 13. Бодхипакхия-дхамма (37 составляющих просветления)

(Статья)

То, что мы условно называем умом, не является неизменной сущностью, но лишь потоком последовательно возникающих и исчезающих различных типов сознания. Каждый из типов сознания этого потока ума связан с набором ментальных характеристик, или ментальных качеств, свойств, для которых в палийском языке существует термин четасика. Одни из этих характеристик прекрасны или благотворны, другие - неблаготворны (дурны) или отвратительны, а третьи - ни плохи, ни хороши, то есть нейтральны, и принимают форму тех ментальных характеристик, хороших либо плохих, с которыми связаны.

Сознание, проявляющееся в неблаготворных или плохих качествах, таких как гнев, зависть и тому подобное, называется «неблаготворным сознанием» (*akusala-citta*); сознание же, которое проявляется в доброте, сострадании и тому подобном, называется «благотворным сознанием» (*kusala-citta*). Более детально различные типы сознания описаны в книге «Учебник по Абхидхарме» Достопочтенным Нарадой.

Среди типов благотворного сознания (*kusala-citta*) выделяют сознание, относящееся к объектам (*arammāṇa*) мира страстей (*kāma-loka*), которое называется камавачара-читта (сознание, проявляющееся в чувственной сфере, в сфере желаний).

Некоторые люди, уставшие от чувственных удовольствий, надеющиеся вырваться из мира страстей и родиться в более тонкой материальной сфере, развивают тип концентрации, подавляющий жажду чувственности, гнева и другие подобные неблаготворные состояния ума, и достигают уровня ментального состояния, называемого джхана (медитативная концентрация). После смерти они перерождаются в более тонкой материальной сфере, называемой рупа-лока на пали.

И далее, те, кто устал даже от жизни на уровне рупа-лока, практикуют вид медитации, подавляющий жажду к материальному существованию вообще, и поднимаются до ментального

уровня, на котором можно оставаться существами, обладающими только сознанием без какой-либо материальной формы. Но когда сила воли, которую они развили для того, чтобы удержаться в этом мире, истощается, они возвращаются к жизни, где имеется материальная основа. Вышеупомянутая чистая ментальная сфера на пали называется арупа-лока.

Все типы сознания, относящиеся к вышеописанным трем сферам или уровням, являются земными, мирскими, и само существование там подвержено изменению, упадку, смерти.

Некоторые люди, видящие и понимающие непостоянство, неудовлетворенность и отсутствие истинной реальности (*anatta*) в существовании этих трех миров, желают вырваться из них и достичь покоя, превосходящего человеческое существование, и потому идут путем, который приводит их к ожидаемой цели. Великое спокойствие, которое они намереваются достичь, - это ниббана по буддийской терминологии. Состояние ниббаны достигается путем полного переживания природы мира и того, что вне его, другими словами, путем реализации четырех благородных истин, или полного просветления.

Добродетели, которые должен практиковать человек для благополучного существования в любом из трех миров, называются накоплением хорошей кармы в мирской жизни (*lokiya-kusala-kamma*). Но они не тождественны пути, ведущему к просветлению.

Путь просветления (*bodhi*) состоит из трех стадий практики, называемых сила (построение хороших внутренних моральных качеств), самадхи (контроль ума) и випассана - развитие созерцания, а именно созерцания собственной жизни и жизни других, исследование их и понимание их истинной природы.

Когда человек практикует випассану должным образом, он всегда осознан и контролирует свой ум.

Практикующий старается понять, что же он обычно называет словом «я». Он анализирует и видит, что обычно под словом «я» подразумевается ум и тело. Он досконально исследует свое тело и, в конце концов, понимает, что оно всего лишь собрание постоянно меняющихся материальных состояний. Он понимает, что все эти состояния являются непостоянными (*anicca*), возникают и исчезают, то есть являются неудовлетворительными (*dukkha*)

и не имеют никакой постоянной субстанции (anatta). После того, как практикующий осознает эти три корневых свойства физической стороны своей жизни, он переходит к анализу своего ума. Тщательно исследуя свой ум, он осознает, что ментальные состояния также появляются и исчезают: все мысли и состояния сознания, возникая, сразу же разрушаются вместе со свойственными им ментальными характеристиками (cetasika). Таким образом, практикующий осознает непостоянство (anicca), отсутствие подлинного счастья (dukkha) и отсутствие какой-либо неизменной сущности (anatta) ментальной стороны своей жизни.

Далее практикующий делает вывод, что таковой является и истинная природа жизни других существ.

Когда человек практикует випассану должным образом, все типы сознания и ментальных характеристик, появляющиеся в момент осознания явлений, естественным образом сопутствуют осознанию истинной природы бытия. Другими словами, они сопутствуют просветлению (bodhi) и не имеют склонности к жажде существования в мире.

Солдат, бросающихся в атаку на врага, считают героями сражения. Несмотря на то, что при солдатах есть еще обслуживающий персонал, снабжающий их едой и всем необходимым, последних не называют героями. Подобным образом, в духовной борьбе против невежества и привязанности к миру составляющими просветления называются только упомянутые ментальные характеристики (cetasika) и типы сознания, в которых они проявляются.

Всего существует четырнадцать характеристик сознания, а детально, если считать с подразделениями, их тридцать семь. Они называются тридцатью семью факторами просветления (satta-timsa-bodhi-pakkhiya-dhamma).

Четырнадцать ментальных характеристик сознания (Nama-dhamma) и тридцать семь подразделений, называемые составляющими познания, гносиса, пробуждения (bodhi-pakkhiya) таковы:

1) читта (сознание, погруженное в випассана-джавану) - читта-идхипада (побуждающее к практике сознание как основа успеха в духовной практике);

2) чанда (сильное желание практиковать) - чанда-идхипада

(сильное желание практиковать как основа успеха в духовной практике);

3) экагата (однонаправленность ума), 4 вида - самадхи-индрия (однонаправленность ума как контролирующая способность); самадхи-бала (однонаправленность ума как сила, рассеивающая ментальные загрязнения); самадхи-самбодхи-анга (однонаправленность ума как фактор, реализующий истины); самма-самадхи (правильная концентрация как фиксация ума и всех его состояний на объекте медитации випассаны);

4) вирья (усердие), 9 видов - четыре саммападаны (усердие, пресекающее еще не появившиеся загрязнения; усердие, уничтожающее уже появившиеся загрязнения; усердие, производящее благие состояния ума; усердие, развивающее уже появившиеся благие состояния ума), вирья-идхипада (усердие как основа успеха в практике випассаны), вирья-индрия (усердие как контролирующая способность в практике випассаны), вирья-бала (усердие, уничтожающее препятствующие неблагие состояния ума), вирья-самбоддханга (усердие как воодушевляющий фактор в реализации истин), самма-ваяма (усердие как фактор, способствующий достижению успеха на каждой стадии практики и на каждом этапе пути);

5) витакка (перенос ума на объект медитации випассаны) - самма-санкаппа (правильное мышление);

6) пити (радость, восторг, сильное стремление) - пити-самбодхи-анга (радость, восторг, сильное стремление как воодушевляющий фактор в реализации истин);

7) саддха (уверенность своих силах, уверенность в Будде и в учителе медитации), 2 вида - саддха-индрия (уверенность как контролирующая способность), саддха-бала (уверенность как сила, уничтожающая препятствующие неблагие состояния ума);

8) сати (внимательность, проявляющаяся восемью способами) - сати-индрия (внимательность как контролирующая способность), сати-бала (внимательность как сила, уничтожающая препятствующие неблагие состояния ума), сати-самбодхи-анга (внимательность как фактор, помогающий в реализации истин), самма-сати (правильная внимательность как ступень на пути практики), четыре сатипаттаны (внимательность, развиваемая



| <b>Nama-dhamma</b> | <b>bodhi-pakkhiya</b> |   |
|--------------------|-----------------------|---|
| 1. читта           | читта-идхипада        | 1 |
| 2. чанда           | чанда-идхипада        | 1 |
| 3. экагата         | самадхи-индрия        | 4 |
|                    | самадхи-бала          |   |
|                    | самадхи-самбодхи-анга |   |
|                    | самма-самадхи         |   |

| <b>Nama-dhamma</b>  | <b>bodhi-pakkhiya</b>      |              |
|---------------------|----------------------------|--------------|
| 4. вирья            | четыре саммапаланы         | 9            |
|                     | вирья-иддхипада            |              |
|                     | вирья-индрия               |              |
|                     | вирья-бала                 |              |
|                     | вирья-самбоджханга         |              |
|                     | самма-ваяма                |              |
| 5. витакка          | самма-санкаппа             | 1            |
| 6. пити             | пити-самбодхи-анга         | 1            |
| 7. саддха           | саддха-индрия              | 2            |
|                     | саддха-бала                |              |
| 8. сати             | сати-индрия                | 8            |
|                     | сати-бала                  |              |
|                     | сати-самбодхи-анга         |              |
|                     | саммасати                  |              |
|                     | четыре сатипаттаны         |              |
| 9. вирати           | самма-вача                 | 3            |
|                     | самма-камманта             |              |
|                     | самма-аджива               |              |
| 10. пассадхи        | пассадхи-самбодхи-анга     | 1            |
| 11. пання           | самма-дхиттхи              | 5            |
|                     | виамса-иддхипада           |              |
|                     | панья-индрия               |              |
|                     | панья-бала                 |              |
|                     | дхамма-вичая-самбодхи-анга |              |
| 12. татрамадхатхата | упеккха-самбодхи-анга      | 1            |
|                     |                            | Итого:<br>37 |

Чаттаро саммаппадхана - четыре вида правильного усердия

Чаттаро иддхипада - четыре основы или опоры успешной практики

Панча индрияни - пять способностей

Панча балани - пять сил

Сатта водджанга - семь звеньев просветления

Аттха магганга - восьмеричный благородный путь

Саттатимса бодхи-паккхия-дхамма - тридцать семь составляющих просветления

### Детали

Cattaro Satipatthana: Kayanupassana, Vedananupassana, Cittanupassana, Dhammanupassana.

Четыре способа развития внимательности: развитие внимательности в отношении тела, развитие внимательности в отношении чувств, развитие внимательности в отношении типов сознания, появляющихся каждое мгновение, развитие внимательности в отношении ментальных состояний и идей, появляющихся в уме каждое мгновение.

Cattaro Sammappadhana: Uppannanam akusalanam dhammanam pahanaya vayamo, Anuppannam akusalanam dhammanam anuppadaya vayamo, Anuppannam kusalanam Dhammanam uppadaya vayamo, Uppannanam kusalanam dhammanam bhiyyobhavaya vayamo.

Четыре вида правильного усердия: усердие по отвержению и преодолению неблагих состояний ума, уже появившихся; усердие по избеганию появления неблагих состояний ума; усердие по возвращению благих состояний ума; усердие по развитию уже появившихся благих состояний ума.

Cattaro Iddhi-pada: Chandiddhipado, Viriyiddhipado, Cittiddhipado, Vimamsiddhipado.

Четыре основы достижения успеха в полной реализации: основа сильного желания практики; основа усердия по совершению практики; основа решимости совершать практику; основа аналитического рассмотрения (один из видов мудрости) для совершения практики.

Panca indriyani: Saddhindriyam, Viriyindriyam, Satindriyam, Samadhirsdriyam, Pannindriyam.

Пять способностей контроля или управления, влияющих на прочие ментальные характеристики как в практике, так и в реализации истин: способность уверенности, способность усердия или энергичности, способность сохранять внимательность, способность сосредоточения и способность мудрости.

Paṇca Balāni: Saddha-balam, Viriyabalam, Sati-balam, Samādhi-balam, Panna-balam.

Пять умственных сил, борющихся против препятствующих неблагих состояний ума и уничтожающих их: умственная сила уверенности, умственная сила усердия, умственная сила внимательности, умственная сила сосредоточения, умственная сила мудрости (или досконального понимания).

Satta Bojjhaṅga: Sati-sambojjhaṅgo, Dhamma-vicaya sambojjhaṅgo, Viriya-sambojjhaṅgo, Pīti-sambojjhaṅgo, Passaddhi-sambojjhaṅgo, Samādhi-sambojjhaṅgo, Upekkha-sambojjhaṅgo.

Семь звеньев просветления: внимательность; исследование всех умственных и физических состояний, а также состояний, ведущих к реализации, предельному усердию, радости от познания истин; безмятежность, сопровождающая познание глубинных причин и взаимосвязей; сосредоточение, сопровождающее познание глубинных причин и взаимосвязей; умственное равновесие, уравновешенность.

Attha Maggaṅga: Samma-ditthi, Samma-saṅkappo, Samma-vāca, Samma-kammanto, Samma-ājīvo, Samma-vāyamo, Sama-sati, Samma-samādhi.

Восьмеричный благородный путь: правильное понимание, правильное мышление, правильная речь (отказ от неправильной речи), правильные действия (отказ от неправильных действий), правильная жизнь (отказ от неблагих способов добычи средств к существованию), правильное усердие, правильная внимательность и правильное сосредоточение.

## Два способа развития тридцати семи факторов Просветления

Всю буддийскую практику можно поделить на семь стадий, называемых Семь стадий очищения (Satta-Visuddhiyo), которые таковы: сила-висуддхи (самоочищение через создание совершенных личностных качеств); читта-висуддхи (очищение ума через избавление от ментальных загрязнений посредством сосредоточения); диттхи-висуддхи (очищение внутреннего видения за счет анализа умственных и телесных состояний); канкха-витарана-висуддхи (самоочищение, достигаемое при разрушении сомнений касательно причин и условий, что происходит посредством анализа изменчивой природы ментальных и физических состояний человеческой жизни); магга-магга-нана-дассана-висуддхи (очищение знания, различающего правильное и неправильное на стадии достижения неких физических сил, которые могут ввести практикующего випассану в заблуждение, будто он уже достиг арахантства); патипада-нана-дассана-висуддхи (очищение самопознания посредством развития девяти видов мудрости); нана-дассана-висуддхи (полное очищение знания, или достижение совершенства мудрости, постепенно устраняющее ментальные загрязнения четырех стадий, называемых вошедший в поток (Sotapatti), однократно возвращающийся (Sakadagami), невозвращающийся (Anagami) и арахант (Arahant).

Итак, как изложено выше, существует семь стадий очищения, что является сутью практики буддизма, или путем освобождения от страданий, в соответствии с учением Будды. Далее, вышеупомянутые тридцать семь факторов личного просветления (bodhi-pakkhiya-dhamma), которые работают в потоке ума на первых шести стадиях очищения, называются мирскими (lokiya), так как на этих стадиях практики поток ума имеет дело с обусловленными состояниями (то есть умом и материей), стараясь понять присущие им изначально характеристики, такие как непостоянство (anicca-lakkhana), неудовлетворенность (dukkha-lakkhana) и отсутствие самосущей природы (anatta-lakkhana).

На седьмой стадии очищения импульсивное сознание (javana) впервые фиксируется полностью на нирване, поскольку уму

практикующего уже открылось как обусловленное (то есть мир), так и необусловленное (то есть нирвана). Таким образом, поток ума превосходит мирскую стадию и поднимается на стадию, превышающую мирской уровень (Lokuttara, или уровень Ariya). На четырех стадиях (вошедший в поток, однократно возвращающийся, невозвращающийся и арахант) ум (или импульсивное сознание) постепенно уничтожает ментальные загрязнения. Очищение знания или мудрости, которое происходит на этих стадиях, называется нанана-дассана-висуддхи и происходит на уровне, превышающем мирской. Тридцать семь факторов, проявляющиеся в этих четырех видах немирского сознания, называются немирскими тридцатью семью факторами просветления (Lokuttara-Bodhipakkhiya-dhamma) и они появляются все вместе в каждом из четырех немирских благих (Kusala) сознаниях. Четыре типа немирских сознаний называются магга-читта (сознания пути).

Девять видов мудрости, приводящие к очищению знания, называются нава-маха-випассана-нана (девять великих стадий развития мудрости) и они таковы:

Удая-нана - мудрость, позволяющая осознать появление ментальных и материальных состояний каждое мгновение.

Вая-нана - мудрость, позволяющая осознать исчезновение всех ментальных и материальных состояний сразу же после их появления.

Бханга-нана - мудрость, позволяющая ясно осознать мгновенный распад материальных состояний.

Бхая-нана - мудрость, позволяющая осознать мгновенный распад материальных и ментальных состояний, таких как страх и опасность.

Адинава-нана - мудрость, позволяющая осознать тщету, бесполезность и убожество последовательной смены материальных и ментальных состояний, которые есть предмет моментального появления и разрушения.

Ниббидана-нана - мудрость, позволяющая осознать и чувствовать усталость от материальных и ментальных состояний и отвращение к ним.

Мунчитукамьята-нана - мудрость, позволяющая осознать и ощущать желание избавиться от всех ментальных и материальных состояний, которые есть предмет столь быстрой смерти.

Патисанкханупассана-нана - мудрость, позволяющая осознать непостоянство, неудовлетворенность и отсутствие самосущей природы, то есть изначально присущие характеристики всех обусловленных вещей (явлений).

Санкхарупекха-нана - мудрость, позволяющая в совершенстве осознать истинную природу всех обусловленных явлений и по этой причине ощущать беспристрастность и уравновешенность в уме.

После девятого уровня познания (Sankharaupekkha-nana) практикующий приходит к уровню, на котором пока неясно видит нирвану, и преодолевает связь с миром (Gotrabhu-nana), за чем следует вхождение в поток. Детально этот путь описан на страницах «Учебника по Абхидхарме», написанного Достопочтенным Нарадой.

## 14. Абхидхамма

*(Эти лекции об Абхидхамме основаны на текстах «Абхидхамматта-Сангаха», «Дхамма-Сангани» и «Вибхангаппакарана». Лекции еженедельно проходили в центре Амаравати-вихара в Грейт Гедездене в Англии с 14 августа 1985 года).*

### Два вида речи

В разговорной, повседневной речи мы используем такие выражения как «восход солнца», «закат солнца». Но в действительности Солнце никуда не восходит и не заходит.

Предположим, учитель объясняет эти явления своим ученикам. Он говорит им о том, как Земля вращается вокруг своей оси и почему мы можем наблюдать такие явления, как восход и закат солнца. Но в другое время тот же самый учитель в своей речи может употребить выражения «восход солнца» и «закат солнца». Он использует их не для того, чтобы ввести в заблуждение своих слушателей, но исключительно по привычке. Поэтому существует два вида речи: выражения в соответствии с тем, как явления проявляются в этом мире, и выражения о том, какими они являются на самом деле. Первую речь называют обычной истиной, вторую - научной истиной.

Пятая сутта в третьей главе «Одночленной книги» «Ангуттары-никаи» повествует о двух видах лекций Будды, называемых нитатта-суттанта и нейятта-суттанта. Нитатта - первый вид бесед, где слова используются в их исконном значении, нейятта - второй вид бесед, где преобладают условные обозначения. Первый был прежде известен как параматта-десана, учение об истине в абсолютном смысле, второй - как саммути-десана, учение об истине в общепринятых терминах. Истина в общепринятых терминах - это лекции на доступном для всех людей языке, о котором Будда сказал: «Это выражения, термины и обозначения в языке, которые используются в повседневной речи во всем мире».

Ребенок, человек, женщина, стол, дерево, река, гора и т.п. - слова, обозначающие определенные явления и предметы и использующиеся ради удобства восприятия.



Убеждения и концепции могут изменяться со временем. Например, только что родившегося человека мы называем младенцем, в юном возрасте мы называем его молодым человеком, позже мы называем его человеком среднего возраста и, наконец, стариком.

Позвольте пояснить этот момент. Давайте рассмотрим, что представляет собой деревянный ящик. Это доски, собранные в определённую конструкцию. Именно она и называется ящиком. Предположим, мы разбираем этот ящик и делаем из досок что-нибудь другое, например, скамейку. Люди больше не назовут это ящиком, теперь это скамейка. Материал остался тот же, поменялась лишь форма, а вместе с ней и название предмета.

Если мы, имея в виду скамейку, скажем «ящик», нас обвинят во лжи. То есть не подтвердить общепринятое положение сродни лжи.

Теперь давайте рассмотрим, как появилась эта конструкция. Сначала мастер придумал некую форму. Он представил её в своём воображении, нарисовал на бумаге схему или рисунок, в соответствии с которым собрал и закрепил доски, а потом назвал получившееся ящиком. Но сами по себе доски не являются ящиком. Ящик - название определённой конструкции, выполненной из скреплённых досок. А конструкция - это то, что придумал мастер. Таким образом, в абсолютном смысле ящик - это некая конструкция, придуманная кем-то, и потому является лишь концепцией. Точно также скамейка, стул, дом, гора, человек, бог, ангел и другие явления - всего лишь условные обозначения. С точки зрения абсолютной истины не существует никаких скамеек и прочих вещей и явлений. Тогда чем же являются все эти ящики и прочие предметы с точки зрения абсолютной истины?

Для начала давайте подробнее рассмотрим, что такое ящик и прочие предметы, из чего они состоят и каковы их составляющие. Ящик состоит из досок. Но чем, в свою очередь, являются эти доски, из чего они состоят и что в себе содержат? Если мы подробным образом рассмотрим и проанализируем все составляющие, то увидим, что доски состоят из комбинаций молекул, которые в свою очередь, являются комбинациями атомов. С точки зрения буддизма атом очень динамичен и находится в постоянном

движении. А что такое атом? Атом состоит из заряженных частиц. Каждая частица состоит из ещё более мелких частиц, которые, в свою очередь, образуют волны или вибрации, не имеющие никакой постоянной субстанции. Каждая из этих материальных частиц, атомов или их составляющие обладают четырьмя первичными качествами, а именно: твёрдостью либо мягкостью, определенным способом сцепления, энергией (теплом или холодом) и вибрацией. Они называются дхату (естественные состояния) или бхута-рупа (изначальная материя) на пали.

Итак, с абсолютной точки зрения, ящик - комбинация, скопление атомов, находящихся в постоянном движении, собрание постоянно меняющейся материи, обладающей четырьмя элементарными состояниями.

Теперь давайте возьмем человека. Что есть человек с точки зрения абсолютной истины? При первоначальном рассмотрении получится, что человек есть соединение тела и сознания (пама-гура). Если мы начнем анализировать тело, то придём к выводу, что это скопление, груда атомов, обладающих первичными качествами и подверженных постоянному изменению; другими словами, это масса постоянно меняющихся состояний или волн, поток вибраций, не имеющих постоянной субстанции, не имеющих ничего стабильного, ничего статичного по своей природе.

Сейчас давайте попытаемся понять другое составляющее человека - ум, сознание. То, что мы называем умом, не является какой-то неизменной субстанцией, скорее это некий процесс, поток моментов-мыслей, в котором каждая мысль или момент сознания возникает и растворяется, сменяя друг друга, быстрее, чем какие-либо процессы в человеческом теле.

Итак, в этом психо-физическом потоке под названием «человек» нет ничего постоянного.

Неодушевлённые предметы и явления, такие как камни, земля, огонь, лучи солнца, вода и т.п. - это потоки четырёх первичных качеств материи в разной комбинации.

Мы приходим к ошибочному выводу, если будем рассматривать какую-либо часть человеческого тела или сознания как нечто постоянное, или примем сознание за материю, а материю за сознание, или одно из них примем за нечто независимое, Я или душу.

Тот, кто в разговоре изменяет или искажает смысл слов, принятый обществом, считается лжецом.

В разговоре с людьми Будда использовал два вида речи: условное обозначение и прямое обозначение абсолютной истины - пытаюсь донести свои мысли и одновременно отвечая особенностям слушающих.

## Абхидхамма-2

### Ум

*(Лекция в центре Амаравати 16 августа 1985г.)*

Представьте себе спокойную реку. Неожиданно с дерева падает ветка, круги расходятся по воде и исчезают. Через минуту снова что-то падает в воду, круги расходятся и снова исчезают. С момента попадания в материнскую утробу пассивное сознание подобно реке, спокойно текущей день и ночь, и мы называем его бхаванга-сота (пассивный подсознательный поток). Но когда какой-то объект соприкасается с одним из органов чувств и активизирует его, пассивность мысленного процесса прерывается, и поток ума направляется в сторону объекта. Если объект имеет видимую форму, происходит действие видение (т.е. возникает сознание глаз), затем последовательно возникают восприятие, исследование и упорядочение. Когда объект полностью зафиксирован сознанием, возникают семь мгновенных мыслей распознавания, которые далее угасают. Затем дважды или трижды возникает регистрация объекта. Затем происходит отступление от этого активного процесса, и возникает обычный пассивный поток сознания, который продолжается до появления нового объекта. Если объект, с которым встречается мысленный процесс, недостаточно значительный, чтобы дать импульс для дальнейшего распознавания, поток обычного пассивного сознания не нарушается.

Как сказано выше, каждый активный мыслительный процесс, кроме последнего в жизни человека<sup>20</sup>, содержит семь ментальных свойств (другими словами, одинаковые мгновенные вспышки сознания происходят семь раз), которые могут быть как

позитивными, так и негативными, в зависимости от обстоятельств. Таким образом, в потоке сознания, которой является частью человеческой жизни (в разговорной речи его также называют умом), возникают три вида сознания, а именно: позитивное или благое, негативное или неблагое, а также нейтральное (не плохое и не хорошее). Из них в ходе активизации мысленного процесса все, за исключением семи ментальных свойств, виды сознания, такие как сознание глаз и прочие, являются нейтральными. Это то, что касается ментальной составляющей жизни человека.

Что касается физической составляющей человека, то физическое тело представляет собой скопление материальных качеств и является непрерывным потоком материальных частиц. Каждая минимальная материальная частица или частица пыли является неким соединением, обладающим восемью неотъемлемыми качествами, а именно: элементом расширения, элементом сцепления, элементом тепла, элементом движения, а также неотделимыми качествами цвета, запаха, вкуса и питательной сущности. Каждая такая минимальная частица возникает и исчезает моментально, уступая свое место другим частицам. Жизнь материальной единицы обусловлена семнадцатью мысленными моментами, каждый из которых обладает тремя характеристиками: становлением, поддержанием и распадом.

Таким образом, физическое тело каждого живого существа на самом деле является процессом, потоком материальных качеств.

Люди и животные являются потоком. Все неодушевленные предметы и явления, такие как камни, земля, вода, огонь, лучи солнца и т.п. также находятся в текучем состоянии. Вся Вселенная, всё наше обусловленное существование является потоком. Ниббана, или необусловленное состояние, является единственным, что прямо противоположно обусловленному состоянию.

# Абхидхамма-3

## Четыре типа ума

*(Лекция в центре Амаравати 20 августа 1985г.)*

Мысль не может возникнуть сама по себе, без опоры на объект (*arammana, alambana*). Мысли, или типы сознания подразделяются на четыре уровня в зависимости от вида взаимоотношений с объектом, а именно: мысли, относящиеся к чувственному миру (*kamavacara-citta*); мысли, относящиеся к тонкому вещественному миру (*rupavacara-citta*); мысли, относящиеся к неведущему миру (*arupavacara-citta*), и внемирские мысли (*lokuttara-citta*).

Чувственный мир (*kama-loka*) - это уровень существования, на котором сознание и тело в основном захвачены чувственными объектами, такими как видимые формы (*rupa*), звуки (*sadda*), запахи (*gandha*), вкус (*rasa*) и осязаемые объекты (*photthabba*).

Некоторые люди, уставшие от чувственных удовольствий, ищут покоя и ясности ума, следуя практике развития ясности ума, и достигают в этом достаточно высокого уровня, на котором чувственность, злонамеренность и другие нездоровые состояния ума перестают существовать. Эти люди после смерти перерождаются в мире, называемом мир тонких материй (*rupavacara*).

Те, кто устал от материального мира и разочаровался в нём, ищут выход из этого состояния и стремятся развивать отстранённость ума от материального или вещественного существования посредством практики сосредоточения, и таким образом достигают уровня сознания, на котором полностью искореняется привязанность к материальному миру (к физическому телу, грубому или тонкому). Такие люди после смерти перерождаются в мире, где не существует материи, а есть только сознание, не имеющее материальной основы. Этот уровень существования называется неведущим миром (*arupavacara*).

Те, кому три вышеперечисленных уровня бытия не кажутся привлекательными, практикуют випассану (исследование тела и ума); другими словами, преодолевают все формы обусловленного существования и достигают полной реализации, последовательно проходя через восемь стадий. Мысли (или типы сознания), воз-

никающие во время прохождения этих восьми ступеней, фиксируются на ниббанае, единственном внемирском объекте.

Итак, мысли (или типы сознания) подразделяются на четыре группы, как, например, принадлежащие чувственному миру и т.д.

### **Мысли чувственного мира (*kamavacara-citta*)**

Мысли (или типы сознания), которые относятся к чувственной сфере, подразделяются на четыре класса: акусала (неблагие), кусала (благие), випака (результатирующие) и крийя (деятельные).

Из этих четырёх классов я прежде всего хотел бы рассказать о неблагих мыслях (акусала-читта).

#### **Неблагие мысли**

Мысль (или сознание) становится неблагим, когда проявляются негативные качества ума.

Существует три неблагих корневых состояния, а именно, лобха (жадность), доса (отвращение) и моха (неведение).

Неведение (*моха*) является общим качеством всех неблагих мыслей. Но жадность и отвращение никогда не возникают вместе. Природой лобхи (жадности, или желания обладать) является эгоистическая привязанность к вещи или к живому существу, а природой досы (отвращения, злобы) является нелюбовь, неприятие чего-либо или неприязнь к живому существу или к вещи. Таким образом, лобха имеет природу симпатии к чему-либо, а доса - неприязни к чему-либо, и поэтому они не могут возникнуть вместе в пределах одной мысли.

Итак, все неблагие мысли подразделяются на три группы: одни основаны на жадности и неведении, другие на отвращении и неведении, а третьи основаны на глубоком неведении.

Здесь жадность и отвращение являются основными ментальными характеристиками, которые отличают друг от друга неблагие мысли, основанные на этих двух качествах. Так, мысли можно классифицировать как основанные на жадности, основанные на отвращении и основанные на глубоком неведении.

## **Неблагие мысли, основанные на жадности**

1. Представим себе человека, который думает, что нет ничего плохого в том, чтобы в случае нужды украсть что-то у богатого. Он забирается в чужой сад и крадет фрукты, и очень радуется тому, что фрукты оказались сладкими и ароматными. Так как в саду никого нет, он не теряясь рвет фрукты. Мысль, возникшая у него в этот момент, автоматически сопровождается приятным чувством и основана на ошибочном взгляде. Этот тип мысли на пали называется «соманасса-сахагата-диттигата-сампаютта-асанкхарика-читта», где «соманасса» означает «приятное чувство», «сахагата» - «сопровождается», «диттигата» - «ошибочные взгляды», «сампаютта» - «объединенный с», «асанкхарика» - «автоматический», «спонтанный» или «быстро возникающий без всяких сомнений».

2. Представим, что тот же человек во второй раз идет красть фрукты в тот же сад, но теперь видит, что в саду кто-то есть, и потому проявляет осторожность и некоторое время выжидает. Он прячется до тех пор, пока другой не уйдет, и как только тот уходит, забирается в сад. После некоторых сомнений, набравшись смелости самостоятельно или от подстрекания другого человека, он совершает задуманное. Мысль, возникшая у него в этот момент, называется «сасанкхарика-читта». Здесь «сасанкхарика» означает «подготовка» или «набраться смелости после некоторых сомнений». Итак, второй вид мысли называется «соманасса-сахагата-диттигата-сампаютта-сасанкхарика-читта» (то есть автоматическая мысль, сопровождаемая приятным чувством и основанная на ошибочном взгляде).

3. Теперь представим человека, который полагает, что кража - очень плохой поступок, но подстрекаемый сильным голодом, забирается в чужой сад и крадет фрукты. В этом случае он совершает этот поступок без всяких сомнений, фрукты очень сладкие и сочные, и он радуется. Мысль, возникающая в этом случае называется «соманасса-сахагата-диттигата-виппаютта-асанкхарика-читта» (автоматическая мысль, сопровождаемая приятным чувством и свободная от ошибочного взгляда), где «виппаютта» означает «свободный от».

4. Предположим, что на следующий день тот же самый человек идет в тот же сад, но с некоторыми сомнениями. Через несколько минут, никого там не встретив, он исполняется смелости сам или от подстрекания, забирается в сад и рвет фрукты. Мысль, возникающая в этом случае, на пали называется «соманасса-сахагата-диттидата-виппаютта-асанкхарика-читта» (побужденная, волевая мысль, сопровождаемая приятным чувством и свободная от ошибочного взгляда).

Асанкхарика-читта (автоматическая мысль) подобна шипу растения, она острая по своей природе, а сасанкхарика-читта подобна тупой игле, которую заострили.

5. Представим, что человек, имеющий ложные взгляды, крадет невкусную пищу у другого человека. Он делает это потому что очень голоден. Поскольку еда невкусная, у него возникает чувство безразличия (*upekkha*), то есть он не испытывает ошутимого удовольствия. Мысль, возникающая у него в этот момент, на пали называется «упеккха-сахагата-диттигата-сампаютта-асанкхарика читта» (то есть автоматическая мысль, сопровождаемая безразличием к удовлетворению желания и основанная на ложных взглядах).

6. Предположим, что некий человек видит кучу дров, принадлежащих другому. Несмотря на то, что эти дрова не приносят ему чувства счастья, он крадет их, поскольку нуждается в них. Этот человек думает, что можно взять собственность богатого человека. Этот вид мысли называется на пали «упеккха-сахагата-диттигата-сампаютта-асанкхарика-читта» (то есть волевая мысль, при которой смелость появляется после некоторых сомнений, сопровождаемая безразличием к удовлетворению желания и основанная на ложных взглядах).

7. Другой человек совершает тот же самый поступок очень быстро, но не имея ошибочных взглядов. Мысль, возникшая у него в этот момент, называется «упеккха-сахагата-диттигата-виппаютта-асанкхарика-читта» (то есть волевая мысль, сопровождаемая безразличием к удовлетворению желания и свободная от ошибочных взглядов).



8. Этот же человек в другой раз крадет немного дров у кого-то, но не думает о том, что поступает плохо. Мысль, возникшая у него в этот момент, называется «упеккха-сахагата-диттигата-виппаютта-сасанкхарика-читта» (то есть побужденная, обдуманная заранее с некоторыми сомнениями мысль, сопровождаемая безразличием к удовлетворению желания и не основанная на ложных взглядах).

## Абхидхамма-4

### Мысли, основанные на отвращении

1. Представим, что некий человек встречает своего врага и дает ему пощечину. Мысль, возникающая у него в этот момент, называется «доманасса-сахагата-патигха-сампаютта-асанкхарика-читта» (то есть автоматическая мысль, сопровождаемая печальным чувством и связанная с ненавистью).

2. Другой человек, например, хочет нанести оскорбление своему врагу. Но сомневается, видя, что враг сильнее. Хорошо обдумав эту проблему или подстрекаемый кем-то другим, он набирается смелости и нападает на своего врага. Мысль, возникающая у него в этот момент, называется «доманасса-сахагата-патигха-сампаютта-сасанкхарика-читта» (то есть побужденная, волевая мысль, сопровождаемая печальным чувством и основанная на ненависти).

«Доманасса» означает печальное чувство, уныние, «патигха» - жесткость, ненависть.

### Мысли, основанные на глубоком неведении

1. Предположим, что некий человек скептически относится к своей истинной природе и сомневается в законе причины и следствия, не верит в существование таких великих учителей как Будда, в практичность их учений, в моральные качества святых учеников или в бесконечность круговорота перерождений. И даже когда он встречает убедительные доказательства или свиде-

тельства, он все еще сомневается и не в силах преодолеть свой скепсис. Таким образом, его мысли сопровождаются чувством нейтральности или безразличия или безразличия к удовлетворению желания. Такой тип мысли называется «упеккха-сахагата-вичикичча-сампаютта-читта» (то есть мысль, сопровождающаяся безразличием к удовлетворению желания, основанная на скептицизме). Скептицизм сродни маятнику, качающемуся из стороны в сторону. Прямо противоположным качеством ума является понимание, интуиция и мудрость.

2. Другой человек, например, радуется или расстраивается из-за страха или какого-то неожиданного события. Его мысли крутятся вокруг этого события и сознание пребывает в смятении. Такая спутанность сознания подобна тому, как трясутся руки у человека, страдающего от болезни Паркинсона.

Подобно тому, как пепел разлетается в стороны от удара брошенного камня, ум ведет себя так же беспорядочно, когда радостен или расстроен. Ощущения недостаточно убедительны, чтобы признать их приятными или неприятными. Поэтому эта мысль сопровождается безразличием к удовлетворению желания (upekkha). Этот тип спутанного сознания называется на пали «упеккха-сахагата-уддхакка-сампаютта-читта» (то есть мысль, сопровождаемая безразличием к удовлетворению желания и основанная на спутанности).

Итог:

Итак, существует 8 типов мыслей, основанных на жадности; 2 типа мыслей, основанных на отвращении; и 2 типа мыслей, основанных на глубоком неведении. Итого - 12 типов неблагих мыслей.

## **Дополнения по абхидхамме-4**

Как мы говорили, существует 12 видов неблагих мыслей: восемь основанных на жадности и неведении, два - на отвращении и неведении, два - на глубоком неведении. Предположим, человек убивает курицу с целью приготовить еду. Сопровождается ли его чувство жадности приятным чувством и жестокостью?

Нет, жадность, жестокость и отвращение никогда не возникают вместе в одной мысли. Тогда как получается, что человек убивает животное, чтобы приготовить еду?

Прежде всего, несколько мыслительных процессов, сопровождаемых жадностью по отношению к плоти животного, которые возникли у этого человека, повлекли за собой такие мыслительные процессы, в которых импульсивные мысли сопровождаются безжалостностью и ненавистью (*patigha*). И вот с этой жестокой злой мыслью он убивает животное. В таком случае сначала идут мыслительные процессы с чувством жадности, за ними следуют мыслительные процессы с чувством ненависти. Сотни таких мыслей возникают и исчезают в течении секунды так быстро, что обычный человек принимает их за одну мысль, сопровождаемую и чувством жадности, и чувством жестокости. Таковы мыслительные процессы, основанные на отвращении и побуждаемые мысленным процессом, основанном на жадности.

Предположим, один человек украл деньги у другого. Он сделал это не из-за жадности, а потому, что разозлился. Итак, в этом случае сначала идут мысли, основанные на жадности, а за ними - мысли, основанные на ненависти (*dosappaccaya-lobhamulaka-citta*).

### **Последствия этих мыслей**

Существует два вида последствий, а именно: результирующее сознание во время перерождения (*patisandhi-vipaka*) и результирующее сознание после рождения (*pavatti-vipaka*).

Из двенадцати неблагих мыслей, сопровождаемых возбуждением и спутанностью, только одна способна дать результат в следующей жизни (после рождения). Другие одиннадцать мыслей способны породить два вида последствий (причину для перерождения и некоторые последствия после рождения).

## Абхидхамма-5

### Причины возникновения чувств

*(Лекция в центре Амаравати 27 августа 1985г.)*

Первый тип сознания, возникающий при рождении, называется патисандхи-читта, или связывающее сознание (сознание, связывающее настоящее бытие с прошлым - прим.ред.). Когда мысленный поток не обращается к другим объектам (к другим, кроме объекта патисандхи-читты), связывающее сознание вполне естественно может возникать тысячи раз, пока не встретится другой объект. Возникающее далее сознание принадлежит к классу связывающего сознания и называется бхаванга-читта (пассивное подсознательное погружение в жизнь). Если патисандхи-читта сопровождается приятным чувством, бхаванга-читта тоже сопровождается приятным чувством. Если первое сознание сопровождается чувством безразличия, бхаванга тоже сопровождается безразличием. Это приводит к тому, что иногда волевые мысли сопровождаются тем же чувством, что и бхаванга. Это единственное условие, влияющее на волевые мысли. Есть и другие причины в таких случаях. Если объект, попадающий в соприкосновение с органами чувств, приятный, или у человека поверхностный ум, волевые мысли могут сопровождаться приятным чувством.

Существует три причины возникновения безразличных (нейтральных) чувств: либо патисандхи-читта сопровождается чувством безразличия, либо объект нейтрален сам по себе, либо человек глубокомыслящий (интересы которого не просто удовлетворить).

Две причины заставляют человека придерживаться ошибочных взглядов: незнание Дхаммы и общение с людьми, обладающими ложными взглядами, чтение книг, слушание разговоров с ложными взглядами и т.д.

Существует пять причин для возникновения автоматических мыслей: подходящий климат, подходящее место, наличие предметов первой необходимости, наличие удобств и подходящая компания. Отсутствие одного (или более) из этих условий, скорее всего, сделает мысли волевыми.

Плохие поступки, вызванные неблагими мыслями, такие как воровство, грабеж, прелюбодеяние, ложь, злословие с целью получения выгоды, пустые разговоры, принятие одурманивающих средств и тому подобное - все эти неблагие поступки совершаются с мыслями, основанными на жадности (*lobha*).

Нанесение ран, убийство, ругань, ложь и злословие - эти действия совершаются с мыслью, основанной на отвращении (*dosa-mulaka-citta*).

Иногда кто-то крадет чужое имущество не потому, что желает обладать им, но из-за злобы или ревности, чтобы заставить другого страдать от потери. В момент кражи возникают мысли, основанные на жадности (*lobha*), но они, в свою очередь, сменяются мыслями, основанными на ненависти или отвращении (*dosappaccaya-lobha-mulaka-citta*).

Предположим, человек убивает курицу. Можно подумать, что он делает это с мыслью, основанной на жадности (*lobha-mulaka-citta*), но здесь все наоборот. Имея жадность в мыслях, невозможно отнять жизнь. В момент убийства в мыслях присутствует жестокость (мысль, основанная на ненависти). Если бы человек испытывал чувство жадности по отношению к жизни животного, он не мог бы ее отнять. Он желает не жизни курицы, а ее плоти. Из-за этого он лишает курицу жизни. Сначала он испытывает жадность к ее плоти, но в момент убийства его мысль основана на отвращении. Итак, он убивает курицу с мыслью, основанной на ненависти, подстрекаемый мыслями, основанными на жадности. Так, сотни мысленных процессов с жадными мыслями сменяются сотнями мысленных процессов, которые содержат импульсивные мысли, основанные на отвращении. Поскольку они возникают и растворяются очень быстро, в течение нескольких секунд, обычному человеку кажется, что это одна простая мысль, и соответственно он думает, что жадность к плоти (курицы) и злоба или отвращение возникают одновременно.

## Абхидхамма-6

### Благие мысли

*(Лекция в центре Амаравати 29 августа)*

1. Представим себе, что восемь человек идут мимо штаб-квартиры политической партии, которая много делает для улучшения жизни людей. Один из восьми был тронут воззванием у штаб-квартиры, зашел внутрь и сделал пожертвование. Это щедрый и интеллектуальный человек. Он сделал пожертвование с большим желанием и радостью. В тот момент в его сознании (мыслительном процессе) была мысль, которая автоматически (или спонтанно) сопровождалась приятным чувством и пониманием происходящего.

2. Второй человек из этой компании, вдохновленный поступком первого, который рассказывал про деятельность партии, понял важность поддержания подобных организаций и охотно сделал пожертвование. В этот момент у него появилась неспонтанная идея (подсказанная кем-то другим), сопровождаемая приятным чувством и пониманием происходящего.

3. Третий человек из этой компании не был таким мудрым, как два предыдущих, но благодаря привычкам, сформированным от общения с щедрыми родителями, которые частенько поступали подобным образом, тоже сделал пожертвование с радостью. Понятно, что и у него возникла спонтанная благая мысль, сопровождаемая приятным чувством, но без четкого понимания важности того, чем занимается организация, и того, что он сам сейчас делает.

4. Четвертый человек был также не очень осведомленным, он не привык думать о помощи людям и потому хотел молча пройти мимо. Но, подстрекаемый действиями трех своих товарищей, он пожертвовал немного денег и был счастлив, что последовал их примеру. Его мысль в этот момент не была спонтанной, не сопровождалась осведомленностью в этом деле, но сопровождалась приятным ощущением.

5. Пятый человек был щедрым по своей натуре и хотел пожертвовать деньги этой организации, но обнаружил, что у него недостаточно денег с собой. Это огорчило его. Тем не менее, он достал немного мелочи из кармана и пожертвовал организации. Его мысль в этот момент была спонтанной (автоматической), сопровождающейся пониманием, но с чувством безразличия, поскольку он не смог дать денег столько, сколько хотел.

6. Шестой человек обычно не поддерживал никакие организации. Игнорируя поступок своих товарищей, он хотел пройти мимо. Но другие уговорили его сделать хотя бы маленькое пожертвование. Он хорошо обдумал это и, поняв важность деятельности этой организации, захотел сделать большое пожертвование. Однако, заглянув в свой кошелек, обнаружил, что там почти ничего нет. Он вытащил мелочь и охотно отдал ее. Но он не был счастлив, потому что не смог удовлетворить свое желание пожертвовать большую сумму. Итак, мысль, возникшая у него в этот момент, была спровоцирована другими (не являлась спонтанной) и сопровождалась чувством безразличия, хотя понимание происходящего присутствовало.

7. Седьмой человек быстро сделал небольшое пожертвование по привычке. Но он не был сильно этому рад, поскольку его пожертвование не могло сравниться с таковым двух первых людей. То есть его мысль была спонтанной (или автоматической) и сопровождалась чувством безразличия и непониманием того, насколько важен этот поступок и чем занимается организация.

8. Восьмой человек пожертвовал немного денег, убежденный остальными, но без всякого интереса. В этот момент у него возникла неспонтанная мысль, сопровождаемая чувством безразличия и отсутствием понимания происходящего.

## Абхидхамма-6 (продолжение)

Сейчас подведем итог всех восьми типов благого сознания:

1. Спонтанное сознание, сопровождаемое приятным чувством и пониманием/знанием (somanassa-sahagata-nana-sampayutta-asankharika-citta)
2. Неспонтанное сознание, сопровождаемое приятным чувством и пониманием/знанием (somanassa-sahagata-nana-sampayutta-sasankharika-citta)
3. Спонтанное сознание, сопровождаемое приятным чувством, но без понимания/знания (somanassa-sahagata-nana-vippayutta-asankharika-citta)
4. Неспонтанное сознание, сопровождаемое приятным чувством, но без понимания/знания (somanassa-sahagata-nana-vippayutta-sasankharika-citta)
5. Спонтанное сознание, сопровождаемое безразличием к удовлетворению желания и пониманием/знанием (upekkha-sahagata-nana-sampayutta-asankharika-citta)
6. Неспонтанное сознание, сопровождаемое безразличием к удовлетворению желания и пониманием/знанием (upekkha-sahagata-nana-sampayutta-sasankharika-citta)
7. Спонтанное сознание, сопровождаемое безразличием к удовлетворению желания и отсутствием понимания/знания (upekkha-sahagata-nana-vippayutta-asankharika-citta)
8. Неспонтанное сознание, сопровождаемое безразличием к удовлетворению желания и отсутствием понимания/знания (upekkha-sahagata-nana-vippayutta-sasankharika-citta)



## Абхидхамма-7

### Результирующее сознание (неблагих кармических мыслей)

*(Лекция в центре Амаравати 3 сентября 1985г.)*

«Монахи, говорю вам, четана является кармой». Итак, согласно учению Будды, карма - это четана. Четана - это то, что побуждает и мотивирует человека совершить какой-либо поступок. Что же такое четана? Ученые по-разному интерпретируют палийское слово четана, это и желание (волеизъявление), и конкретная мысль, но я думаю, что невозможно выразить весь смысл этого понятия одним словом. Как я понимаю, в данном контексте четана означает очень сильное желание чего-либо, сопровождаемое сильной мотивацией и намерением. Хотя четана присутствует во всех мыслях, особенно сильно она проявлена в мыслях, основанных на корневых состояниях как благих, так и неблагих. Существует три типа негативных или неблагих состояния: лобха (жадность), доса (неприятие) и моха (неведение). Хорошими или благими состояниями являются алобха (щедрость), адоса (принятие) и амоха (ведение). Любой поступок кармически определяется как плохой или хороший в зависимости от четаны - позитивна она или негативна - и тем, какими корневыми состояниями сопровождается.

Предположим, некий богатый человек, желающий отличиться перед своим правительством, жертвует сотни тысяч фунтов на строительство больницы. Но когда приходит бедняк с просьбой о помощи, богач не хочет встречаться с ним, приказывая слугам выгнать его из дома. Люди, не знающие мотивации богача, могут оценивать строительство больницы поверхностно и восхвалять его как очень щедрого человека. Но если мы рассмотрим мотивацию его поступка, мы посчитаем это взяткой для достижения почетного положения.

А теперь представьте очень бедного человека, который делится своей пищей с еще более бедным человеком. И хотя об этом поступке не написано в газетных заголовках, как о том богаче,

он в миллион раз благороднее. Бедняк поделился своей пищей из сострадания, не имея эгоистической мотивации.

Совершая плохой или хороший поступок, человек делает это исходя из своей четаны, которая побуждает его и дает ему импульс. Хотя мысль (сознание) вместе с четаной растворяется за одно мгновение (в силу своей врожденной природы), в момент растворения она вкладывает свою энергию в текущий поток мыслей, другими словами, импульсивная мысль трансформируется в энергию или силу, становясь частью настоящего мысленного потока, а затем начинает созревать. Достаточно созрев, она проявляется в виде результирующей мысли (*vipaka-citta*).

Результаты кармы (кармические мысли) бывают двух видов: первый - результат как рождение в соответствующем месте (*patisandhi-vipaka*), второй - результат, возникающий после рождения (*pavatti-vipaka*).

### **Последствия неблагих кармических мыслей**

Существует 12 типов неблагих мыслей, как я объяснил в третьем и четвертом уроках. За исключением мысли, сопровождаемой неведением, два других типа мысли, созрев, способны дать два вида результатов: патисандхи-випака и паватти-випака (то есть результат как определенное перерождение и результат после рождения). Внешность эмбриона обусловлена такой кармической мыслью, которая трансформировалась в сильную энергию и через некоторое время созрела. Эта сильная энергия ума, достаточно созрев, растет одновременно с эмбрионом, и называется патисандхи-читта (сознание зачатия). Сознание зачатия следует за конечным сознанием предыдущей жизни и является частью того же мысленного потока. Сознание зачатия возникает и исчезает в одно мгновение, являясь причиной для последовательного возникновения сознания подобного типа. Эти однотипные повторяющиеся мысли сознания зачатия называются «бхаванга» (погружение в непрерывность жизни). Когда мысленный поток не направлен к внешним объектам, сознание бхаванга продолжает возникать и исчезать бесчисленное количество раз. Когда человек или животное спит глубоким сном без сновидений, миллиарды бхаванга-читт продолжают появляться и исчезать.

Патисандхи является результирующим сознанием перерождения, тогда как бхаванга является результирующим сознанием после рождения. Кармическое сознание (или мышление), созревая (как описано выше), возникает в разнообразных формах: как сознание глаз (*sakkhu-vinnana*), сознание ушей (*sota-vinnana*), сознание носа (*ghana-vinnana*), сознание языка (*jivha-vinnana*), сознание тела (*kaya-vinnana*), воспринимающее сознание (*sampaticchana*), исследующее сознание (*santirana*) и регистрирующее сознание, создающее отпечатки в уме (*tadalambana*).

В момент совершения поступка, хорошего или плохого, в уме человека присутствует (как некая скрытая тенденция) желание видеть, слышать, обонять, осязать, пробовать на вкус, исследовать объекты. Следовательно, любая хорошая или плохая карма (т.е. сила мысли, или четана), созревая, возникает как сознание глаз или другое сознание в соответствии с ситуацией. Проявленные формы неблагих мыслей очень слабы. Следовательно, они не обладают ни одним из корневых состояний (*hetu*) и поэтому называются «ахетукас», или «те, что не несут в себе корней».

Сознание зачатия, которое является результатом (или созревшей формой) любого из вышеперечисленных одиннадцати типов неблагого сознания, называется «упеккха-сахагата-акусала-випака-ахетука-mano-vinnana» (осознание ума, лишенное корневых состояний, сопровождаемое чувством безразличия и возникающее как результат неблагого сознания или неблагой автоматической мысли). Этот тип мышления возникает в виде сознания зачатия, когда существо получает рождение в одном из низших миров, например, в мире животных или голодных духов. Этот тип сознания, проявляющийся как рождение в несчастливых мирах, имеет пять функций в пяти случаях. В момент зачатия он возникает как сознание зачатия (*patisandhi-vinnana*); в другое время, когда мысленный поток не обращен к внешним объектам, он возникает как бхаванга, или погруженность в непрерывность жизни; в момент смерти он проявляется как сознание умирания (*cuti-citta*); после семи импульсивных мыслей (*javana*) он возникает как удерживающее или регистрирующее сознание (*tadalambana-citta*); а в процессе исследования объекта после принятия его в свой мысленный поток он возникает как сантирана-читта (ис-

следующее сознание). Когда внешний объект проникает в мысленный поток через врата чувств, сознание принимает форму воспринимающего сознания, называемого сампатиччана-читта. Это сознание является результирующим. Каждое кармическое сознание имеет скрытую тенденцию в виде желания воспринимать объекты. Как следствие этого, когда энергия кармического сознания (javana-citta) созревает, появляется точно такое же кармическое сознание и в некоторых случаях воспринимающее сознание.

Итак, существует семь типов последствий (семь типов результирующего сознания) неблагих (akusala) кармических мыслей. Когда энергия одного из первых одиннадцати неблагих мыслей достаточно созревает, чтобы послужить причиной рождения в одном из несчастливых миров, основная часть энергии этой кармической мысли проявляется в качестве сознания зачатия, или сознания рождения, а оставшая часть этой кармической энергии проявляется в качестве других результирующих мыслей, таких как чакку-виннана и пр., которые существуют в счастливых и несчастливых мирах, где есть органы чувств. Сознание зачатия, возникающее в несчастливых мирах, называется акусала-виपाка-хетука-mano-виннана. Это точно такое же сознание, которое возникает в момент исследования объекта. Поэтому оно также известно под названием сантирана-читта (исследующее сознание).

Итак, существует семь типов акусала-виपाка-читты (неблагих результирующих мыслей):

- упеккха-сахагата-чакку-виннана (сознание глаз, сопровождаемое чувством безразличия);
- упеккха-сахагата-сота-виннана (сознание ушей, сопровождаемое чувством безразличия);
- упеккха-сахагата-гхана-виннана (сознание носа, сопровождаемое чувством безразличия);
- упеккха-сахагата-дживха-виннана (сознание языка, сопровождаемое чувством безразличия);
- дуккха-сахагата-кайя-виннана (сознание тела, сопровождаемое чувством дискомфорта).

Итак, за исключением телесного сознания все шесть типов сознания сопровождаются чувством безразличия, так как их кон-

такт с внешними объектами не такой близкий. Но когда объект касается тела, это уже осязаемый контакт. Поэтому когда нежелательный объект встречается с телом, в сознании тела возникает чувство дискомфорта.

### **Последствия благого кармического мышления**

По своей природе хорошее, благое кармическое сознание сильнее, чем неблагое.

Неблагие мысли по своей природе имеют свойство ослаблять психофизический процесс. Но благие мысли наоборот освежают как ментальный, так и физический аспекты жизни. Так, хорошие или благие кармические мысли, созревая, проявляются как хорошие результирующие мысли. Они подразделяются на два вида: первые пребывают в корневых состояниях (sahetuka), а вторые не пребывают в корневых состояниях (ahetuka). Они представлены ниже.

### **Восемь видов последствий, обладающих корневыми состояниями:**

1. Автоматическое сознание, сопровождаемое приятным чувством и знанием
2. Волевое сознание, сопровождаемое приятным чувством и знанием
3. Автоматическое сознание, сопровождаемое приятным чувством и отсутствием знания
4. Волевое сознание, сопровождаемое приятным чувством и отсутствием знания
5. Автоматическое сознание, сопровождаемое чувством безразличия и знанием
6. Волевое сознание, сопровождаемое чувством безразличия и знанием
7. Автоматическое сознание, сопровождаемое приятным чувством и отсутствием знания
8. Волевое сознание, сопровождаемое приятным чувством и отсутствием знания

### **Восемь результирующих сознаний, не обладающих корневыми состояниями:**

1. Сознание глаз, сопровождаемое чувством безразличия
2. Сознание ушей, сопровождаемое чувством безразличия
3. Сознание носа, сопровождаемое чувством безразличия
4. Сознание языка, сопровождаемое чувством безразличия
5. Сознание тела, сопровождаемое чувством комфорта
6. Воспринимающее сознание, сопровождаемое чувством безразличия
7. Исследующее сознание, сопровождаемое чувством безразличия
8. Исследующее сознание, сопровождаемое приятным чувством

Если некий объект невероятно красив или чрезвычайно приятен, то исследующее сознание сопровождается приятным чувством. Предположим, человек видит какую-то красивую вещь, и его сознание мгновенно устремляется к ней, активизируя сознание глаз, направленное на эту вещь. Затем возникает воспринимающее сознание. После этого возникает исследующее сознание. Подобным образом действует сознание ушей и другие виды сознания в зависимости от ситуации.

### **Махакрия-читта (деятельное сознание)**

Будды и араханты совершают благие деяния, например, дают наставления, излечивают больных и т.д. Они действуют исходя из совершенного сострадания и не ожидая вознаграждения. Они выполняют это как свою обязанность и как служение миру. В такие моменты у них тоже функционируют восемь типов сознания, которые описаны в предыдущих лекциях. Но в их случае они называются крия-читта, или деятельное сознание, согласно буддистской психологической терминологии. «Крия» в переводе означает «функция», «деятельность». В таком сознании желание не может найти почву для созревания, поскольку тот, кто делает, уже искоренил привязанность к миру.

Предположим, человек отрезает ползучее растение от корня, таким образом разделяя его связь с землей. Если в этот момент

пойдет дождь, растение проживет еще некоторое время и даст цветы. Но такие цветы никогда не созреют до такой степени, чтобы дать плоды, потому что растение было разделено со своими корнями. Точно также дело обстоит с деятельностью будд и арахантов. Поскольку их привязанность к миру искоренилась, они не переродятся более, их поступки не имеют почвы для созревания результатов в виде перерождения в одном из миров страстей или в виде последствий после рождения. Их деяния по своей сути являются чистой крией, или чистым действием.

### **Восемь типов крия-читты (деятельного сознания):**

1. Автоматическое сознание, сопровождаемое приятным чувством и знанием
2. Волевое сознание, сопровождаемое приятным чувством и знанием
3. Автоматическое сознание, сопровождаемое приятным чувством и отсутствием знания
4. Волевое сознание, сопровождаемое приятным чувством и отсутствием знания
5. Автоматическое сознание, сопровождаемое чувством безразличия и знанием
6. Волевое сознание, сопровождаемое чувством безразличия и знанием
7. Автоматическое сознание, сопровождаемое чувством безразличия и отсутствием знания
8. Волевое сознание, сопровождаемое чувством безразличия и отсутствием знания

В мысленном потоке будд возникают только те из восьми типов сознания, которые связаны со знанием. Но что касается арахантов, то в зависимости от обстоятельств в их уме может возникнуть любой из этих типов сознания. Эти виды сознания имеют общее название «махакрия-читта».

### **Три крия-читты, не связанные с корневыми состояниями (ahetuka-kriya-citta)**

Существует три вида деятельного сознания, разделенных с корневыми состояниями. Одно из них - это сознание, поворачивающее мысленный поток к новому объекту чувственного восприятия.

Представим человека, занятого каким-то делом. Тут к нему неожиданно подходит другой человек. Первый отвлекается на второго и его мысленный поток моментально поворачивается к пришедшему. Это происходит в любом подобном случае естественным образом. Это сознание не связано с корневыми состояниями и называется бескорневым сознанием (ahetuka), обращающимся к чувственным объектам. В палийской терминологии оно называется панча-двара-аваджана-читта. «Панча-двара» означает «пять чувственных врат». «Аваджана» означает «обращающийся».

Есть еще один похожий тип сознания, возникающий, когда мысленный поток обращается к каким-нибудь мыслям из прошлого, настоящего или будущего. Например, человек читает книгу и вдруг вспоминает событие из прошлого. Сознание, которое обращается к этому образу в уме, называется мано-двара-аваджана-читта. «Мано-двара» означает «врата ума». Это сознание тоже не связано с хету (корневыми состояниями).

Когда Будда встречает кого-то или говорит с кем-то, на его лице естественно возникает еле заметная улыбка. Иногда, когда он видит что-то особенное или важное, он слегка улыбается. Таково третье бескорневое сознание. Оно называется хаситуппада-читта (сознание, порождающее лёгкую улыбку).

Будды и араханты никогда громко не смеются и не показывают зубы, в отличие от обычных людей. Будды и араханты только улыбаются. Из восьми крия-читт (махакрия-читт), связанных с хету, только четыре сопровождаются приятным чувством. При разных обстоятельствах любое из них может возникнуть в уме араханта. Но что касается будд, то когда они улыбаются, у них может возникнуть только один из трех видов читты, а именно: одно из двух махакрия-читт, сопровождаемых знанием и связанных с



хету, либо сознание хаситуппада, не связанное с хету. Араханты тоже могут иметь сознание хаситуппада.

\ Как мы уже сказали, существует три вида ахетука-криячитты (три типа бескорневого деятельного сознания).

## **Абхидхамма-7 (продолжение)**

### **Читты (мысли), относящиеся к чувственному плану (kamavacara)**

Неблагие мысли (akusala-citta), основанные на жадности (lobha) - 8

Неблагие мысли (akusala-citta), основанные на неприязни (dosa) - 2

Неблагие мысли (akusala-citta), основанные на глубоком неведении (moma) - 2

**Итого неблагих (akusala) мыслей - 12**

Результирующие неблагие мысли - 7

**Итого - 19**

Благие мысли (kusala-citta) - 8

Результирующие благие мысли, не связанные с корневыми состояниями (ahetuka) - 8

Результирующие благие мыслей, связанные с корневыми состояниями (sahetuka) - 8

Деятельные мысли, связанные с корневыми состояниями (sahetuka-kriya) - 8

Деятельные мысли, не связанные с корневыми состояниями (ahetuka-kriya) - 3

**Итого типов сознания, относящихся к чувственному плану (kamavacara-citta) - 54**

## Абхидхамма-8

### **Мысли, относящиеся к тонкому материальному плану; Благие кармические мысли**

*(Лекция в центре Амаравати 10 сентября 1985г.)*

Представим, что некий человек, уставший от чувственных удовольствий, хочет достичь спокойствия ума, свободного от страстей. Поэтому он отворачивается от объектов чувственного наслаждения и старается направить свой ум на объект, отдалённый от чувственного. И он, согласно учениям древних йогов (и тому, что советовал Будда) выбирает объект сосредоточения соответственно полученным наставлениям.

Предположим, в качестве объекта концентрации он выбрал касину. Согласно наставлениям опытных йогов, объектом медитативного сосредоточения должен быть световой круг на стене или другой поверхности в уединённом месте. Диаметр круга должен быть ладонь и четыре дюйма, а медитирующий должен сидеть на удобном сиденье на расстоянии в два с половиной локтя от объекта. Сидя так в одиночестве он должен практиковать концентрацию на световом круге (*parikamma-nimitta*). Вначале он должен открыть глаза и пристально посмотреть на этот круг (не следует напрягать глаза). Он также не должен открывать глаза слишком широко или недостаточно широко. Он должен стараться увидеть образ светового круга в своём воображении. Во время концентрации он должен повторять его название («свет, свет, свет») на понятном ему языке. Собственный голос является ближайшим источником звука и потому защищает практикующего от внешних звуков, достигающих его ушей. В дальнейшем произнесение вслух также поможет практикующему обратить свой ум к объекту медитации.

Через некоторое время такой практики у практикующего получается визуализировать объект медитации в уме. Он начинает видеть его своим внутренним зрением. Чем дольше он фиксирует ум на визуализируемом объекте, тем больше отстраняется от этого мира. Чем сильнее становится концентрация на объекте, тем больше ум отдаляется от чувственных удовольствий и тем больше

игнорирует чувственные объекты. В конце концов, недостатки ума не могут найти возможность для роста. Ум становится все более чистым с каждым мгновением. Затем чистота ума начинает отражаться на отпечатке в уме, который мало-помалу начинает становиться всё ярче и ярче. И, наконец, он становится сферой невероятно яркого света. В буддийской терминологии это называется «послеобраз» (*patibhaga-nimittam*).

На этой стадии сосредоточение поднимается на уровень, называемый «приближение к концентрации» (*urasaṅga-jhāna*).

Теперь практикующий должен попробовать увеличить и распространить этот свет в пространство так далеко, как только можно. После некоторого времени такой практики фиксации ума на послеобразе концентрация усилится и станет более устойчивой, а фиксация на объекте будет подобна гвоздю, крепко вбитому в доску. Далее сознание поднимается на уровень, когда возможна стабильная концентрация на послеобразе, сопровождающаяся одновременно развивающимися пятью ментальными факторами: приложением мысли (*vitakka*), удержанием мысли (*vicāra*), радостью (*pīti*), удовольствием (*sukham*) и однонаправленностью ума (*ekaggatā*).

Эта стадия концентрации называется первой джханой (первая ступень экстатической концентрации). Из пяти составляющих этой джханы приложение мысли препятствует проявлению лени и апатии в уме, удержание мысли препятствует сомнениям, радость препятствует злонамеренности, удовольствие препятствует беспокойству и волнению, а однонаправленность ума препятствует проявлению возбужденности. Человек, достигший этой стадии джханы, испытывает чувство лёгкости и счастья, такого экстаза и восторга, которые ему и не снились. Он часто входит в это состояние джханы и выходит из него, повторяя это снова и снова. Так практикуя, он вскоре овладевает этим состоянием в совершенстве. Затем он должен попытаться достичь более высокой ступени. Второе джханическое сознание состоит из четырёх составляющих: удержание мысли, радость, удовольствие и однонаправленность ума. Третья джхана содержит радость, удовольствие и однонаправленность ума. Четвёртая джхана сопровождается удовольствием и однонаправленностью ума. Пятая джхана сопро-

вождается безмятежностью и однонаправленностью ума. Практикуя таким образом и поднимаясь всё выше и выше по уровням джханы, йогин овладевает каждой джханой в пяти аспектах: мастерским воспоминанием, мастерским погружением, мастерским стабильным удерживанием, мастерским выходом и мастерским обозреванием. В «Висуддхи-магге» сказано: «Он начинает вспоминать первую джхану где, когда и так долго, как хочет, у него нет трудности в этом, и это называется мастерство воспоминания. Он погружается в первую джхану ... у него нет трудности в погружении. Он решается на продолжение первой джханы ... и это называется мастерство удержания первой джханы. Он выходит из первой джханы... Он обозревает первую джхану где, когда и так долго, как хочет, у него нет трудности в обозревании». Итак, он должен овладеть пятью джханами с помощью этих пяти способов освоения.

Пять видов джханического сознания, которых достигает йогин, являются кармически благими (*kusala*) единицами ума тонкого материального плана.

Они подразделяются следующим образом:

1. Первое джханическое благое сознание, сопровождаемое приложением мысли, удержанием мысли, радостью, удовольствием и однонаправленностью ума.
2. Второе джханическое благое сознание, сопровождаемое удержанием мысли, радостью, удовольствием и однонаправленностью ума.
3. Третье джханическое благое сознание, сопровождаемое радостью, удовольствием и однонаправленностью ума.
4. Четвертое джханическое благое сознание, сопровождаемое удовольствием и однонаправленностью ума.
5. Пятое джханическое благое сознание, сопровождаемое безмятежностью и однонаправленностью ума.

Таковы пять джханических кусала (благих) мыслей, принадлежащих тонкому материальному плану (*rupavacara-kusala-cittam*).

Похоже, нужно дать ещё более детальное объяснение того, как йогин проходит стадии практики от первой до пятой джханы.

Предположим, он достигает первой джханы и овладевает ею в совершенстве при помощи практики пяти методов, упомянутых выше. Овладев этой джханой полностью, он так привыкает к объекту медитации, что с легкостью входит в джхану (то есть фиксирует свой ум на объекте джханы), отделенную от приложения мысли, когда того ни пожелает.

По желанию после овладения пятой джханой йогин может развить в себе такие психические способности как ясновидение, яснослышание, левитацию и т.п. Однако некоторые йогины не хотят прилагать усилий для развития этих способностей, поскольку надеются, что со временем те разовьются самостоятельно.

### **Последствия всех типов джханического сознания, относящегося к тонкому материальному плану**

Человек, достигший вышеупомянутых джханических состояний, переродится в той части тонкого материального мира, которая соответствует его духовной реализации. В новом рождении в следующей жизни (в мире тонких материй) у него будет такое сознание, какого он достиг в результате освоения джхан. Итак, соответственно пяти типам благого джханического сознания (кусала) существует пять типов результирующего сознания.

Предположим, некий человек достиг первой джханы и не стал подниматься выше. После смерти он переродится в соответствующей части тонкого материального мира. Его перерожденное сознание будет созревшей формой джханического сознания, которого он достиг. Оно будет обладать пятью факторами, которыми обладало предыдущее благое джханическое сознание (kusala), то есть приложением мысли (vitakka) и т.д. Но все эти факторы и само сознание будут находиться в пассивном состоянии. Они не будут активны. Это сознание рождения будет возникать как погруженность в жизнь (bhavanga) так долго, как он будет жить. То же произойдет и с последним сознанием (cuti-citta) во время умирания в той жизни. Когда внешний объект столкнется с его жизненным континуумом (пассивным подсознанием, бхавангой), активный мысленный процесс возникнет так же, как это происходит в подобной ситуации в чувственном мире, за исключением

тех мысленных процессов, которые связаны с обонянием, вкусом и осязанием. Если человек станет практиковать йогу и достигнет первой джханы, он естественным образом подавит в себе желание обонять, чувствовать вкус и осязать. Поэтому, когда он переродится в соответствующем тонком материальном мире, его нос, язык и тело будут лишены чувственных рецепторов. Такое существо может видеть и слышать, но не может чувствовать вкус и ощущать прикосновения. Существа этого мира и существа нематериального мира не имеют мыслительных процессов, связанных с отвращением, а также не имеют регистрирующего сознания (tadalambana-citta).

### **Деятельное джханическое сознание**

Предположим, Будда или арахант входит в состояние джханического экстаза и переживает состояние покоя ума, чтобы отдохнуть и восстановить силы. В этот момент в потоке ума возникает джхана-мысль, соответствующая благу джханическому мышлению (jhana-kusala), как о том говорилось выше. Но так как будды и араханты уже искоренили привязанность к этому миру, их джханическое сознание не находит никакой основы для созревания в качестве результата. Поэтому оно является исключительно действием.

Таким образом, существует пять типов сознания, соотносимых с пятью типами благого (kusala) джхана-сознания.

Точно так же существует пять результирующих джхан и пять деятельных джхан, относящихся к миру тонких материй.

Итог:

#### **Джхана-кусала (благие кармические мысли):**

1. Первая джхана - благое сознание, сопровождаемое приложением мысли, удержанием мысли, радостью, удовольствием и однонаправленностью ума.
2. Вторая джхана - благое сознание, сопровождаемое удержанием мысли, радостью, удовольствием и однонаправленностью ума.

3. Третья джхана - благое сознание, сопровождаемое радостью, удовольствием и однонаправленностью ума.
4. Четвертая джхана - благое сознание, сопровождаемое удовольствием и однонаправленностью ума.
5. Пятая джхана - благое сознание, сопровождаемое безмятежностью и однонаправленностью ума.

Пять типов результирующего сознания соответствуют пяти вышеперечисленным благим мыслям.

Пять видов деятельного сознания также соответствуют пяти вышеперечисленным благим мыслям.

Итого, существует 5 кармических джхана-сознаний, 5 результирующих сознаний и 5 деятельных сознаний, что в сумме дают 15 сознаний рупавачары.

## Абхидхамма-9

### **Сознание, связанное с нематериальным (ментальным) планом**

*(Лекция в центре Амаравати 24 сентября 1985г.)*

Человек, занимающийся медитацией и научившийся в своей практике достигать уровня пятой джханы, связанной с тонким материальным планом, во многом осознает пороки и недостатки даже тонкого материального существования и пытается избавиться от всего материального и существовать только в чистом сознании. Именно привязанность к материальному существованию запирает душу в материальной оболочке. Поэтому человек, занимающийся медитацией, старается подавить в себе стремление даже к слабо выраженной материальности. Он исследует и находит изъяны даже в послеобразе, на котором так долго фокусировал свое сознание, и пытается очистить свой ум от него.

Сначала он расширяет свой послеобраз (касину) на все воображаемое ментальное пространство, затем усилием воли за-

ставляет этот свет исчезнуть. После некоторой тренировки свет исчезает и практикующий видит бесконечное пустое пространство. Но пока это только концепция. Затем он направляет свое внимание на это бесконечное ментальное пространство. Он пытается сфокусировать свое сознание и удержать его без изменений в этом мысленно представленном пространстве, все время повторяя «пространство, пространство» или «бесконечное пространство, бесконечное пространство». После некоторой практики он начинает удерживать свое сознание сфокусированным на мысленно представленном пространстве. Сознание, сфокусированное таким образом, называется «благое (kusala) сознание, погруженное в бесконечное пространство». Практикующий развивает все пять уровней овладения этим состоянием сосредоточения, о которых было сказано ранее. Спустя некоторое время он начинает рассматривать пространство как неотличимое от материального мира и невероятно огромное. Затем он поднимается выше и уходит дальше от материального мира. Далее он входит в джхану, получает опыт и пробуждается. Затем он обращает свое внимание на то, что уже испытал, и вспоминает о природе того уровня джханы, к которому так привык. Теперь он пытается сосредоточить свое нынешнее сознание на запомненном или смоделированном прошлом сознании, которое было сосредоточено на бесконечном пространстве, и для этого удерживает в уме фразу «это сознание - бесконечно». Хотя вначале сосредоточить сознание на предыдущем джханическом сознании будет несколько сложно, после некоторой практики это начнет получаться. Через какое-то время возникнет сознание, полностью сфокусированное на прошлом сознании, погруженном в бесконечное пространство. Это второе благое джханическое сознание, связанное с нематериальным планом.

Теперь он входит в это состояние джханы снова и снова, наслаждается покоем и блаженством, которые присущи данному состоянию, и совершенствует свое мастерство с помощью пяти способов овладения, как делал раньше. После некоторой практики он видит, что его сознание все еще несовершенно. Теперь он входит в джхану, пытается досконально ее прочувствовать, пробуждается и направляет свое внимание на отсутствие осознания бесконечного пространства. Он осмысляет это отсутствие как



пустоту или небытие. Далее он сосредотачивает свое сознание на этом небытии.

Это благое сознание связано с третьей стадией нематериального плана (akincannayatana-kusala-citta).

Практикующий переживает покой, присущий этому состоянию джханы, и, как и раньше, использует все пять методов овладения этим состоянием, затем видит, что все еще не достиг совершенства и пытается уловить природу нынешнего сознания в джхане. Он входит в джхану небытия, поднимается над ней, вспоминает предшествовавшее нынешнему джханическое сознание и пытается сосредоточиться на нем. Он повторяет попытки снова и снова и, в конце концов, преуспевает в этом. Теперь он способен полностью сосредоточить свое сознание на третьем дхьяническом сознании, в котором предметом сосредоточения является небытие. Результатом этого является его продвижение в потоке джханического сознания, которое в свою очередь настолько прекрасно и утонченно, что получило название «ни сознательное, ни бессознательное», или «сфера, где нет ни обдумывания, ни не-обдумывания».

Это последняя стадия, которую можно достичь в этом мире, другими словами, это кульминация мирского развития (loka-thurika). Это четвертое и последнее сознание тоже связано с нематериальным миром.

### **Результаты нематериального мира (arupavacara-vipaka-cittani)**

Результирующими мыслями, связанными с нематериальным (ментальным) планом, являются более зрелые формы соответствующих благих (kusala) мыслей, связанных с тем же планом, которые возникают как связующее сознание (patisandhi-citta), погруженность в жизнь (bhavanga) и сознание умирания в том мире (где перерождается йогин). Если поток сознания обращается к какой-либо идее, к чему-то возникшему в воображении или вспомненному, у него могут возникнуть некоторые благие или неблагие уровни сознания, связанные с чувственным планом (кроме тех, что связаны с отвращением).

Человек, рожденный в том мире, не способен достичь первой святой стадии, вхождения в поток (sotapatti), так как не приспособлен к тому, чтобы услышать наставления учителя, что является необходимым условием для вступления на святой путь.

Но тот, кто уже вступил на благородный путь (sotapatti), способен в нематериальном мире развивать свое сознание в соответствии с оставшимися шестью стадиями и даже достичь арахантства.

### **Деятельное сознание, связанное с нематериальным миром (arupavacara-kriya-cittani)**

Будда и араханты иногда входят в джханы, связанные с нематериальным миром. В таких случаях джханическое сознание не развивается, так как привязанность к существованию в нематериальном мире у них искоренена. Поэтому джханическое сознание, возникающее у будд и арахантов, не входит ни в категорию благого (kusala), ни в категорию имеющего последствия (vipaka). Оно входит в класс деятельного (kriya-citta). Итак, в соответствии с вышесказанным, существует четыре типа результирующего сознания (vipaka) и четыре типа деятельного (kriya) сознания, связанных с нематериальным миром.

## Абхидхамма-10

Сверхмирское сознание (lokuttara-citta)

*(Лекция в центре Амаравати 27 и 29 сентября 1985 г.)*

Каждое успешное дело зависит от самоконтроля и дисциплины. Если ученик намерен преуспеть в своих занятиях, то необходимым условием является контроль тела и речи. Точно так же в начале серьезной религиозной практики человек должен обладать чистым характером и поведением, и это будет являться основой для его практики. На языке пали это называется сила (sila). Будда сказал: «Основываясь на силе (нравственности или нравственном поведении), ревностный искатель, мудрый и тактичный, должен развивать сознание и мудрость. Именно он должен распутать этот узел». («Саньютта», I)

Таким образом, человек, намеревающийся избавиться от страданий, должен следовать пути самоочищения, который состоит из трех составляющих, а именно: нравственность, хорошее поведение (sila), контроль за умом посредством правильной концентрации (samadhi) и развитие мудрости (panna).

Первый фактор среди трех составляющих пути - нравственность, или правильное поведение. По крайней мере, человек должен соблюдать не менее пяти заповедей каждый день, и не менее восьми заповедей в особые дни, жить жизнью, не причиняющей никому вреда, жизнью честной, целомудренной и простой. Если человек собирается практиковать джханы, он обязан дать обет безбрачия. В том случае, если у него нет возможности вступить в монашеский орден, он должен соблюдать пять заповедей и целибат, восемь заповедей или десять заповедей. Если человек, занимающийся медитацией, является монахом, то он должен жить жизнью четырехстороннего ограничения (sila visuddhi)<sup>21</sup>. Итак, практикуя правильное поведение, человек должен развивать правильную концентрацию ума. Так он сможет подавить усиливающиеся желания. Это успешно можно сделать с помощью практики медитативного сосредоточения - джханы (citta visuddhi). После подавления страстей таким способом, монах должен попытаться очистить свои взгляды (ditthi).

Обычный человек, не осведомленный о Дхамме Будды, может ошибочно принять всю свою жизнь либо какую-то ее составляющую (ментальную или физическую) за нечто реальное, имеющее постоянную сущность, за того, кто чувствует (получает удовольствие или страдает). Иогин тоже может иногда обмануться блаженством джханы, посчитать, что некоторые элементы джханы обладают эго, и привязаться к ней. Любой и каждый вид привязанности тянет человека назад в мир, который является местом тревог. Поэтому для избавления от такого рода привязанности требуется точное осознание смысла жизни в этом мире.

Вначале человек должен проанализировать свое тело и сознание. Он должен исследовать каждую составляющую как тела, так и сознания. В конце концов он не найдет в них ничего, кроме потока бесконечно меняющихся физических состояний и череды мыслей, или мыслительных процессов (*nama-santiti*), сопровождающихся различными ментальными факторами. Он увидит, как все это возникает и исчезает ежеминутно. В конце концов, он откажется от идеи существования в них *Я*. Достижение этого понимания называется очищением взглядов (*ditthi-visuddhi*).

Теперь он должен исследовать ментальные и физические компоненты и найти причины их возникновения и исчезновения. После длительного и основательного исследования практикующий обнаружит, каким образом они возникают и исчезают, и поймет, что ни один из них не имеет постоянной сути. Сомнения, связанные с законом причины и следствия, угаснут, и практикующий почувствует радость и свежесть. Эта стадия развития называется очищением сознания путем преодоления сомнений (*kankha-vitarana-visuddhi*).

В то время как практикующий находится под влиянием радости и свежести ума и тела при достижении этой стадии, его кровь очищается, что приводит к появлению определенной ауры, которую начинает излучать тело. В этом случае он чувствует себя довольным и жизнерадостным. Он чувствует, что очень счастлив, безмятежен, полон энергии, уравновешен, благочестив, внимателен и умен. Но в то же время он может чувствовать привязанность к этим достижениям. Некоторые люди, занимающиеся медитацией, принимают эту стадию развития за арахантство и заявляют,

что уже достигли арахантства и больше заниматься практикой не будут. На этой фазе человек, занимающийся медитацией, должен быть очень осторожен, внимателен и необычайно пытлив в отношении всех аспектов вышеупомянутых привязанностей. Когда он изучит и проанализирует их, он поймет их иллюзорную природу. Поэтому он отпускает их и начинает тщательно рассматривать весь свой опыт. Это умение отличить верный путь от неверного называется «очищение различения верного и неверного путей» (*magga-magga-nana-dassana-visuddhi*).

Далее человек, занимающийся медитацией, исследует возникновение и исчезновение всех компонентов своей психофизической жизни. Чем больше он исследует, тем яснее видит исчезновение и разрушение всех ментальных и материальных (физических) свойств жизни (*udaya-vyaya-nana*).

Этот опыт позволяет ему ясно видеть постоянную смену и умирающую природу всего того, что он до сих пор считал собой (*bhanga-nana*).

Ясно осознавая, что в каждый момент времени все части, все составные его тела и сознания разрушаются и умирают, практикующий чувствует себя беспомощным. Страх (*bhaya-nana*) наполняет его. Он не видит ни надежды, ни убежища, ни островка безопасности для себя внутри этого непрерывного потока сознания-тела. Это его сильно утомляет и выматывает (*adinava-nana*). Тем не менее, глубже исследуя эту природу, он чувствует отвращение к своим психофизическим процессам (*nibbida-nana*). Теперь он тревожится об избавлении от этого мучительного груза существования в цепи сознание-тело (*muncitu-kamyata-nana*). Поэтому он начинает изучать свое сознание и тело все глубже и глубже и понимает, что не существует никакого Я, о котором следовало бы беспокоиться, что ничто нельзя рассматривать как принадлежащее себе, что есть только некие ментальные и материальные свойства, которые возникают и исчезают в присущей им манере (*patisankhanupassana-nana*).

Когда человек, занимающийся медитацией, осознаёт, что все возникающее непременно исчезает, и что это присуще каждой обусловленной вещи, он перестает беспокоиться и становится безразличен и невозмутим (*sankharupekkha-nana*).

Осознав, что все обусловленные явления, внутренние и внешние, подвержены природе ежеминутного возникновения и исчезновения, практикующий чувствует, что совершенно отдалился от них. В этот момент становятся все яснее и очевиднее три знака (непостоянство, неудовлетворенность или беспокойство и отсутствие Я) (*patipadanana-visuddhi*). Самоанализ доходит до совершенства. В этом случае две-три мысли (единицы сознания, *anuloma-citta*), сосредоточенные на одном из трех знаков, возникают и пропадают, сменяясь сознанием (единицей сознания), которое способствует отпусканью обусловленного, так долго державшим его ум. Это сознание (единица сознания, *gotrabhu-citta*) схватывает новый объект, необусловленный элемент (*asankhata-dhatu* или *nirvana*), который неясно возникает в его сознании. Мгновенно наряду с ним возникает готовая единица сознания, которая сосредоточена на ниббане. Это первое сознание пути (*pathama-magga-citta*). Это значит, что медитирующий определенно вступил на путь ниббаны и не повернет обратно. Лодка, попавшая в быстрый поток реки, впадающей в море, не сможет повернуть против течения. Таким же является и состояние медитирующего, который достиг этой стадии. Итак, путь, на который он вступил в этот момент, называется *сота* (быстрый поток), вступление на этот путь называется *апатти* (вступление, вхождение), а эта стадия соответственно называется *сотапатти* (вхождение в поток). Сознание (единица сознания), которое возникает в этот момент, также называется «*сотапатти-магга-читта*». Эта единица сознания вытесняет веру в существование Я, вытесняет сомнения и стремление к обрядам и церемониям. За ней следуют две или три единицы сознания, сосредоточенные на ниббане, которые уничтожают усталость, вызванную искоренением желаний. Из этих единиц сознания первая (*magga-citta*) является кусала-сознанием (благим активным) немирского класса (*lokuttara*), а последующие две или три единицы сознания - его плодами (*lokuttara-phala-citta*). Затем поток мыслей переходит к пассивному подсознательному состоянию (*bhavana*). Через некоторое время *бхаванга* останавливается и возникает сознание врат ума, обращенное к непосредственному прошлому опыту, и там возникают единицы сознания, отражающие сознание пути, его

функции (то есть результирующее сознание) и ниббану. Таким образом, практикующий видит, какие недостатки сознания он устранил и какие еще предстоит устранить. Человек, достигший этой стадии, называется сотапанна (вошедший в благородный поток, т.е. вступивший на восьмеричный благородный путь). Если в течение жизни человек не достигает более высокой стадии пути, то ему предстоит пережить еще семь перерождений до того, как он сможет достичь арахантства. Но если он будет достаточно стараться, то возможно, достигнет арахантства и раньше. Если он разовьет випассану в течение жизни, то сможет достичь следующих стадий пути.

Совершенство випассану, человек может достичь стадии однократно возвращающегося. Когда его випассана достаточно хороша, возникает сознание, схватывающее ниббану (*vodana-citta*), и вместе с ним возникает сознание (единица сознания), сосредоточенное на ниббане и на ослаблении оставшихся ментальных недостатков, а за ними следуют две или три единицы сознания, устраняющие усталость (вызванную стиранием недостатков). Затем мыслительный процесс переходит к пассивному подсознательному состоянию (*bhavanga*) и через короткий промежуток времени бхаванга останавливается, возникает сознание врат ума, обращенное к недавнему прошлому опыту, и возникают единицы сознания, отражающие сознание пути однократно возвращающегося, его плод (*phala-citta*) и ниббану. Таким образом, практикующий видит, какие недостатки сознания он устранил и какие еще предстоит устранить. Единица сознания, возникающая в момент достижения стадии однократно возвращающегося, называется дуттия-магга-читта (сознание второго пути) или сакадагами-магга-читта (сознание однократно возвращающегося), а две или три последующие единицы сознания называются плодом, или результатом (*sakadagami-phala-citta*).

Если человек не способен достичь более высокой стадии развития, то он может переродиться здесь (в чувственном плане) еще один раз.

Предположим, человек старается и добивается достаточно хорошего внутреннего видения випассаны. Тогда в нужный момент возникает сознание, которое цепляется за ниббану как за

объект. Затем возникает единица сознания, сосредоточенная на ниббанае и искоряющая желание чувственных удовольствий и недоброжелательность. Эта единица сознания называется анагами-магга-читта (сознание невозвращающегося). Достигший этой стадии больше не переродится в чувственном мире и на низких небесах. За этим сознанием пути тоже следуют два или три результирующих сознания (или единицы сознания плода), или анагами-пхала-читты, сосредоточенные на нирване и устранении усталости, появившейся от искоренения страстей. Затем поток мыслей переходит к пассивному подсознательному состоянию (bhavanga). Через короткий промежуток времени бхаванга останавливается и возникает сознание, обращенное к вратам ума, за которым следуют единицы сознания, обращенные назад и воспринимающие природу сознания пути невозвращающегося, превоенные страсти, сознание плода и ниббану, а также тот факт, что еще остались недостатки, подлежащие искоренению. Поэтому человек должен практиковать випассану. Если человек не дошел до развития мудрости, он переродится в мире Брахмы, Суддхавасе, месте, где обитают святые, и уже там достигнет арахантства. Но если он разовьет випассану в достаточной степени, то в момент кульминации практики возникнет мыслительный процесс, как и ранее, в котором будет присутствовать водана-читта, сосредоточенная на нирване, за которой последует сознание четвертого пути, сознание пути араханта (arahatta-magga-citta), искоряющее оставшиеся ментальные недостатки, а также их скрытые тенденции (anusaya), с одновременным сосредоточением на ниббанае. За ним следуют два или три плода (arahatta-phala-citta), и мыслительный процесс переходит к пассивному подсознательному состоянию. Арахатта-пхала-читты устраняют всю усталость, создаваемую прошлыми страстями. Пассивное подсознательное состояние через короткий промежуток времени останавливается, и возникает сознание врат ума, за которым следуют несколько камавачара-крия-читт, которые отражают сознание пути араханта, поборотые страсти, сознание плода и ниббану. Человек видит, что больше нет страстей, подлежащих усмирению, и что нет ничего, что осталось сделать или улучшить.



**Итак, существует восемь типов сверхмирского (lokut-tara) сознания:**

1. Сознание пути вошедшего в поток (sotapatti-magga-citta)
2. Сознание плода вошедшего в поток (sotapatti-phala-citta)
3. Сознание пути однократно возвращающегося (sakadagami-magga-citta)
4. Сознание плода однократно возвращающегося (sakadagami-phala-citta)
5. Сознание пути невозвращающегося (anagami-magga-citta)
6. Сознание плода невозвращающегося (anagami-phala-citta)
7. Сознание пути араханта (arahatta-magga-citta)
8. Сознание плода араханта (arahatta-phala-citta)

Примечание: В момент достижения состояния вошедшего в поток, сознание пути вошедшего в поток возникает само собой, одновременно с пятью особенностями первой джханы. Если человек не стремится развивать другие джханы, то все оставшиеся сверхмирские мысли сопровождает первая джханическая природа.

Итог:

Камавачара-читты - 54

Рупавачара-читты - 15

Арупавачара-читты - 12

Локуттара-читты - 8

**Итого типов сознания - 89**

## 15. Анапанасати

### Медитация на дыхании

*(Статья)*

Медитации (bhavana) бывают двух видов: ведущие к полному сосредоточению, тишине, спокойствию и легкости ума и ведущие к реализации и просветлению, а, следовательно, к совершенной свободе ума. Медитаций, приводящих ум к высшим стадиям сосредоточения, существует сорок видов. В этой статье я рассмотрю один из сорока способов медитации, а именно способ концентрации на дыхании.

Человек, желающий достичь успеха в своем духовном развитии, прежде всего, должен развить хорошие личностные качества. По крайней мере, он должен соблюдать пять заповедей (panca-sila):

1. Воздерживаться от нанесения вреда живым существам и от убийства.
2. Воздерживаться от присвоения того, что не было дано.
3. Воздерживаться от супружеской неверности.
4. Воздерживаться от неправильной речи<sup>22</sup>.
5. Воздерживаться от употребления алкоголя и наркотиков.

Кроме соблюдения этих пяти заповедей человек должен воздерживаться от несправедливых способов заработка.

Практикующий, желающий достичь высших стадий концентрации, должен осуществлять контроль своих чувств и вести чистую, безбрачную жизнь.

Человек, желающий практиковать медитацию на дыхании, должен прежде всего найти подходящее место для практики. Это место должно быть удобным, уединённым и огражденным от внешних раздражителей. Практикующие прошлого жили в основном в лесах и уединённых рощах, находя свое пристанище под тенистыми деревьями или в пустых домах, и практиковали там подходящую им бхавану. Невозможно практиковать в дневное время в шумном обществе, где так много отвлекающих моментов. Но ночью, когда все легли спать и когда тишина правит миром,

я думаю, совсем несложно практиковать бхавану (медитацию). Практикующий должен выбрать удобную для себя позу, но для начала будет лучше, если он сядет на пол скрестив ноги или на стул выпрямив спину и прогнув поясницу.

## **Первая ступень практики**

Вначале практикующий должен сесть в удобную позу и выразить решимость выполнять практику ради своего духовного развития. Потом он должен верить себя своему духовному учителю. На этом этапе человек готов приступить к самой практике.

Далее практикующий наблюдает процесс вдоха и выдоха. Ни в коем случае он не должен ни задерживать дыхание, ни специально замедлять или ускорять его. Практикующий должен просто наблюдать свое дыхание, осознавая вдохи и выдохи, позволяя процессу дыхания происходить естественно. Нужно просто сохранять бдительность, внимательность и осознанность по отношению к собственному дыханию. Если у человека длинный нос, его дыхание будет вначале касаться кончика носа, у человека с коротким носом дыхание вначале коснется верхней губы. Необходимо зафиксировать свой ум и внимание на точке, которой дыхание касается в самом начале, то есть на кончике носа или верхней губе в зависимости от типа человека. Проводить эту практику необходимо как минимум дважды в день, не менее одного часа за сессию. Что касается практикующих, посвятивших всю свою жизнь подобным практикам, то они могут проводить ее целый день, за исключением времени, отведенного на каждодневные нужды.

Развитие осознанности, внимательности и бдительности к собственному дыханию - начальная ступень практики анапанасати. Пока практикующий не развил концентрацию в совершенстве, его ум то и дело будет блуждать, захватываясь то прошлым опытом, то какими-то планами на будущее. Чтобы избежать подобных помех в концентрации, практикующий должен считать свои вдохи и выдохи, как описано ниже.

В течение всей практики практикующий должен считать вдохи либо выдохи, по своему выбору. Когда вдох или выдох касается кончика носа или верхней губы, практикующий должен

мысленно сосчитать «один». До тех пор, пока следующий вдох или выдох не коснется отправной точки, практикующий продолжает мысленно считать «один, один, один». Когда следующий вдох или выдох касается точки сосредоточения, практикующий считает «два, два, два» и т.д. Он продолжает считать таким образом, пока не дойдет до пятого вдоха или выдоха. С пятым вдохом либо выдохом первый цикл считается завершенным, и практикующий приступает ко второму циклу, начав с цифры «один» и ведя счет как в первом цикле, но на этот раз до шести. Завершив второй цикл, практикующий начинает третий, считая от одного до семи. Затем он приступает к четвертому циклу, считая от одного до восьми. Далее следует пятый цикл, где считают от одного до девяти. Не останавливаясь, практикующий должен начать вновь считать с одного, но уже до десяти. Считать более чем до десяти не следует.

После того, как практикующий провел пять вышеописанных циклов счета дыхания, он должен повторить все заново. Выполнять данную практику следует минимум час. Использование этого метода помогает контролировать ум и преодолевать его блуждание.

Примечание: Счет вдохов и выдохов может быть как долгим, так и быстрым. Если внимание практикующего ослабевает, счет становится медленным, в случае хорошей концентрации счет быстрый. Внимание считается слабым, если человека легко вывести из концентрации и если его мысли быстро возвращаются к внешним объектам. Если же внешние объекты не могут помешать или отвлечь практикующего, значит, он очень внимателен к собственному дыханию.

## **Вторая ступень**

Когда практикующий преодолел блуждание ума и научился четко фиксировать его на отправной точке, ему больше не нужно считать вдохи и выдохи. На этой стадии он должен просто сконцентрировать ум на дыхании, осознавая, что длинный вдох или выдох - это просто длинный вдох или выдох, а короткий вдох или выдох - это просто короткий вдох или выдох. Делая длин-

ный вдох, практикующий отмечает про себя и осознает: «Я делаю длинный вдох». Делая короткий вдох, практикующий отмечает про себя и осознает: «Я делаю короткий вдох». Делая длинный выдох, он отмечает это про себя, делая короткий выдох, он также отмечает это. Необходимо следить, чтобы ни один вдох или выдох не произошел неосознанно. Следует продолжать эту практику без остановки как минимум час. С продолжением этой практики практикующий начинает чувствовать, как его дыхание становится все более легким и мягким.

### **Третья ступень**

На третьей ступени практикующий должен научиться осознавать всю структуру своего дыхания в целом. Фиксируя внимание на точке, которой дыхание касается в самом начале, он должен постараться осознать начало, середину и окончание как вдоха, так и выдоха. Вдыхая, практикующий должен мысленно следить за процессом вдоха, начиная с отправной точки и заканчивая конечной точкой. Выдыхая, он должен мысленно следить за процессом выдоха от начала до той точки, на которой выдох заканчивается, т.е. до точки первого касания воздуха (кончик носа или верхняя губа).

Начало вдоха - это первая точка, которой касается воздух (кончик носа или верхняя губа), а его окончание - это пупок (как это ощущается практикующим). Начало выдоха - это пупок, а окончание - точка первого касания. Некоторым практикующим ясна и понятна только одна из трех стадий вдоха или выдоха (начало, середина или окончание), а другие две неясны. Некоторым ясны две стадии из трех, а третья неясна. Некоторым же практикующим ясны все три стадии. Практикующий должен прилагать усилия до тех пор, пока ему не станут ясны все три стадии. В этой практике человек должен сосредоточить внимание на точке первого касания вдоха или выдоха (то есть на кончике носа или на верхней губе).

Представим себе человека, который, развлекая детей, стоит около центра качелей в виде доски, толкая вниз то одну сторону качелей, то другую. В это время он видит оба конца и центр качелей. Подобным образом практикующий должен не только удер-

живать внимание на точке первого касания, но также мысленно следить за началом, серединой и окончанием вдоха либо выдоха. Предположим, человеку нужно срезать пилой ствол дерева. Его внимание будет поглощено зубьями пилы в том месте, где они касаются древесного ствола. Он не будет обращать внимания на то, как зубья пилы касаются ствола и отходят от него, но сами зубья не ускользнут от его внимания. Подобным образом практикующий не обращает внимания на естественный ход вдохов и выдохов, но при этом осознает их. Это происходит благодаря развитию и расширению области осознания.

### Четвертая ступень

К этому моменту практикующий чувствует, что его дыхание успокоилось. Если такого ощущения нет, ему необходимо провести предыдущую ступень практики, прилагая особые усилия, чтобы сделать свое дыхание тонким, нежным и спокойным. Он достигнет успеха за короткое время, и его дыхание станет спокойным и умиротворенным. Преуспев в этом, человек обретает легкость в теле и уме. Легкость может быть такой значительной, что практикующий может воспарить в воздухе. Я лично знаю двух человек (буддийских монахов), которые, практикуя эту медитацию, поднялись в воздух так высоко, что головами коснулись потолка, а через несколько минут опустились на землю.

Когда практикующий в достаточной степени разовьет концентрацию ума на дыхании таким способом, он, в конце концов, будет ощущать свое дыхание как ветер, обдувающий его ноздри, или как нечто, похожее на вату, касающееся его ноздрей. Это называется отражением, отпечатком дыхания (*uggaha-nimitta*, то есть что-то из внешнего, запечатленное в уме, в данном случае, дыхание).

Чем дольше практикующий фиксирует свой ум и внимание на дыхании вышеописанным способом, тем в большей степени его ум освобождается от препятствий, стоящих на пути его развития. Существует пять препятствий (*nīvaranas*): возбужденность (*kāmacchanda*), недоброжелательность (*vyāpāda*), апатия и вялость (*thinamiddha*), беспокойство и волнение (*uddacca-kukkucca*) и со-

мнения (vicikiccha). Практикуя некоторое время и достигнув четвертой стадии своего развития в практике анапанасати, человек чувствует, что пять препятствий отступают все дальше, ум становится все чище, а его объект - дыхание - становится все ярче. Некоторые практикующие на этой стадии видят дыхание как скопление звезд, как одну звезду или как драгоценный камень. Другие - как груды драгоценных камней. Третьи - как россыпь жемчуга, клуб дыма, натянутую паутину, легкий туман, дымку, цветок лотоса, колесо колесницы, солнце, луну или какой-либо другой яркий объект. Это называется отпечатком объекта (patibhaga-nimitta). Запечатлев отпечаток объекта, практикующий должен быть очень осторожен, чтобы не упустить его из виду и не дать ему исчезнуть, ибо добиться его повторного появления трудно. Отпечаток может исчезнуть по небрежности или легкомыслию. Если человек ощутил гордость, думая, что достиг определенных успехов, и позволяя своим мыслям обращаться к соблазнительным объектам, вызывающим похоть, гнев и тому подобные состояния, то уровень его сознания, поднявшийся до столь высокой точки, упадет до уровня сознания обычного, неразвитого человека. Чтобы защитить и сохранить отпечаток, практикующий должен избегать следующего:

- 1) Неподходящего жилища (мест, где существуют помехи для медитации, такие как большое скопление людей, шум и тому подобное);
- 2) Неподходящего места проживания (мест, где сложно достать пищу и предметы первой необходимости);
- 3) Неподходящих бесед (тех, что мешают практике или расхолаживают ее);
- 4) Неподходящих компаний (тех, что мешают практике или расхолаживают ее);
- 5) Неподходящей еды (той, что не подходит практикующему или вредна для здоровья);
- 6) Неподходящей позы для медитации (позы, неудобной для практикующего. Учитель по медитации не должен заставлять ученика принимать неудобную позу, так как это приведет к неудаче, провалу в практике и задержке в духовном развитии);

7) Неподходящего климата (избыточного холода или жара, неподходящих для практикующего или опасных для здоровья).

Что касается дальнейшей практики, то человек должен научиться многократно направлять свой ум к отпечатку объекта. После такой тренировки ум полностью сконцентрируется на отпечатке, который уже не исчезнет так просто. Далее практикующий должен совершенствовать умение достигать медитативной концентрации, выполняя следующие десять условий:

- 1) Содержать тело, одежду и жилище в чистоте;
- 2) Развивать пять ментальных способностей: уверенность, энергичность и усердие, внимательность, сосредоточение, способность обдумывания;
- 3) Развивать мастерство в сохранении концентрации на отпечатке объекта;
- 4) Прилагать умственные усилия, когда это необходимо;
- 5) Сдерживать ум, когда это необходимо;
- 6) Ободрять ум, когда он подавлен;
- 7) Контролировать ум, когда он возбужден;
- 8) Избегать людей, не развивших медитативную концентрацию;
- 9) Общаться с людьми, развившими медитативную концентрацию;
- 10) Обладать непоколебимой решимостью развивать концентрацию.

Настойчиво следуя этим указаниям, практикующий сможет достичь первой джханы<sup>23</sup>.

Хотя практикующий и достиг первой джханы с помощью концентрации ума на точном отпечатке объекта, все же для более надежного закрепления успеха на данном этапе нужно заняться расширением, увеличением отпечатка. Необходимо постараться расширить отпечаток как в длину, так и в ширину. Для этого нужно мысленно определить границы отпечатка объекта - например, задать его размер в один дюйм, затем в два дюйма, затем в три и так далее. Успешно расширяя границы отпечатка, практикующий должен увеличить его размер до одного фута, затем до двух футов и так далее, по крайней мере, до размеров зонта.



Если у практикующего есть такое желание, он может расширить отпечаток объекта до размеров дома, города или безграничного пространства. Далее практикующий видит, что отпечаток объекта преобразовался в бесконечный свет. Однако расширять отпечаток до такой степени необязательно. Чтобы зафиксировать на объекте ум и достичь первой джханы, вполне достаточным оказывается расширение до размеров зонта.

Достигнув медитативной концентрации первой джханы, практикующий испытывает пять ее составляющих: приложение мысли (*vitakka*), удержание мысли (*vicara*), радость (*piti*), удовольствие (*sukha*) и однонаправленность ума (*ekaggata*). Эти пять особенностей первого джханического сознания усиливают фиксацию ума на объекте и устраняют пять препятствий к медитации (*pīvaṇa*). Приложение мысли устраняет инертность и апатию; удержание мысли устраняет сомнения; радость устраняет недоброжелательность; удовольствие устраняет беспокойство и волнение; однонаправленность ума устраняет возбужденность. Практикующий, достигший первой джханы, испытывает легкость и счастье, такие спокойствие и радость, о которых раньше и мечтать не мог.

После достижения первой джханы необходимо совершенствовать ее пятью способами, иначе человек будет не в состоянии продвигаться дальше в своей практике. Совершенствовать джхану нужно, направляя к ней свое сознание (*avaṇṇa*), входя в нее (*samapaṇṇa*), добиваясь ее устойчивости (*adhiṭṭhāna*), выходя из нее (*vuṭṭhāna*), исследуя ее (*paṇṇavekkhāna*).

1) Следует совершенствовать первую джхану, направляя сознание к ней в любое время, в любом месте;

2) Следует совершенствовать первую джхану, развивая способность входить в нее в любое время, в любом месте;

3) Следует совершенствовать первую джхану, делая ее устойчивой, развивая способность оставаться в ней столько, сколько пожелаешь;

4) Следует совершенствовать первую джхану, развивая способность выходить из нее в любое время, в любом месте;

5) Следует совершенствовать первую джхану, рассматривая ее, памятуя о ней, исследуя ее природу и особенности.

Достигнув совершенства в первой джхане этими пятью способами, практикующий переходит к овладению следующей, второй, джханой.

Достигнув мастерства в первой джхане, практикующий видит, что приложение мысли (*vitakka*) и удержание мысли (*vicāra*) - это грубые состояния ума, и понимает, что лучше входить в джхану без них. Итак, он входит в первую джхану тысячи раз и совершенствует ее пятью вышеупомянутыми способами. Приобретая все больше опыта в отношении отпечатка объекта и все больше привыкая к нему, практикующий, в конце концов, начинает входить в джхану без приложения и удержания мысли и достигает второй джханы с тремя ее составляющими: радостью (*pīti*), удовольствием (*sukha*) и однонаправленностью ума (*ekaggata*). Это состояние также необходимо совершенствовать пятью способами. Далее практикующий начинает считать радость грубым состоянием ума. Множество раз испытав вторую джхану, он достигает третьей джханы, которая не сопровождается радостью, но лишь удовольствием и однонаправленностью ума. Эту джхану также необходимо совершенствовать пятью способами. Рассмотрев и проанализировав третью джхану, практикующий начинает считать удовольствие (приятное чувство) грубым качеством, близким к чувственным удовольствиям, и пытается от него освободиться. После совершенствования третьей джханы пятью способами, удовольствие (приятное чувство) преобразуется в безмятежность (нейтральное чувство). На этой ступени практикующий достигает четвертой джханы, испытывая безмятежность и однонаправленность ума. Эту джхану также необходимо совершенствовать пятью способами.

Далее практикующий при желании может развить сверхъестественные способности, такие как левитация, ясновидение, способность воспринимать звуки, находящиеся вне пределов слышимости, способность чтения мыслей, способность передавать мысли, способность вспоминать прошлые жизни и так далее. Но необходимо осторожно относиться к этим способностям, чтобы они не стали искушением и привязанностью и как следствие препятствием для дальнейшего духовного развития.

Рассмотрев и изучив природу четвертой джханы и ее черт, практикующий находит в ней много недостатков. Он видит, что она все еще близка к грубым чувственным состояниям. Практикующий видит, что после смерти обретет тело, состоящее из тонкой субстанции, но все-таки подверженное смерти и разрушению. Увидев столь много недостатков в четвертой джхане, он начинает прилагать огромные усилия, чтобы достичь состояния, лишенного какой-либо материальности.

### **Медитативные состояния ментального мира**

На следующем этапе практикующий расширяет отпечаток объекта-образа (свет) до бесконечности в пространстве концепций. Мысленно увидев, что свет распространился по всему пространству причинного мира, человек фиксирует на нем свой ум и остается в этом состоянии некоторое время. Затем он выходит из этого состояния и запоминает увиденное. Отчетливо представляя увиденное, практикующий должен добиться исчезновения этого света. Предприняв некоторые усилия, он добивается исчезновения света и видит пустое пространство причинного мира. Это работа не с чем-то реальным, а с понятием, идеей. Практикующий должен твердо зафиксировать свой ум на бесконечном пространстве причинного мира, чего можно добиться некоторыми усилиями. Эта стадия концентрации ума является медитативным состоянием, в котором ум зафиксирован на бесконечном пространстве (*akasanan-tayatana-samadhi*). Это первая джхана ментального мира. Эту джхану, как и все предыдущие, тоже нужно совершенствовать пятью способами. Получив некоторый опыт, практикующий чувствует, что эта джхана все еще близка к материальным состояниям жизни, и прилагает усилия для достижения более тонкого состояния ума. Практикующий входит в джхану и выходит из нее, запоминая ее природу, пытаясь удержать достигнутое состояние ума. После некоторых усилий ему удастся привнести в жизнь достигнутое в медитации состояние ума.

Приложив некоторые усилия, практикующий начинает фиксировать текущее состояние сознания на предыдущем состоянии сознания. Далее он концентрирует свой ум на тончайшей идее,

понятии. На этой стадии состояние ума гораздо более ясное и тонкое, чем на прежней. Этот тип концентрации называется состоянием бесконечного сознания (*vinnanancayatana-samadhi*). Это вторая джхана чистого ментального плана. Совершенствовать эту джхану нужно все теми же пятью способами. Добившись совершенства в этой джхане и испытав ее множество раз, практикующий привыкает к ней и начинает чувствовать неудовлетворенность этим состоянием - у него возникает желание сделать состояние своего ума и объект своей концентрации еще более тонкими. Итак, он входит в эту джхану, досконально испытывает ее блаженство, выходит из нее и обращает внимание на то, что в настоящий момент в безграничном пространстве сознание отсутствует.

И хотя вначале будет немного трудно войти в это состояние, с некоторыми усилиями практикующий добивается успеха и начинает концентрировать свой ум на природе отсутствия бесконечного пространства. Таким образом, он входит в третью джхану, в которой ум концентрируется на отсутствии сознания в бесконечном пространстве. Это состояние называется джханой небытия. Практикующий совершенствует эту джхану пятью вышеупомянутыми способами. После этого он входит в эту джхану, выходит из нее через короткий промежуток времени, а затем, мысленно оглянувшись назад, вспоминает природу своего ума в этой третьей джхане и осознает ее как совершенно ясную и тонкую. Затем практикующий концентрирует текущее состояние ума на предыдущем джханическом состоянии и испытывает спокойствие и блаженство. На этой ступени практикующий чувствует, что достиг высочайшего и чистейшего состояния сознания. Он чувствует, что оно ни сознательно, ни бессознательно (*neva-sannapasanna*).

Некоторые люди путают это состояние с вечным блаженством ниббаны. Практикующие, дошедшие до четырех последовательных джхан (то есть джханы бесконечного пространства, джханы бесконечного сознания, джханы отсутствия предыдущего сознания и джханы ни сознательного ни бессознательного), после оставления грубого физического тела перемещаются в чистый ментальный (духовный) мир на целые кальпы.

Некоторые практикующие, достигшие вышеупомянутых четырех состояний, не покидают наш мир, потому что насладившись блаженством тишины этих состояний и растратив заслуги, накопленные практикой, возвращаются в мир людей. Если они захотят вернуться в чистый ментальный мир, им придется начать практику с самого начала. Наш Бодхисаттва (Будда до достижения просветления), будучи аскетом Сиддхартхой Гаутамой, развивал концентрацию до тех пор, пока не достиг джханы ни сознательного, ни бессознательного. Будда исследовал его и осознал, что это состояние тишины длится ограниченный период времени, что оно не вечно. Итак, он оставил эту практику и пошел своим путем, открыв практику випассаны, пройдя которую, достиг полной реализации. Данная практика называется анапана-випассана.

### **Анапана-випассана**

Випассану можно практиковать двумя способами: с помощью джхан и без помощи джхан. Вначале будет дано объяснение практики випассаны, развиваемой с помощью джхан.

Практикующий входит в любую из четырех джхан и выходит из нее через короткий промежуток времени. Затем он рассматривает, созерцает природу джханического сознания, его составляющие и объект (столь ценный для практикующего и столь трудно достижимый), от которого зависят эти составляющие. Далее практикующий осознает, что все это непостоянно, неудовлетворительно и лишено Я. Затем практикующий начинает исследовать свое дыхание, точку первого касания, природу своего физического тела, поддерживающего дыхание, ощущения от того, как дыхание затрагивает отправную точку, сознание, возникающее вместе с этими ощущениями и взаимообусловленность всех этих явлений. Продолжая эти исследования, практикующий начинает все яснее осознавать, что все физические и ментальные состояния обусловлены, материальны, мимолетны, неутомонны, неудовлетворительны и лишены сути. Итак, осознавая неустойчивость, неудовлетворительность и безличность психофизических процессов, практикующий очищает себя от загрязнений и достигает чистоты взгляда (*ditthi-visuddhi*). На этой ступени он не видит

ничего, что можно было бы назвать дыханием, он видит лишь постоянно меняющийся поток мельчайших частиц материи, состоящих из четырех неотделимых первичных качеств: твердости либо мягкости, сцепления, температуры и вибрации.

Далее практикующий исследует процесс возникновения этих материальных и ментальных состояний, продолжает поиск их причин и приходит к осознанию закона причины и следствия (*paticca-samuppada*). Он понимает, что непрерывный поток материально-ментальных состояний, который он так долго ошибочно считал собой, вызван и обусловлен привязанностью, жадой (*tanha*) бытия, и что привязанность или жажда, в свою очередь, были вызваны и обусловлены невежеством, заблуждением относительно природы бытия. Он видит, что к нынешнему существованию в феноменальном мире его привели невежество, жажда и движения воли, обусловленные первыми двумя факторами, и что все те же причины и условия, не будучи искорененными, приведут его к материальному существованию и в будущем. Тщательно исследовав эту идею, практикующий начинает ясно и детально видеть закон причины и следствия и рассеивать сомнения касательно своего бытия, видя свою неотделимость от других живых существ. Яснее, чем прежде, он видит три знака<sup>24</sup> своего бытия (*kankha-vitarana-visuddhi*). Обладая этим знанием и чистой сердцем, практикующий чувствует необычайную радость, что влияет на его кровь и вызывает излучение ауры от его тела. В то же время человек чувствует неопишное блаженство, безмятежность, полноту сил, уравновешенность, большую уверенность, лучшую внимательность и более четкое осознание. Он чувствует сильную привязанность к новому достигнутому состоянию. Некоторые практикующие путают это состояние с достижением арахантства и прекращают дальнейшую практику. Но они рискуют в скором времени лишиться даже этого состояния и оказаться на прежнем, самом начальном уровне.

Мудрый же практикующий по отдельности тщательно рассматривает и исследует свои новые достижения и находит, что до сих пор не преодолел привязанность к этому миру. Он ясно видит, что его новые достижения - всего лишь препятствия для будущего прогресса. Он ясно видит непостоянство, неудовлетворительность

и отсутствие Я в своих новых достижениях. Он понимает, что единственный путь - еще детальнее рассмотреть природу психофизических процессов. Достижение этого понимания называется «чистота взгляда, достигаемая за счет различения правильного и неправильного» (*maggamagga-nana-elassana-visuddhi*).

Он идет дальше, продолжая исследовать материальную и ментальную стороны своей жизни, и видит еще яснее мгновенность появления и исчезновения материальных и ментальных состояний. Это чистое восприятие называется «знание появления и исчезновения различных состояний» (*udaya-vyaya-nana*).

Еще глубже проанализировав и изучив мимолетность ментальных и физических состояний, практикующий с пугающей определенностью видит их неизбежное разрушение и распад. Понимание этой природы явлений называется знанием разрушения (*bhanga-nana*).

Увидев постоянное разрушение составляющих своего так называемого Я, практикующий испытывает ужас. Это состояние называется знанием природы страха Я (*bhaya-nana*).

Увидев страх в составляющих своего психофизического процесса, практикующий осознает опасность всего этого процесса. Это называется знанием опасности (*adinava-nana*).

Увидев, что опасность присуща природе психофизического существования, и поразмыслив над этим, практикующий испытывает глубокое отвращение к своей ментально-физической совокупности. Это состояние называется «знание, сопровождаемое глубоким отвращением» (*nibbida-nana*).

Погрузившись в еще более глубокую медитацию на тему природы своего тела и ума, практикующий чувствует сильное желание избавиться от этого мучительного бремени ментально-физической совокупности. Эта стадия называется «знание, сопровождаемое желанием свободы» (*muncitukmyata-nana*).

Продолжая медитацию на тему изменчивой природы своего обусловленного существования, практикующий осознает, что нет причин для беспокойства, поскольку на самом деле не существует эго или Я, страдающего от ужасов бытия. Далее практикующий видит, что мгновенное появление и распад есть неотъемлемые и неизбежные характеристики всех обусловленных явлений, то есть

всех ментальных и физических состояний. Это знание называется «знание отражающего созерцания» (*patisankhanupassana-nana*).

Теперь практикующий приступает к медитации на тему пустоты Я и всех обусловленных состояний, как ментальных, так и физических, и не чувствует ни беспокойства, ни восхищения по поводу того, что случится с так называемым телом и умом, воспринимая все явления с безразличием и беспристрастностью. Это состояние называется «знание, позволяющее наблюдать все обусловленные явления с безразличием» (*sankharupekkha-nana*).

Когда практикующий на своем собственном опыте испытает эту стадию восприятия природы обусловленного, его привязанность к мирскому существованию ослабнет. Три присущих качества всех явлений на Земле, всех психофизических процессов, а именно: непостоянство, неудовлетворенность, отсутствие Я - будут все яснее и яснее представлять перед мысленным взором практикующего. Самоанализ поднимется на небывалую высоту. В этот момент две или три единицы ума (мгновений мысли), сконцентрированные на одном из трех присущих качеств всех явлений на Земле, исчезнут, и возникнет сознание (единица ума), отпускающее обусловленное, за которое ум (поток единиц ума) цеплялся до настоящего момента. Сознание сконцентрируется на новом объекте, необусловленном элементе, который пока проявляется нечетко. В ближайшее мгновение сознание, появившееся у практикующего, сконцентрируется на ясно представшем элементе ниббаны. Поскольку ниббана проявилась четко, все сомнения касательно пути, цели и толкователя пути (Будды) немедленно уничтожаются, вместе с верой в Я и привязанностью к ритуалам и церемониям. Это сознание называется сознанием первого пути - сознанием вступившего на путь к совершенной праведности (арахантству), сознанием вступившего в благородный поток (*sotapatti-magga-citta*). Это сознание сопровождается двумя или тремя единицами ума, тоже сконцентрированными на объекте ниббаны, которые в свою очередь называются сознанием плода вхождения в поток (*sotapatti-phala-cittas*).

Если практикующий не может достичь более высоких стадий в течение этой жизни, он вернется в наш мир (переродится в нем) еще семь раз. Но приложив огромные усилия, он может



достичь стадии однократно возвращающегося (sakadagami), на которой оставшиеся страсти истощаются и снова достигается видение ниббаны. Если практикующий приложит еще больше усилий, он достигнет третьей благородной стадии, стадии невозвращающегося (anagami-bhumi), на которой происходит искоренение чувственности и недоброжелательности. Даже если он не достигает следующей, более высокой стадии в этой жизни, ему уготовано перерождение на высших уровнях небес (Brahma-loka), называемых Чистая земля (Suddhavasa), и уже там он достигнет совершенной праведности (арахантства). Но если практикующий приложит огромные усилия в искоренении оставшихся страстей и в обретении полного видения ниббаны, он придет к совершенному арахантству в этой жизни и завершит свои духовные искания.

### **Заключение**

Практикующие одного типа достигают первой или второй джханы, обретают способность входить в нее, оставаться в ней недолгое время, испытывая ее, и выходить из нее. Затем они созерцают и исследуют радость (неотъемлемый фактор джханы), осознают ее непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие Я, продолжают развивать мудрость и завершают свои духовные искания вышеупомянутым способом, приходя к кульминации - арахантству.

Практикующие другого типа достигают третьей джханы, обретают способность входить в нее, оставаться в ней недолгое время, выходить из нее и созерцать ее неотъемлемый фактор (легкость), природу джханического сознания и природу объекта, и понимают, что тем присущи непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие Я. Практикующие, развившие мудрость вышеупомянутым способом, завершают путь, достигая арахантства.

Практикующие третьего типа достигают четвертой джханы, неотъемлемым фактором которой является безмятежность, обретают способность входить в нее, испытывать ее, выходить из нее и, рассматривая природу этой джханы, ее черт и ее объекта, видят их непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие Я.

Развивая випассану (медитацию мудрости), они завершают свое духовное путешествие и достигают арахантства.

Некоторые же практикуют випассану с самого начала. Они не пытаются достигнуть джхан, но тренируют внимательность относительно вдохов и выдохов.

Далее, считая вдохи и выдохи, как описано выше, они развивают концентрацию и внимательность. Затем они перестают считать вдохи и выдохи и переходят к развитию внимательности в отношении увеличения длинных и коротких вдохов и выдохов, а после созерцают начало, середину и окончание вдохов и выдохов. Практикующие исследуют ощущения, возникающие от касания дыханием кончика носа или верхней губы, и видят их непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие Я. Затем они исследуют сознание (единицу ума), восприятие (*sanna*) и ментальные факторы (*sankhara*), появляющиеся вместе с этими ощущениями, и видят их непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие в них Я.

Таким образом эти практикующие развивают мудрость (*vipassana*), проходя последовательно следующие стадии: чистоты взгляда (*ditthi-visuddhi*), чистоты, достигаемой преодолением сомнений (*kankha-vitarana-visuddhi*), чистоты, достигаемой от различения правильного и неправильного (*maggumagga-nanadassana-visuddhi*), и девяти стадий мудрости (*anupassana*), или чистоты мыслей, достигаемой практикой развития мудрости (*patipada-nanadassana-visuddhi*). Когда появляются семь факторов реализации (*bojjhanga*), практикующие исследуют их и видят непостоянство даже в них. Завершая практику, они достигают благородных ступеней - вхождения в поток (*sotapatti*) и т.д. до стадии арахантства.

## **Шестнадцать пунктов медитации анапанасати**

(В соответствии с «Анапанасати-суттой», входящей в «Маджиму-никаю»)

### **Первая четверка**

1. Вдыхать и выдыхать со вниманием.
2. Вдыхать и выдыхать, обращая внимание на длину вдохов и выдохов.
3. Вдыхать и выдыхать, осознавая начало, середину и окончание вдохов и выдохов.
4. Вдыхать и выдыхать, успокаивая дыхание.

### **Вторая четверка**

1. Тренироваться испытывать радость в первой и второй джханах.
2. Вдыхая и выдыхая, тренироваться испытывать легкость в первой, второй и третьей джханах.
3. Вдыхая и выдыхая, тренироваться исследовать свои ощущения и впечатления (во всех четырех джханах).
4. Тренироваться вдыхать и выдыхать, успокаивая дыхание.

### **Третья четверка**

1. Вдыхая и выдыхая, тренироваться наблюдать ум (во время джханы).
2. Вдыхая и выдыхая, тренироваться испытывать радость в первой, второй и третьей джханах.
3. Тренироваться вдыхать и выдыхать, концентрируя свой ум на отпечатке объекта.
4. Тренироваться освобождать свой ум от препятствий на ступени предварительной джханы и первой джханы, освобождать свой ум от приложения мысли, удержания мысли на ступени второй джханы, от радости - на ступени третьей джханы, от удовольствия (приятного чувства) - на ступени четвертой джханы, от желаний - во время практики випассаны до самого достижения арахантства.

### Четвертая четверка

1. Вдыхая и выдыхая, тренироваться созерцать непостоянство (даже не достигая джхан).

2. Вдыхая и выдыхая, тренироваться осознавать мгновенный распад всех ментальных и физических состояний и, в конце концов, узреть ниббану.

3. Вдыхая и выдыхая, тренироваться осознавать мгновенный распад всех ментальных и физических состояний, а также страстей.

4. Тренироваться навсегда оставить страсти, практикуя випассану и наблюдая ниббану на всех четырех благородных ступенях.

(Эта статья основана на «Сатипаттане-сутте», «Анапанасати-сутте», комментариях к ним, «Висуддхи-магге» и «Анапанасатипани» авторства покойной Зеядо).

## 16. Следуя истинно буддийскому пути

*(Интервью от 23 августа 1994 года<sup>25</sup>)*

99й день рождения Достопочтенного Агмахапандиты Маханаяки Теро Анандамайтреи из Балангоды отмечался в международном буддийском центре Саддхатисса, Кингсбери, Северо-Западный Лондон, 23го августа 1994 года. Обращаясь к большому числу собравшихся по этому случаю Досточтимый Анандамайтрейя сказал: «Вы празднуете мой день рождения, а я достиг своего 99-летия. Это значит, что моя жизнь завершается, и быстро приближается ее конец. Разве это повод для праздника? Что ж, по-моему, здесь есть что праздновать, потому что чем ближе я подхожу к смерти, тем счастливее себя чувствую, так как знаю, что приближаясь к смерти, я двигаюсь к новому рождению. Мое смиренное желание - переродиться снова и снова в мире людей для служения Дхамме Будды. В этой жизни я не смог довести

свои чаяния до конца, до изначальной чистоты. Но я знаю, что в следующей жизни я буду более влиятельным, лучше обученным, намного более сильным и пригодным для выполнения моего служения по распространению буддизма в мире. Все на Шри-Ланке знают, что я всеми силами стремлюсь достичь состояния будды однажды в отдаленном будущем. Возможно, это решится, когда я встречу с Буддой Майтреей».

В: Я уверен, люди Шри-Ланки будут рады узнать что-нибудь о Вашей жизни до вступления в монашество. Не желаете ли поговорить об этом?

О: Хорошо. Я родился 23 августа 1896 года у Хинменике и Матиса Аппухами. Через 14 дней после моего рождения мать умерла, а опечаленный отец покинул деревню. Мои дядя Дингирихами Мадалали (брат отца) и его жена Ясохамине вырастили меня. Для меня они были родителями.

В: Как Вас звали в детстве и что привело вас к монашеству?

О: Мое имя было Пунчимахатмая. Когда мне было девять, в 1905 году, видная фигура из «Общества Махабодхи» Брахмачарья Валисингхе Харришчандра посетил нашу школу, Кумара Видьялая, и произнес речь о буддийском образе жизни. Послушав его, я подумал, что должен пойти истинным буддийским путем и стать образцовым монахом, как и этот человек. В те дни все уважали и почитали монахов. В возрасте пятнадцати лет мне пришлось выдержать «сражение» с родителями для получения благословения на уход в монашество. В итоге я получил их согласие в 1911 году и был посвящен в шраманеры (послушник - прим. пер.) в Нандараме, храме Удумулла в Балангоде, который также был построен моим дядей Дингири Мадалали.

В: Как бы Вы с духовной точки зрения объяснили упадок морали на Шри-Ланке в последние годы?

О: До последнего периода британского правления ланкийцы жили счастливой и нравственной жизнью. Их целью было сохранить свою культуру и религию. Когда чужеземцы вторглись в жизнь ланкийского общества, такие люди как Ангарика Дхармапала сражались с нахлынувшим иностранным влиянием. Они

предвидели последствия и ущерб от чужеземного вмешательства в жизнь страны. Основной целью было изгнать британцев и добиться независимости. Но как только мы получили независимость, наши национальные лидеры, на мой взгляд, не поняли настоящего смысла обретения этой свободы. Поэтому они продолжали действовать в старом русле, и страна попала из огня да в полымя.

**В:** Вы имеете в виду, что мы не воспользовались в должной мере плодами независимости?

**О:** Во времена британского правления европейцы хотя бы прислушивались к требованиям и нуждам народа, но наши лидеры остаются глухи к любым общественным протестам. По мере того как Шри-Ланка становилась более либеральной, становился более глубоким спад культурных и религиозных ценностей. Вскоре люди стали делиться на политические группы, тогда как во времена колониального режима люди были едины в своих взглядах. Это единство было связано с сохранением буддизма и наших культурных ценностей, но сегодняшнее ухудшение моральных, культурных, экономических и духовных ценностей возникло благодаря разобщенности нашего народа. Политики заинтересованы только в соперничестве друг с другом и продвижении собственных политических партий, но не религиозных или культурных ценностей.

**В:** Можете ли Вы сказать, как дэвы (божества), упоминаемые в буддийских молитвах, соотносятся с концепцией индуистского Вездесущего Бога?

**О:** Буддисты не верят в Вездесущего и Всемогущего Бога. Согласно буддийской философии каждый человек имеет возможность переродиться богом в одном из шести миров дэвов, если ведет морально хорошую и чистую жизнь. Другими словами, есть люди, вознесшиеся в высшие миры благодаря своей хорошей карме. Существуют и земные дэвы, которые живут совсем рядом с нами. Люди могут совершать подношения некоторым дэвам, но не всем. Только в повторении гатх (молитв) подобно попугаю, в силу привычки, или в подаяниях, совершенных ради гордости и почета, нет ничего, что можно было бы считать подношением, поэтому, выполняя это, людям не следует ждать защиты от дэвов. Сегодня люди, желая совершить пожертвование священное-

лужителям, ищут известных, высокопоставленных настоятелей, «больших шишек» (заразительно смеется) и забывают о бедных монахах, ведущих уединенную религиозную жизнь. От таких подношений дающему не следует ждать какой-либо помощи дэвов! Мое личное убеждение в том, что дэвы, к сожалению, забыли о нашей стране!

В: В современном мире послание Будды интерпретируется по-разному. Существует, например, деление на хинаяну, махаяну и ваджраяну. Вы согласны с тем, что разная интерпретация учения затуманивает основное послание Будды?

О: Существует много школ мысли, много ритуалов и обрядов в разных религиозных течениях, но общий момент заключается в том, что всех буддистов объединяет аттангика-магга - восьмеричный благородный путь, которому учил Будда. Ритуалы и церемонии не так важны. То, что действительно важно - так это то, какой образ жизни вы ведете и насколько он чист и безупречен. Тогда вы обнаружите, что прогрессируете духовно именно так, как об этом говорил Будда.

В: В чем разница между душой и атмой? Будда учил, что душу, как ее обычно понимают, нельзя обнаружить. Что Вы думаете о цикле перерождений в свете концепции души, того, как она интерпретируется другими религиями?

О: Существует два способа объяснения этого момента. Возьмем солнце в качестве простого примера. Учитель, занимающийся в классе с маленькими детьми, использует общепринятые слова, пытаясь объяснить, что солнце восходит и заходит, хотя на самом солнце никуда не восходит и не заходит, а явление это случается из-за вращения Земли вокруг своей оси. Когда этот же учитель занимается с учениками старших классов, он использует более точный язык, более научный и, возможно, более философский. Подобным образом, наставления Будды отличались в зависимости от уровня интеллекта слушателей, поэтому Будда иногда использовал слово «душа», а иногда - «атма». Но тех учеников, кто повышал и развивал свой интеллект, Будда обучал медитации випассана, в которой работают с такими темами как «что такое жизнь», «что такое человек» (а человек - это материя плюс ум), «ум - это серия мимолетных случайностей, и в нем ничего нельзя

принять за неизменную сущность или душу», «физическое тело - также поток постоянно изменяющихся состояний материи, и в нем нет ничего, что можно было бы принять за Я, неизменную природу или душу». Эту практику познания собственной природы, по словам Будды, невозможно было выполнять, пользуясь общепринятыми терминами.

**В:** На Западе сейчас уделяется повышенное внимание всяким паранормальным явлениям. В Эдинбургском университете даже создана кафедра парапсихологии, где занимаются изучением призраков. Что Вы думаете о призраках, или бхутах, как мы их называем?

**О:** Что ж, после смерти человек иногда получает рождение в другом мире в тонком теле из-за привязанности к семье. В тонком (астральном) теле умерший может прожить некоторое время, пока не поднимется в более высокий мир с помощью заслуг, накопленных его родственниками. В таком теле существо может путешествовать со сверхсветовой скоростью, потому что передвигается за счет силы мысли.

**В:** Почему тогда лишь некоторые люди могут видеть такие тонкие тела?

**О:** Некоторые умершие могут делать свои астральные тела более плотными и таким образом обретать видимость для окружающих. Другие не могут этого делать, следовательно, не могут показать себя.

**В:** На Шри-Ланке есть поверье, что люди рождаются под одной из трех ган: ракса-гана, дэва-гана и мануса-гана<sup>26</sup>. Это правда?

**О:** Так считается только в астрологии. Сейчас я принадлежу к ракса-гане, но я совсем не жестокий (заливается веселым смехом).

**В:** В настоящее время некоторые буддисты становятся последователями Саи Бабы. Не могли бы Вы коснуться данного вопроса, учитывая беспокойство по этому поводу в определенных буддийских кругах?

**О:** Я посещал Саи Бабу около двадцати лет назад, когда почти ослеп от катаракты. Все меня отговаривали от операции, и я был очень озадачен. Неожиданно верующий из нашего храма,



который не говорил по-английски, оплатил расходы на поездку и пригласил меня составить ему компанию в Индию в качестве переводчика с тем, чтобы встретиться с Саи Бабой. Когда я увидел Саи Бабу в Уайтфилде, в Бангалоре, он подошел прямо ко мне из толпы и благословил своим обычным жестом - взмахами правой руки, и пошел от меня прочь. Пройдя несколько ярдов, он неожиданно развернулся и опять пошел мне навстречу. Затем он положил обе руки мне на плечи, улыбнулся и сказал: «Оперируйте глаза, операция будет успешной». Я сказал Саи Бабе, что это было в точности то, о чем я намеревался спросить. Он просто улыбнулся и повторил: «Не волнуйтесь, операция будет успешной», - и ушел.

В: Какова была Ваша реакция?

О: Я был поражен, ведь Саи Баба точно знал мои мысли, хотя я так ничего и не спросил. На мой взгляд, это очень мощный человек, обладающий некоторыми магическими и психическими силами. Некоторые считают его воплощением Бога Вишну, мировым учителем, грядущим мессией, продвинутым йогиним и т.д. Но, по моему мнению, он обладатель огромных психических сил, личность значительно развитая духовно.

В: Тогда получается, буддисты могут совершенно спокойно следовать Саи Бабе?

О: Предположим, Вы собираетесь посетить специалиста на Харлей Стрит<sup>27</sup>, чтобы проконсультироваться или пройти курс лечения. Повредит ли это вашей вере? (улыбается). Точно так же люди приходят к Саи Бабе за разрешением сомнений, за какой-либо помощью: ментальной, психической, психологической. Это совершенно нормально.

Расскажу еще одну историю. В «Ангуттаре-никае» говорится о том, что Будда обращался к шестерым великим учителям, которые верили в Бога-творца Брахму. Эти учителя обучали людей морали, правильному пути в жизни и развитию джханы (духовного знания). Практиковавшие этот путь после смерти перерождались в мире Брахмы. Таким образом, Будда говорил, что если человек не является буддистом, а является последователем Брахмы, но при этом слушает своего учителя с открытой душой, уважает его поучения, следует хорошим советам, а также ведет

чистую и нравственную жизнь, это поможет ему накопить много заслуг и впоследствии переродиться в мире дэвов или Брахмы.

**В:** Что стало с Вашим зрением после встречи с Саи Бабой?

**О:** Две недели спустя, когда я вернулся на Шри-Ланку, я ослеп на оба глаза. Незамедлительно я лег в общий госпиталь и мой правый глаз прооперировали. Успешно. Позже прооперировали левый глаз. Теперь я могу читать большие буквы даже без очков.

**В:** Считаете ли, что Саи Баба помог Вам и вдохновил Вас перенести операцию?

**О:** Да! Да! Его благословение мне сильно помогло.

**В:** К какому типу Вы бы отнесли современных буддистов на Шри-Ланке - к средним практикующим, к глубоким искателям или к тем, кто всего лишь соблюдают ритуалы?

**О:** В каждой деревне, в каждом городе люди все больше интересуются медитативной практикой. Особенно меня вдохновляет молодежь. Юноши и девушки все больше интересуются медитацией випассаны. На мой взгляд, необразованные попадают в ловушку ритуалистичных практик, которых не было еще каких-нибудь пятьдесят лет назад. Но в целом, буддизм сейчас распространяется среди образованных людей, и это очень хороший знак.

**В:** На Шри-Ланке Вас почитают как самого уважаемого и святого монаха, достигшего высокой степени духовного просветления. Тем не менее, среди некоторых людей звучала тонкая критика Вашего близкого общения с последним президентом Шри-Ланки Р. Премадасой<sup>28</sup>. Прокомментируйте, пожалуйста.

**О:** Я не политик и не принадлежу ни к какой политической партии. Люди совершенно не поняли меня. Я познакомился с Премадасой, когда он маленьким мальчиком пришел в наш храм за моими книгами по Дхамме. Я был очень близок с ним задолго до того, как он ушел в политику. Позже, когда я был в США, он дал название новой деревне в моем родном городе Балангоде, построенной в рамках его проекта Гам Удава. Он назвал её Анандамайтрея Гама, о чем я даже не знал, так как был в то время в США. Вернувшись на Шри-Ланку, я пришел его поблагодарить.

Он спросил меня, не будет ли мне удобнее жить неподалеку от Коломбо<sup>29</sup>, так как в мои годы уже утомительно ездить из Балангоды и обратно. Мы общались в течение недели. Он показал мне видеофильм о наделе земли и спросил, нравится ли мне это место. Это было спокойное место возле реки - идеальное для моей медитации, о чем я ему и сказал. Два года спустя, когда я был в Англии, он позвонил и попросил вернуться на Шри-Ланку принять новый храм, который построил без моего ведома. Он назвал его Баттарамулла Читта Вивека Ашрамая. Когда я с ним снова встретился в Коломбо, он сказал: «Это моя религиозная обязанность в знак моего великого уважения к Вам, и здесь нет никакой политической подоплеки». Я не желал втягиваться в политику или становиться сторонником президентской партии. Даже миссис Бандранаике<sup>30</sup> в ее бытность премьер-министром говорила мне подобное - не вовлекайтесь в политику. Позже Н.М.Перера<sup>31</sup> в качестве последнего желания попросил меня совершить его погребальный обряд. Узнав о его кончине, я пошел и сделал все согласно его последнему желанию.

В: Не могли бы Вы высказаться по поводу ослабления монашеской дисциплины у некоторых современных монахов. Согласны ли Вы с тем, что Совет Винаи Шри-Ланки не смог очистить Сангху от подобных отклонений. Несколько лет тому назад Совет Винаи применял строгие дисциплинарные меры. Почему они не увенчались успехом?

О: Раньше биккху следовали Винае со значительной увлеченностью. Даже сейчас в большинстве храмов многие монахи дисциплинированы. Если где и есть ослабление дисциплины, так это в новой системе университетского образования, формируемой монахами, стремящимися сделать карьеру в качестве преподавателя. Но даже среди них я знаю довольно много тех, кто пытается поддерживать высоко дисциплинированную монашескую жизнь.

Местами, разумеется, попадают паршивые овцы, это неизбежно. Даже во времена Будды было 250 биккху, которые живя в монастыре, вели себя плохо. Они танцевали с женщинами и спали с женщинами. Женщины пели, играли на арфе и развлекали монахов разными способами. В конце концов, Будда был вынужден

послать Сарипутту<sup>32</sup> прогнать недисциплинированных монахов прочь (смех). Мой совет, если вы встретите на своем пути недисциплинированного монаха, попробуйте с любовью и заботой объяснить ему смысл становления биккху, в противном случае, если будете порицать его, он станет неисправимым.

**В:** Каковы Ваши планы на будущее?

**О:** Служить Дхамме когда бы ни представилась возможность. Вся проблема в том, что у меня никогда не бывает свободного времени. На Шри-Ланке ли я, в Англии или США, люди приходят ко мне за советом. Я полагаю, что это одна из форм служения. Моя основная цель - достичь более высокого уровня развития ума. Я справлюсь. Мое сознание подсказывает мне, что я справлюсь. Я не желаю переродиться в небесных мирах после смерти. Я хочу переродиться человеком на Шри-Ланке, чтобы и дальше развивать буддизм и проповедовать изначальное, чистое учение Будды Шакьямуни по всему миру. Таковы мои чувства и убеждения. Отдельно от этого, как многие знают, моим сильным желанием является достичь состояния будды однажды в отдаленном будущем. Возможно, этот вопрос решится, когда я встречу с грядущим Буддой Майтреей.

## **Биография**

### **Махатеро Балангода Анандамайтрея**

(24.08.1896г.- 18.07.1998г.)

Махатеро Балангода Анандамайтрея родился 23 августа 1896 года в городе Балангода, в районе Киридигала в семье богатых торговцев. Он был первым ребенком в семье. При рождении ему дали имя Вильям Наранготха Пунчимахатмая. Через 14 дней после рождения его мать покинула этот мир. После этого маленького Вильяма приняли на воспитание старший брат отца с женой, которые отнесли к нему как к собственному сыну. Когда Вильям достиг школьного возраста, родители отправили его в школу для мальчиков в Балангоде, ныне известную как Балангода

Кумара Колледж. Он был очень способным и озорным мальчиком. Достигнув юношеского возраста, он сам стал преподавателем в этой школе на добровольных началах. Тем временем смерть его лучшего друга, а также увиденное им спокойное шествие монаха, идущего из Махавалатены в Удумуллу, полностью перевернули его сознание и пробудили желание начать духовную практику в качестве монаха. Юный Анандамайтрея пытался убедить своих приёмных родителей дать ему разрешение, но они отвергали его просьбы. В конце концов, он добился своей цели и принял монашество. Затем Тиро Анандамайтрея поступил в колледж Ананда в Коломбо, чтобы изучать английский язык, и вскоре стал языковедом и ученым, знатоком буддийской Дхаммы. Он открыто практиковал также буддизм махаяны, мантру и эзотерическую йогу, что нетипично для ортодоксальных последователей тхеравады. Поэтому его можно считать практиком эзотерических учений, равно как и ортодоксальным буддистом. Большую часть своих духовных изысканий он вел самостоятельно.

Махатиро Анандамайтрея снискал широкую известность за свои достижения в буддийской медитации. Он был выдающимся практиком как саматхи, так и випассаны, и развил за счет этих медитаций свое сознание до высочайшего уровня. Множество буддистов, мирян и монахов, испытывали сильнейшее воодушевление и вдохновение от благословений Махатиро Анандамайтрейи.

Махатиро Анандамайтрея был первым дхамма-ачарьей (учителем буддизма) в университете Наланда (г. Коломбо), основанном в 1924 году. Он был профессором буддизма махаяны в университете Видьядайя, где чуть позже занял пост вице-канцлера.

В 1954 году Шестой Буддийский Собор удостоил его титула Агга Махапандита<sup>33</sup>, а в 1969 году он стал главой буддийской Сангхи Шри-Ланки. Чтобы отметить его выдающееся и уникальное в своем роде служение учению Будды, Бирманская Сангха удостоила его наивысшего титула Абхидхаджа Махаратхагуру (Наивысший великий духовный учитель), а впоследствии и титула Сангхараджа (Правитель буддийской сангхи).

Природная скромность и приверженность простому образу жизни наглядно проявились, когда Махатиро Анандамайтрея публично заявил, что у него нет никакого желания и интереса

получать почетные титулы и должности и что он соглашался принимать их только из уважения к тем, кто удостоивал его этих званий. «Я часто напоминаю себе слова Будды из «Саньютты-никаи», входящей в Абхидхамму, о бесполезности и никчемности стремления к почестям, титулам и руководящим должностям», - говорил Махатеро.

После основания Университета Видайалая Анандамайтрея совершал огромное общественное служение в качестве профессора и ректора этого университета. Тысячи местных и иностранных студентов извлекли огромную пользу, обучаясь у Анандамайтреи. Большинство из них работают на благо людей в наше время.

Более восьмидесяти лет Анандамайтрея читал лекции на Шри-Ланке и за ее пределами. Его лекции приходили слушать даже лидеры других религиозных направлений. Сложно найти буддиста, который не слышал его лекций хотя бы раз. Он был председателем на Шестом Буддийском Соборе в Мьянме (1954 год). Он был членом редколлегии издательства палийского канона (Типитаки). Анандамайтрея распространял учение Будды не только на Шри-Ланке, но и в западных странах, таких как Англия, США, Франция и Германия, а также в Таиланде, Индии и Тибете.

Великий монах, достигший уровня араханта, написал более сотни книг и тысячи статей. Статуя Анандамайтреи установлена в центре города Балангода, чтобы любой человек, посетивший город, увидел, насколько велико было его служение людям. Эта статуя является свидетельством великого служения Дхамме, которое Анандамайтрея совершал при жизни.

Самой яркой эпохой в истории храма Удумулла Шри Нандарамаи, основанного в 1904 году, было то время, когда его настоятелем был Достопочтенный Анандамайтрея. В этот период были построены большая библиотека, центр дошкольного образования и новый монастырь. Достопочтенный Махатеро провел здесь последнюю часть своей жизни.

Махатеро Анандамайтрея скончался 18 июля 1998 в возрасте 103 лет.

## Примечания

- <sup>1</sup> То есть в 1919 году, в 23 года - прим. ред.
- <sup>2</sup> Видаршана на сингальском - прим. ред.
- <sup>3</sup> В то время СССР, визит состоялся в шестидесятых годах XX века - прим. ред.
- <sup>4</sup> Summum Bonum, лат. «высшее благо» - термин, введенный Аристотелем. То, в зависимости от чего в философских учениях определялась соотносительная ценность всех благ. «Единое» у Платона и в неоплатонизме - прим. пер.
- <sup>5</sup> Члены буддийской монашеской общины - прим.пер.
- <sup>6</sup> Ученик и помощник Е.П.Блаватской - прим.ред.
- <sup>7</sup> «Ангуттара-никая», III
- <sup>8</sup> «Саньютта-дэвата»
- <sup>9</sup> «Саньютта-дэвата»
- <sup>10</sup> «Кхаггависана-сутта», «Сутта-нипата»
- <sup>11</sup> Опубликовано в «A Felicitation Volume» (изд-во Ranasinha Premadasa, Prime Minister with a Vision, июль 1985г.)
- <sup>12</sup> Положительная степень сравнения прилагательного - прим. пер.
- <sup>13</sup> Впервые опубликовано в буклете Дхармавиджайи-вихары (Лос-Анджелес, США)
- <sup>14</sup> Статья написана в начале 80-х гг. XX века - прим. пер.
- <sup>15</sup> Эти преимущества полностью приобретает тот, кто достиг четырех джхан (аррапajjhана) через развитие безграничной любви. Но даже те, кто еще не достиг четырех джхан, иногда частично обретают эти преимущества через вышеупомянутую практику безграничной любви.
- <sup>16</sup> Практикуя этот вид самовнушения регулярно, каждый день, человек может избавиться от многих заболеваний, в том числе хронических.
- <sup>17</sup> Состояние глубокого спокойствия и сосредоточения, но не гипнотического транса.
- <sup>18</sup> Состояние более глубокое, чем предварительная джхана, но не экстаз в эмоциональном смысле, как обычно думают.
- <sup>17</sup> Во времена Будды владение скотом было признаком богатого и удачливого человека.
- <sup>20</sup> Последний мыслительный процесс возникает в момент перед смертью и включает в себя пять мгновенных распознаваний.
- <sup>21</sup> Четырехстороннее ограничение: контроль над чувствами, осознанность в употреблении пищи и т.д. (рассавеккхана), ведение бездомного образа жизни, следование правилам дисциплины (ратимоккха).
- <sup>22</sup> Четыре вида неправильной речи: ложь, клевета, сквернословие, пустословие.

<sup>23</sup> Под словом «джхана» понимается не бессознательное инертное состояние, но бодрствующее состояние ума, полностью открытое и зафиксированное на объекте концентрации (джхана на пали, дхьяна на санскрите, чань на китайском и дзэн на японском).

<sup>24</sup> Три знака - непостоянство, неудовлетворительность, отсутствие Я во всем, что раньше практикующий считал собой.

<sup>25</sup> Опубликовано в журнале «The Island» за 24 сентября 1994 года.

<sup>26</sup> В зависимости от положения Луны в карте рождения астрологи причисляют людей к одному из трех классов: обладателям божественного нрава (дэва-гана), обладателям человеческого нрава (мануса-гана), обладателям демонического нрава (ракса-гана) - прим. ред.

<sup>27</sup> Улица в Лондоне, где с XIX века располагается много частных медицинских клиник - прим. пер.

<sup>28</sup> Ранасингхе Премадаса - президент Шри-Ланки со 2 января 1989 года по 1 мая 1993 года - прим. ред.

<sup>29</sup> Столица Шри-Ланки - прим. пер.

<sup>30</sup> Сиримаво Ратватте Диас Бандаранаике (1916-2000гг.) - премьер-министр Шри-Ланки в 1960-1965, 1970-1977, 1994-2000 гг.; первая в мире женщина-премьер-министр - прим. ред.

<sup>31</sup> Д-р Н. М. Перера (6.06.1905 - 14.08.1979) - лидер одной из политических партий Шри-Ланки - прим. ред.

<sup>32</sup> Сарипутта - один из двух лучших учеников Будды - прим. ред.

<sup>33</sup> Великий верховный ученый - прим. пер.

### **Список иллюстраций**

Фотография на первой странице, иллюстрация 1, 5, 12, 13 и 16 - Достопочтенный Махатеро Балангода Анандамайтрея.

2, 7, 10 и 14 - в родном храме Шри Нандарамая в городе Балангода.

3 и 8 - визит в Бирму. 6 - визит в Аукану.

9 - лекция в Лондоне.

15 - в храме Раджагуру Шри Субхути Вихарая с Достопочтенным Теро Махиндаванса.

4 и 11 - на буддийских праздниках.

17 - паломничество в Катарagama.

18 - Дерево Шри Махабодхи, под которым любил медитировать Достопочтенный Анандамайтрея.

19 - памятник Достопочтенному Анандамайтрее в центре города Балангода.



## Информация от создателей книги

Все желающие накопить свет благих поступков, а так же получить личный опыт медитации саматха и випассана, равно как и других буддийских практик высшего уровня, могут сделать это следующим образом:

- Принять участие в групповых и индивидуальных Дхарма-турах по сакральным местам Силы и Дхармы в Шри-Ланке, включая храмы и места медитаций Достопочтенного Анандамайтреи, Достопочтенного Архата Шри Субхути, а также других Достигших Тхеравады. В этих местах вы сможете вести духовную практику первоначального буддизма и приобрести собственный духовный и медитативный опыт, описанный в сутрах.

**Телефон для справок: +7-495-728-36-65**

**[www.dharma-tour.ru](http://www.dharma-tour.ru)**

- Посещать регулярные занятия в Москве по медитации випассана и саматха и другим традиционным практикам дающим возможность испытать все стадии эволюции сознания. Занятия проходят в группах и индивидуально.

**телефон для справок: +7-499-347-24-38**

**[sun.studio@hotmail.com](mailto:sun.studio@hotmail.com)**

- Участвовать в программах по сохранению исторического наследия Будды Шакьямуни, его археологически доказанных реликвий, переводу Палийского канона и других основополагающих буддийских текстов, их переводу в цифровой формат, изданию и аудио-визуализации, подготовке духовно-ориентированных образовательных программ, поддержке и распространению традиционных видов здравоохранения, поддержке древних традиций в области культуры с использованием современных технологий и развитию на этой базе передовых инновационных технологий.

**телефон для справок: +7-495-920-41-28**

**[www.nfsi.ru](http://www.nfsi.ru)**

**e-mail: [info@nfsi.ru](mailto:info@nfsi.ru)**