

Сутта о характеристике безличности

Анатталаккхана сутта



Достопочтимый Махаси Саядо

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ОБ АВТОРЕ | 6 |
| ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА (БХИККУ ПЕСАЛА) | 8 |
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 10 |
| Искоренение привязанности к «я»..... | 10 |
| Хемавата сутта | 11 |
| Пятеро бхиккху стали сотапаннами..... | 11 |
| Пробуждение невозможно без созерцания..... | 12 |
| Полное объяснение метода отвлечения..... | 13 |
| Предпочитая истину – традиции..... | 14 |
| Выглядит просто, но на самом деле сложно | 15 |
| Не следует недооценивать сутты..... | 16 |
| Относительный смысл нелегко растолковать | 16 |
| ЧАСТЬ ПЕРВАЯ | 20 |
| Знакомство с Анатталаккхана суттой..... | 20 |
| Дата произнесения сутты | 21 |
| Как материальная форма ложно принимается за «я»? | 23 |
| Как нас угнетает материальность?..... | 25 |
| Материальностью невозможно повелевать..... | 26 |
| Два вида души | 27 |
| История Бака Брахмы | 27 |
| Как возникает вера в Бога-творца?..... | 28 |
| Привязанность к «себе» | 29 |
| Непонимание цепляния к «я»..... | 30 |
| Понять природу «я», дабы понять «не-я»..... | 30 |
| Четыре вида цепляния за «я»..... | 31 |
| Цепление за «я» как за владельца (<i>sāmi-atta</i>) | 31 |
| Цепление за «я» как за неизменную душу (<i>nivāsī-atta</i>) | 32 |
| Цепление за «я» как за деятеля (<i>kāraka-atta</i>) | 33 |
| Цепление за «я» как за чувствующего (<i>vedaka-atta</i>) | 33 |
| Созерцание безличности | 33 |
| Что нужно помнить о цеплянии за «я»?..... | 36 |
| ЧАСТЬ ВТОРАЯ | 37 |
| Чувства не являются «я» | 37 |
| Разница между Суттантой и Абхидхаммой..... | 39 |
| Чувства ошибочно присваиваются в качестве «я» | 40 |
| Почему чувства безличны?..... | 40 |

| | |
|--|----|
| Как чувства угнетают нас?..... | 41 |
| Чувства не поддаются контролю..... | 43 |
| Дигханакха сутта | 46 |
| Странник Дигханакха | 50 |
| Разочарование как результат созерцания чувств | 54 |
| Достижения Пути и плода посредством бесстрастия | 55 |
| Тот, кто постиг истину – не спорит с миром..... | 56 |
| Достопочтенный Сарипутта становится арахантом | 56 |
| Спонтанное собрание арахантов..... | 57 |
| ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ..... | 59 |
| Восприятие безличности | 59 |
| Почему восприятие безлично?..... | 60 |
| Как угнетает восприятие?..... | 60 |
| Волевые умопостроения безличны..... | 63 |
| Противоречие с Учением Будды..... | 65 |
| Умственные состояния в контексте <i>Анатталаккхана сутты</i> | 66 |
| Почему волевые умопостроения безличны?..... | 67 |
| Как волевые умопостроения вызывают страдания? | 67 |
| Волевые умопостроения неуправляемы..... | 68 |
| Голодный дух, пронзаемый стрелами..... | 69 |
| Как постигается безличность?..... | 71 |
| ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ | 74 |
| Сознание безлично | 74 |
| Почему сознание безлично?..... | 75 |
| Как сознание приводит к страданию? | 75 |
| Сознание не подчиняется пожеланиям и приказам | 76 |
| Зависимость от обстоятельств..... | 77 |
| История монаха Сати | 79 |
| Краткое изложение истинной Дхаммы..... | 80 |
| Пхенапиндупама сутта (СН 22.95)..... | 85 |
| Комку пены подобна материя..... | 85 |
| Чувства подобны пузырям на воде..... | 88 |
| Восприятие подобно миражу..... | 89 |
| Умопостроения подобны стволу бананового дерева | 90 |
| Сознание подобно трюку чародея..... | 91 |
| Процесс сознания «двери глаза»..... | 92 |
| Резюме в отношении процесса познания..... | 94 |
| ЧАСТЬ ПЯТАЯ | 97 |

| | |
|--|-----|
| Характеристика безличности..... | 97 |
| Безличность посредством непостоянства..... | 98 |
| Безличность посредством страдания..... | 100 |
| Безличность – это непостоянство и страдание, взятые вместе | 100 |
| Отшельник Саччака | 101 |
| Опровержение воззрения о «я», которое существует отдельно от пяти совокупностей | 107 |
| Почему это называется непостоянством?..... | 110 |
| Характеристика непостоянства..... | 113 |
| Прозрение в природу непостоянства..... | 113 |
| Два вида страдания | 113 |
| Характеристика страдания..... | 114 |
| Прозрение в природу страдания..... | 114 |
| Присвоение вещей | 115 |
| Цепляние, вызванное самомнением..... | 116 |
| Цепляние, вызванное ложными воззрениями | 117 |
| ЧАСТЬ ШЕСТАЯ..... | 119 |
| Чувство непостоянно | 119 |
| Восприятие непостоянно | 125 |
| Волевые умопостроения | 127 |
| Сознание непостоянно | 130 |
| ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ АНАТТАЛАККХАНА СУТТЫ..... | 135 |
| Созерцание тела | 135 |
| Наблюдать можно только здесь и сейчас..... | 136 |
| Созерцание непостоянства и безличности..... | 138 |
| Обучение сотапанны созерцанию безличности..... | 139 |
| Одиннадцать путей созерцания материальности..... | 141 |
| Созерцание внешней и внутренней материальности | 143 |
| Созерцание грубой и утончённой материальности | 144 |
| Созерцание возвышенной и низкой материальности | 145 |
| Созерцание далёкой и близкой материальности | 145 |
| ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ | 147 |
| Одиннадцать путей созерцания чувств..... | 147 |
| Созерцание чувств по отношению к трём временам | 147 |
| Созерцание внутренних и внешних чувств..... | 150 |
| Созерцание грубых и утончённых чувств..... | 151 |
| Созерцание возвышенных и низких чувств..... | 151 |
| Созерцание далёких и близких чувств..... | 151 |

| | |
|---|-----|
| Одиннадцать аспектов созерцания восприятия | 152 |
| Одиннадцать аспектов созерцания волевых умопостроений | 155 |
| Созерцание волевых умопостроений по отношению к трём временам | 156 |
| Созерцание внутренних и внешних волевых умопостроений | 158 |
| Созерцание возвышенных и низких волевых умопостроений | 158 |
| Одиннадцать аспектов созерцания сознания | 159 |
| Как ум возникает в последующих существованиях? | 160 |
| Познавая причины и результаты | 162 |
| Созерцание ума по отношению к трём временам | 162 |
| Созерцание внутреннего и внешнего ума | 164 |
| Созерцание грубого и утончённого ума | 164 |
| Созерцание ума (<i>Cittānupassanā</i>) | 165 |
| ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ | 169 |
| Как возвращается прозрение? | 169 |
| Знание разочарования возникает от видения непостоянства | 172 |
| Знание разочарования возникает из видения страдания | 173 |
| Знание разочарования возникает из видения безличности | 175 |
| Определения знания разочарования | 176 |
| Искреннее устремление к Ниббане | 177 |
| Счастье Ниббаны | 178 |
| Ожидание Ниббаны | 178 |
| Шесть характеристик равностности | 179 |
| Знание, ведущее к избавлению | 183 |
| Разочарование приводит к Благородному пути и плоду | 185 |
| Как согласуется классические тексты и реальный личный опыт? | 186 |
| Самопознание араханта | 186 |
| Подведение итогов в <i>Анатталаккхана сутте</i> | 188 |
| Почтение шести арахантам | 189 |
| Заключительные благословения | 189 |
| Список используемых сокращений | 191 |

Сутта о характеристике безличности

Анатталаккхана сутта

Достопочтимый Махаси Саядо



*Buddha Sāsanaṇuggaha Organization Mahāsi Translation Committee,
Rangoon*

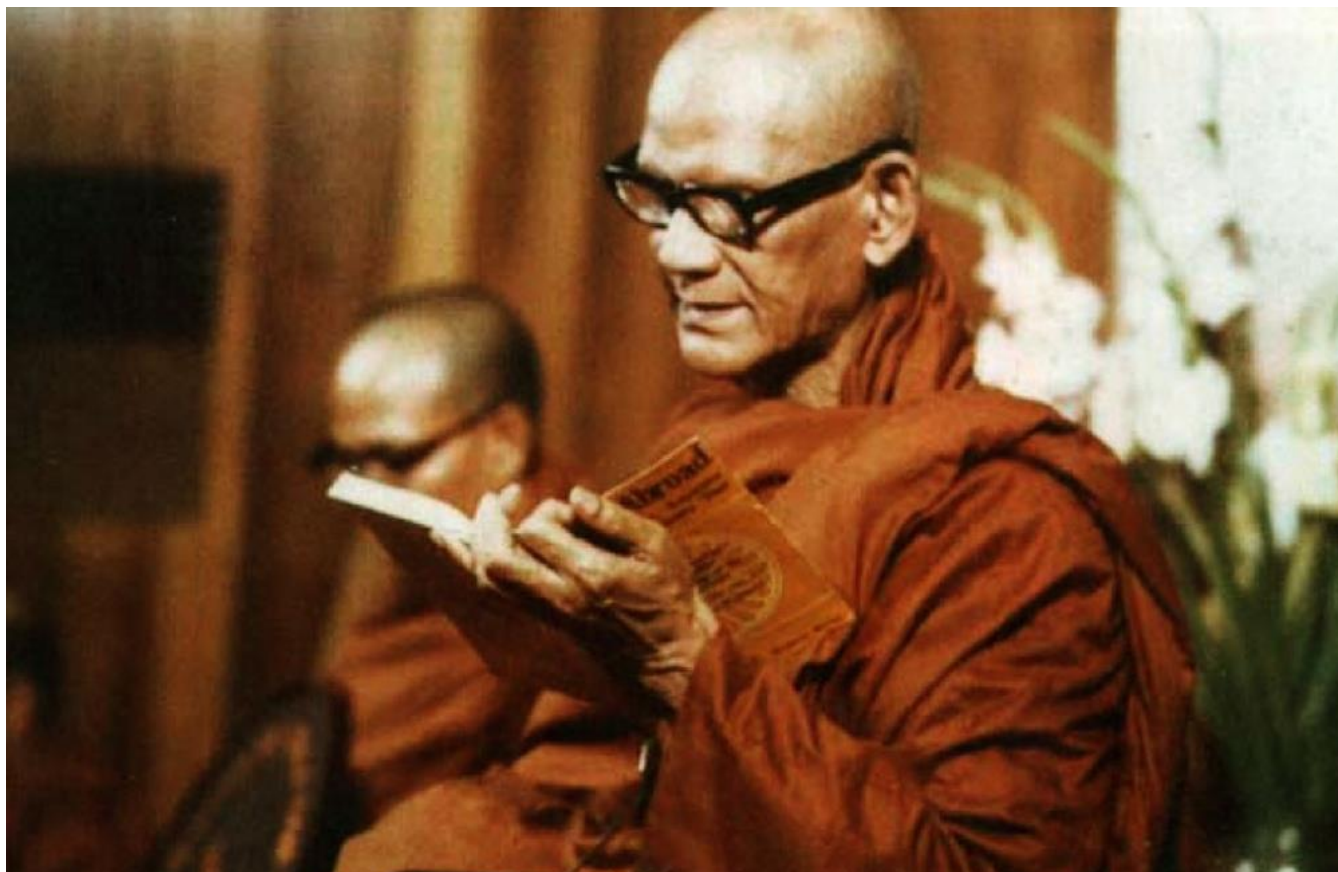
Сутта о характеристике безличности (Анатталаккхана сутта)

Перевод с бирманского U Min Swe (Min Kyaw Thu)

Впервые книга напечатана и опубликована в Бирме в 1982 году. Новая редакция сделана в 2013 году Бхиккху Песала.

Перевод на русский язык сделан Евгенией Евмененко в 2023 году.

ОБ АВТОРЕ



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

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

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

Во время Второй мировой войны и японского вторжения в Бирму он был вынужден вернуться в родную деревню, где продолжил свою практику, а также обрёл множество учеников.

Монастырь Махаси в Сиккхуне чудом избежал ужасов и разрушений войны. Здесь Мастер написал свою знаменитую работу «Значение медитации випассана», затрагивающую как теоретические, так и практические аспекты Сатипаттханы.

Он лично начал давать инструкции медитирующим в 1949 году. Первым студентом Махаси Саядо стал дост. У Суджато. Общее число практикующих, прошедших обучение в центрах Махаси Саядо, в 1972 году составило более семисот тысяч человек.

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

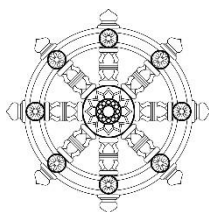
На Шестом буддийском соборе, в котором приняли участие все тхеравадинские страны, досточтимый Саядо играл ведущую роль, выполнив почетную и трудную задачу Главного редактора и Вопросающего.

В 1957 году Махаси Саядо написал на пали вступление к Висуддхимагге, которое сняло многие вопросы и непонимания, обращенные к автору Ачария Буддагосе.

Миссионерская деятельность Махаси Саядо по распространению буддийской практики была названа Победой Дхаммы (Dhamma Vijaya). Уже слабый и тяжело больной, он занимался развитием традиции не только в странах Юго-Восточной Азии, но и в Европе и Америке, а также в Непале и Индии – там, где Будда родился и достиг Пробуждения.

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

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



ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА (БХИККХУ ПЕСАЛА)

Данная книга была составлена на основе двенадцати лекций достопочтенного Махаси Саядо, которые он прочёл в период с июньского новолуния до сентябрьского полнолуния в 1963 году. Издание было опубликовано в 1996 году фондом *Buddhadhamma Foundation* в Бангкоке. Оно было отредактировано австралийцем Брюсом Эвансом, в то время – буддийским монахом (Аджаном Пурисо) в монастыре Ват Наначат, поэтому у меня не было срочной необходимости повторять его задачу в своём собственном стиле.

Нужно отметить, что данная книга не находилась в свободном доступе. Поиск в интернете предлагал лишь несколько подержанных бумажных экземпляров, предназначенных для продажи. Я не знаю ни одной версии этой книги, доступной для чтения в электронном виде. По этой причине я взял для редакции оригинальную английскую версию книги, которую выпустило в своё время издательство *Buddha Sāsānānuggaha Organization*, и которая была доступна в PDF-формате.

В этом PDF-формате использовались шрифты ANSI, которые были популярны до внедрения Юникода (включающего в себя знаки почти всех письменных языков мира), поэтому для меня не было смысла искать в нём палийские слова, даже в том случае, если они были написаны правильно (чего зачастую не происходило). Я проделал свою обычную редакторскую работу, уменьшая количество палийского текста в тех местах, где это было избыточно и не имело практического смысла, восстанавливая исходные тексты на пали из сутт и комментариев. Превратить двенадцать лекций, произнесённых на бирманском языке – в единую книгу, которая стала бы полезной для англоязычных читателей, было довольно трудной задачей.

Я смею надеяться, что в данной работе я смог уловить главный смысл бесценных наставлений достопочтенного Саядо. Люди, знакомые с его методикой и с практикой Сатипаттханы-випассаны¹, получают возможность извлечь огромную пользу от внимательного прочтения книги, которая послужит для них мотивацией и руководством к медитации.

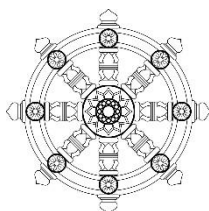
Достопочтенный Саядо давал еженедельные лекции по *Анатталаккхана сутте* (СН 22.59), начиная с четверга 23 мая 1963 года. Бирманский

¹ Одна из самых известных книг достопочтенного Махаси Саядо называется «Медитация Сатипаттхана-випассана», выпущенная в 1970 году в Бирме, переведена на русский язык и доступна в интернете.

календарь², основанный на лунных циклах, начинается с первого дня растущей луны – до пятнадцатого дня, то есть четверга 6 июня (Махасамайя день). Убывающая половина месяца начинается в полнолуние 7 июня 1964 года. *Nayun* (июнь) заканчивается с новолунием на четырнадцатый убывающий день, то есть в четверг 20 июня того же года, следующий за первым растущим днём *wāso* (июля) в пятницу 21 июня. Бирманская эра (М.Э.) начинается на 638 лет позднее григорианского календаря. Соответственно, 1325 год начинается в марте 1963 года. Я сравнивал даты на сайте www.mmcalendar.com, чтобы сопоставить их, и выражаю надежду, что не совершил ошибок. В противном случае буду рад получить обратную связь для их исправления.

Данная книга содержит множество технических терминов на языке пали из *Абхидхамма-Питаки* и *Висуддхимагги*, поэтому я добавил указатель, который также служит палийским словарём. Везде, где я мог найти ссылки, я добавил сноски со ссылками на тексты *Pāṭi PTS* в переводы, ссылки на которые обычно даются в заголовках возле корешка или в [квадратных скобках] в тексте *Висуддхимагги*.

Бхиккху Песала август 2013



² Январь (*Patho*), февраль (*Tabodwe*), март (*Tapaun*), апрель (*Takhū*), май (*Kasun*), июнь (*Nayun*), июль (*Wāso*), август (*Wāgaun*), сентябрь (*Tawthalin*), октябрь (*Thadingyut*), ноябрь (*Tasonmun*), декабрь (*Natdaw*).

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для обычного человека (*puthujjana*) омрачения или загрязнения ума (*kilesā*), такие, как жажда, склонность к цеплянию и привязанности – являются обычным делом. Эти омрачения естественным образом «тянутся» к привлекательным объектам органов чувств, например, к красивым формам или мелодичным звукам. Когда возникает цепляние к приятному и неприятному, привязанность к своему «я» (*atta*) как к чему-то реально существующему, становится наиболее фундаментальной и самой трудной для преодоления задачей. Такую привязанность невозможно разрушить обычным усилием, ни, тем более, кем-то, помимо самого себя.

В этом мире существуют паччекабудды, которые пробуждаются самостоятельно, искореняя привязанность к «я» посредством огромных усилий. Однако у них нет способностей для того, чтобы обучать Дхамме других. Чтобы искоренить привязанность к «я», которая лежит глубоко в сердце каждого, необходимо иметь особые способности и знания, позволяющие обучать и убеждать других в Четырёх благородных истинах во всех их проявлениях. Таких способностей и знаний нет у паччекабудд, поэтому им суждено стать одинокими пробуждёнными, которые не имеют учеников.

Паччекабудда достигает Ниббаны в одиночестве. Он не обладает всеведением и не обучает людей Дхамме.

Искоренение привязанности к «я»

Полностью и в совершенстве пробуждённые наделены всеведением и знаниями, которые значительно превосходят способности паччекабудд. Они всецело постигли Четыре благородные истины благодаря собственным усилиям и способны наставлять других существ Дхамме в свете этих истин. По этой причине они и являются Полностью и в совершенстве пробуждёнными.

Таким образом, Будда Готама был в состоянии дать своё первое наставление о Четырёх благородных истинах пятерым монахам (бхиккху), вместе с которыми присутствовали и небесные создания – дэвы и брахмы. Это наставление известно под названием «Запуск колеса Дхаммы» (*Дхаммачаккапаватанна сутта*, СН 56.11).

Знаменитая ныне сутта стала первым учением, провозглашённым Благословенным – это произошло накануне полнолуния в июле (*wāso*), через два месяца после достижения им Пробуждения. Достопочтенный Ання-Конданья, самый главный среди пятерых бхиккху, достиг стадии вступления в Поток (стал сотапанной) после окончания данного

наставления. Вступив в Поток, он разрушил все сомнения в истинности Дхаммы, а также воззрения о личности (*sakkāya-ditṭhi*), то есть искажённые идеи о существовании неизменного «я». Несмотря на это, самомнение (*māna*) продолжало существовать в его уме и заставляло считать, что всё зависит от его собственной воли.

Остальные четыре бхиккху в то время ещё не смогли познать Дхамму и пробудиться к истине.

Хемавата сутта

Дхаммачаккапаватанна сутта была завершена в первую стражу ночи полнолуния. В течение второй стражи божества Сатагири и Хемавата, сопровождаемые тысячью воинов-помощников, приблизились к Благословенному, выразили ему своё почтение и задали десять вопросов. Благословенный продекламировал им *Хемавата сутту* (СнП 1.9), и в конце этого наставления они также вступили в Поток.

Это позволило им уничтожить привязанность к самости, которая преследовала их на протяжении всей круговерти перерождений (*samsāra*).

Пятеро бхиккху стали сотапаннами

Так как самомнение всё ещё владело разумом Ання-Конданьи, а достопочтенный Ваппа и три остальные бхиккху не обрели даже «незапылённого, безупречного видения Дхаммы³», Благословенный продолжал наставлять их и подвигать к созерцанию и обращению внимания к Випассане-Дхамме.

После усердного созерцания все они в итоге достигли вступления в Поток, которое выразилось в искоренении привязанности к «я». Достопочтенный Ваппа достиг этого в первый день убывающей луны в июле, достопочтенный Бхаддия – во второй, достопочтенный Маханама – в третий, а достопочтенный Ассаджи – в четвёртый.

Вскоре после этого Будда вновь собрал пятерых учеников (уже ставших сотапаннами) и стал наставлять их своему знаменитому (впоследствии) учению о безличности. Это произошло на пятый убывающий день в июле. Прослушав *Анатталаккхана сутту*, все пятеро стали арахантами, благодаря чему полностью сокрушили в своих умах любые человеческие страсти, включая самомнение. Как следует из названия, данная сутта ясно провозглашает принцип безличности, который противостоит искажённому представлению о самости, со всеми подробностями и критическим анализом.

³ То есть, не вступили в Поток.

Анатталаккхана сутта не является обширной по своему объёму. В оригинальной книге, изданной Шестым буддийским собором (*Chaṭṭha Saṅgāyana*), она занимает всего одну страницу печатного текста. При этом, в сутте нет описания медитативной практики, объясняющей, как именно следует проводить созерцание для постижения безличности. Таким образом, она касается только природы Дхаммы. Тот, кто не знаком с медитацией прозрения, столкнётся с трудностями в практике в соответствии с правильным методом, чтобы на собственном опыте познать и проникнуть в суть принципа «не-я».

Пятеро бхиккху смогли познать его лишь потому, что наставление было дано самим Буддой, к тому же, они имели сильный, хорошо развитый ум. Помимо этого, они уже были благородными личностями. В этом кроется причина быстрого достижения ими высшей цели – арахантства, после постепенного продвижения к познанию Дхаммы.

Пробуждение невозможно без созерцания

Во времена Будды, люди, наделённые великим умом и накопленными добродетелями (*pāramī*), подобные этим пятерым бхиккху, могли достигать Пути (*magga*) и плода (*phala*), непосредственно во время прослушивания наставлений, которые давал Благословенный. Подобное достижение невозможно без предварительной усердной практики созерцания.

Эти люди смогли достичь Дхаммы так быстро именно благодаря своему прошлому серьёзному медитативному опыту, включающему глубокое сосредоточение ума и мгновенное сосредоточение ума, с сильным устремлением достичь истины. Сделать это были способны лишь некоторые люди, чьи *pāramī* (добродетели) были сильными и близкими к созреванию. Остальные были не в силах достичь Пути и плода быстро, потому что не могли созерцать явления и отмечать их с необходимой скоростью. Несмотря на этот очевидный факт, некоторые ленивые люди всё равно будут спорить: «Если кто-то сумел постичь безличность, просто слушая поучения учителей, то для нас нет необходимости практиковать медитацию. Можно обрести Путь и плод, просто слушая лекцию!»

Выдавая, таким образом, желаемое за действительное, они необоснованно ставят себя в один ряд с благородными личностями, чей уровень им хочется достичь. Такие идеи привлекают нерадивых учеников, поэтому в мире тех, кто лишь вообразили себя благородными, намного больше, чем тех, кто в действительности стал таковыми во время прослушивания наставления о безличности. Знание о безличности («не-я») у человека, который просто слушал учения, но при этом не практиковал медитацию прозрения, не

утруждая себя созерцанием и отмечанием явлений со всем усердием, является просто книжным знанием, но никак не прямым постижением. В противном случае, любой услышавший о безличности, уже был бы арахантом, если бы Путь и плод достигались бы просто посредством слушания лекций или чтения книг.

Однако, такие люди, разумеется, не являются арахантами и не наделены качествами арахантов. Обращая внимание на подобные неразумные рассуждения, достопочтенный Махаси Саядо дал бесценные и ясные инструкции на текст *Анатталаккхана сутты*, дабы вернуть заблудших людей на верный путь.

Полное объяснение метода отмечания

Как мы уже отметили выше, сама *Анатталаккхана сутта*, объясняя природу безличности, не включает в себя описания метода медитации, который позволяет созерцать и отмечать явления. Этот метод подробно описан в данной книге и объясняет в деталях, как именно происходит постижение безличности вплоть до достижения Ниббаны через реализацию Пути и плода.

Книга не была написана по некоему собственному видению достопочтенного Махаси Саядо, но обращается к классическим текстам Палийского канона и комментариев. Помимо этого, автор книги не пытался подвигать других к медитации, будучи сам лишённым опыта созерцания и прозрения. Напротив, данная работа создана тем, кто приобрёл личное знание и медитативный опыт, полученный под руководством грамотного наставника, после изучения и сверки с классическими текстами.

Исполненный сострадания, достопочтенный Махаси Саядо в течение нескольких месяцев излагал для своих учеников *Анатталаккхана сутту*, возвещённую Буддой. Будучи переложённым на бумагу, текст этого изложения составил 420 страниц. Его записал судья в отставке У Тхеин Хан, который отнёсся к задаче очень серьёзно и старался не пропустить ни одной фразы или слова из имеющейся магнитофонной записи. Он представил рукописный экземпляр достопочтенному Саядо и попросил разрешения на его публикацию во имя блага тех, кто не имел возможность слышать эти учения. Учитель дал любезное разрешение на то при условии сокращения текста с 420 до 152 страниц, чтобы труд не был слишком громоздким для печати из-за нехватки бумаги.

Достопочтенный Саядо являлся сторонником лаконичного изложения и сокращения длинных текстов. Он сократил не только длинную версию *Анатталаккхана сутты*, но и «Метод медитации випассаны» и *Дхаммачаккапаватанна сутту* во время своего учения. Делая это, он был

способен сделать их доступными для тех, кто желает читать или слушать Дхамму, вне зависимости от того, даётся она в полной или краткой форме. Таким образом, каждый может извлечь пользу для себя.

Когда достопочтенный Саядо говорил или писал о Дхамме, он уделял первостепенное внимание её сути, а не грамматическим правилам. Другие учителя могли переводить "*Bārāṇasīyaṃ*," как: "в Бенаресе," сохраняя тем самым грамматику, но у Махаси Саядо это звучит, как: «по соседству с Бенаресом», так как Будда действительно временно проживал в Оленьем парке недалеко от Бенареса (или в провинции Бенарес). Он делал это, чтобы соответствовать фактам, не отвлекаясь на грамматические особенности.

Подобно этому, в своей «Новой Ниссае» о *Махасатипаттхана-сутте* он называл «Курусу» страной Куру.

Предпочитая истину – традиции

Достопочтенный Саядо, хотя и предпочитал придавать значение природным явлениям, не описывал смысл отдельно от грамматики, которой он, безусловно, тоже отдавал должное.

Другими словами, он уделял ей значительное внимание. Более того – в истолковании чего-либо он придавал этому его естественный (изначальный) смысл. В своём истолковании он не всегда строго придерживался традиционных трактовок; когда он цитировал что-то, он следовал тому значению, которое обнаружил сам и выражал своё беспристрастное мнение в письменном виде.

Это можно чётко обнаружить в его сочинениях, приведённых в первом томе «Метода практики випассаны», где речь идёт о нравственности или добродетельности (*sīla*), с 13 по 23 стр. Он цитирует древние источники, которые утверждают, что в «возвращении монашеского долга» имеются в виду т.н. четыре необходимости (жилище, чивара или монашеское одеяние, пища и лекарства), но не принимает данного утверждения и последовательно доказывает, почему, ссылаясь на конкретные примеры в качестве обоснования своего мнения.

Помимо этого, в *Анатталаккхана сутте* достопочтенный Саядо на десятой странице бирманской версии⁴ рассуждает о переводе слова '*ābādhāya*' на бирманский, как: 'боль'. Он пишет: «Данный перевод следует считать ошибочным, как с точки зрения грамматики, так и присущего ему смысла.

⁴ Это не вошло в английскую (и, соответственно, русскую) версию в связи с тем, что обсуждался вопрос перевода с палийского на бирманский слова '*ābādhāya*', который имеет отношение только к тем, кто знает бирманский язык.

Причина в том, что данное слово следует понимать в качестве «того, что угнетает», а наличие префикса 'ā' свидетельствует об отрицании. Тем не менее, в бирманской терминологии это слово переводят именно, как 'боль' (или рана), потому что это нечто, что «способно причинять боль».

Такой перевод вступает в противоречие, как со словом 'bādha' (угнетение), так и с грамматикой. Он не соответствует действительности, потому что пять совокупностей, подверженных цеплянию: материальная форма (*rūpa*), восприятие или распознавание (*saññā*), чувства (*vedanā*), волевые умопостроения (*sankhārā*) и сознание (*viññāṇa*), явно не могут быть охвачены в смысловом плане переводом их как 'боль'.

Выглядит просто, но на самом деле сложно

Учение о трёх характеристиках бытия, а именно: о непостоянстве (*anicca*), страдании или тягостности (*dukkha*) и безличности (*anatta*), хорошо знакомо наизусть всем последователям Будды и часто цитируется ими в разговорах.

Когда случается какая-то беда, они начинают говорить об этих характеристиках, вызывая собеседников быть внимательными к Дхамме.

Таким образом, можно было бы определить их в качестве общеизвестного и понятного учения. Несмотря на это, данные факты в действительности крайне трудно понять и принять, хотя они и многим известны через книги и устные беседы. Самой глубокой из трёх характеристик является характеристика безличности. Будде пришлось столкнуться с серьёзным противодействием своему учению со стороны других людей, например, духовного искателя Саччаки и даже Великого Бака Брахмы, чьи воззрения были диаметрально противоположны и утверждали наличие неизменного «я».

До появления в мире Будды знания о безличности не существовало, а самость приписывалась уму (*nāma*), и / или материальной форме (*rūpa*). Чтобы разрушить эти ложные воззрения по отношению к уму и материи, Будда пролил свет на то, что и умственные, и материальные явления на самом деле являются безличными. Из-за того, что идея о «я» так глубоко укоренена в людях с незапамятных времён блуждания по сансаре, очень сложно обучать тому, что является всецело антагонистичным к этой идее; сложно наставлять природе безличности, чтобы привести людей к познанию истины. Если бы учение об анатте было бы простым, не было бы необходимости в появлении Будды, а его ученикам, подобным достопочтенному Махаси Саядо, не пришлось бы прикладывать огромные усилия для объяснения *Анатталаккхана сутты*. Тем временем, эти усилия

по объяснению действительно были очень велики, что должным образом отразилось на качестве материала.

Обычно религиозные люди не могут толком выразить, что они имеют в виду под «я», не говоря уже об идее «не-я».

Достопочтенный Махаси Саядо, наш добросердечный наставник, в подробностях изложил в данной работе учение о безличности, наставив тем самым заблудших, запутавшихся в ложных воззрениях, людей, на правильный путь.

Не следует недооценивать сутты

Люди, которые предпочитают изучать Абхидхамму-питаку, то есть Учение об абсолютной истине (*paramattha-saccā*), часто склонны недооценивать важность и достоинства сутт. Обычно они уверены, что сутты – это слишком легко.

Однако Будда давал своё Учение после достижения им самим высшего, непревзойдённого Пробуждения, поэтому оно не могло бы быть воспринятым обычными людьми с заурядными знаниями. Из-за того, что в *Анатталаккхана сутте* используется и повседневный язык, и язык Абхидхаммы, элементы абсолютной истины могут вызывать путаницу относительно источника, из которого была позаимствована терминология, а читатель может задаваться вопросом, из какой корзины она была взята – из Суттанта или Абхидхаммы.

Абхидхамма считает, что во время видения, слышания и переживания вкуса не могут возникать боль (*dukkha*) или удовольствие (*sukha*), но возникают лишь нейтральные (*upekkhā*) чувства. Что касается Суттанта, то она подразделяет все чувства, возникшие от шести дверей чувств, на приятные, болезненные и нейтральные. Когда возникают такие противоречивые оценки, очень сложно провести линию и избежать противопоставления в выражениях, данных в Суттанта и Абхидхамме. Такие противоречия могут возникнуть у людей, которые предпочитают Абхидхамму и невысоко оценивают Суттанту.

Чтобы избежать их, достопочтенный Саядо без труда примиряет две точки зрения (будет объяснено далее).

Относительный смысл нелегко растолковать

Суттанта использует повседневный язык повсеместно и часто, из-за чего современные буддисты именуют её «Учением относительного смысла». Для его понимания были разработаны разнообразные грамматические подходы. При этом относительный смысл далеко не всегда является прямым.

Пакокку Алетаик Саядо У Пання, объясняя грамматику на основе знаменитых комментариев (*ṭīkā*), однажды заметил: «За три года человек может хорошо изучить Абхидхамму, однако не сумеет разобраться в грамматике, изучая её последовательно в течение десяти лет». Общепринятая терминология, используемая в отношении грамматики, просто заимствована из звучания; из того, как говорят люди разных рас, языки которых могут сильно отличаться друг от друга в зависимости от места проживания. Диалектические различия также могут возникать в зависимости от времени, следовательно, общее употребление может меняться с течением времени. Поэтому необходимы тексты, подобные "*Vohāra Dīpanī*"⁵.

На самом деле, понять сказанное в суттах весьма непросто. С тех времён, когда Будда Готама обучал Дхамме, прошло более 2600 лет, а язык пали весьма отличается от бирманского (не говоря об английском и русском – Прим. переводчика на русский) в лексике, грамматике и синтаксисе.

Возьмём, например, *Дигханакха сутту* (МН 74), в которой странник Дигханакха говорит Будде: «*Sabbam me nakkhamati*» (Я не принимаю ничего). Слово "*sabbam*" в пали является субъектом, но в бирманском оно становится объектом, в то время как местоимение «я» становится субъектом. Несмотря на все эти различия и разночтения, достопочтенный Махаси Саядо смог ясно объяснить смысл сказанного Благословенным.

Когда я впервые прибыл в монастырь Ветлет Масойен, достопочтенный Швезеди Саядо находился тогда в городе Ветлет, куда он прибыл, чтобы выступить с лекцией. Беседуя с Саядо, я спросил его:

«Существует учение об уничтожении после смерти, и существует Ниббана, у которой есть свои черты. Можно ли считать эти две вещи одними и теми же?»

Достопочтенный Саядо ответил: «Конечно, существует Ниббана, у которой есть свои собственные черты и характеристики. Как она может не иметь особенностей?»

Поскольку разговор внезапно закончился, я не успел спросить, в чём состоят эти особые характеристики. Учитель мог забыть об этом незначительном случае. Однако, читая *Анатталаккхана сутту*, я вспомнил о том коротком разговоре, когда наткнулся на анализ такого вида воззрений, согласно которым не существуют ни будущих жизней, ни Ниббаны. В книге достопочтенный Махаси Саядо раскрывает, в чём состоит коренное отличие материалистичного воззрения об уничтожении (*uccheda-diṭṭhi*), которое постулирует полное разрушение существа в момент смерти и

⁵ «*Vohara*» – это слова, относящиеся к относительной истине.

отсутствие какого бы то ни было существования далее, – от Ниббаны, которая обладает иными характеристиками, чем «уничтожение существа».

Тот, кто придерживается ошибочных взглядов, полагают, что Ниббана и уничтожение это одно и то же. Однако это совершенно ложная идея. На самом деле, эти вещи разительно отличаются друг от друга. Что касается воззрения об уничтожении, то о нём нужно кое-что знать. В 1971 году мне удалось организовать конференцию по *Сатипаттхана сутте* (МН 10), пригласив учителей У Самвара и У Джотику, чтобы помочь родным и близким из своей деревни прикоснуться к истинной Дхамме. Я договорился о выступлении в деревне Инчаунг, где в то время проживали многие мои родственники. На этой конференции среди прочих присутствовал некто Маунг Чжи. Этот человек, будучи лидером коммунистической партии "Красное знамя", был убеждённым материалистом и не верил ни в какие будущие жизни. Он был одним из моих родственников и очевидно, пришёл на конференцию из чистой вежливости, зная, что я являюсь организатором. Оба учителя, зная о состоянии ума этого человека, стали давать свои наставления с расчётом на него. В то время, как наставления были призваны оказать на него влияние, остальная часть аудитории в лице деревенских жителей тоже была явно заинтересована, зная Маунг Чжи как сторонника ложных материалистических взглядов, отрицающего прошлые и будущие жизни.

Рано утром на следующий день он явился в дом, куда я был приглашён одним мирянином. Увидев меня, он произнёс: «Достопочтенный, я принял точку зрения У Самвара, которую он высказал накануне, но прошу вас не считать меня новообращённым верующим, последователем Учения об уме (*nāma*). Так как вы, буддисты, верите в наличие будущих жизней, вы стараетесь совершать добрые дела, исполненные жажды к существованию. Что касается нас, то, мы, лишённые такой веры, вообще не питаем жажды ни к какому существованию. Мы погасили всю жажду и цепляние к жизни».

На это я был вынужден ответить так: «Согласно Учению Будды, жажда и цепляние к жизни искореняется лишь на уровне араханта. А человек, имеющий ложные воззрения об уничтожении и прекращении ума и материи после смерти, но в реальности не лишённый инстинкта самосохранения, отправится прямоком в ад (*niraya*), потому что его сознание захвачено искажёнными представлениями. Вот о чём говорил Будда».

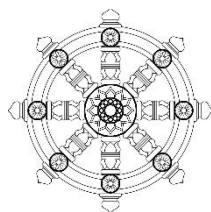
Несмотря на то что Маунг Чжи «разорвал» свою связь с существованием, его жена не была готова последовать его примеру и стала готовить их подрастающих детей в саманеры (буддийских послушников). Полностью находящийся во власти своей фанатичной веры, он сказал жене: «Тебе не

следует делать чего-то во имя моего блага в будущих жизнях. Если ты желаешь провести церемонию посвящения детей в саманеры, то тебе придётся делать это самостоятельно. Когда они будут приведены в монастырь, я не намерен выполнять роль благочестивого мирянина и нести чашу для подаяния и веер⁶».

На это жена ответила, что роль благочестивого мирянина в данном случае является обязательной, и, если он не желает её исполнять, она будет вынуждена найти другого человека и провести все церемониальные обряды вместе с ним. Услышав это, Маунг Чжи, великий материалист, преисполнился беспокойства и смятения, не желая терпеть какого-то неизвестного мирянина на своём месте, будучи поставленным перед серьёзной дилеммой. Я узнал об этом случае от мирян из деревни.

Я уверен в том, что беседа об *Анатталаккхана сутте* укрепит веру читателей и принесёт им огромную пользу, как и другие работы высочайшего Учителя, достопочтенного Махаси Саядо.

Ветлет-Масойейн У Тейтха
(17.11.1976)⁷



⁶ Такова традиция посвящения в буддийские послушники (саманеры) в Бирме.

⁷ Это, должно быть, дата, когда впервые было опубликовано бирманское издание данных бесед. Лекции были прочитаны в 1963 году, но опубликованы на английском языке только спустя двадцать лет. Организация *Buddha Sāsānānuggaha* предприняла согласованные усилия по публикации учения Саядо на английском языке вслед за его миссионерскими поездками на Запад в 1978-79 годах, в Индию/Непал в 1980-81 годах. Он скончался в 1982 году.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Знакомство с Анатталаккхана суттой

Беседа была произнесена в четверг 23 мая 1963 года⁸.

Namo tassa Bhagavāto Arahāto Sammāsambuddhassa

(Почтение ему – Полностью и в совершенстве Пробуждённому)

Цикл бесед о *Хемавата сутте* (СНП 1.9), последовавший вслед за беседами о *Дхаммачаккапаваттана сутте* (СН 56.11), завершился в майский день полнолуния (*kasun*). Сегодня я начну свои размышления об *Анатталаккхана сутте*, которая была третьим наставлением, провозглашённым Буддой.

Понять её смысл является критически важным для каждого, кто всерьёз интересуется Дхаммой, потому что она содержит в себе квинтэссенцию всего буддийского Учения.

Все духовные доктрины, кроме Учения Будды, так или иначе постулируют наличие самости (*atta*). Они утверждают, что существует вечная душа или личность. Эта душа присутствует, по их мнению, во всех живых существах, будь то люди, божества или животные. Среди всех этих верований особняком стоит Дхамма, возвещённая Буддой, потому что она заявляет, что личность или «я» – это не реальность, а всего лишь относительная истина. А в реальности, или в высшем смысле, существует лишь поток безличных процессов: умственных и материальных явлений.

Крайне важно изучить наставление о безличности, которое нам оставил Благословенный, сделав это вдумчиво и всесторонне. Сама идея о безличности была частично рассмотрена им ещё в первом поучении (*Дхаммачаккапаваттана сутте*), где речь шла о Четырёх благородных истинах. В *Хемавата сутте* Будда излагает идею о безличности, объясняя, что «мир возникает в шестёрке» (*Chassū loko samuppanno*), имея в виду шесть «дверей» чувств (ухо, глаз, нос, язык, тело и ум).

Наконец, в *Анатталаккхана сутте* безличность была впервые полностью изложена в качестве единого и цельного учения. Отдавая должное невероятной значимости данной сутты, третьей по счёту, которую произнёс Будда после своего Пробуждения, самое время для нас уделить ей полное внимание, начав цикл лекций уже с сегодняшнего дня.

Предисловие к данной сутте было записано монахами-старейшинами на Первом буддийском соборе в разделе «*Кхандхавагга*» *Саньютты-Никаи*. Оно звучало на пали так:

⁸ Первый день растущей луны *Nayun* 1325 г. по бирманскому календарю.

“Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye. Tatha kho Bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi: ‘Bhikkhavo’ti. ‘Bhadante’ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca.”

«Так я слышал. Благословенный пребывал в Бенаресе, в Оленьем парке в Исипитане. Там Благословенный обратился к пятерым монахам: – «Бхиккху!»

– «Бханте!» – отвечали монахи.

И Благословенный заговорил так».

Махакассапа Тхера на Первом буддийском соборе задал вопрос Ананда Тхере⁹, когда, для кого и по какому случаю была произнесена *Анатталаккхана сутта*. Тот ответил, что это произошло в Бенаресе, в Оленьем парке в Исипатане.

Дата произнесения сутты

Дхаммачаккапаваттана сутта, первое наставление Благословенного, была произнесена вечером в июльское полнолуние (*wāso*), 2552 года назад. Во время её произнесения лишь один из пятерых бхиккху (Аннья Конданнья) смог достичь вступления в Поток, став сотапанной.

Проникнув в глубину Дхаммы, установившись в непреклонной вере в Учение Будды, он открыл путь для создания монашеской общины (Сангхи). Четыре оставшихся бхиккху (Ваппа, Бхаддия, Маханама и Ассаджи) тогда ещё не достигли благородных плодов. Благословенный всячески вдохновлял и воодушевлял их на усердную практику под его личным руководством. Они даже перестали ходить за подаванием. Благословенный тоже не покидал пределы жилища, помогая им преодолевать все препятствия, помехи и затруднения, возникающие в медитации.

Направляемый и обучаемый таким образом, неустанно прикладывающий наивысшие усилия, достопочтенный Ваппа стал сотапанной в первый убывающий день июля, достопочтенный Бхаддия – во второй, достопочтенный Маханама – в третий, а достопочтенный Ассаджи – в четвёртый. Об этих достижениях я подробно рассказывал в своих комментариях на *Дхаммачаккапаваттана сутту*. Я утверждал, что четыре бхиккху не достигли Высшего знания просто благодаря слушанию Дхаммы, но обрели его после

⁹ Ананда Тхера – помощник Будды, который служил ему долгие годы. Он обладал уникальной памятью и произнёс все сутты на Первом буддийском соборе в Раджагахе спустя три месяца после смерти Учителя.

огромных усилий, прилагаемых ими по настоянию Будды. По этой причине я посвятил целую главу этому факту, чтобы уберечь своих учеников от ложной идеи, что можно достичь вступления в Поток без медитации прозрения, а просто благодаря прослушиванию лекций, не прилагая никаких усилий.

Комментарий утверждает, что после того, как все пятеро отшельников стали сотапаннами и получили посвящение в бхиккху, положив тем самым начало буддийской Сангхи, Будда решил дать им наставление о безличности на пятый день растущей луны в июле. В этот день они находились по-прежнему в Оленьем парке в Бенаресе. Он обратился к пятерым ученикам: «Бхиккху!», и они отвечали ему: «Бханте!» После этого он дал им наставление, которое мы и будем обсуждать.

Ананда Тхера, ответив Махакассапа Тхере на его вопрос во время Первого буддийского собора, стал цитировать первую часть *Анатталаккхана сутты* в том виде, в котором её произнёс сам Будда.

“Rūpaṃ bhikkhave anattā, rūpañca hidam bhikkhave attā abhavissa, nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya samvatteyya, labbheṭṭha ca rūpe, “Evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī” ti. Yaṃ ca kho bhikkhave rūpaṃ anattā, taṃ rūpaṃ ābādhāya samvattati, na ca labbhati rūpe, “Evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī” ti. ”

«Бхиккху, форма безлична. Если бы форма была самостью, то она не приводила бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ею: «Пусть моя форма будет таковой, пусть моя форма не будет таковой!» Однако форма безлична, она приводит к бедствию, и невозможно повелевать ею: «Пусть моя форма будет таковой, пусть моя форма не будет таковой!»

Как правило, люди считают, что и они, и другие живые существа, обладают душой, «я» или самостью. На пали эта самость называется «*atta*» (образовано от санскритского «*ātman*»). Такая самость также выражена в слове «*jīva*» (жизнь). *Atta* подразумевает идею о существовании некой личности, отдельной самости. Воззрение о том, что эта личность, душа, самость существует – это воззрения о «я» (*atta-diṭṭhi*), неправильное (ложное) понимание.

Обычный, невежественный человек (*puṭhujjana*) имеет заблуждение по поводу самости. Разница между обычными людьми заключается лишь в степени глубины этих заблуждений, и в уровне понимания истинной природы условной «личности». Тот, кто имеет знание о природе умственных и материальных явлений, может значительно уменьшить веру в «я», однако определённое

представление о «я» у него может по-прежнему оставаться. Он всё ещё способен заблуждаться о том, что «я» – это тот, кто обдумывает мысли, совершает действия, произносит слова и испытывает те или иные ощущения.

Практик медитации знает благодаря глубокому прозрению, что не существует ни «я», ни личности, но – лишь поток умственных и материальных явлений. По этой причине он лишён представления о «себе», однако лишь на время своей медитации. Как только он прекращает видеть возникновение и исчезновение всех явлений, его ложное представление о «я», скорее всего, вернётся.

Чтобы разрушить это представление и прояснить, что не существует ни «я», ни личности в этом непрестанно меняющемся потоке ума и материи, Благословенный и начал своё наставление со слов: «*Rūpaṃ bhikkhave anattā*», или: «Бхиккху, форма безлична...»

Как материальная форма ложно принимается за «я»?

И что это за материальная форма, которую принимают за «я»?

Итак, основой для формы являются ряд материальных качеств. Это: глаз¹⁰ и видимые формы, ухо и звуки, нос и запахи, язык и вкусы, тело и прикосновения, сердечная основа (которая являетсяместилищем для сознания) и ум; и, наконец, материальное качество жизненной силы или энергии (*jīvitindriya*).

Если мы будем внимательны, то сможем заметить, что зрительное сознание (или буквально: «сознание глаза») возникает благодаря материальному качеству чувствительности глаза, и с возникновением зрительного сознания возникает и представление о личности (иллюзия: «Я вижу»). Аналогичным образом дело обстоит с материальными качествами уха, носа, языка и тела, благодаря которым возникает способность слышать, обонять, вкушать и осязать. Сердечная основа, которая являетсяместилищем для сознания, отвечает за мысли и раздумывания, что также порождает ложное представление о «я».

Материальное качество жизненной силы – это то, что позволяет телу жить и предотвращает его от разрушения и распада. Жизненная энергия также ошибочно принимается за «я» и личность. В отсутствии необходимых для существования материальных качеств никакой личности существовать не может. Представьте себе деревянную куклу, которая внешне напоминает человека, но лишена материальных качеств и чувствительности органов

¹⁰ Точнее, та чувствительная часть рецепторов глаза, которая отвечает за способность видеть – то же самое справедливо в отношении других органов чувств.

чувств. По этой причине деревянную куклу невозможно спутать с живым человеком и приписать её наличие души.

Подобно этому, представление о личности не может возникнуть по отношению к бездыханному труп, потому что все материальные качества органов чувств прекратили свою работу, и чувствительность ушла вместе с жизненной силой.

До тех пор, пока существует чувствительность материи, другие материальные явления, возникающие вместе с ней и сопутствующие ей, также могут быть ложно приняты за «я». К таким явлениям относятся: видимые формы, слышимые звуки, обоняемые запахи, осязаемые объекты; элементы, обладающие твёрдостью (*pathavī*), теплом (*tejo*), движением (*vāyo*) и ощущаемые благодаря чувствительности тела, которая способна косвенно различать также влажность и текучесть элемента воды (*āpo*); и, наконец, материальное качество, отвечающее за мужской или женский пол. Все эти материальные явления, которые сопутствуют функциональным качествам органов чувств, будь то формы, звуки – тоже искажённо воспринимаются в качестве неких сущностей, когда их видят, слышат, обоняют.

В общем и целом, физическое тело, состоящее из материальных качеств, отождествляется с «я», личностью или душой. Повседневный язык также приписывает материальной форме все эти понятия. При этом, разговоры с упоминанием «я» и личности, не относятся к категории лживой речи, но лишь отвечают условностям этого мира. Однако, с точки зрения высшей истины, материальная форма не является личностью, будучи лишь совокупностью материи (*rūpakkkhandhā*). По этой причине Благословенный чётко провозгласил, что, несмотря на заблуждающихся людей, для которых материальная форма является самостью, в реальности это не более, чем собрание материальных явлений. Приверженцы воззрений об отождествлении тела с «я», неизбежно зададут вопрос, почему же тело не является «я»?

Для этого Будда приводит следующее объяснение: «Если бы материальная форма была самостью, то она не приводила бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ей: «Пусть моя форма будет таковой, пусть моя форма не будет таковой!»

Как нас угнетает материальность¹¹?

Если бы материальная форма была самостью, она не приводила бы к бедствию, однако она делает это, порождая различные страдания. Тело не остаётся всё время юным и крепким, оно стареет и увядает, болеет и, в конечном счёте, распадается.

Не имея тела, человек не мучился бы из-за седых волос, выпадающих зубов, сгорбленной спины, глухоты, плохого зрения, морщин и физической немощи. Именно тело порождает все эти тяготы. Опять же, именно из-за него человек страдает от боли в глазах, в ушах, от зубной боли, от ревматизма, несварения желудка, жары, холода, зуда; от всевозможных хворей, связанных с повышенным давлением, нарушением кровообращения, мочеиспускания, пищеварительного тракта, и многих других. Всё это возникает из-за материальности, посредством которой болезни и неудобства проявляют себя. Из-за наличия тела мы терзаемся от жажды и голода, из-за него на нас нападают комары и другие назойливые твари.

Страдания в низших мирах (*āraṇa*) тоже вызваны материальностью. В общем, великое множество бедствий порождено ею. Именно материальность, вызывающая различные расстройства в теле, порождает и связанные с ними страдания.

Материальность также ответственна за такой феномен, как смерть. Когда материальные качества тела ухудшаются и распадаются, оно умирает. Таким образом, материальность вызывает страдания, приводя к гибели. Будь она самостью, она не приводила бы к болезням, старости и смерти. Человек может быть склонен причинять боль другим, но никто не желает её для

¹¹ Пять совокупностей (*pañcakkhandha*) непостоянны (*aniccato*), являются страданием (*dukkhato*), болезнью (*rogā*), нарывом (*gaṇḍato*), стрелой (*sallato*), бедствием (*aghato*), несчастьем (*ābādhato*), злостью (*paretato*), распадом (*palokato*), пагубой (*ītito*). [10]

Пять совокупностей – это нечто угнетающее (*upaddavato*), вызывающее страх (*bhayato*), опасное (*upasaggato*), ненадёжное (*calato*), хрупкое (*paḥaṅguto*), неустойчивое (*adhuvato*), лишённое защиты (*atāṇato*), лишённое укрытия (*aleṇato*), лишённое прибежища (*asaraṇato*), тщетное (*rittato*). [20]

Это нечто бесполезное (*tucchato*), пустотное (*suñṇato*), лишённое самости (*anattato*), исполненное угроз (*ādīnavato*), изменчивое (*vipariṇāma-dhammato*), лишённое сущности (*asāraḥato*), корень хворей (*aghamūlato*), убивающее (*vadhakato*), несуществующее (*vibhavato*), загрязнённое (*sāsavato*). [30]

Пять совокупностей являются сконструированными (*saṅkhātato*), наживкой Мары – владыки тьмы (*mārāmisato*), подверженными рождению (*jāti-dhammato*), подверженными старению (*jarā-dhammato*), подверженными болезням (*byādhi-dhammato*), подверженными смерти (*maraṇa-dhammato*), подверженными печали (*soka-dhammato*), подверженными отчаянию (*parideva-dhammato*), подверженными причитаниям (*upāyāsa-dhammato*), загрязнёнными (*saṃkilesika-dhammato*). [40]
(Paṭisambhidāmagga, Pts.ii.238)

самого себя. Соответственно, если бы материальная форма была самостью, она бы не создавала страданий для себя в виде старости и всего остального.

Более того – ещё до наступления болезней, старости и смерти, тело создаёт множество причин для неприятных ощущений. Так, молодой человек, обладающий отменным здоровьем, лишённый каких бы то ни было серьёзных заболеваний, всё же не способен в течение длительного времени сохранять одну и ту же позу тела, будь то сидение, стояние или лежание, но вынужден то и дело менять её, чтобы избежать неудобства и боли. Эти неудобства вынуждают его постоянно двигаться, не позволяя долго удерживать одно и то же положение тела. Тяжело находиться в течение полутора часов или часа в сидячем положении, не меняя его; или даже спокойно лежать в течение пары часов. Нам приходится то и дело двигаться, чтобы избавиться от ощущения жара, онемения и усталости, порождённых пребыванием в одной и той же позиции. Все эти болезненные ощущения вызваны именно материальностью. Другими словами, тело – это то, что приносит страдания.

Каждому следует поразмышлять над тем, почему материальная форма не является «я», приводя к бедствию.

Материальностью невозможно повелевать

«Если бы материальная форма была самостью, то она не приводила бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ей: «Пусть моя форма будет таковой, пусть моя форма не будет таковой!»

Конечно, будь его воля, каждый сделал бы своё тело красивым и здоровым, если бы оно действительно принадлежало ему и было его самостью. Любой желает иметь крепкое, молодое, привлекательное на вид тело, не подверженное ни болезням, ни старости, ни разрушениям, приводящим к гибели. Однако тело вовсе не столь любезно, чтобы исполнять эти желания. Его юношеская сила превращается в старческую дряхлость, его крепкое здоровье разрушается из-за болезней. В конце концов, эти разрушения приводят к истощению жизненных сил и к смерти. Тело не поддаётся контролю и не управляется чьими-то пожеланиями.

По этой причине Благословенный возвестил, что материальная форма не является ни «я», ни личностью или душой. Позвольте ещё раз привести его слова:

«Бхиккху, если бы форма была самостью, то она не приводила бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ей: «Пусть моя форма будет

таковой, пусть моя форма не будет таковой!» Однако форма безлична, она приводит к бедствию, и невозможно повелевать ею: «Пусть моя форма будет таковой, пусть моя форма не будет таковой!»

Если бы тело было бы «я», оно не создавала бы страданий для самого себя и подчинялось бы собственной воле. Другие тела могли бы не подчиняться нашим приказам, но наше тело – да, и мы управляли им по своему разумению. Однако в действительности всё обстоит совершенно не так. Тело не подчиняется нам и доставляет массу страданий. Его нельзя контролировать, потому что оно – не «я», не чья-то сущность.

Материальность угнетает нас и приводит к болезням, старости и смерти. Она неподвластна нашим повелениям.

Два вида души

Люди, которые верят в наличие души, обычно разделяют её на два вида: душа живого существа (*jīva-atta*) и высшая душа (*parama-atta*).

Согласно этой идее, каждое существо, будь то человек, божество или животное, обладает вечной душой и внутренней индивидуальностью. Эта душа была дарована им Господом Богом. Некоторые считают, что высшая, божественная душа присутствует в своих небольших частичках в каждом живущем. Она и есть душа Бога, сотворившего весь мир с его созданиями. Некоторые утверждают, что божественная душа пронизывает весь мир, в то время как другие считают, что она постоянно пребывает в небесных обителях.

Сама идея о большой и маленьких душах – это не что иное, как мысленное измышление, игра воображения. Никто и никогда не встречал Бога, обладателя абсолютной души. Сама идея о Боге-творце также является измышлением, которое существовало задолго до появления Будды.

Это становится ясным из истории о встрече Будды с Бака Брахмой.

История Бака Брахмы

Однажды Благословенный посетил обитель Великого Брахмы по имени Бака (история описана в *МН 49*), чтобы развеять ложные воззрения, укоренившиеся в его уме.

«Познав своим разумом размышления в уме Брахмы Баки, я, столь же быстро, как сильный человек может вытянуть свою согнутую руку или согнуть свою вытянутую руку, исчез из Уккатхи и оказался в мире Брахмы. Он увидел меня и приветствовал такими словами: «Добро пожаловать, достопочтенный! Долгое время прошло с тех пор, как ты был здесь в

последний раз. Всё это – постоянное, неизменное, вечное, абсолютное, не подверженное исчезновению. Здесь никто не рождается, не стареет, не гибнет, не исчезает, не перерождается, и за пределами этого нет другого исхода».

«В это время Мара, Злой дух, завладел разумом одного прислужника из свиты Брахмы, и заговорил со мною так: «Бхиккху, не переубеждай его, не вразумляй его; ведь это Брахма – великий Брахма, владыка, победитель, непревзойдённый, высочайший провидец, творец всего сущего, отец всех живых существ, когда-либо возникающих в мире».

«Когда так было сказано, я отвечал Маре, Злому духу, так: «Я знаю тебя, Злодей; не воображай, что ты остался не признанным мною. Ты – Мара, Злой дух, а Брахма и божественная свита попались в твой капкан, оказались под твоею властью. Ты можешь мнить, что и я оказался под твоею властью, однако это совсем не так».

Так, Бака Брахма был захвачен ложным воззрением о неизменности существ, и Будда дал ему наставление, дабы отвлечь от такого взгляда.

Как возникает вера в Бога-творца?

После разрушения мира на его месте через какое-то время начинает развиваться новый мир. Первый Брахма, который возникает в нём, начинает мнить, что он – великий Брахма, владыка, победитель, непревзойдённый, высочайший провидец, творец всего сущего, отец всех живых существ, когда-либо возникающих в мире.

Брахмы, которые появляются в мире после него, тоже начинают верить в то, что первый Брахма является творцом всего сущего. Скончавшись, они могут родиться в человеческом мире и там вспомнить, что происходило до их смерти в божественном мире.

Таким образом, они делают вывод о том, что создателем существ является вечный, неизменный Брахма, в то время, как сами существа не являются вечными, но подвержены рождению и смерти. Такие пустопорожние заявления, которые они делают в мире людей, приобретают популярность.

Будда объяснил истоки того, почему существует воззрение о вечности Бога-творца и изменчивости созданных им живых существ.

Из той сутты, которую мы процитировали выше, можно предположить, что тот, кого называют Господом богом, пребывающим в райских обителях, на самом деле – это великий Брахма, который первым возник в мире Брахмы во время разворачивания новой Вселенной. Соответственно, высшая душа, о которой так много говорят – это душа Брахмы. Тогда становится очевидно, что она имеет абсолютно ту же самую природу, что и у любого

другого существа. Заблуждение о том, что непрерывный поток умственных и материальных явлений представляет собой самость – это лишь выдумка, иллюзия. В действительности, отдельно от ума и материи не существует никакого «я».

Что касается ума и материи Великого Брахмы, то они точно так же подвержены закону непостоянства, как и у любых других живых существ. Когда исчерпается срок его жизни, он будет вынужден принять смерть и проститься со всем, что его окружало. Великий Брахма не в состоянии управлять материальностью по своему усмотрению и исполнять все свои чаяния.

Таким образом, его материальность не является самостью; она безлична и не содержит в себе «я».

Привязанность к «себе»

Как правило, люди захвачены идеей о том, что существует душа, постоянная сущность, которая длится на протяжении всей их жизни до самой смерти.

Материалистическое воззрение, согласно которому после смерти ничего не существует, является одной крайностью. В противовес этому, этерналистический взгляд предполагает, что после разрушения физического тела сохраняется душа, которая отделяется от него и существует в вечности, меняя свои материальные обличья, но сама оставаясь неподвластной разрушению. Согласно этернализму, существо состоит как бы из двух частей: из грубой, и из утончённой, и с наступлением смерти подвергается уничтожению только грубая оболочка, а утончённая продолжает вселяться в новые формы, будучи неизменной. Полностью этот взгляд, описанный в литературе, разбирается в под-комментариях к *Висуддхимагге*.

Я посвятил время обзору различных теорий о «я» с их истоками, чтобы более ясно представить идею о безличности. Дело в том, что даже среди людей, считающих себя последователями Будды, есть немало тех, кто верит в наличие души, даже если они не выражают это прямо на словах и не пишут литературные труды на данную тему. Они считают, что со смертью душа выходит через органы чувств, а затем вселяется в новое лоно, оставаясь неизменной.

Всё это является проявлением этернализма, веры в вечное «я».

Непонимание цепляния к «я»

В реальности, смерть представляет собой не что иное, как прекращение умственного и материального процессов, когда ум и материя этой жизни прекращаются после прекращения сознания смерти (*cuti-citta*) в момент умирания.

Новое становление означает появление «свежего» потока сознания в новом месте одновременно с материальностью, которая выступает в качестве его опоры. Здесь не может идти речи о переселении души или перевоплощении существа.

Перед тем, как сознание прекращается в момент смерти, оно схватывает один из образов, вызываемых каммой, то есть каммический образ (*kamma-nimitta*), или же знак своей предстоящей судьбы (*gati-nimitta*).

Обусловленное этими двумя образами, которые схватываются в последний момент прошлого сознания, возникает новое сознание в новом существовании. Такое сознание называется сознанием перерождения, или связывающим сознанием, обеспечивающим взаимодействие между прошлой и будущей жизнями. Когда сознание перерождения исчезает, за ним следует *bhavaṅga* (буквально – «фактор перерождения»; иногда переводят, как «подсознание» - Прим. переводчика на русский), которое возникает на протяжении всей жизни, порождаемое каммической силой.

Если в дверях¹² чувств возникает какой-то объект (звук, видимая форма), то *bhavaṅga* сменяется соответствующими тактами слухового и зрительного сознания.

Возникновение нового сознания, обусловленного прошлой каммой, можно условно назвать переходом из одного удела бытия в другой. Однако в действительности нет ни существа, ни души, которые бы переходили из жизни в жизнь.

Понять природу «я», дабы понять «не-я»

Некоторые люди не способны познать безличность, потому что не разобрались в воззрениях о «я», о которых я говорил выше.

Им кажется, что цепляться за самость – это удерживать форму и очертания объектов и образов. Согласно их мнению, распознавать деревья – как деревья, камень – как камень, дом – как дом, монастырь – как монастырь, – это и есть цепляние за самость. Они считают, что познать безличность можно, только превзойдя все идеи о форме и очертаниях, заменив их восприятием высшей истины.

¹² Я перевожу так выражение «шесть органов чувств» (*saḷāyatana* на пали).

Тем не менее, распознавание образов и форм не является само по себе цеплянием за «я». Вместе с этим, если образы и формы не воспринимаются, это тоже нельзя назвать постижением безличности. Распознавание неодушевлённых объектов, таких, как деревья, камни и прочие, не подразумевает априори веры в самость и наличие личностных воззрений – это просто концептуальное осмысление образов. Лишь в том случае, если живые существа воспринимаются в качестве отдельных личностей, обладающих душой, это считается цеплянием за самость и личностными воззрениями. Этот тот случай, когда кто-то считает себя отдельной личностью, а других – обладающими «я».

Брахмы, обитающие в мирах, лишённых форм¹³, не привязаны к образам, но многие из них не свободны от ложных воззрений о самости и мнят себя вечными и неизменными.

Познание безличности происходит только в тот момент, когда все воззрения о «я» и самости уничтожаются, и возникает восприятие себя и других – как комбинации умственных и материальных процессов. Взрастить правильное понимание безличности – принципиально важно и необходимо для учеников Будды.

Четыре вида цепляния за «я»

Существует четыре вида цепляния за «я», возникающие из веры в самость.

Цепляние за «я» как за владельца (*sāmi-atta*)

Такое цепляние подразумевает, что существует некий владелец, который управляет всеми деяниями и желаниями. Это «я» сидит, стоит, лежит, говорит, в общем, делает всё, что ему вздумается. Оно контролирует и управляет всем по своему разумению.

Анатталаккхана сутта была возведена Благословенным во многом во имя разрушения такого цепляния к «себе». Так как первые пять её слушателей уже были сотапаннами, может возникнуть вопрос: неужели даже у вошедших в Поток продолжается цепляние за «я»?

Ответ на это таков – сотапанны отринули все личностные воззрения, однако у них по-прежнему есть *asmi-māna*, то есть самомнение (ощущение «себя»). На стадии достижения Потока полностью прекращаются воззрения о личности (*sakkāya-diṭṭhi*), сомнения (*vicikicca*) и привязанность к правилам и ритуалам (*sīlabbataparāmāsa*). Однако самомнение продолжает

¹³ *Arūpa-loka*, или миры, лишённые форм, в которых перерождаются те, кто достигал высших медитативных состояний – нематериальных погружений ума (джхан).

присутствовать. Гордость за свои достижения («Я могу!»), гордость за своё положение («Я благороден») являются вариантами его проявления.

При этом, самомнение у сотапанны не является безосновательным и включает только привязанность к своим реально имеющимся благотворным качествам. Ему следует продолжать свою практику прозрения, чтобы избавиться него. По мере продвижения по Пути самомнение уменьшается и смягчается, с достижением пути однажды возвращающегося (сакадагамина) уменьшается, однако всё ещё не разрушается полностью. Обретение Пути невозвращающегося (анагамина) ещё больше ослабляет самомнение, но лишь достижение арахантства окончательно разрушает его.

По этой причине Благословенный преподавал пятерым бхиккху учение о безличности, возвестив им *Анатталаккхана сутту*.

Цепляние за «я» как за неизменную душу (*nivāsī-atta*)

Такое цепляние подразумевает, что внутри тела существует «я» – неизменное, всегда находящееся рядом: с момента рождения – до самой смерти.

Согласно этому воззрению, «я» представляет собой постоянную сущность. Одни приверженцы такого взгляда считают, что в момент смерти эта сущность разрушается (нигилизм); другие – что она переходит в том же виде в другую жизнь (этернализм). Чтобы разрушить эти два ложных воззрения, а также привязанность к самомнению, Будда и преподавал *Анатталаккхана сутту*. Разрушение ложных воззрений было адресовано обычным людям, а разрушение самомнения – благородным личностям: таким, как его пять первых учеников.

Если человек считает, что существует нечто неизменное, он будет склонен к контролю над этим, в частности, над своим телом. Нужно учитывать, что наставление о безличности было направлено не только для устранения цепляния за «я» как за владельца, но и за устранения цепляния за «я» как за неизменную душу.

Когда первый вид цепляния уничтожен, остальные три следуют за ним.

Цепляние за «я» как за деятеля (*kāraṇa-atta*)

Такое цепляние подразумевает, что «я» – это деятель, который совершает поступки словами, делами и мыслями. В этом случае привязанность, в основном, зиждется на цеплянии к поступкам, то есть на совокупности волевых умопостроений (*saṅkhāra*¹⁴-*khandhā*).

Я буду рассказывать об этой совокупности далее.

Цепляние за «я» как за чувствующего (*vedaka-atta*)

Такое цепляние подразумевает, что «я» – это то, что переживает чувства: приятные, неприятные или нейтральные. В этом случае привязанность, в основном, зиждется на цеплянии к чувствам, то есть на совокупности чувства (*vedanā*-*khandhā*).

О чувствах мы тоже поговорим позднее, во время июньского полнолуния. Все совокупности, подверженные цеплянию, не являются «я», не являются сущностью. О том, как следует созерцать безличность, мне следует подробно разъяснить вам.

Созерцание безличности

Во многих своих наставлениях и книгах я в деталях описывал метод медитации, который нужно использовать. Нет смысла повторять его вновь полностью, однако я опишу его вкратце.

Медитация прозрения заключается в наблюдении пяти совокупностей, подверженных цеплянию (*pañcupādāna-khandhā*), которые проявляют себя в каждом моменте видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания и размышления. Для новичка сложно сохранять памятование каждый раз, когда он что-то видит, слышит или обдумывает. Ему нужно начать с осознания наиболее очевидных вещей и объектов. Например, когда он сидит, он должен сосредоточиться на ощущении жёсткости и твёрдости во всём теле, и отмечать: «сизу, сизу». Если он сочтёт это слишком простым, он может добавить наблюдение за касанием, отмечая: «сизу, касаюсь; сизу, касаюсь».

¹⁴ Это один из наиболее объёмных буддийских терминов, имеющих очень широкий спектр значений. В контексте пяти совокупностей (*saṅkhāra-khandha*) он связан с понятием *cetanā*, что означает «намерение», «волевое действие». Однако *санкхара* – это и просто обозначение какой-то общности – не одной из пяти совокупности, а некой группы явлений, например, горсть листьев – это тоже *санкхара*. То есть, этим термином можно назвать любое сконструированное, составное явление.

Я буду переводить «санкхара» далее по тексту по-разному, исходя из вышесказанных замечаний (иногда оставляя без перевода).

Ещё более очевидным для созерцания является наблюдение за движением стенки живота. Когда он делает вдох, он отмечает, что стенка живота поднимается, а когда делает выдох – опускается. Если он внимательно отмечает эти движения, он станет видеть и явления затвердевания, сопротивления, растяжения, расслабления или движения, которые происходят внутри живота. Такие характеристики, их функция и непосредственная причина являются проявлением стихии воздуха (*vāyo-dhātu*).

Подобное наблюдение полностью согласуется с инструкцией, приведённой в *Висуддхимагге*, в которой написано, что: «Природа ума и материи должна наблюдаться посредством созерцания их характеристик, функций, проявления и непосредственной причины».

Из-за этого мы рекомендуем наблюдать за поднятием и опусканием стенки живота. Это не означает, что наблюдение касается только движений, связанных с дыханием, но должно также затрагивать мысли и чувства, возникающие во время медитации. Это могут быть ощущения жёсткости, жара, холода, боли, которые следует отмечать по мере их возникновения. Когда медитирующий сгибает и разгибает свои конечности, он должен отмечать это. Поднимаясь с места и меняя положение тела, он отмечает это со всей бдительностью. Во время ходьбы каждое движение стопы должно обозначаться как «подъём», «скольжение вперёд», «опускание». По возможности, надо быть внимательным даже к морганию глаз и к каждому движению тела. Когда нет ничего особенного, чтобы отслеживать, внимание вновь следует возвращать к наблюдению за движениями стенки живота. Таково краткое описание упражнений, используемых в практике медитации.

Отмечая поднятие и опускание стенки живота, сидение и касание, медитирующий может испытывать желание поменять позу, чтобы избавиться от онемения, ощущения жара и боли, которые появляются в ногах. Ему следует наблюдать эти желания по мере их появления, но не поддаваться искушению немедленно исполнить их, оставаясь неподвижным. Нужно претерпевать боль и неудобство так долго, сколько это возможно. Если желание сменить позу продолжает возникать вновь и вновь, каждый раз его необходимо отмечать. Если боль становится невыносимой, то можно поменять позу, наблюдая каждое движение.

Любая медитационная сессия понуждает практикующего то и дело менять позицию тела, иначе болезненные ощущения начинают сильно его беспокоить. Настойчивые позывы сменить позу открывают нам угнетающую природу самого тела как такового. Несмотря на изначальное решение сохранять положение тела устойчивым в течение часа или два, для

практикующего оно оказывается слишком трудным для выполнения. К нему приходит осознание, что тело не подчиняется приказам и не является его собственностью, не является его самостью, но всего лишь совокупностью материи, которая существует по своим собственным законам.

Такое осознание является созерцанием безличности. Очень сложно оставаться в одной позе, будь то сидение, стояние или лежание. Тело отказывается слушаться, следовать указаниям и поддаваться контролю. Будучи неподконтрольным, оно безлично, неуправляемо и представляет собой материальное явление, которое существует благодаря причинам и условиям. Такое прозрение означает познание безличности (*anattānupassanā-ñāṇa*).

Далее, тело заставляет прислушиваться к себе, к своим требованиям, даже во время медитации, поэтому его нужно видеть как нечто угнетающее, неподконтрольное, неуправляемое, безличное. Угнетающая природа тела проявляет себя в таких вещах, как кашель, слюноотделение, выделение пота, слизи, мокроты, и так далее. Можно желать, чтобы тело было чистым, но это невозможно, потому что тело не повинует пожеланиям. Очевидно, что оно не является «я».

Более того, тело подвержено голоду, жажде, старению, старости и смерти, тем самым являясь тяготой и бременем. Это очевидно даже для поверхностного наблюдения. Однако поверхностное, небрежное наблюдение не позволяет избавиться от ощущения «себя». Только усердное, настойчивое наблюдение за телом позволяет познать его безличную природу, полностью лишённую самости и представляющее собой непрерывный материальный процесс.

Это лишь некоторые примеры, позволяющие понять смысл безличности по отношению к материальности. Усердный практикующий станет всё более глубоко осознавать угнетающую природу тела, которое отказывается следовать его приказам, будучи безличным и неуправляемым. Во время прилежного наблюдения всех телесных действий (сидения, вставания, хождения, наклонов...) приходит понимания тягостной природы тела и его неподвластности приказам, в результате чего возникает прозрение, основанное на собственном опыте: «Моё тело выглядит как нечто принадлежащее мне, но в действительности оно угнетает меня и не является моим; оно отказывается подчиняться мне. Я ошибочно считал его собой и своим, однако на самом деле оно не является таковым – оно безлично и неуправляемо». Таков пример истинного прозрения в безличность.

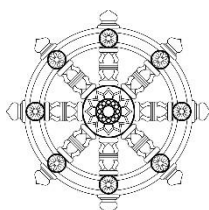
Итак, я довольно подробно описал, как природа безличности должна быть познана во время созерцания. Я резюмирую свою беседу на сегодня цитатами из сутт о цеплянии к «я».

«Бхиккху, форма безлична. Если бы форма была самостью, то она не приводила бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ею: «Пусть моя форма будет таковой, пусть моя форма не будет таковой!» Однако форма безлична, она приводит к бедствию, и невозможно повелевать ею: «Пусть моя форма будет таковой, пусть моя форма не будет таковой!»

Что нужно помнить о цеплянии за «я»?

1. Цепляние за «я» как за владельца (*sāmi-atta*) подразумевает, что существует некий хозяин, который управляет всеми деяниями и желаниями.
2. Цепляние за «я» как за неизменную душу (*nivāsī-atta*) подразумевает, что внутри тела есть «я» – неизменное, что всегда находится рядом с существом: с момента рождения – до самой смерти.
3. Цепляние за «я» как за деятеля (*kāraka-atta*) подразумевает, что «я» – это тот, кто совершает поступки.
4. Цепляние за «я» как за чувствующего (*vedaka-atta*) подразумевает, что «я» – это тот, кто переживает чувства: приятные, неприятные или нейтральные.

Пусть силою добродетели и внимательного прослушивания наставлений по *Анатталаккхана сутте*, благодаря усердному созерцанию умственных и материальных явлений, вы сможете безошибочно и уверенно постичь три характеристики бытия (непостоянство, страдание и безличность), и достичь Пути и плода Ниббаны так скоро, как сами пожелаете.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Чувства не являются «я»

Наставление было дано 6 июня 1963 года (полнолуние Nayun, 1325 г.)

Я начинаю беседу по Анатталаккхана сутте на восьмой день растущей луны в июне.¹⁵ Ранее я подробно рассказал, по какой причине тело следует считать лишь совокупностью материальности, но никак не своим «я». Сейчас я посвящу время совокупности чувства, чтобы продемонстрировать, что она также имеет природу безличности.

Обычно людям нравится переживать приятные, радостные ощущения, и они испытывают неприязнь по отношению к любой боли. Испытывая удовольствие или страдание, они думают примерно так: «Я ощущаю радость»; «Я испытываю болезненное чувство». Однако на самом деле любое чувство безлично, оно не составляет «я» и не является самостью. Любое чувство – анатта.

Благословенный объяснил это так:

«Vedanā anattā. Vedanā ca hidaṃ, bhikkhave, attā abhavissa, nayidaṃ vedanā ābādhāya saṃvatteyya, labbhettha ca vedanāya – ‘evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me vedanā mā ahoṣī’ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, vedanā anattā, tasmā vedanā ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati vedanāya – ‘evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me vedanā māЧу ahoṣī’’’ti».

«Бхиккху, чувства безличны. Если бы чувства были самостью, то они не приводили бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ими: «Пусть мои чувства будут такими (всегда приятными), пусть мои чувства не будут такими (болезненными)! Однако чувства безличны, они приводят к бедствию, и невозможно повелевать ими по своему желанию: «Пусть мои чувства будут таковыми, пусть мои чувства не будут таковыми!»

Существует три вида чувств: приятное (*sukha-vedanā*), болезненное (*dukkha-vedanā*) и нейтральное (*upekkhā-vedanā*), не являющееся ни приятным, ни болезненным.

Нейтральные чувства, как правило, не находятся в центре нашего внимания. Лишь приятные и болезненные чувства волнуют и вызывают наибольшее количество обсуждений. Во время жаркой погоды так приятно ощутить дуновение прохладного ветерка, или окунуться в холодную воду.

¹⁵ В части первой говорится, что серия бесед началась за неделю до этого 1-го числа, в растущий лунный день июня, видимо, имеет место какой-то временной сбой.

В холод так сладостно завернуться в шерстяное одеяло, или надеть согревающий свитер, сидя у камина. Если затекли и онемели ноги, во время смены положения тела возникает приятное, расслабляющее ощущение. Каждое из приятных чувств возникает благодаря контактам, которые ощущаются в качестве приятных, и эти чувства присваиваются в качестве «себя» и «своего» («Я чувствую удовольствие», «Я наслаждаюсь»). Испытывая приятные чувства, люди привязываются к ним и начинают гоняться за ними.

Болезненные чувства холода, жара, боли, зуда, онемения, возникающие в зависимости от контактов, которые ощущаются в качестве неприятных, тоже присваиваются («Мне больно», «Я страдаю», «Мне жарко» ...) Люди из всех сил стараются избежать болезненных контактов, приводящим к страданию, но рано или поздно всем приходится их сталкиваться с ними, испытывая вследствие чего мучительные ощущения.

То, о чём я только что сказал, относится к физическим чувствам, возникающим в теле. Что касается ума, то такие же приятные и болезненные чувства возникают в зависимости от его состояний. Так, мысли о привлекательных и манящих объектах вызывают радость и воодушевление. Мысли о вещах, порождающих чувства тоски, уныния, отчаяния, испуга – ведут к переживанию боли и несчастья. Размышления о повседневных, текущих вопросах обычно порождают нейтральные чувства. Таковы три вида чувств, связанных с мыслями. Какие бы из них человек ни испытывал, он захватывается ими как чем-то принадлежащим ему («Я счастлив», «Я несчастен», «Я не испытываю ни счастья, ни горя – я спокоен»).

Когда приятные контакты переживаются посредством контактов органов чувств (слышания, видения и т.д.), возникает приятное чувство. Это чувство немедленно присваивается («Мне хорошо, я радуюсь»). Возникает желание повторить эти чувства, для чего требуется посещать различные увеселительные заведения, музыкальные шоу или рестораны.

Люди упиваются звуками восхитительных мелодий или нежным благоуханием ароматов, покупая музыкальные пластинки и благовония. Они готовы платить огромные деньги за изысканную еду, которая порадует их вкус. Если они видят, слышат, обоняют что-то неприятное, они стараются избежать этого всеми силами. Они хотят избежать таких неприятных контактов, принимая их за нечто принадлежащее им.

Нейтральные контакты не вызывают сильных чувств, но также воспринимаются в качестве «себя». Они не будоражат их ум, поэтому люди стремятся к переживанию ощущения счастья, пребывая постоянно в поисках приятных объектов.

Разница между Суттантой и Абхидхаммой

Согласно Абхидхамме, не существует приятных или болезненных ощущений непосредственно в момент видения, слышания, обоняния или ощущения вкуса, но здесь присутствуют только нейтральные чувства. Однако в Суттанте есть беседы, которые описывают, как три вида чувств возникают в дверях чувств. В некоторых суттах Будда увещевает монахов созерцать чувства, которые появляются в момент видения, слышания и всего остального, чтобы распознать их истинную суть.

В *Висуддхимагге* (*Махатика*, стр. 36, часть II) объясняется, как именно чувства проявляются в момент контактов. Цитата: «Хотя сказано, что зрительное сознание сопровождается невозмутимостью, результат неблагой каммы всегда выражается в переживании страдания. Результат неблагой каммы не может быть приятным, равно, как и результат благой каммы не может быть неприятным. Все благотворные деяния дают хорошие плоды».

Объяснение, приведённое в Под-комментариях, является убедительным и может подтверждаться личным опытом. Когда в поле зрения возникает привлекательный объект, это сопровождается приятным чувством. Когда появляется отвратительный, отталкивающий объект, в этот самый момент возникает чувство ужаса и отторжения. В случае со слышанием это очевидно ещё сильнее, чем в случае с видением. Благозвучный, нежный звук вызывает соответствующие ощущения, а нестерпимый грохот порождает неприятие и даже умственную боль у слушающего. То же самое происходит с обонянием. Чувство удовольствия появляется, когда нос улавливает чарующие ароматы, а зловоние может вызывать отвращение и головную боль. Запах ядовитых газов способен даже умертвить человека.

Далее, если мы возьмём пример с переживанием чувства вкуса, то искусно приготовленное, свежее блюдо порождает исключительно приятные чувства, в то время как горькое лекарство вызывает отторжение. Ядовитые вещества, попав в желудок, также могут привести к гибели. Поэтому, хотя некоторые и заявляют, что сознание органов чувств сопровождается чувством невозмутимости, неблагоприятная невозмутимость, которая является результирующей и испытывает неприятные объекты, имеет природу страдания, а благотворная – природу счастья.

Под-комментарии предлагают вполне уместные замечания в данном случае и описывают ситуацию правильно. Сутты говорят, что три вида чувств появляются во время контакта органов чувств.

В качестве альтернативы, можно сказать, что три вида чувств могут возникать в момент побуждения (*javana*), во время мыслительного процесса

«двери глаза» (*sakkhu-dvāra-vīthi*), а сутты говорят, что все три вида чувств вызываются во время слышания, видения и других контактов.

Чувства ошибочно присваиваются в качестве «я»

Контакт с различными чувственными объектами, приятными или отталкивающими, каждый раз, когда их видят, слышат, трогают или познают, порождает чувство.

Когда чувствуется нечто приятное, возникает цепляние за «я» («Мне хорошо»). Когда чувствуется нечто болезненное, тоже возникает цепляние («Мне плохо»). Когда чувствуется нечто нейтральное, аналогичным образом происходит схватывание его в качестве «я» («Мне всё равно»). Это и есть цепляние, которые мы разбирали выше (*vedaka-atta*), то есть вера в то, что удовольствие и боль переживаются самостью или душой. Так заурядный человек привязывается к представлению о себе.

В индийской литературе чувства тоже зачастую принимаются за «я» и за «своё». В Бирме это, похоже, не так сильно проявляется, чтобы быть записанным в прозе и поэзии. Однако и здесь существует устойчивая вера в то, что во времена радости есть тот, кто радуется, а во времена печали – тот, кто печалится. Возможно, эта вера зиждется на том, что неодушевлённые предметы, будь то камни или деревья, не способны испытывать чувств, вступая в контакт со внешними объектами. Они не ликуют и не горюют ни при каких обстоятельствах. Живые же существа, напротив, испытывают всевозможные чувства. Из этого делается вывод о том, что в каждом живом существе есть душа или внутренняя сущность. Именно душа испытывает радость и горе. В реальности, не существует ни души, ни сущности, но лишь возникающие и исчезающие в зависимости от условий явления.

По этой причине Будда возвестил, что чувства безличны, и далее в сутте он объяснил, почему так происходит.

Почему чувства безличны?

«Если бы чувства были самостью, то они не приводили бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ими: «Пусть мои чувства будут такими (всегда приятными), пусть мои чувства не будут такими (болезненными)!»

Безусловно, если бы чувства были самостью, они были бы управляемыми и не заставляли бы нас страдать, повинуюсь нашим пожеланиям. Всё это было бы возможно в том случае, если бы чувства принадлежали нам. Мы бы могли присвоить себе чувства, если бы они не вели к страданиям и всегда были только приятными, никогда не сменяясь на свою противоположность.

Такое умозрительное предположение: «Если бы чувства были самостью» – это некая форма проверки: угнетают нас чувства или нет, и можно ли управлять ими на своё усмотрение?

Внимательное наблюдение показывает, что в действительности чувства то и дело угнетают нас и не повинуются нам, возникая не по нашей воле, а в зависимости от условий и обстоятельств. Любой на собственном опыте может убедиться в том, что чувства тревожат и мучают его. Фантазии и мечты о непрерывном потоке исключительно прекрасных чувств (мелодичных звуках, очаровательных формах, восхитительных вкусах) никогда не сбываются полностью. Далее, человек сможет понять, что количество неприятных чувств, в действительности, превалирует над числом приятных. И никто не в силах изменить это своей волей, потому что чувства не слушаются никого, будучи безличными и не являющимися «я».

Будда говорит, продолжая объяснять причину их безличности:

«Однако чувства безличны, они приводят к бедствию, и невозможно повелевать ими по своему желанию: «Пусть мои чувства будут таковыми, пусть мои чувства не будут таковыми!»

Чувства, будучи безличными, угнетают нас физической болью и умственными страданиями. Для живого существа не существует никакой возможности оставить только приятные чувства и избавиться от болезненных. Так, Благословенный указал две причины безличности чувств: то, что они приводят к страданиям; и то, что они не поддаются контролю. Несмотря на это, некоторые люди так сильно привязаны к чувствам и так цепляются за их выдуманную сущность, что наслаждаются ими и считают их своими.

Усердие в медитации и прилежное созерцание помогают постичь, что радости и счастья существует совсем немного в сравнении с чувством страдания и боли.

Как чувства угнетают нас?

Для того, чтобы жить относительно комфортно, необходимо постоянно прилагать усилия и приспосабливаться ко внешним условиям.

Человек часто страдает от ощущения жара, зуда, онемения и скованности, если долго находится в одной и той же позе, пока не сможет поменять её. Если мы для доказательства угнетающей природы тела ограничимся только рассмотрением такой части тела, как глаза, то обнаружим, что для избегания боли нам приходится то и дело моргать. Не делая этого, мы вскоре почувствуем сильнейшую усталость. То же самое происходит и с другими органами чувств и другими частями тела.

Даже если мы непрерывно стараемся приспособливаться к различным обстоятельствам, чувства найдут способ обрушиться на нас и причинить страдания, которые рано или поздно увенчаются в болезнях и, в итоге, в смерти.

Есть немало примеров, когда измученный человек, будучи не в состоянии претерпевать терзания, причиняемые чувствами, искал способ покончить с собой.

Физическая боль и неудобства, в действительности, вызываются самой материальностью, а не только чувствами, ибо тело является источником тягот. Ранее, рассуждая о страданиях, вызванных материальностью, я описал разные виды чувств, которые можно рассматривать как страдания, вызываемые телом.

Что касается умственных страданий, то они вызываются исключительно чувствами, без вовлечения материальности. Когда умирают близкие и любимые: дети, родители, супруги, – то чувства, порождённые этим уходом, приносят печаль, причитания, боль, уныние и отчаяние. Потеря имущества и благосостояния может свести человека с ума и довести до гибели.

В случае неспособности справиться с жизненными перипетиями, разлуки с родными и друзьями, несбывшихся надежд, чувства действуют самым угнетающим образом. Даже приятные чувства приносят радость лишь в те моменты, когда они длятся, а затем, уходя, они оставляют лишь горечь, исчезая без следа. После их исчезновения всё, что остаётся – лишь воспоминания, вкупе с сожалениями и желанием вернуть всё обратно. Из-за этого каждому приходится прилагать множество усилий, чтобы удержать то, что вызывает прекрасные ощущения. Поиск приятных ощущений заставляет даже подвергать себя большой опасности. Если в этих поисках люди используют безнравственные и преступные средства, их ожидает неминуемое возмездие в этой или в следующей жизни. Так приятные ощущения тоже становятся источником боли и страдания.

Нейтральные, невозмутимые чувства, подобно приятным, приносят определённое утешение и даруют спокойствие, однако тоже требуют серьёзных усилий по их сохранению. Такие ни-приятные-ни болезненные чувства тоже являются бременем, потому что изменчивы по своей природе. Стараться удерживать их – это огромный труд, а усилия, связанные с непрерывной борьбой, являются страданием, вызываемым обусловленностью как таковой (*saṅkhāra-dukkha*).

Таково краткое изложение об угнетающей природе трёх видов чувств: удовольствия, боли и невозмутимости.

Если бы не было чувств, не было бы и возможности испытывать боль и удовольствие телом и умом. Это было бы свободой от чувств. Возьмём бревно, камень или столб, которые, не имея чувств, не имеют также и страданий. Даже если мы станем избивать, крушить, сжигать их, они останутся безучастны. Что же касается ума и тела, то они, напротив, крайне подвержены страданию, потому что неразрывно связаны с чувствами.

Таким образом, становится совершенно очевидно, что чувства не являются «я» или самостью.

Чувства не поддаются контролю

Чувства не поддаются контролю и не слушаются наших желаний.

Подумайте: разве мы можем выбирать оставить для себя только приятные звуки, только приятные видимые формы, а также запахи, ароматы, прикосновения и мысли? Даже если ценой небывалых усилий мы окажемся в такой ситуации, где все внешние контакты вызывают исключительно отрадные чувства, то долго ли это может продлиться?

Нет, это возможно лишь в течение очень короткого промежутка времени, а затем приятные чувства растворяются. Нам не под силу сделать их вечными и не исчезающими. Когда один приятный объект чувств исчезает, он сменяется на свою противоположность, что неизбежно вызывает разочарование и досаду. Ранее мы уже говорили о том, что резкий звук неприятнее некрасивой формы; отвратительный запах – хуже резкого звука, а горький вкус – хуже отвратительного запаха. Яд, будучи проглоченным, может вызвать смерть. Однако самым непереносимым является нежеланный телесный контакт. Если человека ранят острыми шипами, протыкают штыками, сжигают, если происходит несчастный случай или тяжёлый недуг, то страдание становится таким сильным, что он катается по полу и кричит от боли. Всё это может закончиться гибелью. И эти болезненные чувства не уходят просто по команде или по желанию. То, что неуправляемо, не может считаться собой или своим. Чувства безличны, и нет никаких оснований присваивать их и цепляться за них как за своё «я».

То, что я сейчас рассказываю, относится только к человеческому миру, однако чувства, переживаемые в четырёх низших мирах, гораздо более пронзительны и нестерпимы. Коровы, свиньи, домашние птицы подвергаются жестокому обращению почти постоянно, и никто не защищает и не охраняет их от этого. Голодные духи (*peta*) страдают больше животных, а обитатели адов (*niraya*) претерпевают максимальные мучения. Не следует самодовольно полагать, что нам никогда не грозит оказаться в подобной

ситуации. До тех пор, пока мы не обрели состояния благородных личностей (*ariya-puggala*), мы всегда имеем шанс низвергнуться в миры скорби.

В любом из миров существа сталкиваются с нежеланными чувствами, которые, будучи безличными, не поддаются ничьему контролю, но следуют своей собственной логике. Невозможно приказать болезненным чувствам не возникать, потому что они появляются, когда есть причины и условия. Умственные страдания, как бы мы ни хотели избавиться от них, тоже продолжают возникать. Всё это доказывает неуправляемую природу чувств. Каждый вынужден вести борьбу с ними, потому что на самом деле они безличны.

Повторим слова Будды:

«Бхиккху, чувства безличны. Если бы чувства были самостью, то они не приводили бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ими: «Пусть мои чувства будут такими (всегда приятными), пусть мои чувства не будут такими (болезненными)! Однако чувства безличны, они приводят к бедствию, и невозможно повелевать ими по своему желанию: «Пусть мои чувства будут таковыми, пусть мои чувства не будут таковыми!»»

Несмотря на безличность чувств и их неподвластность контролю, как сказано в канонических текстах, люди склонны присваивать чувства, веря, что: «Я испытываюсь радость, когда происходит нечто хорошее», «Я страдаю, когда судьба поворачивается спиной ко мне». Такое цепляние нелегко разрушить. Это возможно только посредством личной практики медитации прозрения, индивидуального постижения истинной природы чувств, которое происходит благодаря Сатипаттхана-випассане, то есть Срединному пути (*majjhima paṭipadā*), провозглашённого Благословенным.

Теперь я расскажу, как это цепляние может быть отброшено посредством созерцания чувств. Краткое описание медитации прозрения я уже привёл ранее. Медитирующий, который наблюдает движения тела (сидение, поднятие и т.д.), вскоре столкнётся с такими неприятными ощущениями, как онемение, ломота, жар. Ему следует наблюдать за ними и отмечать, как: «онемение, онемение», «ломота, ломота», «жар, жар»... В начале практики, когда сосредоточение ещё слабо, эти раздражающие ощущения будут становиться всё более сильными. Несмотря на это, следует продолжать своё наблюдение и терпеливо созерцать боль как можно дольше. Когда сосредоточение будет становиться лучше, болезненные ощущения станут постепенно и неуклонно ослабевать, и в итоге полностью исчезнут. Во время глубокого сосредоточения боль отсутствует, даже если наблюдение

продолжается. Она может уже никогда не вернуться и не беспокоить медитирующего.

Мы можем найти примеры полного избавления от болезни после прослушивания беседы о Дхамме на примере *Боджанга сутты* (СН 46), когда достопочтенный Махакассапа и другие монахи обнаружили себя исцелившимися от своих недугов. Однако в начальной стадии практики медитирующему придётся столкнуться со множеством болезненных ощущений, которые, по мере отмечания их, будут исчезать лишь затем, чтобы тут же возникнуть в другом месте. Когда новое ощущение со всей внимательностью отмечается, оно растворяется, чтобы возникнуть в новом месте в другой форме. Если болезненные ощущения таким образом наблюдаются на протяжении продолжительного времени, как возникающие и исчезающие непрерывно, медитирующий начинает на собственном опыте сознать: «Чувства всегда угнетают. Нельзя запретить болезненным чувствам приходить, они неуправляемы. Из-за этого все чувства безличны, это не «я», они не принадлежат мне. Чувства не являются самостью».

Таково прямое созерцание безличности.

Тот, кто во время медитации созерцает исчезновение чувств, постигает их угнетающую природу в тот момент, когда они продолжают. Он понимает, что чувство исчезает не по его велению или пожеланию, но в силу причин и условий, которые он также видит во время своего наблюдения. Чувства поистине неуправляемы. Медитирующий познаёт, что они (как приятные, так и болезненные) – не что иное, как природный процесс, существующий по своим собственным законам. Они не являются ни «я», ни чем-то принадлежащим «я».

Далее, так как наблюдаемые чувства непрерывно возникают и исчезают, это тоже доказывает тот факт, что чувства безличны. Достигнув стадии знания возникновения и исчезновения явлений (*udayabbaya-ñāṇa*), практикующий обнаруживает, что его наблюдение проходит легко и беспрепятственно, не сопровождаясь болью или страданием.

Это знание исполнено чувства счастья и блаженства, которое, однако, не может длиться долго, как бы кто этого ни хотел. Когда сосредоточение ослабевает, блаженство также испаряется и может не возвращаться, несмотря на желание вновь испытать его. Это показывает, насколько чувства не зависят от контроля и требований. Они безличны. Теперь медитирующий видит это на своём собственном примере. Он видит их пустотную природу, наблюдая, как они стремительно растворяются при каждом моменте созерцания.

Если в самом начале своей медитации человек испытывал болезненные ощущения в теле (скованность, жар, затекание), то позднее он сталкивается со страданием, имеющим исключительно умственный характер: с разочарованием, страхом, отвращением, отчаянием. Он должен просто продолжать своё наблюдение за этими состояниями ума. Ему станет ясно, что в тот момент, когда возникает умственное страдание, не может возникнуть приятное чувство.

В другое время медитирующий может испытывать приятные чувства и в теле, и в уме. Например, он подумал о чём-то приятном и почувствовал радость. Это тоже следует отмечать в момент возникновения. Теперь становится очевидным, что во время присутствия чувства счастья не возникает болезненных чувств.

Между тем, главным объектом наблюдения остаётся поднятие и опускание стенки живота, которое обычно не вызывает сильных чувств ни со знаком плюс, ни со знаком минус. Необходимо наблюдать эти нейтральные чувства, осознавая, что в их присутствии не возникает ни приятных, ни болезненных чувств.

После этого появляется понимание, что любое чувство, возникнув, немедленно растворяется, будучи изменчивым и непостоянным по своей природе, поэтому не способным быть «я» и принадлежать «я».

Дигханакха сутта

Здесь я хотел бы обратиться к *Дигханакха сутте* (МН 74), потому что она является хорошей иллюстрацией для тех видов постижений, о которых шла речь выше. Сначала, однако, мы расскажем, как достопочтенный Сарипутта, который играет ключевую роль в данной сутте, впервые познал Дхамму.

Колита и Упатисса, двое молодых людей, впоследствии ставшие известными под именами достопочтенных Сарипутты и Моггалланы, вели святую жизнь под руководством влиятельного в то время учителя Санджайи. Они сговорились меж собой, что, когда один найдёт Неумирающее¹⁶, он известит об этом второго. Им удалось выучить всё, чему обучал Санджайя всего за несколько дней, однако они нашли его учение пустым и не содержащим великого смысла. Разочаровавшись, они вновь стали странствовать по Индии, оставив учителя, и направились в Раджагаху, где встретили юного монаха по имени Ассаджи, который был последователем Будды.

¹⁶ Один из эпитетов Ниббаны.

Одним утром достопочтенный Ассаджи взял свою чашу и верхнее одеяние и направился в Раджагаху за подаянием. Его исполненная грации походка: то, как он шёл, как наклонялся или поднимался, его взгляд – сдержанный и внимательный, внушали доверие и дарили вдохновение. Странник Сарипутта, увидев его собирающим подаяние в Раджагахе, подумал: «Наш мир не пуст от арахантов, а этот монах – один из таких благородных. Отчего бы мне не подойти к нему и не спросить, под предводительством кого он принял монашеское посвящение, кто его наставник, чью Дхамму он исповедует?»

Когда достопочтенный Ассаджи закончил сбор подаяния, он оставил Раджагаху с чашей для пищи. Странник Упатисса приблизился к нему и поприветствовал его. Когда были закончены приветствия и любезный разговор, он сел в стороне и обратился к бхиккху:

«Друг, твои черты ясны, твоё лицо светло и исполнено чистоты. Под предводительством кого ты принял монашеское посвящение, кто твой наставник, чью Дхамму ты исповедуешь?»

«Друг, есть сын Сакьев, Великий отшельник из клана Сакьев. Я принял монашеское посвящение под предводительством этого Благословенного. Он мой учитель. Я исповедую Дхамму, им возвещённую».

«Но чему же учит достопочтенный, чему он наставляет?»

«Друзья, я стал монахом лишь недавно, я лишь недавно стал изучать эту Дхамму и Винаю. Я не смогу научить вас Учению во всех подробностях. Однако я могу дать вам краткое наставление»:

*“Ye dhammā hetuppabhavā, tesaṃ hetuṃ Tathāgato āha.
Tesañca yo nirodho, evaṃvādī mahāsamaṇo” ti”.*

«Великий отшельник поведал о вещах,
Возникли что из причин;
Причины эти он открыл;
Поведав и о прекращенье тех вещей.
Вот что поведал Татхагата».

Когда странник Упатисса услышал эти слова о Дхамме, в нём воссияло незапылённое, безупречное видение Дхаммы – всё, что имеет природу возникновения, имеет природу прекращения. Постигание его было стремительным, и краткого объяснения Дхаммы оказалось достаточным для того, чтобы он вступил в Поток, став сотапанной.

В наши дни мы видим медитирующих, которые не показывают значительных достижений даже после усердной практики днём и ночью. Только на седьмой дней у них возможно появление слабого отблеска понимания трёх характеристик бытия – непостоянства, страдания и безличности, в том случае, если прилагаются огромные усилия по наблюдению ума и материи. Большинству практикующих требуется около полутора месяцев, чтобы, как они верят, достичь знания первого Пути. Может пройти от двух с половиной до трёх месяцев, чтобы некоторые из них могли бы поверить, что действительно обрели подобное достижение. Это довольно долгий срок, не так ли?

Стремительность постижения странником Упатиссой объясняется тем, что в действительности он занимался практикой прозрения в своих прошлых жизнях, поэтому был так близок к первой стадии Пути. Однако в далёком прошлом он принял клятву стать одним из главных учеников Будды, поэтому до исполнения этой клятвы он не мог стать сотапанной (хотя имел все способности для этого). Он вошёл в Поток лишь во время своей последней жизни, когда ему было суждено стать одним из великих учеников. Его постижение по этой причине было столь быстрым, что он смог в мгновение ока пройти по всем стадиям практики прозрения (*vipassanā-ñāṇa*).

Наставление достопочтенного Ассаджи было кратким, но сущностным и дарующим искру вдохновения. Вплоть до появления Полностью и в совершенстве Пробуждённого в мире процветали учения, которые провозглашали: «Существует вечное, неизменное «я», которое не зависит от причин и условий; оно всегда было и всегда будет пребывать в неразрушимом состоянии».

Однако наставление почтенного Ассаджи разрушало такое утверждение, показывая, что не существует никакого вечного «я», но только ум и материя, возникшие в результате жадности и цепляния и именуемые истиной о страдании. Эти ум и материя, как понял странник Упатисса, позднее ставший достопочтенным Сарипуттой, находятся в непрерывном потоке возникновения и исчезновения, проявляя себя с самого рождения в каждом моменте видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания и размышления. Они появились как результат жадности и цепляния за существование.

Нужно заметить, что странник Упатисса, даже слушая наставление достопочтенного Ассаджи, отмечал каждое изменение и поэтому достиг Пути столь стремительно. Затем он захотел узнать, где же находится Благословенный, и услышал, что достопочтенный Ассаджи следует именно туда, где пребывает он. Странник Упатисса нашёл своего друга, странника Колиту, который, увидев его, тот промолвил:

«Друг, твои черты ясны, твоё лицо светло и исполнено чистоты. Должно быть, ты отыскал Неумирающее?»

«Да, друг, я отыскал Неумирающее».

«Как же ты сделал это, друг?»

Странник Упатисса рассказал ему о том, что случилось, и его друг, выслушав наставление достойного Ассаджи, тоже вступил в Поток. Они оба решили пойти к Будде, но для начала пожелали известить об этом своего учителя Санджайю и позвать его с собой. Однако тот отказался, сказав: «Ступайте одни. У меня нет никакого желания. Я долгое время был большим сосудом для хранения и теперь не могу стать кувшином для воды, превратившись в обычного ученика». Они попытались уговорить его, убеждая, что Будда является Полностью и в совершенстве Пробуждённым, однако он отверг их предложение, объяснив, что мудрые отправятся к Будде, а ему достаточно и глупцов, которых всегда больше.

В наши дни также очень много самозванцев и лжеучителей, которые ведут себя, подобно Санджайе. Лучше быть крайне осторожными при встрече с такими людьми.

Благословенный увидел идущих молодых людей и обратился к монахам: «Бхиккху, вот идут два друга, Колита и Упатисса. Эти двое станут моими главными учениками, великими учениками».

Они пришли вместе с двумя сотнями и пятью десятками других духовных искателей, прежде бывшими последователями самих Упатиссы и Колиты. Все они, прослушав наставление о Дхамме из уст Благословенного, стали арахантами. Они захотели присоединиться к Сангхе монахов, и Будда отвечал им словами: «*Etha bhikkhavo*» («Идите, бхиккху»).

После посвящения Упатисса и Колита получили имена достойных Сарипутты и Моггалланы. Они продолжили свою практику медитации. Достойный Моггаллана стал арахантом на седьмой день после посвящения. У достойного Сарипутты это заняло несколько больше времени, на протяжении которого он продолжал медитировать, шаг за шагом, рассматривая и анализируя все стадии сознания один за другим.

В февральское полнолуние (после того, как произошёл уход учеников Санджайи) странник Дигханакха, тоже обучавшийся у Санджайи, подумал: «Мой дядя Упатисса обычно быстро возвращался обратно после знакомства с другими духовными учителями. Однако минуло уже две недели с тех пор, как он отправился к отшельнику Готаме и до сих пор не вернулся. Возможно, в Учении этого отшельника есть смысл? Отчего бы и мне не отправиться к нему и не проверить это?»

И после этого он начал путь в сторону достойного Сарипутты, чтобы проверить, что представляет собой учение Будды.

Странник Дигханакха

Однажды Благословенный пребывал в пещере вепря (*Sūkarakhatalena*), на Пике коршуна (*Giṇṇhakūṭa*). Достойный Сарипутта почтительно стоял позади Благословенного и обмахивал его опахалом. Странник Дигханакха приблизился к нему, и они обменялись любезными приветствиями. Затем Дигханакха начал беседу так:

«Учитель Готама, моё воззрение таково: «Я не принимаю ни одно из воззрений»¹⁷.

Дигханакха имел в виду то, что ему не близко ни одно из воззрений, в том числе, о том, что после этой жизни наступает новая. Однако его заявление означало, что, не принимая ни одно из воззрений, он не принимает и своего (нигилистического) тоже. Будда спросил его:

«Аггивесана¹⁸, а принимаешь ли ты воззрение, которое заключается в том, что ты не принимаешь ни одно из воззрений?»

«Учитель Готама, если бы я был согласен с этим своим воззрением, то оно было бы тем же самым, оно было бы тем же самым».

Такой ответ странника Дигханакхи означает, что он принадлежал к тем людям, кто, придерживаясь ложных взглядов, тем не менее уклонялся от прямого ответа, когда осознавал, что то, во что он верует, неверно. Чтобы подвести странника к этому, Будда сказал:

«Некоторые отшельники и брахманы придерживаются такого взгляда: «Я принимаю все воззрения», либо: «Я не принимаю ни одного воззрения», либо: «Я принимаю одни воззрения и отвергаю другие».

При этом, взгляд «Я принимаю все воззрения» (этернализм, или *sassatadiṭṭhi*) граничит с вождением (*sārāgāya*), с наслаждением (*abhinandanāya*), с захваченностью (*saññogāya*), с подневольностью (*ajjhosānāya*), с цеплянием (*upādānāya*). Однако взгляд «Я не принимаю ни одного воззрения» граничит с отсутствием вождения, отсутствием наслаждения, отсутствием захваченности, отсутствием подневольности, отсутствием цепляния».

¹⁷ *Sabbam me nakkhamatī'ti*. Всё (*sabbam*), я (*me*), не (*na*), принимаю (*khamati*). Если мы переведём это буквально, то это не будет иметь большого смысла. Бхиккху Бодхи переводит это выражение, как: «Ничто не приемлемо для меня». Достойный Саядо объясняет значение далее.

¹⁸ Видимо, Будда называет его так по имени клана, из которого Дигханакха происходил.

Странник Дигханакха подумал: «Учитель Готама одобряет моё воззрение, учитель Готама восхваляет моё воззрение!»

Между тем, Благословенный лишь объяснял достоинства и изъяны нигилизма и этернализма. Приверженцы этернализма, как правило, избегают творить злодеяния, которые могут принести дурные плоды в будущем существовании. Они совершают благие поступки, однако слишком привязаны к удовольствиям, которые должны стать их наградой в будущем, тем самым цепляясь к круговерти перерождения. Комментарии подчёркивают, что крайне сложно избавиться от цепляния к самости, имея такое воззрение: «Я» неизменно, неразруσιμο и пребывает таковым в вечности».

По этой причине даже те, кто вроде бы приняли буддийские взгляды, в действительности, не способны понять, что не существует «я», но есть лишь безличный, продолжающийся процесс ума и материи. Для арахантов, полностью отринувших жажду, после окончательной Ниббаны не возникает нового потока ума и материи. Они приходят к своему полному завершению. Этерналисты предпочитают полагать, что после смерти, в Париниббанае, араханты продолжают существовать в некой особой форме бытия.

Комментарии говорят на этот счёт: «Этерналисты знают, что есть эта жизнь и есть следующая жизнь, и что есть результаты у благих и неблагих деяний. Они совершают добрые поступки и воздерживаются от злодеяний. Однако они упиваются существованием, тем самым продолжая своё путешествие по сансаре. Даже если они встречаются лицом к лицу с Благословенным или его последователями, им крайне трудно отбросить свои воззрения немедленно. По этой причине этерналистическое воззрение можно назвать не приносящим большого вреда, но трудным для отбрасывания».

Нигилисты, в свою очередь, не имеют никакого представления, что существуют другие жизни, помимо этой, и существует переход из одного состояния в другие. Им неизвестно, что благие деяния дают благие плоды, и наоборот. Они не рвутся совершать добрые дела и не боятся злодеяний. Они не испытывают желания совершать полезные и умелые поступки, но в любом случае нигилистов ожидают перерождения, хотя они не верят в жизнь после смерти. Однако, если они встречаются лицом к лицу с Благословенным или его последователями, им довольно легко отбросить свои воззрения немедленно. По этой причине нигилистическое воззрение можно назвать приносящим большой вред, но лёгким для отбрасывания».

Во время беседы с Буддой странник Дигханакха не смог понять мотива, который лежал за словами, обращёнными к нему. Ему показалось, что Благословенный одобряет его подход. Он решил: подумал: «Учитель Готама

одобряет моё воззрение, учитель Готама восхваляет моё воззрение!» Чтобы помочь страннику отринуть своё пагубное воззрение, Будда провёл критический анализ трёх видов воззрений (которые существуют и в наши дни), а именно: этернализма («Я принимаю всё», нигилизма («Я не принимаю ничего»), и промежуточного («Я принимаю что-то, а что-то не принимаю»).

Если кратко резюмировать наставление Благословенного, то можно сделать вывод, что принятие любого из трёх воззрений означает высокий риск конфликта с приверженцами остальных двух. Это противоречие приведёт к столкновению. Там, где есть столкновение, обязательно будет спор. Там, где есть спор, обязательно будет брань. Брань неизбежно приводит человека к упадку, и мудрый предвидит такое развитие событий, поэтому не цепляется ни к одному из трёх воззрений.

Здесь можно задаться вопросом, заключается ли буддийский взгляд в таком утверждении: «Новое становление возникает как новое существование в зависимости от прошлой каммы»? Если да, то не является ли такое воззрение разновидностью этернализма?

Правильный ответ: нет, не является. Утверждая, что новое становление возникает как новое существование в зависимости от прошлой каммы, Учение Будды не подразумевает, что из жизни в жизнь переходит некое «я» или душа. Это означает лишь возникновение новых ума и материи в новой жизни, которые обусловлены прошлой каммой. Что касается этернализма, то он утверждает: одно и то же существо переходит из жизни в жизнь. Таким образом, Дхамма и этернализм в корне отличаются друг от друга.

Опять же, может возникнуть вопрос о прекращении ума и материи араханта в Ниббанае без остатка¹⁹ – не является ли это тем же самым, что провозглашает нигилизм, для которого после смерти всё уничтожается? И снова мы должны ответить отрицательно, потому что для нигилизма существует «я», которое разрушается только после смерти. Не нужно прилагать особенных усилий – всё происходит само собой. Нигилисты могут считать, что их учение не говорит о «я», но они же считают, что после смерти «ничего не остаётся». Приятные или болезненные чувства можно испытать только в течение одной жизни. И это цепляние к счастью и удовольствию перед смертью и есть цепляние к «я».

Что касается Дхаммы, то, согласно ей, у араханта не было «я» и до, и после Ниббаны без остатка, но лишь поток ума и материи.

¹⁹ Существует два вида Ниббаны: *saupādisesa* (Ниббана с остатком, когда пять совокупностей продолжают, но уже не являются совокупностями, подверженными цеплянию), и *anupādisesa* (Ниббана без остатка, наступающая после смерти араханта, когда пять совокупностей полностью прекращаются).

Счастье и страдание – это проявление совокупности чувства. После окончательной Ниббаны у араханта прекращается процесс ума и материи. Это прекращение не происходит случайным, произвольным образом, но является результатом Благородного восьмеричного пути, который разрушает омрачения и камму, ответственных за появление ума и материи. Если исчезают причины существования: омрачения и камма, то ум и материя не смогут возникнуть вновь. Такова громадная пропасть между прекращением после Ниббаны без остатка, описанным в буддийском учении – и прекращением в нигилистическом учении.

Далее, может возникнуть ещё один вопрос: «Подобно тому, как приверженцы этернализма и нигилизма вступают в перепалки друг с другом, разве не могут сторонники воззрения о безличности спорить с теми, кто держится за представление о «я»?»

Ответ на это таков: беседы о безличности не принадлежат к разряду споров. Их следуют расценивать как принесение блага людям, то есть работу во имя их понимания и процветания. Учение о безличности, заключающееся в том, что существует лишь поток ума и материи, который находится в процессе непрерывных изменений, относится к Совершенному воззрению. Наставление Совершенному воззрению не относится ни к перепалкам, ни к спорам. Это передача великого знания тем, кто ещё не обладает им. Обладатель Совершенного воззрения вряд ли станет вовлекаться в перепалки и ненужные дискуссии. В конце обсуждаемой нами сутты Будда даст своё собственное наставление на данную тему.

Когда Будда объяснил страннику Дигханакхе, каким образом следует избавляться от трёх видов ложных воззрений, он стал обучать его избавлению от привязанности к телу таким образом: «Аггивессана, это тело состоит из четырёх великих стихий – огня, земли, воды и воздуха. Оно порождено отцом и матерью и поддерживается варёным рисом и карри²⁰, подверженное непостоянству, подверженное разрушению, распаду и гибели. Это тело следует рассматривать как непостоянное, как страдание, как болезнь, как опухоль, как шип, как бедствие, как невзгоду, как нечто чужое, распадающееся, пустое, безличное. Когда человек рассматривает тело таким образом, он оставляет своё влечение к нему, свою приверженность к нему, своё преклонение перед ним и перестаёт воспринимать тело как основу для своих умозаключений».

²⁰ Достопочтенный Бхиккху Бодхи переводит "*kumṃāsa*" как "картофель". Общество палийских текстов – как "джанкет", то есть кисломолочный продукт. На мой взгляд, "рис и карри" это более точное название, во всяком случае, хорошо понятное в наши дни. В оригинальном отрывке было: "рис и хлеб".

Растолковав так природу тела, Благословенный обратился к природе ума.

«Аггивессана, существуют три вида чувств – приятные, болезненные и ни-приятные ни-болезненные. Когда кто-то испытывает один вид чувств, он не испытывает двух остальных. Приятное чувство, Аггивессана, является непостоянным (*aniccatā*), обусловленным (*saṅkhatā*), возникшим в зависимости от причины (*paṭiccasamuppaṇā*), подверженным исчезновению (*khayaadhammā*), угасанию (*vayaadhammā*), истощению (*virāgaadhammā*) и прекращению (*nirodhadhammā*). Болезненное чувство является непостоянным...Ни-приятное ни-болезненное чувство является непостоянным...подверженным истощению и прекращению».

Будда, описывая чувства таким образом, указал на то, что их созерцание ведёт к постижению природы чувств: возникновения, обусловленного причинами – и немедленного угасания, истощения и прекращения. Медитирующий, который наблюдает за умственными и материальными явлениями, начиная с наблюдения за подъёмом и опусканием стенки живота, должен созерцать, как мы и напутствовали его, каждое болезненное чувство – как болезненное чувство. Когда возникает приятное чувство – оно тоже отмечается соответствующим образом как: «приятное чувство, приятное чувство»; когда возникает радость – отмечается: «радость, радость». Когда в уме появляется печаль – следует отмечать: «печаль, печаль». Когда не ощущается ни удовольствия, ни боли, следует направить внимание на тело, или те состояния ума, которые можно наблюдать отчётливо.

Если памятование о чувствах прочно установлено, приятные и болезненные чувства будут с полной ясностью наблюдаться как возникающие и мгновенно исчезающие. Их можно сравнить с каплями, которые проливаются на человека, гуляющего под дождём, – они появляются и тут же исчезают. Подобно дождевым каплям, которые проливаются на тело с неба, чувства возникают откуда-то извне. Когда эти явления созерцаются с памятованием и ясным постижением, медитирующему становится очевидно, что чувства непостоянны, и что их непрерывное возникновение и исчезновение – это страдание; что они безличны, пусты и лишены какой бы то ни было сущности.

Из-за этого постижения появляется ощущение разочарования и бесстрастия, который Будда описывает далее.

Разочарование как результат созерцания чувств

«Аггивессана, тогда обученный ученик, знающий толк в учении благородных, разочаровывается в приятном чувстве, разочаровывается в

болезненном чувстве, разочаровывается в ни-приятном ни-болезненном чувстве».

Эти слова Благословенного необходимо твёрдо запомнить и удерживать в уме. Задача практики прозрения – это обретения знания разочарования или пресыщения (*nibbidā-ñāṇa*). Природа непостоянства явлений познаётся только благодаря созерцанию непрерывного потока изменений, череды возникновений и исчезновений. Лишь в этом случае может возникнуть разочарование.

В *Дигханакха сутте* не описывается подробно, как должно происходить созерцание материальности, однако это следует делать пристально и внимательно. Из приведённой выше цитаты становится ясно, что существует возможность обрести знание разочарования без практики созерцания отдельных составляющих материальности, как описывает Абхидхамма. Более того – говоря в данной сутте о совокупности ума, Будда упоминает только три вида чувств и ничего не говорит о восприятии (*sañña*) и волевых умопостроениях (*saṅkhāra*).

Причина заключается в том, что созерцания чувств обычно достаточно для порождения разочарования. Речь идёт о созерцании именно всех трёх видов чувств, а не только связанных со страданием. Все чувства должны быть познаны при их появлении.

Далее Благословенный рассказывает, каким образом знание разочарования и бесстрастия приводит к знанию Пути и плода, а также к знанию пересмотра (*raccaṃvekkhaṇa-ñāṇa*).

Достижения Пути и плода посредством бесстрастия

Когда знания разочарования и бесстрастия взращены, вождление и жажда исчезают. Другими словами, человек достигает знания Пути и плода посредством отбрасывания жажды. Разочаровавшись, он становится бесстрастным. Посредством бесстрастия его ум освобождается. Когда ум освобождён таким образом, обретается плод арахантства, и достигается знание, что ум освобождён.

С освобождением приходит знание: «Это – Освобождение». Он постигает: «Рождение разрушено, прожита святая жизнь, совершено то, что необходимо было совершить, больше нет для меня возврата ни в одно состояние бытия».

Так Будда объясняет достижение арахантства и знания пересмотра. Затем он говорит, что человек, освобождённый от всех омрачений ума, не способен пререкаться и спорить ни с кем в мире.

«Аггивессана, когда ум бхиккху освобождён таким образом, он не вступает в столкновение (*vivadati*) ни с кем и не принимает ничью сторону

(*saṃvadati*). Когда он говорит, он лишь использует речь, принятую в миру».

Принятая в миру речь относится к относительной истине (*sammutisacca*), в которой используются такие слова, как: «я», «женщина», «мужчина», «существо», однако полностью отсутствует представление о «я» с точки зрения абсолютной истины.

Такой человек не вступает ни с кем в споры, потому что ему открыта истина.

Тот, кто постиг истину – не спорит с миром

В *Пуппха сутте* (СН 22.94) сказано:

“Nāhaṃ, bhikkhave, lokena vivadāmi, lokova mayā vivadati. Na, bhikkhave, dhammavādī kenaci lokasmiṃ vivadati.”

«О бхиккху, я не спорю с миром, однако мир спорит со мною²¹. Тот, кто произносит слова в соответствии с Дхаммой, не может спорить ни с кем в этом мире».

Другими словами, когда Будда разъясняет Дхамму, это не означает, что он вызывает кого-то на дискуссию. И то же самое относится к любому, кто говорит, следуя истине – в момент объяснения он не вовлекается в споры. Он лишь помогает тем, кто нуждается в истине, услышать и понять её.

Достопочтенный Сарипутта становится арахантом

Когда Благословенный наставлял странника Дигханакху созерцанию трёх видов чувств, и как благодаря этому достигается Освобождение, достопочтенный Сарипутта стоял позади и обмахивал опахалом своего Учителя. Слушая наставления о чувствах, он, уже будучи вступившим в Поток, достиг полного Освобождения, став арахантом, во время простого действия обмахивания.

Описание этого содержится в *Анупада сутте* (МН 111). Сначала он поочерёдно достиг всех джхан и, выходя из каждой из них, созерцал её природу. Благодаря такому созерцанию он достиг полного Освобождения. В другой сутте достопочтенный Сарипутта сам объясняет, что стал арахантом

²¹ В Палийском каноне описаны различные примеры того, как разные люди пытались вступить с Буддой в дискуссии по тем или иным вопросам (странники Саччака, Уттия, Векханасса, юноша Ассалайна, богач Упали и другие).

благодаря созерцанию умственных и материальных явлений, происходящих внутри.

Все упомянутые три сутты можно примирить между собой, сказав, что: «Достопочтенный Сарипутта стал арахантом, слушая наставление о трёх видах чувств и последовательно обретая высший Путь и плод. Его племянник, странник Дигханакха, в то же время стал сотапанной. Нужно отметить, что это произошло благодаря тому, что во время наставления он занимался наблюдений трёх видов чувств, о которых шла речь».

Спонтанное собрание арахантов

После наставления Благословенный силой своих чудесных способностей исчез из Пика коршуна и оказался в Бамбуковой роще (*Veļuvana*), где решил организовать собрание Сангхи. Достопочтенный Сарипутта узнал про это собрание при помощи озарения и тоже использовал свои чудесные способности, чтобы мгновенно оказаться в том месте.

Отличительными чертами собрания были следующими:

1. Оно проводилось в новолуние февраля (*Tabodwe*), во время созвездия льва.
2. Приглашение на собрание не было, но монахи явились на него все, как один.
3. Все из участвующих монахов были арахантами, наделёнными шестью Высшими знаниями (*abhiññā*).
4. Все монахи были посвящены благодаря словам Будды ("Иди, монах (*ehi bhikkhu*²²)").

На собрание, организованное Благословенным, прибыло 1250 монахов.

Я несколько отвлёкся от *Анатталаккхана сутты*, включив в своё объяснение *Дигханакха сутту*. Я закончу эту часть наставления повторением цитаты, которая демонстрирует безличность чувств:

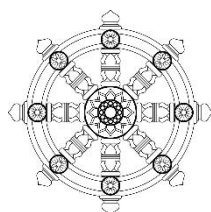
«Бхиккху, чувства безличны. Если бы чувства были самостью, то они не приводили бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ими: «Пусть мои чувства будут такими (всегда приятными), пусть мои чувства не будут

²² Видимо, имеется в виду, что в то время ещё не существовало более сложной церемонии монашеского посвящения, которая появилась позднее, после того, как Сангха стала большой.

такими (болезненными)! Однако чувства безличны, они приводят к бедствию, и невозможно повелевать ими по своему желанию: «Пусть мои чувства будут таковыми, пусть мои чувства не будут таковыми!»

Как мы упоминали, цепляние к чувствам (приятным, болезненным и нейтральным) как к своим, их присваивание, относится к цеплянию за «я», которое называется *vedaka-atta*.

Пусть силою добродетели и внимательного прослушивания наставлений по *Анатталаккхана сутте* вы сможете достичь Пути и плода Ниббаны так скоро, как сами пожелаете.



ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Наставление было дано 20 июня 1963 года (новолуние Nayun, 1325 г.)

Восприятие безличности

Я начал свою беседу об *Анатталаккхана сутте* на восьмой день растущей луны июня, посвятив её анализу безличности материальности и чувств. Сегодня я продолжу беседу рассуждениями о безличности восприятия (распознавания).

"Saññā, anattā. Saññā ca hidam, bhikkhave, attā abhavissa, nayidam saññā ābādhāya samvaeyya, labbhettha ca saññāya – 'Evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahoṣī'ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, saññā anattā, tasmā saññā ābādhāya samvattati, na ca labbhati saññāya – 'Evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahoṣī'ti."

«Бхиккху, восприятие безлично. Если бы восприятие были самостью, то оно не приводило бы к бедствию, и было бы возможно повелевать им: «Пусть моё восприятие будет таким (всегда благим), пусть моё восприятие не будет таким (неблагим)!»

Существует шесть восприятия, распределённых в зависимости от органов чувств:

1. Восприятие, порождённое контактом глаза.
2. Восприятие, порождённое контактом уха.
3. Восприятие, порождённое контактом носа.
4. Восприятие, порождённое контактом языка.
5. Восприятие, порождённое контактом тела.
6. Восприятие, порождённое контактом ума.

Люди, когда они что-то видят, слышат, обоняют, вкушают, осязают и обдумывают, обычно склонны считать, что это именно «я» воспринимает и

распознаёт различные объекты. Увидев какую-то форму, восприятие распознаёт его в качестве мужчины или женщины, или как определённый образ. То же самое происходит со звуками и остальными объектами органов чувств. Любое восприятие ошибочно оценивается обычными людьми как некое личное достижение: «Моя память хорошая», «Я отлично помню те дни».

Однако Будда объяснил, что это оценка неверна, и что нет ничего индивидуального и личностного в процессе восприятия.

В него не вовлечено никакое «я».

Почему восприятие безлично?

Если бы восприятие было «я», то оно не стало бы причинять вред и угнетать нас. Совершенно ненормально вредить самому себе и причинять себе страдания. Мы могли бы управлять восприятием таким образом, чтобы распознавать только хорошие вещи и игнорировать неугодные.

Однако это невозможно – восприятие угнетает нас и не слушается наших пожеланий.

Как угнетает восприятие?

Поскольку восприятие безлично, оно приводит к бедствию, и невозможно повелевать им по своему желанию: «Пусть моё восприятие будет таковым, пусть моё восприятие не будет таковым!»

Можно для начала рассмотреть полезные свойства совокупности восприятия как таковой. Распознавание различных объектов и вещей с точки зрения их характеристик, безусловно, необходимо и важно для нормальной жизни. То же самое относится к способности запоминания – она является благотворной и продуктивной функцией мышления, помогающей удерживать в уме различные факты и аспекты как мирских, так и над-мирских (выходящих за грани этого мира) явлений.

В то же время, память о печальных, отталкивающих и пугающих вещах также относится к восприятию, и это его обратная сторона, которая приводит к страданию и довлеет над человеком. Некоторые мучаются навязчивыми воспоминаниями об ушедших любимых, будь то супруги или дети; иные терзают себя воспоминаниями о финансовой катастрофе, некогда настигшей их. Томительные воспоминания приводят к депрессии и отчаянию, и лишь избавление от них приносит долгожданное облегчение. Таким образом, восприятие, чья функция заключается в распознавании и удерживании в памяти, угнетает нас.

Сколь долго, сколько восприятие возвращает нас к тяжёлым утратам или мыслям о потерях, горе и отчаяние будут одолевать нас, приводя к

сильнейшим страданиям, которые даже могут закончиться гибелью. Восприятие, связанное с дурными событиями из прошлого, тяготит нас. Если во время своего обеда кто-то вспомнит нечто отталкивающее, это может испортить ему аппетит. Увидев окоченевший труп накануне, другой не сможет нормально спать ночью, прокручивая в памяти неприятные сцены. Третий с тревогой предвкушает некие опасные события, которые ещё не произошли, но уже заставляют его терзаться. Таково восприятие, основанное на распознавании нежеланных умственных образов.

Любое восприятие является безличным по своей природе, потому что всецело обусловлено условиями. Оно неуправляемо, потому что невозможно приказать ему распознавать только приятные и вызывающие радость образы, при этом игнорируя устрашающие и нежеланные. Им нельзя повелевать по своему усмотрению. По этой причине восприятие не является «я», самостью, чем-то принадлежащим себе, – оно безлично и зависит от причин и условий.

Я хочу вновь повторить слова Будды: «Бхиккху, восприятие безлично. Если бы восприятие были самостью, то оно не приводило бы к бедствию, и было бы возможно повелевать им: «Пусть моё восприятие будет таким (всегда благим), пусть моё восприятие не будет таким (неблагим)!»

Таким образом, восприятие является угнетающим, неподконтрольным и неуправляемым. Оно не содержит никакой сущности. Однако люди склонны присваивать восприятие, и, вспоминая что-то из прошлого, говорят: «Я – тот, кто помнит всё это; кто обладает памятью», причём то «я», которое вспоминало нечто в прошлом, по их мнению, это то же самое «я», что вспоминает что-то сейчас. Им кажется, что существует неизменная личность, которая и обладает памятью.

Такое искажённое представление возникает из-за недостатка памятования и внимательности по отношению к каждому моменту восприятия, связанному с познанием внешних объектов, и из-за того, что истинная природа явлений так и не была открыта посредством глубокого прозрения. Когда происходит созерцание возникновения и исчезновения всех явлений, тогда появляется правильное понимание, что восприятие – это естественный феномен, который точно так же непрерывно возникает и исчезает.

Здесь, принимая в расчёт непостоянство всего, может возникнуть вопрос: каким образом возникает восприятие тех вещей, которые были познаны некогда в прошлом? Причина заключается в том, что существует сохраняющая способность предшествующего восприятия, которая передаётся последующему восприятию. Поскольку эта способность удерживать нечто в памяти увеличивается при передаче по наследству «следующим поколениям», некоторые люди способны даже вспоминать свои прошлые жизни. Так,

восприятие во время появления сознания умирания тоже разрушается, однако возникает вновь, с усиленной способностью к запоминанию – в качестве сознания новой жизни. Из-за этой сохраняющей и удерживающей способности, которая передаётся от прошлого восприятия – к настоящему, мы имеем возможность помнить как о хорошем, так и о плохом. Порой прошлый опыт всплывает в памяти сам по себе, даже без специальных размышлений.

Люди, которые стали заниматься медитацией, сталкиваются с воспоминаниями из прошлого по мере того, как их сосредоточение становится сильнее. В этом случае необходимо просто отметить эти воспоминания, чтобы позволить им уйти. Сожаления о своих былых ошибках и проступках могут привести к беспокойству и неугомонности в медитации. Беспокойство – это умственная помеха, которую следует отметить и отпустить, в противном случае она может превратиться в огромное препятствие, которое не позволит достичь ни сосредоточения, ни прозрения.

Восприятие, которое вызывает беспокойство и мучение, безусловно, является угнетающим. По этой причине оно не может считаться «я».

Говоря о чувствах, мы разбирали четыре вида цепляния за «я» по отношению к чувствам: как за владельца (*sāmi-atta*), как за неизменную душу (*nivāsī-atta*), как за деятеля (*kāraka-atta*) и как за чувствующего (*vedaka-atta*). Что касается восприятия, то цепляние за «я» по отношению к восприятию, или первый вид цепляния (*sāmi-atta*) проявляется, когда кто-то считает, что обладает контролем над восприятием, то есть может выбирать, какие именно объекты ему воспринимать и помнить, а какие – нет. *Анатталаккхана сутта* ясно объясняет, что такого контроля не существует и невозможно отринуть восприятие неприятного, оставив только приятное.

Цепляние за «я» как за неизменную личность, которая воспринимает объекты – это проявление *nivāsī-atta*. Его можно разрушить благодаря созерцанию каждого возникающего в уме явления. Делая это, медитирующий на собственном опыте понимает, что воспоминания появляются и исчезают непрерывно. Помимо этого, когда некое воспоминание входит в «дверь ума», человек может увидеть, что не существует такой вещи, как постоянное восприятие, прочно удерживающее воспоминания. Имеет место лишь процесс повторяющихся явлений, который беспрестанно возобновляется через возникновение и исчезновение. Это открывает глаза на тот факт, что невозможно найти никакое неизменное «я», ответственное за восприятие.

Цепляние за «я» как за деятеля, который выполняет задачу вспоминания и распознавания объектов – это проявление *kāraṇa-atta*. Оно тоже устраняется посредством бдительного созерцания. Когда восприятие распознаёт каждый возникший звук или форму, медитирующий отмечает возникновение и исчезновение каждого момента восприятия. Если появление и разрушение восприятия в каждый новый момент станет очевидным, тогда к медитирующему придёт осознание, что восприятие форм и звуков – не что иное, как повторяющийся умственный процесс, но ни в коем случае не действие постоянного и неизблемого «я». В соответствии с *Анатталаккхана суттой*, нельзя навечно оставить в памяти только отрадные, чудесные воспоминания, а отталкивающие и страшные – предать забвению. Поскольку восприятие не поддаётся контролю, медитирующий делает вывод о том, что оно не является его «я» и не принадлежит ему, представляя собой природный процесс: обусловленный, зависящий от причин и непрестанно возникающий и исчезающий. Благословенный возвестил *Анатталаккхана сутту*, дабы помочь слушателям отринуть цепляние к тому, что они мнят собой, через непосредственное созерцание пяти совокупностей.

Здесь может возникнуть вопрос, в чём состоит различие между восприятием в момент контакта – и прилежным наблюдением в момент возникновения, согласно методу Сатипаттханы? Ответ на это таков, что различие действительно очень большое. Фактически можно сказать, что эти два явления диаметрально противоположны по своим задачам. Задача восприятия – это просто запомнить всё то, с чем оно сталкивается, чтобы в дальнейшем это можно было «извлечь» из памяти. Это касается формы и характеристик познаваемого объекта.

Что касается практики Сатипаттханы, то её предназначение – это наблюдение исчезновения ума и материи с целью узреть их непостоянство, страдательность и безличность.

Волевые умопостроения безличны

“Saṅkhārā anattā. Saṅkhārā ca hidaṃ, bhikkhave, attā abhavissamsu, na yidaṃ saṅkhārā ābādhāya samvattēyyuṃ, labbhettha ca saṅkhāresu – ‘Evaṃ me saṅkhārā hontu, evaṃ me saṅkhārā mā ahesu’nti. Yaṃ ca kho, bhikkhave, saṅkhārā anattā, tasmā saṅkhārā ābādhāya samvattanti, na ca labbhatī saṅkhāresu – ‘Evaṃ me saṅkhārā hontu, evaṃ me saṅkhārā mā ahesu’nti”.

«Бхиккху, волевые умопостроения безличны. Если бы волевые умопостроения были самостью, то оно не приводило бы к бедствию, и

было бы возможно повелевать ими: «Пусть мои волевые умопостроения будут такими (всегда хорошими), пусть мои волевые умопостроения не будут такими (дурными)!»

Нужно заметить, что санкхары бывают двух видов: обусловленные и обуславливающие. Обусловленные вещи – это пять совокупностей, порождённые такими причинами, как: камма, ум, температура и питание. После возникновения сознания перерождения немедленно, как результат каммы (*vipāka*), появляются умственные и материальные процессы. Результирующее сознание с умственными факторами (*cetasikas*) и сердечной основой (*hadaya-gūṇa*) наряду с каммой, порождают материальность в виде глаза, уха, носа, языка и тела.

Всё это – обусловленные явления, результат волевых деяний, порождённый каммой. Подобно этому, ум производит материальность и результирующие умственные состояния.

Физические изменения, связанные со сгибанием, растяжением, движением, ходьбой, стоянием, сидением, общением, смехом и прочим, представляют собой примеры таких результирующих умственных состояний. Будучи порождёнными мыслями, они известны как обусловленные разумом. По отношению к уму и умственным факторам они являются одновременно и обусловленными, и обуславливающими. Таким образом, мы имеем умственные состояния, выступающие в качестве причины, а также умственные состояния, выступающие в качестве результата.

Материальные явления, порождённые климатическими (температурными) условиями, являются результирующими умственными состояниями, обусловленными климатом. Материальные явления, порождённые питанием, являются результирующими умственными состояниями, обусловленными питанием.

Наконец, все последующие умственные состояния с сопутствующими им результирующими умственными факторами зависят от предшествующих умственных состояний и их сопутствующих факторов, необходимых для их возникновения. Все совокупности, возникающие из-за каммы, ума, температуры и питания, являются результирующими умственными состояниями, обусловленными соответствующими причинами. Это резюмируется в буддийской формуле: “*Sabbe saṅkhārā aniccā. Sabbe saṅkhārā dukkhā*”. (“Всё обусловленное (сотворённое) непостоянно. Всё обусловленное является страданием”).

Совокупность ума и материи проявляется посредством познавательной способности органов чувств. Пять совокупностей, подверженные цеплянию,

должны быть познаны как непостоянные, страдательные и безличные. В приведённом выше принципе Благословенный подвигал нас рассматривать их именно в таком ключе. Видя их так, необходимо созерцать каждую из совокупностей в тот момент, когда она проявляет себя. Когда сосредоточение становится отточенным и сильным, медитирующий, созерцая, обнаруживает, что все пять совокупностей непрерывно возникают и исчезают.

В соответствии с комментарием (Cūḷaniddesa, стр. 107), “*Hutvā abhāvato,*” совокупности непостоянны, потому что, появившись, они растворяются; и они тягостны, потому что угнетают, будучи столь изменчивыми (“*Udayabbaya paṭipīḷanato*”).

Таков путь созерцания, следовать которым нас увещевал сам Благословенный.

Противоречие с Учением Будды

Некоторые люди наносят вред Учению Будды тем, что учат чему-то диаметрально противоположному, нежели возвещал сам Будда.

Так, в формуле, которую мы неоднократно цитировали выше: “*Sabbe saṅkhārā ...*” *санкхара* относятся ко всему составному и обусловленному, однако не понимающие этого учителя вместо этого утверждают, что речь идёт только об активной деятельности. То есть, согласно их мнению, данное утверждение должно звучать так: “Все волевые активности являются страданием”. Перефразируя, можно сделать вывод, что такие поступки, как подношение монахам еды, соблюдение предписаний нравственности, практика сосредоточения – это то, что приводит лишь к страданию. Их совет заключается в том, чтобы просто пребывать с умом в таком состоянии, в котором он находится сейчас. Такие рекомендации охотно принимаются малообразованными и ленивыми людьми, не желающими прилагать никаких усилий для медитации.

Даже имеющий минимальные знания о Дхамме человек способен увидеть изъяны в таком подходе и противоречия с тем, что возвещал Будда. Одобрение подобных учений равносильно отвержению практики Дхаммы. А отвержение Дхаммы приводит к тому, что человек оказывается вне пределов учения Будды, что должно вызывать у него самое серьёзное беспокойство.

В палийском выражении “*Sabbe saṅkhārā dukkha*” *санкхара* означает “обусловленное явление”, итог неких определяющих факторов, но не любую волевою активность или приложение усилий. Все обусловленные явления должны созерцаться в качестве непостоянных и страдательных. Было бы неверным интерпретировать “*санкхары*” как “благотворные деяния”.

Будда призывал созерцать все пять обусловленных совокупностей до тех пор, пока их природа не станет абсолютно ясна, и не будет развито бесстрашие по отношению к ним.

Умственные состояния в контексте *Анатталаккхана сутты*

Те умственные состояния, которые мы обсуждали выше, рассуждая о том, что обусловленные явления зависят от каммы, ума, температуры и питания, не имеют ничего общего с *санкхарами*, которые рассматриваются в данной сутте.

В ней *санкхара* – это одна из пяти совокупностей, отвечающая за волевые деяния и порождающая камму. В *Кхандхавагга Саньютте* палийский текст определяет эту совокупность как то, что порождает поступки, слова и мысли (деяния на уровне тела, речи и ума).

Если мы возьмём для рассмотрения физическое тело как совокупность материи, то оно имеет свойство изменяться под воздействием влияющих обстоятельств. Сама по себе материя не в состоянии совершать какие-либо действия или порождать изменения, но она имеет массу, а волевые умопостроения оказывают давление на неё, в результате чего тело выглядит как исполнитель каких-либо действий.

Совокупность чувства отвечает за переживание приятных, болезненных и нейтральных ощущений. Чувства не могут порождать никакой волевой активности. Не способна на это и совокупность восприятия, которая занята лишь распознаванием и запоминанием явлений, подобно офисному клерку, делающему рабочие заметки для будущего использования.

Совокупность сознания также имеет своё предназначение в виде познания звуков, которые слышатся; форм, которые видятся, и так далее. Сознание не может совершать никаких действий. Однако совокупность волевых умопостроений ответственна именно за совершение различных поступков, будь то элементарные телесные действия (стояния, лежание, ходьба), или же произнесение слов, ведение дискуссий, размышления... Намерение встать, пойти, что-то сказать создаются совокупностью волевых умопостроений, и любые деяния, будь то словесные, телесные или умственные, вызываются и совершаются именно ею.

Считать, что существует личность, которая совершает все действия по собственному усмотрению, означает цепляться за «я» как за владельца (*sāmi-atta*). Считать, что, совершая те или иные действия, личность пребывает в неизменном виде, означает цепляться за «я» как за неизменную душу (*nivāsī-atta*). Считать, что все деяния происходят по воле «я», означает цепляться за «я» как за деятеля (*kāraka-atta*).

Таким образом, происходит цепляние к волевым умопостроениям. Однако в реальности не существует ни «я», ни личности, но только природный процесс, возникающий благодаря причинам и условиям.

Благословенный наставлял, что волевые умопостроения не являются самостью, которая совершает те или иные деяния.

Почему волевые умопостроения безличны?

Согласно относительной истине, существует личность, совершающая деяния: как простые, так и сложные. Однако Будда опроверг это, возвестив:

«Бхиккху, волевые умопостроения безличны. Если бы волевые умопостроения были самостью, то они не приводили бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ими: «Пусть мои волевые умопостроения будут такими (всегда хорошими), пусть мои волевые умопостроения не будут такими (дурными)!»

Волевые умопостроения относятся к таким состояниям ума, которые управляются намерением (*cetanā*). Существует пятьдесят два вида умственных состояний. Исключая чувство и восприятие, оставшиеся пятьдесят видов относятся к умственным конструкциям (*saṅkhāra-khandhā*). Суттанта выделяет только намерение как нечто, относящееся к волевой активности, однако Абхидхамма включает сюда также и внимание (*manasikāra*), мысль (*vitakka*), изучение (*vicāra*), восторг (*pīti*), жадность (*lobha*), ненависть (*dosa*), заблуждение (*moḥa*), не-жадность (*alobha*), незлобивость (*adosa*), и мудрость (*paññā*), потому что все эти состояния способны порождать каммические результаты.

Пятьдесят видов умственных состояний ответственны за всю сознательную деятельность. Они создают различную волевою активность, которая проявляется в движениях тела, в речах, и в мыслях. Все эти деяния направляются и мотивируются посредством умственных состояний, которые ответственны также за умственную деятельность: размышления, анализ, видение, слышание.

Как волевые умопостроения вызывают страдания?

Благословенный призывал нас раздумывать в таком направлении: «Если бы волевые умопостроения, ответственные за совершение любых деяний, были бы самостью, они не приводили бы к страданию. Однако они приводят к ним многими способами. Действуя под влиянием жажды и вожеления, человек обнаруживает себя изнурённым и словно бы потерпевшим бедствие. Сказав то, чего не стоило говорить, человек испытывает смущение».

Преступные злодеяния зачастую влекут за собой наказание. Человек может мучить сам себя, стараясь достичь невозможного и теряя в этих попытках сон и аппетит. Из-за таких злодеяний, как воровство или ложь, появляется риск возродиться в мирах скорби. Далее, поступки, продиктованные ненавистью, приводят к совершению таких деяний, которые увенчиваются сильными переживаниями и страданиями. Намерения, сопровождаемые заблуждением, сомнением и ложными воззрениями, заставляют мучиться и в этой жизни, и в следующих.

Существует множество способов, посредством которых волевые устроения угнетают человека. Если бы они были самостью, они не могли бы приводить к страданиям.

Волевые устроения неуправляемы

Если бы волевые устроения были самостью, можно было бы сделать так, чтобы создавались только благотворные намерения, ведущие к благоденствию и процветанию, но не те, что приводят к пагубе и вреду.

В реальности невозможно управлять волевыми устроениями по своему желанию. Человек может сделать то, что он не должен был делать; произнести слова, которые не стоило говорить, и обдумывать мысли, которые не приносят пользы. Таким образом, волевые устроения неуправляемы и поэтому не являются самостью и своим «я». Чтобы объяснить это, Благословенный прямо указал, что волевые устроения безличны. Они не принадлежат кому-либо, лишены сущности и полностью обусловлены причинами и условиями. Они являются угнетающими по причинам, которые мы уже рассмотрели.

Из-за дурных друзей, неподходящих учителей, обладающих ложными воззрениями, из-за ошибочного восприятия, человек совершает злодеяния, лжёт, погружается в неблагоприятные раздумья. Если взять мирскую жизнь, то он может участвовать в чём-то незаконном, преступном, иметь такие пагубные привычки, как употребление алкоголя или наркотиков, играть в азартные игры. Ведомый гневом или жадностью, он может наговорить лишнего. Такие деяния нередко заканчиваются потерей собственности, друзей и даже тюремным заключением.

Если говорить о духовной жизни, то всё это с точки зрения нравственности может привести в дурные уделы существования после смерти, потому что злые поступки приносят плохие плоды. Волевые устроения способны довести до беды, поэтому они имеют природу угнетения.

Сейчас я расскажу вам историю о том, как клевета привела к поистине ужасающим результатам.

Голодный дух, пронзаемый стрелами

Однажды достойные Лаккхана и Моггаллана спустились с Пика коршунов за подаянием. На пути обратно достойный Моггаллана своим божественным оком (*dibba-cakkhu*) увидел голодного духа (*peta*). Он весь был утыкан стрелами некоторые пронзали его голову и выходили изо рта. Другие входили через рот, а выходили из груди, а те, что пронзали грудь, выходили через живот. Стрелы пронзали всё его тело, включая бёдра и ноги, таким образом, голодный дух подвергался нестерпимым мучениям, испытывая острую боль. Куда бы они ни пытался убежать от боли, она настигала его снова.

Познав своим умом его бедственное положение, достойный Моггаллана подумал о том, что сам он полностью свободен от опасности попасть в столь плачевную ситуацию, то есть от каммы голодных духов. Подумав так, он улыбнулся. Заметив это, его спутник спросил о причинах улыбки, однако достойный Моггаллана воздержался от ответа, так как монах Лаккхана ещё не обладал чудесными способностями и мог иметь сомнения насчёт существования голодных духов. Он посоветовал ему задать этот вопрос, когда они окажутся в присутствии Будды.

Достойный Лаккхана так и сделал, и после еды вновь спросил своего товарища по святой жизни, почему тот улыбнулся во время совместной прогулки. Благословенный присутствовал во время этого вопроса. Достойный Моггаллана объяснил, что он увидел голодного духа, терзаемого стрелами, и понял, что сам он свободен от волевых умопостроений, которые могли бы привести его к такому состоянию. Будда одобрил его слова: «Мои ученики обладают божественным оком и могут видеть существ из других миров. Я сам видел этого голодного духа посредством ока мудрости. Однако, не имея других свидетелей этого зрелища, я хранил молчание. Сейчас, видя, что Моггаллана видел то же самое, я могу подтвердить его слова».

Благословенный рассказал историю о голодном духе, который прежде был человеком, однако возвёл клевету на других, за что ему пришлось испытывать огромные страдания в течение миллионов лет. Вырвавшись из одного низшего удела, он возродился в другом в качестве голодного духа, которому приходится переживать оставшиеся результаты той дурной каммы.

Обычные люди не видят голодных духов, поэтому достойный Лаккхана тоже его не заметил. Стрелы, пронзившие тело несчастного, причиняли

боль только ему и не затрагивали других существ. Они были результатом его собственных неблагих деяний, из чего можно сделать вывод, насколько угнетающими являются волевые умопостроения.

Достопочтенный Моггаллана видел не только этого голодного духа, но и многих других. Например, бывшего забойщика скота, ставшего духом и преследуемого стервятниками, воронами и орлами, которые атаковали его своими клювами. Страдалец пытался вырваться от безжалостных нападений птиц, издавая громкие вопли.

Другой голодный дух раньше был охотником на птиц, а сейчас тоже оказался истязаемым хищными птицами, которые клевали его, несмотря на его крики и попытки скрыться.

У бывшего забойщика овец, который тоже переродился как голодный дух, отсутствовала кожа, поэтому он представлял собой кровавую массу плоти, атакованную хищными птицами.

Бывшего забойщика свиней разрезали на части летящие на него ножи и кинжалы. Охотника на диких животных пронзали стрелы, которые преследовали его и прокалывали его плоть.

Помимо этого, достопочтенный Моггаллана видел, что печальная судьба встретила и тех, кто совращал чужих женщин. Существует множество примеров, как дурные волевые умопостроения приводили в итоге в низшие миры, где их обитатели вынуждены претерпевать мучения из-за своих злодеяний в прошлых жизнях.

Даже родившись в человеческом мире, обладатели плохой каммы сталкиваются с бедностью, болезнями и дурным обращением со стороны других. Всё это имеет своей причиной ранее совершённую камму. Волевые умопостроения, таким образом, не могут являться самостью и принадлежать личности. Нет возможности приказать дурным умопостроениям не появляться, но возникать – только хорошим.

Медитирующие могут на собственном опыте убедиться в правоте данного утверждения. Каждому хочется взрастить благотворные состояния ума, которые позволили бы быстро прийти к прозрению, однако очевидно, что несмотря на такое пожелание, возникают и разрушительные, нежеланные, состояния ума, особенно в начале медитации. Иногда, под влиянием жажды, медитирующий может сбиться с пути и начать искать более лёгкие и простые методы практики. Недоброжелательность и тщеславие способны толкнуть его на совершение дурных проступков. Такие состояния ума необходимо распознавать и отмечать их посредством наблюдения их, как: «желание», «нравится», «размышления».

Как было сказано ранее, волевые умопостроения способны заставить страдать. Они безличны, не принадлежат кому-либо, лишены сущности и полностью обусловлены причинами и условиями. Можно провести аналогию с погодой. У нас нет никакого влияния на солнце, ветер или дождь. Желаем мы дождя или нет – это не имеет никакого значения, потому что он пойдёт только в том случае, когда сложатся соответствующие условия в виде облаков, определённого уровня влажности и температуры. Когда все условия будут собраны воедино, то дождь начнётся, даже если мы не желаем мокнуть. То же самое происходит с солнцем: если небо затянуто тучами, мы не увидим солнечного света, хотя и хотим этого. А на безоблачном небе солнце сияет ярко, не спрашивая, нравится нам это или нет. Ветер дует в том случае, когда позволяют климатические условия, и если их нет, то ветра не будет, что мы бы ни думали по этому поводу.

Эти внешние явления никак не управляются нашими пожеланиями, и мы не имеем власти над ними. Подобно этому, умопостроения также не подчиняются нам, будучи внешними явлениями, складывающимися благодаря обстоятельствам. Они безличны.

Давайте вспомним слова Благословенного ещё раз:

«Бхиккху, волевые умопостроения безличны. Если бы волевые умопостроения были самостью, то они не приводили бы к бедствию, и было бы возможно повелевать ими: «Пусть мои волевые умопостроения будут такими (всегда хорошими), пусть мои волевые умопостроения не будут такими (дурными)!»

Как постигается безличность?

Для человека, усердно созерцающего умственные и материальные явления, становится отчётливо ясно, что волевые умопостроения не поддаются контролю. Они неуправляемы.

Наблюдая поднятие и опускание стенки живота и положения тела («поднимается», «опускается», «сизжу», «стою» ...), он чувствует, что возникает онемение, отмечая его соответствующим образом. За ним следует желание сменить позу. Это желание есть не что иное, как намерение, создающее волевое умопостроение. Затем намерение отдаёт молчаливую инструкцию: «Разогни ноги, измени положение тела прямо сейчас». Медитирующий желает продолжить своё созерцание, но настойчивые побуждения заставляют его изменить положение тела. Это нежелательное умственное намерение. В другой раз медитирующий следует нежелательному умственному намерению, когда испытывает зуд, жар, жёсткость, боль.

Иногда во время медитации его одолевают чувственные желания. Он не желает испытывать их. Такие желания следует отринуть посредством прямого наблюдения за ними. В другое время может возникнуть стремление пообщаться с приятелями, сходить что-то посмотреть или заняться посторонними делами. Такие побуждения возникают независимо от его устремлений медитировать, демонстрируя неуправляемую природу волевых конструкций. Их не нужно поощрять, но следует победить посредством прилежного созерцания. Идея, что подобные побуждения являются «я» или принадлежат себе – это проявление цепляния за «я» как за владельца.

Тот, кто наблюдает поток ума и материи, приходит к пониманию, что желаемое не происходит, зато часто происходит нежеланное. Это понимание помогает отринуть цепляние за «я». Созерцая невероятно быстрое возникновение умственных и материальных явлений, при котором всё, что он желал сохранить, мгновенно разрушается, цепляние за «я» как за владельца, растворяется. Ничто не существует в неизменном виде, но всё исчезает, всё разрушается. Такое созерцание способно устранить цепляние за «я» как за неизменную душу или за личность, которая существует постоянно.

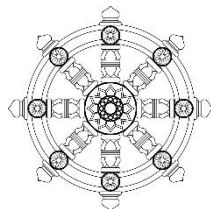
Тогда медитирующий осознаёт, что каждое событие происходит лишь тогда, когда все необходимые для его появления условия сходятся в одном месте. Возьмём, к примеру, зрительное сознание (сознание глаза). Для его возникновения необходимы следующие условия: сам глаз, внешняя форма и достаточное освещение, а также намерение смотреть. Если все эти условия соблюдены, то зрительное сознание не может не возникнуть.

Точно так же слуховое сознание возникает, если есть ухо, звук и свободное пространство. В этом случае неизбежно возникнет сознание уха. Тактильное сознание возникает, когда присутствует чувствительный участок тела, внешний объект, телесный контакт и намерение касания.

Видя, что все виды сознания возникают в зависимости от дверей чувств и контактов со внешними объектами, медитирующий приходит к выводу, что нет никакого «я», которое видит, слышит, касается и думает. Это позволяет избавиться от цепляния за «я» как за деятеля, который осуществляет все эти виды активности. Дабы разрушить это цепляние, Благословенный возвестил, что волевые умопостроения безличны, не составляют «я» и «моего».

Думаю, что я посвятил достаточно времени объяснению безличности волевых умопостроений. Я завершаю беседу на сегодня.

Пусть силою добродетели и внимательного прослушивания наставлений по *Анатталаккхана сутте* вы сможете достичь Пути и плода Ниббаны так скоро, как сами пожелаете.



ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Наставление было дано 5 июля 1963 года (полнолуние Wāso, 1325 г.)

Сегодня полнолуние (Упосатха) июля. Ровно год назад я начал давать наставления по *Дхаммачаккапавваттана сутте*, закончив которые, я последовательно приступил к объяснению *Анатталаккхана сутте*.

Что касается последней, то мы остановились на рассмотрении темы, почему волевые умопостроения являются безличными.

Сегодня мы посвятим время обсуждению безличности сознания.

Сознание безлично

“Viññāṇaṃ anattā. Viññāṇaṃca hi daṃ, bhikkhave, attā abhavissa, na yidaṃ viññāṇaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca viññāṇe – ‘Evaṃ me viññāṇaṃ hotu, evaṃ me viññāṇaṃ mā ahoṣī’ti. Yaṃ ca kho, bhikkhave, viññāṇaṃ anattā, taṃ viññāṇaṃ ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati viññāṇe – ‘Evaṃ me viññāṇaṃ hotu, evaṃ me viññāṇaṃ mā ahoṣī’ti.”

«Бхиккху, сознание безлично. Если бы сознание было самостью, то оно не приводило бы к бедствию, и было бы возможно повелевать им: «Пусть моё сознание будет таким, пусть моё сознание не будет таким!»

Говоря о сознании, мы подразумеваем шесть видов сознания, распределённых в зависимости от того, в какой двери чувств они возникают: в двери глаза, уха, носа, языка, тела или ума. Эти шесть видов сознания ошибочно воспринимаются в качестве «я» и «своего»: «Это я, который видит, слышит, обоняет...» В таком виде все виды сознания приписываются некому единому и целостному «я» и «моему». Цепляние к «я» в таком случае происходит практически неизбежно.

Объекты, лишённые способности познания (бревно, камень, столб, комок земли и прочие) относятся к неодушевлённым, в то время как объекты, наделённые способностью чувственного восприятия, считаются одушевлёнными и обладающими самостью. По этой причине нет ничего удивительно, что сознание, связанное с органами чувств, наделяется личностными характеристиками. Однако в реальности оно не является ни «я», ни самостью.

Благословенный возвестил нам об этом, объяснив причины.

Почему сознание безлично?

«Если бы сознание самостью, то оно не приводило бы к бедствию, и было бы возможно повелевать им: «Пусть моё сознание будет таковым, пусть моё сознание не будет таковым!»

Причинять беды и неприятности самому себе – парадоксально, поэтому, будь сознание самостью, оно состояло бы только из благотворных состояний и не имело бы неблаготворных. Мы можем наблюдать, что зачастую всё происходит с точностью до наоборот, и сознание в действительности приводит к страданиям. По этой причине оно не является «я», оно безлично.

Обычно люди более знакомы с умом, чем с его пятьюдесятью двумя состояниями (*cetasikā*). Бирманцы тоже любят рассуждать об уме (*citta*). Они редко упоминают такие сопутствующие уму состояния, как контакт (*phassa*), который неизбежно предвосхищает возникновение любого сознания.

Люди, как правило, очень привязаны к уму как к своему «я». Они думают: «Я вижу», «Я слышу», и так далее. Это цепляние свойственно не только людям, но и обитателям божественных миров и другим существам, которые мнят, что сознание принадлежит им и является их самостью.

Однако сознание однозначно не является таковым. Не будучи таковым, оно склонно приводить к страданию.

Как сознание приводит к страданию?

Если человек видит отвратительное зрелище, слышит резкий звук, вдыхает зловонный запах, пробует на вкус неаппетитное блюдо, ощущает болезненное прикосновение или размышляет о чём-то печальном, гнетущем и тревожащем, сознание заставляет его страдать. Всем нравятся прекрасные виды, однако, в зависимости от обстоятельств, люди вынуждены лицезреть и безобразные зрелища. Несчастливцы сталкиваются чаще всего с нелицеприятными зрелищами. Это пример того, как угнетает сознание глаза.

Несмотря на то что все в восторге от мелодичных звуков и добрых слов, обстоятельства вынуждают людей слышать и грубый треск, и жуткий скрежет. Попав в неприятную ситуацию, люди сталкиваются с упрёками и оскорблениями, вынужденные выслушивать все эти пугающие крики и шумы. Так угнетает сознание уха.

Несмотря на то что всем симпатичны сладкие ароматы, жизнь заставляет вдыхать и зловонные, дурные запахи. Так угнетает сознание носа.

В человеческом мире зрительное, слуховое и обонятельное сознание не является, как правило, очень угнетающими, в отличие от мира животных, голодных духов и адских уделов, где это угнетение является всепроникающим. Животные живут в состоянии постоянного страха, одолеваемые устрашающими звуками и видениями. Создания, живущие в гниющей плоти, непрерывно вдыхают омерзительные запахи разложения. При этом, голодные духи и существа адов страдают несравнимо сильнее животных. Их существование – это неизбывное мучение: с отталкивающими видами, резкими звуками и ужасными запахами.

В адах любые контакты органов чувств болезненны. Там не существует приятных чувств в принципе. Существа адов угнетаются посредством шести видов сознания денно и ночью.

Несмотря на то что все предпочитают вкушать изысканные яства, беднякам приходится довольствоваться скудной, пресной пищей. Так угнетает их сознание языка. В этом отношении четыре низших мира также являются «лидерами» по уровню страданий.

Людям приятны нежные прикосновения, но время от времени их настигают болезни, во время которых приходится переживать тягостные, нежеланные ощущения. Порой они терзаются от боли так, что мечтают о наступлении смерти, чтобы избавиться от неё. В низших мирах всё обстоит ещё хуже и тяжелее.

Несмотря на то что любое живое существо ищет для себя беззаботной, радостной жизни, обстоятельства не позволяют наслаждаться ею долго. Они вынуждены претерпевать разочарование, горечь, печаль и отчаяние.

Иные всю жизнь не могут вырваться из той трясины страданий, в которую погружает их собственный ум, становясь его жертвами.

Сознание не подчиняется пожеланиям и приказам

Сознание не есть та вещь, которой можно управлять по собственному желанию. Возникая в силу причин и условий, сознание неуправляемо. В отсутствии приятных видов никто не может их увидеть. Напротив – человек вынужден наблюдать отвратительные, ужасающие видения, если таковые находятся в зоне его видимости, а его глаза открыты. Это пример того, как сознание, обусловленное обстоятельствами, возникает вне зависимости от желаний.

Другой может желать слышать приятные звуки, но в их отсутствии он не способен сделать этого. По этой причине многие любят слушать радио или проигрыватель, которые всегда могут воспроизводить любимые мелодии. Однако рано или поздно услышать что-то неприятное всё равно придётся,

так как сознание уха возникнет само по себе, когда для того сложатся условия.

Подобно этому, хотим мы или нет, но порой нас настигает зловоние, хотя мы, конечно, предпочитаем сладостные ароматы, однако, если их нет, то невозможно их вдыхать. Из-за этого люди покупают себе лосьоны и одеколоны, чтобы наслаждаться любимым благоуханием в любое время. Опять же – если мы окажемся в месте, где присутствует дурной запах, то, неизбежно вдохнём его, переживая тошноту и головную боль. Сознание носа не следует за нашими пожеланиями, но возникает благодаря причинам и условиям.

Нам нравятся хорошо приготовленные блюда, но в отсутствии этих блюд мы не можем ими насладиться. Сознание языка, связанное с переживанием приятных вкусов, возникает только в том случае, если эти вкусы нам доступны. Мы можем наблюдать, как люди неустанно ведут «охоту» за желанной пищей. Заболев, они вынуждены глотать горькие лекарства, чей вкус им совсем не по нраву. Сознание языка возникает не по чьему-то приказу, но лишь в силу обстоятельств.

Сознание тела может быть приятным только тогда, когда происходит телесный контакт с нежной одеждой, мягкой постелью, удобным сиденьем и другими подобными вещами. Таким образом, чтобы получить долгожданный комфорт, приходится непрерывно изучать внешние объекты: как одушевлённые, так и неодушевлённые, стараясь вступать в контакт только с теми из них, которые могут обеспечить желаемое. Жара, холод, огонь, острое ножа, иглы, оружие, тяжёлая болезнь, – столкновение со всем этим заставляет страдать, потому что тактильное сознание, обусловленное контактами с нежеланными объектами, возникает неудержимо и супротив воли.

Каждый просит для себя лёгкой, безмятежной жизни, но она возможна только при наличии определённого уровня достатка. Чтобы обеспечить его, необходимо постоянно прилагать усилия. Метания в поисках пропитания, размышления о трудностях бытия, причитания о погибших любимых, сожаления об утраченном богатстве, о предстоящей старости и немощности, делают человека несчастным. Так сознание ума возникает само по себе, не подчиняясь приказам и пожеланиям.

Зависимость от обстоятельств

Используя выражение «зависимость от обстоятельств», я имею в виду причины и условия, которые приводят к тем или иным результатам.

Благотворные причины приводят к желанным результатам, а неблагоприятные – к плачевным.

Никакие результаты не могут появиться благодаря одному желанию. Плоды созревают как следствие целой череды причин, нравится это кому-то или нет. Результат возникает вследствие работы соответствующих причин, он неуправляем. Нет никаких сомнений, что причины и следствия не являются чьим-то «я». По причине того, что сознание не следует нашим пожеланиям, Благословенный возвестил, что оно является безличным. Он учил так, чтобы избавить своих учеников от цепляния за сознание как за своё «я», которым можно управлять и которое можно контролировать. Когда это цепляние устранено, цепляние за сознание как за владельца, или как за неизменную душу, разрушается.

Когда медитирующий познаёт, что сознание есть не что иное, как результат причин и исчезает так же быстро, как и появляется, становится очевидным, что не существует такой вещи, как неизменное «я». Например, зрительное сознание может возникнуть только при наличии глаза и видимых форм. Подобно этому, слуховое сознание возникает только если есть ухо и звук; обоняние – когда есть нос и запах; вкус – когда есть язык и пища; тактильное сознание – когда есть тело и прикосновение; сознание ума – когда присутствует ум и объект ума.

Когда есть понимание, что причины и условия приводят к соответствующим результатам, вера в вечное «я» и цепляние к нему отбрасываются. Тот, кто созерцает умственные и материальные явления в момент их появления, ясно постигает, что обусловленное такими вещами, как глаз и видимая форма, зрительное сознание возникает и исчезает. Он понимает, что не существует той личности, «которая видит», но есть лишь зрительное сознание, появившееся благодаря причинам и условиям. Таким образом, медитирующий разрушает цепляние за «я» как за деятеля, и больше не считает, что все деяния (на уровне тела, речи и ума) совершаются самостью.

Не способный узреть истинную природу сознания человек, лишённый памятования, легко цепляется за сознание как за владельца, неизменную душу или за деятеля. Похоже, что именно к совокупности сознания (*viññāṇa-khandhā*) люди цепляются сильнее, чем к четырём остальным совокупностям. Именно сознание воспринимается в качестве «я», неизменной сущности. В повседневной речи именно сознание упоминается чаще всего, в то время, как чувства, восприятие и волевые умопостроения, обычно остаются в стороне, хотя они и являются составляющими ума. Люди

склонны говорить о сознании как о том, что испытывает чувства, воспринимает объекты и отвечает за действия.

Во времена Будды был монах по имени Сати, который имел пагубное воззрение о том, что сознание является самостью. Я вкратце расскажу его историю (МН 38).

История монаха Сати

По мнению бхиккху Сати, Будда учил тому, что одно и то же сознание «путешествует» из жизни в жизнь, блуждая по сансаре. На пали это звучит так: *«Tadevidaṃ viññāṇaṃ sandhāvati saṃsarati anaññaṃ»*.

Таковым было его понимание Дхаммы, которое поддерживалось изучением джатак – историй о прошлых жизнях Будды, когда тот был царевичем Вессантарой, царским слоном Чаддантой, царём нагов Бхуридаттой, и так далее. В своём последнем воплощении тело Будды разительно отличалось от тела Вессантары или Чадданты, однако, как решил бхиккху Сати, сознание Будды было тем же самым, что и в прошлых жизнях на протяжении всей сансары. Так он воспринял то, чему наставлял Благословенный.

Вера Сати была не чем иным, как проявлением воззрения о том, что сознание – это неизменное «я», вечная душа. Товарищи по святой жизни пытались переубедить его и разрушить его ложные взгляды, но монах Сати упорствовал в своём заблуждении и считал, что он один понял слова Учителя правильно.

Для людей, придерживающегося ошибочных воззрений, очень сложно внимать истинной Дхамме. Они склонны свысока смотреть на своих доброжелателей, считая их ретроgrадами, не принимающими прогрессивных веяний мысли. По этой причине каждый, кто считает себя последователем Будды, должен проверить себя, а соответствуют ли его взгляды тому, чему действительно обучал Благословенный? Если нет, то можно констатировать, что он находится вне пределов Дхаммы.

Отчаявшись переубедить монаха Сати, другие бхиккху были вынуждены обратиться к Будде, чтобы он помог ему разобраться с Учением. Тот велел Сати прийти к нему. Сати повторил свои слова в присутствии Будды, сказав, что он действительно считает, что одно и то же сознание «путешествует» из жизни в жизнь, блуждая по сансаре. Оно не разрушается, но продолжается из одного состояния бытия в другое. Тогда Будда спросил его, а что же он имеет в виду под сознанием.

«Достопочтенный, под сознанием я подразумеваю то, что чувствует, говорит и испытывает плоды благих и дурных деяний в этой и другой жизнях».

Благословенный возразил ему: «Невежественный ты человек, разве я наставлял Дхамме таким способом? Разве не провозглашал я много раз, что сознание возникает зависимо, что оно возникает из-за причин, и без этих причин невозможно возникновение сознания? Ты искажил моё Учение и приписал мне слова, которых я не изрекал. Тем самым ты навлёк на себе несчастья на длительное время, привёл себя к пагубе, навредил себе своим неверным пониманием Дхаммы».

Монах Сати был очень огорчён, но всё равно не отказался от своего искажённого понимания. Из этой истории мы можем сделать вывод, насколько ужасны догматические идеи. Этот бхиккху был полностью посвящённым учеником Будды и полноправным членом его общины. Он принял Учение Будды и заявлял, что следует ему. Но, даже будучи увещиваемым другими монахами и самим Учителем, он продолжать настаивать на своей правоте, что в действительности означало отсутствие веры в Будду.

В наши дни некоторые учителя медитации утверждают, что нет необходимости соблюдать даже пять предписаний нравственности, но достаточно только слушать их инструкции. Если их укоряют люди, которые желают им добра, они пренебрежительно отвечают, что не откажутся от своих воззрений, даже если бы сам Будда сказал им об этом.

К сожалению, существует множество примеров, когда то, что не является Дхаммой, выдаётся за неё. Крайне важно уметь изучить любое учение на предмет выявления его соответствия тому, что возвестил Благословенный.

Краткое изложение истинной Дхаммы

1. Воздерживаться от любого зла (*sabba pāpassa akāraṇaṃ*). Такие деяния, как убийство живых существ, воровство, употребление опьяняющих веществ и неподобающее сексуальное поведение, должны быть оставлены. Необходимо отринуть лживую речь, сплетни, грубую речь и пустую болтовню. И, наконец, следует воздерживаться от дурных мыслей, что достигается посредством практики сосредоточения и прозрения. Воздержание от зла в делах, словах и мыслях – составляет первый аспект Дхаммы.
2. Совершать умелые деяния (*kusalassa upasampadā*) – такие, как раздача милостыни, медитация и соблюдение предписаний. Что касается последнего, то это можно сделать лишь посредством избегания зла, как описано в первом пункте. Однако, просто избегая зла и не делая ничего сверх этого, невозможно добиться завершения добродетели как фактора Благородного восьмеричного

пути (*ariyamagga-sīla*). Это завершение происходит лишь благодаря практике прозрения до той поры, пока не будет достигнуто знание Пути и плода; или благодаря практике сосредоточения и достижения джхан.

Некоторые люди весьма пренебрежительно отзываются о практике сосредоточения. Однако Благословенный рекомендовал нам возвращать её, поскольку умиротворение джханы позволяет заниматься прозрением, используя сосредоточение как основу для этого. В качестве альтернативы, вместо джханы может использоваться сосредоточение «доступа» (*upacāra-samādhi*). Если и это невозможно, то альтернативой джханы и сосредоточения доступа является т.н. «моментальное» сосредоточение (*khanika-samādhi*). Когда сосредоточение развито, прозрение может возвращаться в его естественной последовательности вплоть до обретения Благородного пути.

В Учении, возведённом Татхагатой, самая основная задача – достичь сосредоточения и прозрения, ибо Путь и плод недостижимы без проникновения в реальность. Таким образом, чтобы познать Ниббану, нам следует возвращать добродетель в виде практики медитации. Непозволительно упускать из вида любое из благих деяний, потому что Дхамма предписывает всецелое исполнение трёх видов благих деяний. Мы часто слышим сейчас учения, призывающие нас отказаться и от первого, и от второго аспектов Дхаммы (неделание зла и совершения умелых деяний). Распространители таких учений утверждают, что неумелые загрязнения ума (*akusala kilesā*) непостоянны и поэтому не следует утруждать себя их устранением. Согласно таким взглядам, не стоит тратить усилия на соблюдение нравственных предписаний, или на достижение сосредоточения и прозрения. Все эти усилия якобы бесполезны и бесплодны, они ведут к страданиям. Нам необходимо помнить о том, что подобные наставления кардинально противоречат истинным словам Будды.

3. Очищать свой ум (*sacittapariyadōpanam*). Благородный путь достигается благодаря практике прозрения. Когда он пройден, а его плоды обретены, ум становится безупречно чистым и лишённым любых омрачений и загрязнений. Согласно комментариям, для

полного очищения ума требуется обретения плода арахантства, что подтверждают и палийские тексты. Тем не менее, находятся лжеучителя, которые приносят Дхамме огромный вред, отговаривая последователей соблюдать предписания и посвящать себя медитации успокоения и прозрения, говоря, что всё это лишь утомляет ум. Они заявляют: «Держите ум в лёгкости, не позволяйте себе вовлекаться ни в какие усилия. Поместите ум в пустое пространство, где не создаётся никаких неблагих деяний. Следуя таким путём, можно удерживать ум в чистоте».

Такие учение полностью лишены логики, фундамента и обоснования. Отвергать практику взращивания добродетели, сосредоточения и мудрости означает порочить учение Будды. Невозможно держать ум в чистоте, пренебрегая медитацией сосредоточения и прозрения. По своей природе сознание неуправляемо и безлично. Идея о том, что можно удерживать ум в узде без медитации, противоречит *Анатталаккхана сутте*, которая утверждает, что невозможно приказать уму быть «хорошим» и не быть неблагим просто по указке. Об этом следует внимательно размышлять.

Последняя фраза цитируемого нами изречения из Дхаммапады подводит итог сказанному: «Таково Учение всех будд» (*Etam buddhāna sāsanaṃ*).

Эти три наставления: избегать зла, совершать благое и очищать ум – составляют сущность Дхаммы, которую передавали все пробуждённые. Учение Будды – это то, что содержит все три составляющие. Чтобы оно продолжалось и процветало, каждый должен избегать совершения любых дурных деяний, обучая других тому же. Следует совершать благие деяния и побуждать других к этому. Слыша какое-либо противоречащее Дхамме учение: «Не берегись зла, не совершай благое!», необходимо сделать всё возможное, чтобы предотвратить распространение столь опасных воззрений. Каждому надлежит обращать свой ум к медитации и вдохновлять остальных заниматься практикой сосредоточения и прозрения. Чтобы сохранить Учение Будды и распространять его, мы должны уметь разбираться в том, какие учения лишь выдают себя за Дхамму, принося тем самым огромный вред людям.

Я рассказал вам историю о бхиккху Сати в целях продемонстрировать, какие опасности подстерегают Дхамму из-за таких ложных идей. Сейчас я вновь вернусь к этой истории.

После того, как бхиккху Сати упрямо настаивал на собственной правоте, Благословенный обратился к остальным монахам: «Бхиккху, слышали ли вы когда-то, когда я возвещал Дхамму таким образом?»

«Нет, достопочтенный. Мы слышали о том, что сознание возникает из-за причины условий, и без этих причин и условий невозможно обнаружить возникновение сознания».

Тогда Будда стал объяснять далее: «Каждый вид сознания возникает в зависимости от конкретных причин и условий. Сознание именуется, таким образом, в соответствии с теми условиями, благодаря которым оно появляется. Сознание, которое возникает в зависимости от глаза и форм, называется сознанием глаза. Сознание, которое возникает в зависимости от уха и звуков, называется сознанием уха. Сознание, которое возникает в зависимости от носа и запахов, называется сознанием носа. Сознание, которое возникает в зависимости от языка и вкусов, называется сознанием языка. Сознание, которое возникает в зависимости от тела и прикосновений, называется сознанием тела. Сознание, которое возникает в зависимости от ума и умственных явлений, называется сознанием ума.

Это можно сравнить с огнём, который горит в зависимости от условий. Так, огонь, который горит в зависимости от деревьев, называется огнём, горящим в зависимости от деревьев... в зависимости от травы, хвороста, коровьего навоза...пучка сена...мусора. Огонь называется в зависимости от того условия, благодаря которому он горит. Подобно этому, сознание определяется в зависимости от того условия, благодаря которому оно возникает».

Далее Благословенный посвящает время анализу Закона зависимого возникновения. Я не буду вдаваться в детали, касающиеся этой темы, но остановлюсь на метафоре с огнём. Лесной огонь может разгореться из-за сжигания мусора или опавших листьев. Если огонь продолжает получать топливо, а потушить его некому, он становится всё более неистовым и распространяется на многие мили. На первый взгляд может показаться, что полыхающий огонь везде одинаков, однако пристальное рассмотрение обнаружит, что огонь, сжигающий мусор, не трогает траву, а огонь, сжигающий траву, не трогает листья. Более того – огонь, сжигающий один лист, не является тем же самым, что сжигает другие листья.

Подобно этому, сознание глаза и сознание уха, которые для обычного человека выглядят совершенно одинаковыми, для внимательного практикующего будут выглядеть как отдельные моменты сознания, зависящие от обуславливающих их условий. Если мы возьмём только сознание глаза, то поймём, что разные виды сознаний появляются от разных цветов (белого, чёрного...), и от разных форм. Даже если сузить сознание до осознания белого цвета, то медитирующий, созерцающий явления неустанно и достигший Знания возникновения и исчезновения (*udayabbaya-ñāṇa*), и

Знания растворения (*bhaṅga-ñāṇa*), знает, что в выглядящем едином потоке осознания белого предыдущее сознание отличается от предыдущего.

В случае со слушанием это ещё более очевидно, чем с видением. То же самое происходит с сознанием носа и сознанием языка – каждый момент сознания можно созерцать отдельно и изолированно.

Самое стремительное созерцание происходит в случае с сознанием тела, потому что каждый новый момент сознания здесь выражен очень отчётливо. Так, наблюдая боль, медитирующий усердно наблюдает её, отмечая: «боль, боль» и ясно видит каждый осознаваемый момент боли во время её возникновения. Аналогично можно рассматривать и сознание ума: как возникающее часть за частью, отдельно. Если какая-либо мысль или идея вторгаются в ум во время созерцания поднятия и опускания стенки живота, следует отметить их по мере появления. Обычно навязчивые мысли сразу исчезают, будучи замеченными, однако, если они продолжают настойчиво возникать, обусловленные тем же умственным образом, их следует созерцать последовательно. Когда мысль переключается на какой-то другой образ, возникновение нового сознания предстаёт во всей своей ясности. Если медитирующий таким образом отмечает возникновение каждого нового сознания посредством нового отмечания, он поистине постигает непостоянную природу сознания, его тягостность вследствие непостоянства, и его пустотность вследствие неуправляемости и обусловленности. Обрести такое личное понимание является чрезвычайно важным.

Я объяснил в деталях, почему пять совокупностей, подверженные цеплянию, безличны. Я вкратце резюмирую четыре вида цепляния и почему сознание не является «я».

1. Цепляние за «я» как за владельца (*sāmi-atta*) подразумевает, что существует некий хозяин, который управляет всеми деяниями и желаниями.
2. Цепляние за «я» как за неизменную душу (*nivāsī-atta*) подразумевает, что внутри тела есть «я» – неизменное, которое всегда находится рядом: с момента рождения – до самой смерти.
3. Цепляние за «я» как за деятеля (*kāraka-atta*) подразумевает, что «я» – это тот, кто совершает поступки.

4. Цепляние за «я» как за чувствующего (*vedaka-atta*) подразумевает, что «я» – это то, что переживает чувства: приятные, неприятные или нейтральные.

«Бхиккху, сознание безлично. Если бы сознание было самостью, то оно не приводило бы к бедствию, и было бы возможно повелевать им: «Пусть моё сознание будет таким (всегда хорошими), пусть сознание не будет таким (дурным)!»

Пхенапиндупама сутта (СН 22.95)

Посвятив время подробному анализу безличности пяти совокупностей, я обращусь к другому примеру описания этих совокупностей, который приведён в *Пхенапиндупама сутте*:

*«Pheṇapiṇḍūpaṃ rūpaṃ, vedanā bubbuḷūpaṃ
Marīcīkūpaṃ saññā, saṅkhārā kadalūpaṃ;
Māyūpaṃsa viññāṇaṃ, desitādiccabandhunā.»*

«Комку пены подобна материя, чувства – пузырям на воде,
Восприятие подобно миражу, а умопостроения – стволу бананового
дерева,
Трюку чародея подобно сознание,
Так возвестил Потомок солнца²³».

Комку пены подобна материя

Материя сравнивается с комком пены, плывущим по течению.

Пена состоит из воздушных пузырьков, окружённых капельками воды, которые, будучи «надутыми», собираются вместе и образуют пенистую субстанцию размером с человеческий кулак, голову или тело. Комок пены выглядит как нечто, имеющее сущность, однако при пристальном наблюдении он предстаёт как пустой, полый, лишённый сущности. Подобно этому, тело мужчины или женщины состоит из рук, ног, головы и прочих частей, и на первый взгляд содержит в себе твёрдость, «основательность». Тело кажется постоянным, привлекательным и будто бы содержащим какую-то сущность.

Однако усердное созерцание позволяет открыть истинную природу тела – подобного комку пены, бессамостному, состоящему из тридцати двух

²³ Один из эпитетов Будды.

неприглядных частей²⁴: волос на теле, волос на голове, плоти, кожи, ногтей, мускулов, костей... Если заглянуть ещё глубже, тело является лишь совокупностью клеток и молекул, невидимых обычному взору. Его можно сравнить с огромной кучей песка, или с мешком муки. Если соединить муку с водой, мы получим весомый кусок теста, ставший таковым из-за использования большого количества муки. Огромный шар теста можно превратить даже в фигуру человека. Однако в реальности это не единая, твёрдая масса, а нечто, состоящее из мельчайших частиц. Подобно этому, тело не является твёрдой субстанцией, но состоит из мельчайших частичек материи, собранных в большую массу, которая, как и комок пены, лишена какой бы то ни было сущности. Здесь нет ни постоянства, ни красоты, ни самости, ни «я».

Проявленные материальные качества формируют те или иные части тела. Если убрать их, то тело потеряет очертания и форму. Так, элемент земли (*paṭhavīdhātu*) проявляется в качестве грубости, мягкости, жёсткости или гладкости. Элемент огня (*tejodhātu*), отвечает за температуру; элемент воздуха (*vāyodhātu*) отвечает за движение. Если убрать все три этих элемента, то человеческого тела, которое можно потрогать и ощутить, больше не будет существовать.

Материальное качество запаха также влияет на восприятие тела. Таким образом, можно ощутить запах тела, и, не будь его, это было бы невозможно сделать.

Мы способны видеть окружающие предметы лишь благодаря наличию чувствительной материи внутри глаза; если бы не она, мы были бы подобны слепым, которые ничего не видят. Такая же чувствительная материя, позволяющая слышать, обонять, пробовать вкус, осязать – находится в ухе, носе, языке и на поверхности кожи. Все эти крошечные, но очень функциональные частички материи, объединены в единую материальную форму, позволяя телу выполнять свои цели и задачи. Без них тело бы совершенно бесполезно. В действительности, оно без этих составных частей в том виде, в котором оно существует, не могло бы даже возникнуть.

²⁴ Существует специальная медитация на 32 части тела (*paṭikkūlamanasikāra*) – обычно переводится как «размышления о непривлекательности». Из ДН 22: «Бхиккху пересматривает само это покрытое кожей и заключающее в себе множество нечистот тело, снизу-вверх, начиная со стоп, и сверху вниз, начиная с волос головы: "В этом теле есть волосы головы, волосы тела, ногти, зубы, кожа, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, диафрагма, селезёнка, лёгкие, кишечник, брыжейка, содержимое желудка, фекалии, желчь, слизь, гной, кровь, пот, жир, слезы, смазка, слюна, носовая слизь, синовиальная жидкость, моча".

Если измельчить составляющие части тела, то оно не сможет жить. Останутся лишь крошечные частицы материи.

Далее, и сам глаз, и видимые формы – не являются постоянными, но находятся в потоке непрерывного возникновения и исчезновения, когда новые материальные качества заменяют старые. По этой причине тело подобно комку пены, – это лишь собрание лишённых субстанциональности материальных качеств. Для того, чтобы изучить и познать тело максимально глубоко, следует начать с наблюдения тех материальных качеств, которые проявляют себя наиболее очевидно. Так, при ходьбе становятся понятными качества растяжения и движения, поэтому, согласно *Сатипаттхана сутте*, во время ходьбы следует знать, что ты идёшь (*gacchanto vā 'gacchāmi'ti rajānāti*), наблюдая подъём стопы, скольжение вперёд и опускание при каждом шаге.

Медитирующий должен отмечать, когда он стоит («стою, стою»), сидит («сизжу, касается, сизжу»), дышит («поднимается, опускается» – по отношению к стенке живота), когда видит форму («вижу, вижу»), когда чувствует запах («обоняю, обоняю»), когда сгибает конечности и меняет позу («сгибаю, меняю»).

После успеха в описанном выше методе наблюдения он может понять, что процесс ходьбы состоит из намерения идти, и из элемента движения. Процесс стояния или сидения – из намерения стоять или сидеть, и из элемента движения и расширения. То же самое относится к наклонам, сгибанию и перемене положения тела. Во время видения происходит контакт между глазом и видимой формой; во время обоняния – между носом и запахом. Каждое явление выглядит теперь для медитирующего как длящееся всего лишь миг, возникающее только для того, чтобы тут же раствориться. Руки и ноги, голова, форма тела больше не ощущаются и не воспринимаются так же, как раньше. Отныне они выглядят как повторяющийся материальный процесс, возникающий и исчезающий непрестанно. На этой стадии медитирующий начинает постигать, почему же тело сравнивается с комком пены.

Постигнув это, он осознаёт, что материя непостоянна и имеет природу страдания из-за непрерывного возникновения и исчезновения. Помимо этого, материя безлична, так как не подчиняется ничьей воле, но существует по своим законам: обусловленная причинами, неуправляемая и не составляющая «я». Материя подобна пене и не содержит никакой сущности.

Она зыбка, неустойчива и ненадёжна.

Чувства подобны пузырям на воде

Чувства подобны водяным пузырям.

Когда капли дождя падают на водную поверхность, маленькие «пакетики» с воздухом оказываются запертыми в окружающей стене воды, образуя множество мелких пузырей. Дети любят выдувать такие пузыри из специальных трубок. Их скопление образует комки пены. Все эти водяные пузыри, появляющиеся вследствие дождя, возникают лишь для того, чтобы в следующее мгновение исчезнуть. Чувства сравниваются с водяными пузырями из-за их изменчивой природы.

Эту природу хорошо знают люди, занимающиеся медитацией, однако обыватели с этим не согласны. Глядя на какое-то красивое зрелище, они считают, что оно длится очень долго. Когда в их поле зрения оказывается что-то неприятное, им тоже кажется, что это неприятное будет длиться в течение длительного времени. Другие видимые формы, не вызывающие ни восторга, ни отвращения, также выглядят для них постоянными и устойчивыми.

То же самое касается приятных или неприятных звуков, которые воспринимаются неизменными. Особенно постоянными представляются болезненные чувства, которые, как кажется, длятся днями, месяцами и даже годами. Таким образом, мнение обычного человека о чувствах разительно отличается от того, какими они являются в реальности: быстро исчезающими, словно водяные пузыри.

Чтобы постичь это на собственном опыте, необходимо непрерывно заниматься созерцанием умственных и физических явлений. В этом случае на стадии Знания возникновения и исчезновения, а также на стадии растворения, медитирующий придёт к осознанию, что всё приятное или неприятное (видимое, слышимое и т.д.) непрестанно исчезает. Наиболее очевидным является исчезновение боли. Наблюдая болезненные ощущения и отмечая «боль, боль», можно увидеть растворение каждого момента боли. Постепенно постижение болезненных ощущений становится всё более сильным и многослойным. При каждом отмечании боль на каждом участке наблюдения исчезает. То есть, боль в одном месте исчезает, будучи отмеченной, и из другого места также исчезает, если её отметить, и всё это продолжает исчезать таким же образом. Боль исчезает всякий раз, когда она отмечается, как будто её снимают рукой.

Далее, для медитирующего, чья сосредоточенность окрепла и стала сильной, приятные внешние формы тоже видятся мгновенно исчезающими. Тем не менее, так как глаз и видимые формы присутствуют, то процесс видения

возникает вновь. И в каждый момент видения вновь растворяется, будучи должным образом отмеченным. Процесс продолжается и продолжается вновь. То же самое происходит в случае видения неприятных и нейтральных объектов.

В случае с процессом слышания, исчезновение приятных, неприятных и нейтральных звуков представляется ещё более ясным. Три вида чувств, появляющихся после контакта с теми или иными запахами, тоже исчезают сразу после их отмечания. Ощущение вкуса является ещё более наглядным для практика, продолжающего своё наблюдение. Восхитительный вкус при жевании появляется и исчезает в каждом момент отмечания, как и связанные с ним приятные, неприятные и нейтральные ощущения. То же самое с прикосновениями: они исчезают, когда их замечают. Подобно им, умственные чувства грусти и радости мгновенно растворяются при внимательном рассмотрении.

Таким образом, чувства подобны пузырям – они столь же мгновенно исчезают, столь же непостоянны, ненадёжны и бессамостны.

Восприятие подобно миражу

Восприятие, распознающее объекты органов чувств, действительно подобно миражу. Мираж – это оптическая иллюзия, вызываемая атмосферными условиями, которые проявляются в воздухе в виде потоков воды или очертаний домов в горячем воздухе, поднимающихся над землёй в полдень в последний месяц лета²⁵. Таким образом, мираж – это оптическая иллюзия.

Дикие животные вроде оленей бродят в жаркое время года в поисках воделенной воды. Когда им кажется, что водоём близок, они спешат к этому месту, но только для того, чтобы найти сухой участок земли вместо настоящих пруда или озера. Они обманулись миражом и повстречали немало разочарований из-за этого.

Подобно тому, как мираж заставляет видеть водоём или дом там, где их в действительности нет, наше восприятие также обманывает нас, заставляя верить в то, что видимое, слышимое, осязаемое, познаваемое – это человеческое существо, мужчина или женщина. Имея такую иллюзию, люди вовлекаются во всевозможную деятельность и активность, подобно тому, как мучимые жаждой звери отправляются в сторону воображаемого водоёма.

Для того, чтобы понять иллюзорную природу восприятия, перестав, тем самым страдать из-за погони за несуществующими образами, необходимо

²⁵ Английский редактор указывает здесь, что он использовал укороченную версию описания миража из оригинального бирманского текста.

усердно созерцать каждое умственное и материальное явление тогда, когда оно проявляется. Когда степень собранности ума улучшается, приходит озарение, что в любом явлении существует лишь материальный объект, который познаётся – и ум, который его познаёт. Позже становится ясно, что каждое явление представляет собой взаимосвязь множества причин и результатов.

Наконец, медитирующий обнаруживает, что и познаваемый объект, и познающий ум исчезают в каждый момент отмечания. По этой причине то, что прежде воспринималось в качестве постоянной личности, живого существа, мужчины, женщины, «себя», – сейчас видится как искажение восприятия, которое создавало оптическую иллюзию, подобную миражу.

В реальности, как теперь знает практикующий, существует лишь череда возникновений и исчезновений, имеющая природу непостоянства, страдания и безличности.

Умопостроения подобны стволу бананового дерева

Умопостроения в сутте сравниваются со стволом бананового дерева.

Ствол бананового дерева выглядит стойким и крепким, обладающим твёрдой сердцевинкой. Однако, если его срубить, а затем разрезать, то обнаружится не твёрдая сердцевина, а мягкие слои волокнистого материала.

Подобно стволу бананового дерева, умопостроения пусты от какой-либо сущности. Они состоят из пятидесяти умственных состояний, возглавляемых намерением (*cetanā*). К «выдающимся» членам этой группы относятся: контакт (*phassa*), внимание (*manasikāra*), однонаправленность (*ekaggatā*), мысль (*vitakka*), изучение (*vicāra*), усердие (*virīya*), жадность (*lobha*), ненависть (*dosa*), заблуждение (*moha*), самомнение (*māna*), воззрения (*diṭṭhi*), сомнения (*vicikicchā*), не-жадность (*alobha*), незлобивость (*adosa*), не-заблуждение (*amoha*), вера (*saddhā*), памятование (*sati*), доброжелательность (*mettā*), сострадание (*karuṇā*), сорадование (*muditā*). Всё это относится к умственным факторам, состояниям или качествам.

Намерение несёт ответственность за всю сознательную деятельность (дела, слова и мысли) в качестве её предводителя. Эти многочисленные умственные состояния очень заметны в любом виде активностей. Они отвечают и за то, что происходит, и за «я» как за деятеля, то есть за ту личность, которая совершает все деяния. Умственные состояния выглядят имеющими внутреннюю сущность. В реальности, они лишены какой бы то ни было сердцевинки.

Эта истина может открыться только тому, кто усерден в созерцании ума и материи. Медитирующий, который наблюдает процесс ходьбы («идёт, идёт», «поднимается, опускается»), также отмечает, как зарождается желание сделать каждый шаг, когда его сосредоточение улучшается. Желание сделать шаг также возникает и исчезает. Хотя оно обычно описывается, как «намерение идти», на самом деле, оно является умственным состоянием, направляемым силой воли. Эта активность управляется волей и позволяет человеку продолжать ходьбу.

Находящийся под управлением волевого намерения процесс ходьбы состоит из подъёма и опускания стопы, и в этом случае его можно считать законченным.

Прежде в медитирующем присутствовало представление: «Я иду, потому что хочу этого», что является вариацией цепляния за «я». Сейчас он понимает, что никакого «я» не существует, но есть лишь непостоянные явления.

Намерение наклониться, потянуться, разогнуться – также видятся в аналогичном свете, в соответствии с истиной. В добавление к этому, усилие, помогающее реализовать желание видеть (а не просто смотреть) тоже является волевым умопостроением. Всё это приводит к осознанию того, что это лишь изменчивые явления, безличные и лишённые сущности. Подобно этому, для слышания должно присутствовать не только желание слышать, но и намерение слушать, что требует определённого усилия.

Более того – размышление, исследование, усилие, отмеченные по мере их возникновения, также непрерывно исчезают. К ним применимы те же характеристики (непостоянство, тягостность, отсутствие сущности).

Если возникает влечение или отторжение, они тоже отмечаются, как: «влечение, влечение», или: «отторжение, отторжение», а затем полностью растворяются, демонстрируя тот факт, что они лишены самости и не содержат никакой сердцевины. То же самое происходит в случае с состояниями доброты, сострадания, веры, которые, возникнув, исчезают. Они не составляют «я» и лишены сущности.

Такое созерцание подтверждает слова Будды о том, что волевые умопостроения подобны стволу бананового дерева, который, будучи срезанным под корень, предстаёт пустым, полым и лишённым сердцевины.

Умопостроения являются непостоянными, тягостными и безличными.

Сознание подобно трюку чародея

Сознание сравнивается в сутте с трюком чародея или с иллюзией.

Видя какой-то образ, человек считает, что он – это тот, который видит. Слыша звук, он считает, что это именно он – тот, кто слышит, рассуждая: «Я слышу голос мужчины / женщины. Я – тот, кто слышит».

Обоняя, он думает: «Это запах розы, я обоняю его»; вкушая пищу, он оценивает: «Эта еда была приготовлена таким-то поваром, я пробую её»; прикасаясь к чему-то, он также измышляет, что есть тот, кто касается; а размышляя о чём-то – что есть тот, кто размышляет.

Воспринимать и познавать вещи таким способом означает не понимать их в соответствии с реальностью. Это заблуждение с точки зрения абсолютной истины. Такое ложное восприятие создаётся не пятью видами сознания (зрительным, слуховым, обонятельным, вкусовым и тактильным), потому что эти пять познают лишь то, что есть на самом деле, а именно: формы, звуки, запахи, вкусы и прикосновения. Оно создаётся благодаря искажённым измышлениям вроде: «Это – женщина», «Это – ребёнок», и так далее. В конце процесса познания (*citta-vīthi*) с возникновением сознания ума (*mano-viññāṇa*) возникают и раздумья в отношении познаваемого образа, основанные на опыте предыдущего восприятия и определения каких-то объектов в качестве женщины или ребёнка.

Процесс сознания «двери глаза»

Citta Vīthi

Atītabhavaṅga

Bhavaṅgacālana

Bhavaṅgupaccheda

Āvajjana

Cakkhuvīññāṇa

Sampaṭīcchana

Santīraṇa

Voṭṭhabbana

Javana

Javana

Javana

Javana

Javana

Javana

Javana

Tadārammaṇa

Tadārammaṇa

В качестве общей информации я вкратце опишу для вас процесс познания в отношении процессов видения и раздумья (об увиденном).

Когда глаз встречает видимую форму, пассивный поток сознания (*bhavaṅga*) прерывается, после чего немедленно возникает «обращающее» сознание пяти дверей чувств (*pañca-dvārāvajjana*), которое поворачивается к объекту и распознаёт его. Незамедлительно после этого возникает сознание глаза (*cakkhuvīññāṇa*), которое сначала просто воспринимает объект без распознавания: кто или что находится перед ним (человек, дерево, дом...) в относительных терминах. С его исчезновением возникает «принимающее» сознание (*sampaticchana*), то есть момент, когда происходит распознавание увиденного объекта.

После его исчезновения возникает исследующее сознание (*santīraṇa*), которое мгновенно изучает воспринятый образ. Далее приходит время для появления определяющего сознания (*voṭṭhabbana*). С его исчезновением возникает семь невероятно быстрых «вспышек» сознания, которое является побуждающим (*javana*).

С растворением последней вспышки побуждающего сознания возникает регистрирующее сознание (*tadārammaṇa*), повторяющееся дважды; оно удерживает один и тот же объект, который по-прежнему находится в центре внимания. По завершению этого регистрирующего сознания процесс познания заканчивается, и за ним вновь следует стадия *bhavaṅga*, когда ум находится в пассивной фазе, словно в глубоком сне.

Таким образом, каждый раз, когда мы видим что-то, с момента возникновения сознания в «двери глаза» – до исчезновения последнего регистрирующего сознания, происходит четырнадцать мысленных моментов, которые завершают конкретный процесс познания, следующий в общем потоке. Если объект не является слишком ярким и сильным, то познание останавливается на стадии «вспышек». Если человек находится при смерти и его познавательные способности угасают, то *javana* вместо семи может возникнуть только пять или шесть раз. Если впечатление от объекта размыто и расплывчато, то процесс познания доходит лишь до появления определяющего сознания, и после двух или трёх мысленных моментов завершается.

Когда медитирующий обретает глубокое прозрение, он не доходит до стадии побуждения. Его познавательный процесс резко обрывается спустя два или три момента определяющего сознания, погружаясь в *bhavaṅga*.

Это описание находится в гармонии с наставлением о том, что процесс познания пяти дверей чувств не должен переходить на стадию побуждения. Как уже было сказано, процесс познания в случае с сознанием глаза связан только с абсолютным объектом в виде формы, но не с концептуальным представлением о мужчине, женщине и прочем. Завершив процесс, сознание вновь погружается в *bhavaṅga*, где продолжается в течение некоторого времени. Затем процесс познания в случае с «дверью ума» (*manodvāravīthi*) возникает по отношению к тому, что было увидено. Возникая из *bhavaṅga*, появляется обращающее сознание «двери ума» (*manodvārāvajjana*), сопровождаемое процессом побуждения, который длится в течение семь вспышек сознания, и заканчивается регистрирующим сознанием в течение двух моментов. Таким образом, весь цикл длится десять мысленных моментов, после чего сознание вновь уходит в пассивную фазу.

В данном мыслительном процессе воспринимаемый образ является лишь отражением увиденного, а не искажённым представлением, основанном на прошлом опыте. Когда отражающий процесс познания возникает во второй раз, то рождается представление о форме и внешнем виде, которые стали его объектом (например, форма мужчины или женщины). В третий раз объектом познания становится уже концептуальное представление о форме. Исходя из этого, далее всегда возникает отражение того, что уже было ошибочно «схвачено» в качестве концептуального представления: «Я вижу мужчину», или: «Я вижу женщину».

Так сознание создаёт свои ухищрения, придумывая ошибочные представления вместо реальных образов.

Резюме в отношении процесса познания

В самом начале контакта с объектом сознание фиксирует только абсолютную истину (видимую форму).

В первом цикле познания всё ещё существует отражение реально существующего, то есть видимого образа, который зафиксировало сознание. Здесь пока нет никаких искажённых представлений. Если созерцание происходит правильно, то они и не смогут появиться, поэтому сознание будет покоиться только на образах абсолютной реальности.

Во втором цикле познания возникает концептуальное представление о форме и внешности. В третьем цикле познания концептуальное представление о форме и внешности достигает своей кульминации.

Подобным образом всё происходит с познанием звуков, запахов, вкусов и прикосновений, которое проходит ряд последовательных стадий: от простого восприятия объекта – до появления идей и представлений о нём. Этого не может произойти, если в первом цикле познания заниматься созерцанием и отмечанием: «видение, слышание, обоняние, ощущение вкуса, касание». Сознание в таком случае останется пребывать с образами на уровне абсолютной реальности.

По этой причине медитирующему следует просто отмечать видение, слышание и всё остальное в момент их возникновения – чтобы оставаться с реальностью, а не с представлениями. Если отмечать процесс видения – как процесс видения, то объект познания исчезнет вместе с актом видения, а познание концептуальных представлений (посредством отражения увиденного) не сможет начаться.

Согласно наставлению Будды, которое он дал отшельнику Бахии в Уд.1.10: «В видимом должно быть только видимое» (*Diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati*), в результате чего зрительное сознание прямо здесь и достигает своего предела. Приходит знание, что существует глаз и видимая форма (например, образ тела), а также познающий форму ум. Медитирующий понимает, что и видение, и отмечание возникают последовательно, появляясь и разрушаясь. Он постигает, что всё это непостоянно, тягостно и безлично.

Аналогичный процесс происходит в отношении слышимого, обоняемого, вкушаемого, осязаемого и обдумываемого. Непрерывное наблюдение за этими явлениями открывает разницу между умом и материей и позволяет понять три характеристики бытия. Возникает прозрение: «Прежде, когда я не занимался созерцанием явлений, я был сбит с толку, принимая за реальность иллюзии и веря трюкам фокусника, которые являл мой разум. Сейчас, наблюдая то, что возникает, в том момент, когда оно возникает, я вижу, что не существует такой вещи, как «я», но есть лишь непрерывное возникновение и исчезновение. Увидев форму, сознание глаза тут же исчезает, и нет такой вещи, как постоянное видение, – есть лишь непрерывное обновление моментов зрительного сознания в каждый момент видения: они появляются лишь затем, чтобы тут же раствориться.

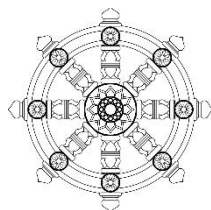
То же самое справедливо для слышания. Нет никакого постоянного процесса слышания, потому что в каждый момент слышания сознание уха возникает и исчезает. То же самое с тактильным сознанием и с сознанием ума: они оба возникают и разрушаются в каждый момент прикосновения и раздумывания.

Всё непостоянно. За каждым возникновением следует исчезновение, здесь нет ничего надёжного и устойчивого – лишь ужас и страдание. Всё происходит не потому, что кто-то этого хочет, но в соответствии с причинами и условиями; существуют лишь природные явления, которые лишены самости.

Сознание – это не что иное, как трюк чародея. Оно непостоянно, тягостно и безлично».

Из анализируемой нами *Пхенапиндупама сутты* становится очевидно, что пять совокупностей лишены какой бы то ни было неизменной сущности, которая поддаётся управлению. Они иллюзорны и бессамостны. Надеюсь, я объяснил всё довольно доступно. Я закончу на сегодня.

Пусть силою добродетели и внимательного прослушивания наставлений по *Анатталаккхана сутте* вы сможете достичь Пути и плода Ниббаны так скоро, как сами пожелаете.



ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Наставление было дано 13 июля 1963 года (восьмой день растущей луны июля, Wāso, 1325 г.)

Я продолжаю серию бесед на основе *Анатталаккхана сутты* на восьмой день растущей луны в июне. Во время четырёх предыдущих бесед я подробно объяснял, почему пять совокупностей, подверженных цеплянию, безличны.

Начиная с сегодняшнего дня, я перейду ко второй части сутты, которая описывает совокупности с точки зрения их непостоянства (*anicca*) и тягостности (*dukkha*).

Перед этим я ещё раз обращаюсь к теме безличности и причине, почему так трудно её постичь.

Характеристика безличности

И умственные, и материальные «составляющие» пяти совокупностей не содержат ничего, что можно было бы назвать «я». То, что они безличны, можно определить по их внешним и внутренним характеристикам. Комментарии объясняют эти характеристики следующим образом:

1. Они неуправляемы и бесконтрольны, им нельзя приказать быть такими-то и не быть такими-то.
2. Они угнетают нас.
3. Они непостоянны. В сутте задаётся вопрос: «Можно ли счесть то, что подвержено изменениям – собой?».

Все эти характеристики являются подтверждением того, что пять совокупностей безличны. Когда они постигнуты таким образом, возникает прозрение, что совокупности есть не что иное, как непостоянные явления. Это прозрение называется Знанием безличности (*anattānupassanā-ñāṇa*). *Анатталаккхана сутта* называется так, потому что посвящена этой безличности.

В *Саммохавинодани* (комментарии) сказано: «Характеристику непостоянства и страдания понять легко, в отличие от характеристики безличности».

Согласно комментариям, если люди видят, как разбивается горшок, они восклицают: «Ох, как всё непостоянно, ничто не длится вечно!» Опять же,

столкнувшись с тяжёлой болезнью, с мучениями, вызываемыми язвами, ранами, острыми ножами, ударами палкой, они причитают: «Боже, какое страдание!»

В этом случае природа непостоянства и страдания весьма очевидна и не вызывает сомнений. Однако, характеристику «не-я» понять весьма сложно, подобно тому, как сложно описать предмет, который лежит в окутанной мраком комнате. О непостоянстве и тягостности говорится и в Дхамме, и за её пределами. Что касается безличности, то она известна только в Дхамме, возвещённой Буддой, и нигде более подобное учение не встречается. Прозорливые отшельники и учителя могли наставлять своих последователей характеристикам непостоянства и тягостности, но им была недоступна характеристика пустотности. Тем не менее, некоторые их ученики действительно обладали мудростью, и, если бы были обучены теме пустотности, смогли бы достичь знания Пути и плода. Однако, так как этого не происходило, Ниббана оставалась недоступной для них.

Эта бесценная способность – обучать и объяснять безличность, принадлежит исключительно Татхагате²⁶. Учителя, которые находятся вне пределов Дхаммы, не способны на это, потому что эта характеристика чрезвычайно утончённа и глубока. Комментарии замечают, что учение о безличности настолько многогранно и сложно, что даже Благословенному приходилось объяснять его в разрезе характеристик непостоянства и страдания (поодиночке или вместе).

Под-комментарий далее заявляет: «В утверждении, которое приводится в комментариях, непостоянство и страдание присутствуют даже в доктринах вне пределов Дхаммы, будучи лишь относительными понятиями, посредством которых характеристика безличности не может быть объяснена. Лишь объяснённые на уровне высшей реальности, характеристики непостоянства и страдания могут использоваться в качестве фундамента для объяснения безличности»²⁷.

Безличность посредством непостоянства

В *Чхачхакка-сутте* (Шесть групп шестёрок) в МН 148 мы читаем, что безличность объясняется посредством непостоянства. Согласно этой сутте, медитирующий должен познать шесть групп шестёрок, а именно:

²⁶ Ещё один эпитет Будды.

²⁷ Далее следует указание на книгу достопочтенного Махаси Саядо под названием «Беседа о *Силаванта сутте*», в которой он, согласно приведённому под-комментарю, использует абсолютное и относительное значение характеристик непостоянства и страдания.

1. Шесть внутренних сфер;
2. Шесть внешних сфер;
3. Шесть видов сознания;
4. Шесть видов контакта;
5. Шесть видов чувств;
6. Шесть видов жажды.

«Познать», как отмечают комментарии, в данном случае означает познание через прозрение и достижение знания Пути и плода. Таким образом, что бы ни было увидено, это следует наблюдать со всей внимательностью, отмечая, что присутствует глаз и внешняя форма, сознание глаза, чувство, вызванное им и возникшее из-за видения. Если из-за процесса видения возникло влечение и жажда по отношению к увиденной форме, следует должным образом отметить это, как: «нравится, нравится».

Аналогично, памятование должно быть прочно установлено в отношении слышания, обоняния, вкушения, осязания и раздумывания. Медитирующий, который наблюдает описанным образом, приходит к осознанию того, что и глаз, и формы, и сознание глаза, и контакт, и чувство – это то, что возникает и исчезает. Он постигает: «Раньше я считал, что существует неизменное «я», личность. Сейчас, посредством прямого знания, я увидел, что существуют лишь возникающие и исчезающие природные явления».

Восприняв безличность и пустотность, он даже может удивиться: «А кто же вообще тогда занимается медитацией?» Постигание безличности происходит посредством проникновения в характеристику непостоянства.

В подтверждение такого практического опыта Благословенный продолжает: «Чувствительная материя, располагающаяся внутри глаза, служащая основой для возникновения сознания глаза, появляется и угасает в каждый момент видения, будучи поистине непостоянной и не составляющей «я». Если кто-либо заявит: «Глаз – это я», это не будет соотноситься с реальностью, потому что получится, что это «я» непрерывно возникает и исчезает, не является неизменным. По этой причине глаз не может являться «я».

Подобным образом следует проанализировать внешние формы, сознание глаза, контакт и чувство, рождённое из этого контакта. Влечение и жажда по отношению к увиденному также безличны.

Вот как шесть явлений, которые становятся очевидны в момент видения, следует рассматривать как «не-я». Точно так же шесть шестёрок, очевидных в момент слышания, обоняния, вкушения, прикосновения и раздумывания также следует рассматривать как нечто чужое.

Безличность посредством страдания

В *Анатталаккхана сутте* подчёркивается, что если бы пять совокупностей были самостью, то они не приводили бы к бедствию. Однако они приводят к нему и, стало быть, неразумно считать их собой, ведь то, что является бедствием, страданием, не может восприниматься в качестве своего «я».

Стало быть, пять совокупностей не есть «я», не есть самость.

Безличность – это непостоянство и страдание, взятые вместе

Чтобы изложить безличность посредством непостоянства и страдания, взятых вместе, Будда сказал: «Пять совокупностей непостоянны. То, что непостоянно, является страданием. То, что непостоянно, подвержено страданию и изменению, следует рассматривать правильной мудростью таким, каким оно является в действительности: «Это не моё, это не я, это не является мной».

Итак, тело и ум непостоянны и подвержены страданию, следовательно, они безличны. Исходя из этого, абсолютно безосновательно присваивать себе то, что на самом деле является безличным; безосновательно думать о пяти совокупностях как о своих («Это я», «Я могу» и проч.) И форма, и сознание, и восприятие, и чувства, и устроения должны рассматриваться в соответствии с тем, какими они являются – не «я», не «своими». Они демонстрируют нам это посредством своего непостоянства и тягостности. В такой связке, то есть: непостоянство, страдание, а, следовательно, безличность, – совокупности описываются в заключительной части *Анатталаккхана сутты*.

Как уже отмечалось выше, знание о непостоянстве и страдании можно найти не только в Учении Будды, но и в других духовных учениях. Однако безличность, которая утверждает отсутствие неизменной сущности – уникальна только для Дхаммы Благословенного. Ни в каких других учениях ей отыскать невозможно.

В Палийском каноне описан сын нигантхов, духовный учитель по имени Саччака, который слыл умелым спорщиком и неоднократно вызывался опровергать Будду. Что из этого вышло, я расскажу далее.

Отшельник Саччака

В *Чуласаччака сутте* (МН 35 мы) находим диалог отшельника Саччаки с бхиккху Ассаджи, одним из первых пяти учеников Будды.

Саччака спрашивает его, чему же наставляет Благословенный, чему он обучает. Достопочтенный Ассаджи отвечает ему: «Друг, Благословенный наставляет нас о том, что материальная форма непостоянна, сознание непостоянно, восприятие непостоянно, чувство непостоянно, умопостроения непостоянны. То, что непостоянно, то безлично. Вот как Благословенный наставляет и обучает нас».

Услышав это, отшельник Саччака возразил: «Друг, то, что я услышал, является неподобающим, странным, дурным. Быть может, у меня будет шанс встретиться с отшельником Готамой и разубедить его, заставить его отбросить свои ложные воззрения».

Это пример того, как приверженцы взглядов о самости глядят сверху вниз на тех, кто учит противоположному. Дхамма Будды кажется им неподобающей и дурной. Саччака даже вызвался разубедить Благословенного. Догматики склонны крепко держаться за собственные воззрения и очернять других. Они могут бранить тех, кто обучат в строгом соответствии с Дхаммой.

В действительности, такие люди позже оказываются ущербными и в знаниях, и в опыте медитации. Саччака не знал Дхамму и не имел никакого практического опыта, который она даёт. Несмотря на это он считал Дхамму чем-то недостойным, ставя своё мнение превыше всего. По этой причине он вызвался дискутировать с Буддой и желал пойти к нему в компании своих сотоварищей, которые, согласно его замыслу, должны были стать свидетелем того, как он разгромит Благословенного в споре. Он предложил пятистам личчхави из Весали отправиться с ним и даже заявил, что: «Подобно тому как сильный человек мог бы схватить длинношерстного барана за шерсть и водить его туда и сюда, – точно также в дискуссии я буду водить отшельника Готаму туда и сюда!»

Придя к Будде, отшельник Саччака попросил позволения задать ему вопрос, который звучал так же, как и заданный ранее почтенному Ассаджи – то есть, в чём заключаются наставления Будды. Тот ответил так же, как и его ученик: «Аггивессана, материальная форма непостоянна, сознание непостоянно, восприятие непостоянно, чувство непостоянно, умопостроения

непостоянны. То, что непостоянно, то безлично. Вот как я наставляю и обучаю своих учеников».

В ответ на это Саччака изъявил желание поделиться с Благословенной метафорой, которая пришла ему на ум. Получив разрешение, он промолвил: «Подобно тому, как все семена и растения всходят, растут и созревают, делая это в зависимости от земли, основываясь на земле; подобно тому, как трудная работа выполняется в зависимости от земли, то точно так же человек, имея материальную форму в качестве своего «я», зависит от неё и в зависимости от неё совершает благие или дурные деяния. Имея сознание, восприятие, чувство, умопостроения в качестве своего «я», человек зависит от них и в зависимости от них совершает благие или дурные деяния».

Что имелось в виду под этой метафорой? Семена и растения могут расти и плодоносить только в том случае, если они находятся в земле, потому что нуждаются в чём-то твёрдом и устойчивом. Им нужна поддержка земли. Подобно этому, все деяния: как благие, так и дурные, совершаются человеком, который имеет пять совокупностей в качестве своего «я». Зависая от «я», все деяния могут совершаться. Кроме того, именно «я» пожинает хорошие и плохие плоды от совершённого им самим. Если бы материальная форма не была самостью, то что могло бы быть основой для совершения деяний, и кто тогда пожинал бы их плоды?

Комментарий утверждает, что оппонировать сравнению с землёй в данном случае мог только сам Будда, а не его ученики. Чтобы сделать это, он спросил отшельника Саччаку так:

«Аггивессана²⁸, считаешь ли ты, что материальная форма – это твоё «я», сознание – это твоё «я», восприятие – это твоё «я», чувство – это твоё «я» и умопостроения – это твоё «я»?»

«Да, учитель Готама. Я считаю именно так, и то же самое делают все люди».

«Говори за себя, Аггивессана, оставь в покое других людей».

Саччака в данном случае захотел разделить своё постыдное воззрение со всеми остальными, чтобы снять ответственность с самого себя. Однако Будда не позволил ему сделать этого и попросил высказать своё собственное мнение, то есть подтвердить, что он считает своим «я» форму, сознание, восприятие, чувство и умопостроения. Получив подтверждение, Будда продолжил:

²⁸ Аггивессана – это имя, которым Будда называет Саччаку (вероятно, оно, как и в случае с Дигханакхой, является именем его клана).

«Аггивессана, тогда я задам тебе встречный вопрос. Ответь так, как сочтёшь нужным. Как ты думаешь, может ли помазанный на царство великий царь – например, Пасенади из Косалы, или же царь Аджатасатту Ведехипутта из Магадхи – повелевать всем в своих владениях? Может ли великий царь казнить тех, кого следует казнить, собирать дань с тех, с кого следует её собирать, изгонять тех, кого следует изгонять?»

«Учитель Готама, помазанный на царство великий царь может совершать всё это. Даже такие общины и общества, как вадджи и маллы, могут повелевать всем в своих владениях, то есть, казнить тех, кого следует казнить, собирать дань с тех, с кого следует её собирать, изгонять тех, кого следует изгонять. Что же говорить о помазанном на царство великом царе?»

«В таком случае, Аггивессана, если ты утверждаешь, что форма – это твоё «я», то имеешь ли ты какую-то власть над ней и способен ли повелевать ею так: «Пусть моя форма будет такой, или пусть моя форма не будет такой»?

Отшельник Саччака оказался в трудной ситуации. Идея о «я» предполагает, что этим «я» можно управлять. Цепляние к «я» как к владельцу, о котором я рассказывал ранее, означает, что собой можно управлять по своему усмотрению. Когда Саччака согласился с тем утверждением, что помазанный на царство великий царь имеет все возможности управления своим царством, то он должен согласиться и с тем, что телом, которое он считает собой, также можно повелевать. Сделав это, он получил бы следующий вопрос от Благословенного: а способен ли он приказать своему телу быть всегда молодым, здоровым и красивым? Если бы он ответил отрицательно, это противоречило бы его воззрению о том, что материальная форма является его «я».

Попав в столь затруднительную ситуацию, он хранил угрюмое молчание и трижды не ответил на вопрос Благословенного, может ли он повелевать материальной формой. Тогда Будда сказал ему: «Аггивессана, тебе следует ответить. Не время хранить молчание. Знай, что, будучи трижды вопрошаемым Татхагатой и не отвечая ему, ты столкнёшься с тем, что твоя голова расколется на семь частей».

После этих слов в воздухе появился грозный дух, распоряжающийся молниями, который держал в руках раскалённый жезл и был готов расколоть голову отшельника Саччаки²⁹. Видеть его могли только Будда и Саччака.

²⁹ Появление грозного духа, готового расколоть голову, не является следствием желания этого Буддой, но закономерностью, которая существует в отношении Татхагаты и тех, кто общается с ним.

Это похоже на то, как описывают духов и в наши дни: кто-то способен их видеть, но большинство людей – нет. Саччака был вне себя от ужаса, однако, видя, что приведённые им люди не видят этого духа, понял, что тот явился специально за ним. Он уже не мог молчать дальше и, ища защиты у самого Благословенного, смиренно попросил его повторить свой вопрос.

«Аггивессана, если ты утверждаешь, что форма – это твоё «я», то имеешь ли ты какую-то власть над ней и способен ли повелевать ею так: «Пусть моя форма будет такой, или пусть моя форма не будет такой?»

«Нет, учитель Готама».

Таким образом, ответив так, Саччака вступил в противоречие со своими собственными утверждениями, что тело является его «я». Если бы материальная форма была «я», ею можно было бы управлять. А сейчас он ответил, что он не способен на это. Это лишь стало доказательством, что материальная форма не является ни «я», ни самостью. Будда отметил это противоречие в словах отшельника Саччаки и промолвил: «Аггивессана, будь внимателен к тому, как ты ответил на вопрос. То, что ты сказал позднее, не соотносится с тем, что ты сказал ранее. То, что ты сказал ранее, не соотносится с тем, что ты сказал позднее.

Аггивессана, если ты утверждаешь, что чувство – это твоё «я», то имеешь ли ты какую-то власть над ним и способен ли повелевать им так: «Пусть моё чувство будет таким, или пусть моё чувство не будет таким?»

«Нет, учитель Готама».

Затем Будда задаёт тот же вопрос в отношении сознания, восприятия и умопостроений, получив тот же ответ, который демонстрировал то, что у его собеседника нет никакого контроля над совокупностями. Далее он задаёт вопрос о том, является ли материальная форма постоянной или непостоянной.

«Как ты считаешь, Аггивессана, форма постоянна или непостоянна?» – «Непостоянна, учитель Готама». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, учитель Готама». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной». – «Нет, учитель Готама».

«Сознание постоянно или непостоянно? ... Чувство постоянно или непостоянно? ... Восприятие постоянно или непостоянно? Умопостроения постоянны или непостоянны? ...»

Получив отрицательные ответы на все эти вопросы, Благословенный стал расспрашивать Саччаку далее:

«Аггивессана, что ты думаешь? Если человек крепко держится за страдание, льнёт к страданию, вцепляется в страдание, считая: «Это моё,

это я, это является мной», то есть ли для такого человека возможность покончить со страданием, положить ему конец?»

Вопрос Благословенного был очень глубоким и утончённым. Если человек находит наслаждение в своих уме и теле, которые проявляют себя в шести дверях чувств в каждый момент видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания и раздумывания, если считает: «Это моё, это я, это является мной», то сможет ли он понять, что в реальности ум и тело являются страданием? Сможет ли он победить это страдание и избавиться от него?

Отшельник Саччака ответил: – «Как такое возможно, учитель Готама? Конечно, нет». – «Аггивессана, а не являешься ли ты – тем человеком, кто крепко держится за страдание, льнёт к страданию, вцепляется в страдание, считая: «Это моё, это я, это является мной?» – «Да, учитель Готама. Я именно такой человек».

Отшельник Саччака был весьма лестного взгляда о себе и своих убеждениях. Он гордился и хвастался ими, однако, будучи вопрошаемым Буддой, был вынужден признать ущербность своих взглядов. Его вера в них получила серьёзный удар. Чтобы окончательно сокрушить его идеи, Благословенный привёл следующую метафору:

«Положим, что человек, которому понадобилась древесная сердцевина, ищущий древесную сердцевину, странствующий в поисках древесной сердцевины, подошёл к огромному дереву, у которого есть необходимая ему сердцевина. Пропустив эту сердцевину, а также заболонь, внешнюю и внутреннюю кору, он срезает ветки и листья и уносит их, считая, что это и есть сердцевина. Тогда человек, обладающий хорошим зрением, увидев его, мог бы заметить: «Этот славный человек не имеет понятия о том, что такое сердцевина, что такое заболонь, внешняя и внутренняя кора, ветки и листья. Он, которому понадобилась древесная сердцевина, ищущий древесную сердцевину, странствующий в поисках древесной сердцевины, подошёл к огромному дереву, у которого есть необходимая ему сердцевина. Пропустив эту сердцевину, заболонь, внешнюю и внутреннюю кору, он срезал ветки и листья и унёс их, считая, что это и есть сердцевина».

Аггивессана, подобно этому, будучи вопрошаемым мною, ты продемонстрировал несостоятельность своих воззрений, их ошибочность и никчёмность. Однако в Весали ты восхвалял себя перед собранием, заявляя: «Я не вижу ни одного отшельника или духовного учителя, даже провозглашающего себя Полностью и в совершенстве пробуждённым, кто не задрожал и не затрепетал, вступив в дискуссию со мною, у кого бы пот не заструился бы по телу. Даже если бы я вступил в спор с бесчувственным

бревном, лишённым чувств и восприятия, то и это бревно задрожало и затрепетало бы, что говорить о человеке? Но теперь на твоём теле струится пот, который даже замочил твоё верхнее одеяние и капает на землю. Однако на моём теле нет ни капли пота».

С этими слова Благословенный обнажил часть своего тела с золотистой кожей, продемонстрировав собравшимся, что на его теле совсем нет пота. Отшельник Саччака, которому было нечего ответить, сидел понурый, опустив голову, погружённый в мрачные, безрадостные раздумья.

Тогда Думмукха, принц личчхави, увидев отшельника Саччаку в столь плачевном состоянии, сказал Благословенному, что ему пришло на ум сравнение и, получив от него разрешение озвучить его, сказал: «Достопочтенный, мне представился лотосовый пруд неподалёку от деревни или города был, в котором бы жил краб. В один день несколько мальчиков и девочек пришли бы к этому пруду и вытащили краба из воды, положив на сухую землю. Затем они стали бы отрубать клешни краба одну за другой, а как только он распрямлял бы их, ломали бы её, разбивали на куски палками и камнями. После того, как его клешни были бы отрезаны, поломаны и разбиты на куски, краб не смог бы вернуться в свой пруд. Точно так же, достопочтенный, Благословенный разрубил, поломал и разбил все изощрения (*visūkāyitāni*) Саччаки, все его фокусы (*viṣevitāni*) и выкрутасы (*vipphanditāni*). Нет никакого шанса у отшельника Саччаки вновь явиться к Благословенного и вызвать его на спор».

Когда Думмукха, принц личчхави, высказался так, остальные принцы также стали выражать желание высмеять Саччаку посредством разных остроумий. Почуввав опасность, тот поспешил обезопасить себя от дальнейших нелюбезных высказываний принцев и решил остановить Думмукху, произнеся: «Довольно, Думмукха, довольно. Мы здесь не для того, чтобы беседовать с тобой, но пришли сюда ради учителя Готама. Учитель Готама, пусть будет, как будет, оставим все бесполезные разговоры. Но у меня есть вопрос».

Затем он задал Благословенному вопрос о том, как его ученики практикуют таким образом, чтобы выйти за пределы всех сомнений, обрести бесстрашие и утвердиться в Дхамме. Будда ответил: «Аггивессана, какая бы ни существовала форма: прошлая, будущая или настоящая, внешняя или внутренняя, грубая или утончённая, возвышенная или низкая, близкая или далёкая, — любую форму следует рассматривать правильной мудростью такой, какой она является в действительности: «Это не моё, это не я, это не является мной».

«Какое бы ни существовало чувство ... Какое бы ни существовало восприятие ... Какие бы ни существовали умопостроения ... Какое бы ни существовало сознание, прошлое, будущее или настоящее, внешнее или внутреннее, грубое или утончённое, возвышенное или низкое, близкое или далёкое, – любое сознание следует рассматривать правильной мудростью таким, какое оно является в действительности: «Это не моё, это не я, это не является мной».

Далее Саччака спрашивает, как практикуют ученики, чтобы достичь плода арахантства. Будда ответил, что после понимания того, что пять совокупностей безличны, ученик должен практиковать медитацию до тех пор, пока не отбросит всю жажду и цепляние (по тому же принципу, что описан выше).

Какое резюме можно сделать из дискуссии Будды с Саччакой? Существует целая цепь ложных воззрений, которые провозглашают пять совокупностей в качестве «я». Их последователи пренебрежительно отзываются о тех, кто имеет веру в безличность. Помимо этого, в некоторых из таких воззрений в качестве «я» утверждаются не все пять совокупностей, а лишь одна из них.

Это можно заметить из рассказанной мною ранее истории о бхиккху Сати, который считал в качестве таковой совокупности сознание.

Опровержение воззрения о «я», которое существует отдельно от пяти совокупностей

В наши дни стало довольно популярным ещё одно личностное воззрение. Оно было описано в книгах об индийской философии и описывает такой вид цепляния, который не относится к пяти совокупностям вообще, но находится за их пределами. Такая идея должна быть опровергнута просто как одно из мнений, ведь в отсутствии совокупностей не может быть и речи о каком-либо цеплянии к личности.

Представьте себе на мгновение: если у «я» нет материальности, его невозможно испытать в какой-либо форме или субстанции. Если при этом присутствует разум, то здесь возможно цепляние за «я» аналогичное цеплянию за миры, лишённые форм (нематериальные миры). Однако, если разум отсутствует, то никакого цепляния за «я» не может возникнуть.

Если нет чувств, то не может быть цепляния за удовольствие и боль. Если нет восприятия, то не может быть цепляния за распознавание и воспоминания. Без сознания ничто не может быть распознано, а без волевых умопостроений невозможно ничего совершить. Таким образом, цепляние за

«я» за пределами пяти совокупностей может существовать только на словах, в реальности, в нём нет никакого практического обоснования и его нельзя каким-либо образом описать. По этой причине, его сторонники в любом случае описывают цепляние или за все пять совокупностей, или за одну из них. Немыслимо иметь цепляние за «я», находящееся вне пяти совокупностей, или за их пределами.

В *Анатталаккхана сутте* мы находим чёткое утверждение: «Материальная форма безлична, сознание безлично, восприятие безлично, чувство безлично, умопостроения безличны», опровергающее все виды цепляния за «я», включая цепляние за «я» вне пяти совокупностей, цепляние за одну, две, три, четыре или пять совокупностей. Если форма провозглашается в качестве самости, то оставшиеся четыре умственные совокупности образуют как бы частичное «я» со своими характеристиками и поддержкой, и также присваиваются в качестве такового. То же самое происходит, если в качестве самости было выбрано чувство – тогда оставшиеся четыре выступают как его поддержка. Все эти виды цепляния были опровергнуты Буддой заявлением, что все пять совокупностей являются безличными.

Здесь Благословенный полностью закончил объяснение характеристики безличности, однако стал растолковывать её уже в свете непостоянства и страдания:

“Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā”ti? “Aniccaṃ, bhante.” “Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā”ti? “Dukkhaṃ, bhante.” “Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassitum – ‘Etaṃ mama, eso hamasmi, eso me attā’”ti? “No hetam, bhante.”

«Как вы считаете, бхиккху, форма постоянна или непостоянна?» – «Непостоянна, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной». – «Нет, достопочтенный».

Итак, пяти отшельникам был задан вопрос о том, является ли материальная форма постоянной или непостоянной. Они ответили, что форма непостоянна, однако их ответ был дан с обывательской точки зрения, основанной на домыслах. Благословенный же хотел ответа, который исходил

бы из их внутреннего знания. Пять бхиккху вступили в Поток, узрели истину и обрели знание, исполнив тем самым желание Будды.

Медитирующий, который занимается созерцанием ума и материи, тоже мог бы ответить на вопрос Будды, исходя из своего знания. Наблюдая поднятие и опускание стенки живота, он отчётливо видит явления расширения, давления или движения. Расширение не присутствовало до того, как живот стал подниматься. Это и есть возникновение явления, или его становление, которое является объектом наблюдения и отчисления. С окончанием поднятия ощущение расширения, давления или движения прекращается, исчезают, приходят к концу.

Таким образом, в то время как отмечается поднятие стенки живота, медитирующий также воспринимает это восходящее движение как исчезающее. Это растворение, непосредственно следующее за возникновением, есть верная характеристика непостоянства. Осознание природы непостоянства посредством наблюдения за поднятием и опусканием стенки живота – это подлинное познание непостоянства (*aniccānupassanā-ñāṇa*). Это знание непостоянства, наблюдающее возникновение и исчезновение явлений, составляет знание постижения (*sammasana-ñāṇa*), самое первое из десяти знаний прозрения (*vipassanā-ñāṇa*), достигаемых благодаря медитации. Знание прозрения видит только возникновение и исчезновение каждого явления, не воспринимая, тем не менее, деталей, которые происходят в промежутках. Это именно постижение непостоянства, возникающее из созерцания появления и растворения.

Когда поднятие стенки живота правильно наблюдается, начало этого поднятия можно различить столь же чётко, как и окончание. Знать начало этого поднятия означает знать возникновение, а знать окончание поднятия – означает знать исчезновение.

Таким образом, идея о постоянстве не может завладеть разумом. Всё поистине непостоянно. Отмечая опускание и сокращение стенки живота, медитирующий наблюдает элемент движения (*vāyo-dhātu*). Наблюдая начало и окончание опускания стенки живота, медитирующий имеет шанс наблюдать этот элемент движения напрямую.

Материальность, связанная с нисходящим движением, не существовала во время растяжения, но возникла лишь тогда, когда прекратилось восходящее движение, что позволило стенке живота начать опускаться. И эта материальность, связанная с нисходящим движением, также мгновенно исчезает и не существует более.

Она является непостоянной.

Почему это называется непостоянством?

Это называется непостоянством, потому что оно приходит к концу (*aniccam khayathena*).

Опускание стенки живота, проявляющее себя в сокращающемся движении, приходит к своему концу и заканчивается. Соответственно, оно является непостоянным. Согласно другому определению из комментариев: «Не существуя прежде, нечто возникает, затем разрушается и растворяется, следовательно, является непостоянным». (*Hutvā abhāvato aniccā*).

Во время отчисления «опускается, опускается», медитирующий наблюдает начало и окончание движения опускания, постигая его изменчивую природу. Это подлинное знание непостоянства, проникновение в него, которое является знанием постижения, достигаемым в процессе созерцания непостоянства явлений. На стадии Знания возникновения и исчезновения (*udayabbaya-ñāṇa*) в интервале одного цикла подъёма и опускания, три, четыре или пять отдельных моментов возникновения и исчезновения явлений можно отметить.

Когда медитирующий достигает стадии Знания растворения (*bhaṅga-ñāṇa*) даже в течение одного цикла подъёма и опускания стенки живота, он способен увидеть целое множество моментов растворения, которые словно пролетают мимо него. Материальность, проявляющая себя в движениях стенки живота, непрерывно исчезает, будучи поистине непостоянной.

При усердном созерцании сгибания и растяжения конечностей, когда происходит соответствующее отчисление: «сгибается» и «растягивается», отчётливо видно начало и окончание каждого движения. Это можно увидеть только благодаря бдительному наблюдению.

Тот, кто не наблюдает должным образом сгибание и растяжение, не сможет увидеть начало каждого движения отдельно от его окончания. Такой человек будет считать, что рука до сгибания, или до растяжения, остаётся той же самой и после этих движений. На самом деле, медленные движения сгибания и растяжения последовательно исчезают момент за моментом. При каждом сгибании или растяжении начало расширения и движения есть возникновение (становление) материального качества элемента движения, а конец расширения и движения – это исчезновение элемента движения. Отмечая растяжение, нужно знать возникновение и растворение элемента движения.

Во время одного акта сгибания и растяжения, отчисление отдельных медленных движений конечностей, исчезающих момент за моментом, одновременно означает знание возникновения и исчезновения элемента

движения, чьей характеристикой является движение и расширение. Последовательное, медленное движение конечностей открывает природу непостоянства, которую невозможно постичь, если не созерцать со всей внимательностью каждое из движений.

Во время ходьбы медитирующий, который отмечает каждый шаг («правая нога», «левая нога») знает также его начало и конец. Это знание возникновения и исчезновения элемента движения, отвечающего за движение ног. Аналогично, медитирующий, который поднимает ногу, ставит её вперёд, а затем опускает, осведомлён о начале и конце каждого движения. Это тоже является знанием о возникновении и исчезновении элемента движения, то есть знание о том, как возникают и исчезают мелкие движения ног, является частью знания элемента движения. Этот элемент находится в непрерывном изменении, следовательно, он непостоянен.

Отмечая ощущения касания, которое может возникать в любой части тела, медитирующий видит возникновение и исчезновение ощущений, следовательно, и самой материальности, ответственной за осязание. И чувствительная материя в теле, и сами тактильные объекты, то и дело возникают и исчезают. Практикующий понимает благодаря наблюдению, что только что появившаяся материальность не является неизменной, но непрестанно появляется и растворяется.

Замечая и отмечая: «слышу, слышу», можно увидеть, как возникший звук тут же исчезает. Это знание возникновения и исчезновения звуков. Звуки непостоянны. Тонкая чувствительная материальность внутри уха, отвечающая за слух, тоже возникает и мгновенно исчезает. Таким образом, непостоянство, обнаруженное по отношению ко звукам, познаётся и по отношению к этой материальности. По этой причине тот, кто наблюдает и отмечает: «слышу, слышу», всякий раз, когда слышит звук, в это же время знает и непостоянную природу чувствительной материальности внутри уха. Свист или собачий лай обычно воспринимаются как непрерывные звуки, однако для медитирующего, достигшего глубокого прозрения, они открываются как мгновенные части, следующие одна за другой. Наблюдая так, он постигает изменчивость и звуков, и материальности уха.

Подобно этому, отмечая увиденный объект, как: «вижу, вижу», он наблюдает, что и сознание глаза, и процесс видения стремительно появляются и растворяются. Видимая форма также находится в процессе непрерывного обновления, возникая и исчезая. Тонкая чувствительность глаза, отвечающая за видение, возникает и исчезает моментально.

Пробуя на вкус пищу и отмечая: «пробую, пробую», практикующий знает, что ощущение вкуса возникает и исчезает. Вкус, имеющий такие

характеристики, не может быть постоянным. Его непостоянная природа становится очевидна. Каким бы приятным ни был вкус, попадая на язык, он прекращается через непродолжительное количество времени. То же самое происходит и с материальностью, ответственной за чувствительность языка. Поэтому и вкус, и эта материальность теперь видится в истинном свете – как непостоянные.

Обоняя запах, медитирующий отмечает, что он не остаётся одним и тем же, но непрестанно обновляется, возникая и исчезая. Таким образом, и запах, и материальность, ответственная за чувствительность носа, будучи в процессе возникновения и исчезновения, являются непостоянными.

Когда во время созерцания движений стенки живота на ум приходят мысли, их следует пристально отмечать. Любая мысль, отмеченная таким образом, немедленно исчезает. В каждый момент исчезают и мысли, и тонкая материальность в сердечной основе. Они не являются постоянными, длящимися, но изменчивы по своей природе.

Тот, кто неустанно созерцает пять совокупностей, приходит к пониманию того, что материальность, отвечающая за видение, слышание, обоняние, вкушение, осязание и раздумывание – непостоянна. Эта материальность связана со всем телом, она появляется и растворяется, обновляясь непрерывно, в каждый момент встречи органов чувств со своими объектами. То же самое происходит и с материальностью других людей. К примеру, при наблюдении звука, как: «слышу, слышу», материальное качество звука исчезает, и то же самое происходит с другими материальными качествами в нашем теле, как и во внешнем мире, где также происходит мгновенное исчезновение. По причине того, что материальность возникает и исчезает, Благословенный задавал вопрос: «Является ли материальная форма постоянной или непостоянной?», на что получил ответ от пяти бхиккху, что, конечно же, она непостоянна. Я повторю эти вопросы и ответы для вас.

«Как вы считаете, материя в ваших телах постоянна или непостоянна?»
– «Непостоянна, достопочтенный».

«Как вы считаете, материя в телах других постоянна или непостоянна?»
– «Непостоянна, достопочтенный».

«Как вы считаете, материя во всём мире постоянна или непостоянна?» –
«Непостоянна, достопочтенный».

Характеристика непостоянства

Мы привели выше ряд вопросов, касающихся непостоянства. Тот, кто зрит с мудростью характеристику непостоянства, с лёгкостью поймёт характеристики тягостности и безличности.

Непостоянство означает, что ничто не длится долго. Согласно комментариям: «Не существуя прежде, нечто возникает, затем разрушается и растворяется, следовательно, является непостоянным». (*Hutvā abhāvato aniccā*). Такова характеристика непостоянства.

Вспышка молнии не существовала перед своим появлением. Это может понять каждый. Появившись, она не длится долго, но мгновенно исчезает. Явление вспышки молнии демонстрирует всю сущность непостоянства. Что-либо возникнувшее и исчезнувшее – это доказательство характеристики непостоянства.

Возникая, вещи прекращаются.

Это и есть непостоянство.

Прозрение в природу непостоянства

Медитирующий, наблюдая за пятью совокупностями и отмечая видение, слышание и другие явления, видят, что всё это возникает и исчезает.

Только личный опыт созерцания непостоянства можно считать подлинным знанием непостоянства. Видя растворение явлений, медитирующий приходит к выводу об их непостоянстве. Это знание является прозрением в природу непостоянства (*aniccānupassanā-ñāṇa*). Чтобы помочь своим ученикам получить его, Благословенный и задавал вопрос, являются ли пять совокупностей постоянными или непостоянными.

Думаю, я посвятил достаточно времени разбору темы непостоянства и перехожу к следующей серии вопросов, касающейся тягостности или тягостности.

– «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный».

Два вида страдания

Существуют два вида страданий. Первый вид страданий включает в себя сильную боль и мучения; второй относится к общей неудовлетворительности, потому что переживается как нечто ужасающее и неприятное.

Непостоянство, заключающееся в непрерывном возникновении и исчезновении, не является страданием болезненности, но принадлежит ко

второму виду, согласно определению из комментариев: «Это страдание, потому что оно представляет собой непрерывное возникновение и исчезновение. Оно рождает страх, и, как гласит бирманское выражение, не является чем-то хорошим».

Вопрос: «То, что непостоянно, является счастьем (*sukha*) или страданием (*dukkha*)?» аналогичен тому: «Является ли это хорошим или плохим?» Пять бхиккху ответили: «Это является страданием», или, если использовать бирманское выражение, не является чем-то хорошим.

Это страдание, потому что всё то и дело появляется и исчезает. Это непостоянство, и поэтому оно и вселяет ужас. Людям, тем временем, всё представляется счастливым и хорошим, поскольку видится неизменным. Если они осознают, что ничто не длится и мгновения, непрерывно исчезая, то они перестанут видеть в этом что-то приносящее счастье и радость. В нашей жизни мы зависим от пяти совокупностей, которые всё время исчезают. В том случае, если какая-то совокупность не обновится вовремя, мы просто умрём. Знать об этом довольно жутко.

Наша жизнь подобна нахождению в старом, ветхом здании, готовом разрушиться в любой момент. Даже в случае с этим зданием существует возможность, что оно простоит дни, месяцы и даже годы перед своим крушением, а вот материальные и умственные составляющие не длятся и мгновения. Они подвергаются непрерывному разрушению и поэтому являются мучительными.

Они поистине ненадёжны и тягостны.

Характеристика страдания

Что является характеристикой страдания? Согласно комментариям: «Непрерывное, непрекращающееся угнетение является характеристикой страдания». (*Abhiñha sampatīpilanākāro dukkha lakkhaṇam*).

Под непрекращающимся угнетением здесь следует понимать безостановочное возникновение и исчезновение ума и материи, которые, таким образом, являются страданием или угнетением.

Угнетённость непрерывным появлением и растворением – вот отличительная характеристика страдания.

Прозрение в природу страдания

Прозрением в природу страдания (*dukkhānupassanā-ñāṇa*) можно назвать видение знаков и характеристик страдания посредством прямого переживания и понимания того, что пять совокупностей являются неудовлетворительными, тягостными и нежелательными.

Наблюдая за поднятием и опусканием стенки живота, за сгибанием и растягиванием ног, за каждым шагом, медитирующий видит, что всё это возникает и исчезает. То же самое происходит с процессами видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания и раздумывания, – все они появляются и тут же растворяются. Такое наблюдение приводит к осознанию, что ум и материя непрерывно угнетают нас своим непостоянством. Мы можем умереть в любой момент, следовательно, сила этого угнетения является ужасающей. Таково истинное прозрение в природу страдания.

«То, что непостоянно, является счастьем или страданием?»

Будда задавал этот вопрос, чтобы способствовать прозрению своих учеников. Этот вопрос можно переформулировать, спросив, является ли нечто непостоянное удовлетворительным или неудовлетворительным.

Говоря о безличности, мы разбирали, что пять совокупностей безличны по причине того, что они являются угнетающими. Они имеют страдательную природу, поэтому пять монахов ответили на вопрос Благословенного, что это страдание. Приведя их к осознанию непостоянства и тягостности, он подвёл их к выводу, что то, что является таковым, не может быть «я», «моим», с чем они согласились.

– «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной?» – «Нет, достопочтенный».

Присвоение вещей

В приведённой выше формуле «Это моё, это я, это является мной», словосочетание: «Это моё» является цеплянием, вызванным вождением; «Это я» – цеплянием, вызванным самомнением; и, наконец: «Это является мной» является цеплянием, вызванным ложными воззрениями.

Когда человек наслаждается чем-то, имея в уме вождение, то даже если это что-то не принадлежит ему, оно воспринимается им в качестве такового. Видя красивую вещь в витрине магазина, он упивается ею, словно бы она уже стояла в его доме. Примеряя куртку или лонджи (бирманскую юбку), человек уже считает её своей. Надевая на ноги сапожки, он уже видит себя ходящим в них всегда. Таким образом, и одушевлённые, и неодушевлённые предметы легко присваиваются при наличии вождения. По этой причине Благословенный спросил, а является ли мудрым считать своим то, что по природе непостоянно, подвержено страданию и изменению? Правильно ли наслаждаться тем, что в действительности есть не что иное, как мучение?

Материя в нашем теле непрестанно возникает и исчезает. Если медитирующий видит это в соответствии с реальностью, его наполняет трепет, как если бы он понял, что живёт в разваливающемся доме. Даже чувствуя себя здоровым и полным сил сейчас, он знает, что однажды придётся столкнуться с ухудшением состояния своего тела под давлением обстоятельств. Если человек понимает, что ничто не остаётся прежним даже на одну секунду, будучи глубоко страдательным, как он сможет наслаждаться этим? Находясь в трезвом уме, захочет ли кто-то выбрать себе в супруги человека, находящегося при смерти? Конечно же, никто не станет делать этого, если он осведомлён о скорой кончине потенциального спутника жизни.

Подобно этому, практикующий, созерцающий непрестанное возникновение и исчезновение совокупностей, не находит в них ничего, кроме мучения. Увидев это, он уже не будет присваивать их, воображая: «Это моё».

Пятеро бхиккху ответили Будде, что рассматривать материальную форму таким образом, неразумно. Видя характеристику страдания такой, какой она является, не подобает наслаждаться тем, что имеет природу страдания и неудовлетворительности.

Цепление, вызванное сомнением

Идея: «Это я» – является цеплением, вызванным сомнением.

Человек, имеющий хорошие органы чувств, может гордиться, считая себя красивым, здоровым и сильным. Но можно ли считать такое отношение к телу – разумным?

Сомнение развивается на основе того, что мнится в качестве своего и считается постоянным. Глаза, уши, тело, видимые формы, звуки – ошибочно воспринимаются как постоянные, после чего появляется сомнение. Рассмотрим пример человека, который спрятал в каком-то потайном месте слиток золота или серебра. Он был бы вне себя от гордости из-за владения им. Однако, если бы его сокровище украли, узнав об этом, он бы сразу же перестал гордиться им.

Цепление к телу и к уму порождает сомнение. Однако тот, кто созерцает явления и отмечает их, понимает, что ум и материя исчезают, только возникнув, уже не видит никаких причин думать, что у него красивые глаза или привлекательное тело. По этой причине пятеро бхиккху ответили на вопрос Благословенного отрицательно.

– «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной?» – «Нет, достопочтенный».

Таким образом, когда нечто воспринимается как постоянное, то появляется самомнение, но постижение непостоянства не позволяет ему возникнуть.

Цепляние, вызванное ложными воззрениями

Удерживание идеи: «Это является мной» является цеплянием, вызванным ложными воззрениями. Ложные воззрения легко появляются, если тело считается неизменным и подчиняющимся приказам и повелениям.

Когда человек постигает непостоянство, увидев непрерывные изменения, он постигает и страдание, вытекающее из этого непостоянства. У него исчезают основания для того, чтобы полагать тело своим «я», своей нерушимой сущностью. Когда медитирующий осознаёт, что тело не следует его воле и не становится таким, каким он желает (постоянным и прекрасным), то не существует ничего, что можно было считать своим «я». По этой причине пятеро бхиккху ответили, что неразумно полагать тело в качестве своей самости.

Своим вопросом Благословенный открыл для них то, что знание о непрестанных изменениях в теле устраняет цепляние. Согласно вопросу, изменения в каждый момент также должны пониматься как характеристика безличности. Чтобы резюмировать всё вышесказанное, и я задам вам несколько вопросов.

«Как вы считаете, форма постоянна или непостоянна?» – «Непостоянна, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Непостоянство – это хорошо или плохо?» – «Это, плохо, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной». – «Нет, достопочтенный». – «Правильно ли иметь самомнение, полагая: «Это я?» – «Нет, достопочтенный». – «Правильно ли цепляться к форме, полагая: «Это моё я?» – «Нет, достопочтенный».

А теперь вспомним ещё раз диалог Благословенного с пятью бхиккху на ту же тему.

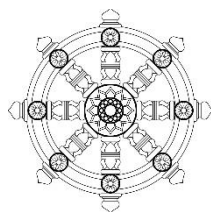
«Как вы считаете, бхиккху, форма постоянна или непостоянна?» – «Непостоянна, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной». – «Нет, достопочтенный».

«Чувство постоянно или непостоянно? ... Восприятие постоянно или непостоянно? ... Волевые умопостроения постоянны или непостоянны? ...

Сознание постоянно или непостоянно?» – «Непостоянно, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной». – «Нет, достопочтенный».

Итак, я рассмотрел характеристику непостоянства в первой части сегодняшней беседы; в последней части я объяснял все три характеристики бытия, описанные в *Анатталаккхана сутте*, используя форму диалога. На этом я завершаю своё наставление о совокупности материальности. В следующий раз я стану рассматривать остальные совокупности.

Пусть силой добродетели и внимательного прослушивания наставлений по *Анатталаккхана сутте* вы сможете достичь Пути и плода Ниббаны так скоро, как сами пожелаете.



ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

Наставление было дано 20 и 28 июля 1963 года (новый лунный день июля, Wāso, и восьмой день растущей луны, Wāgaun, 1325 г.)

Я уже провёл пять бесед по *Анатталаккхана сутте*. Я посвятил время объяснению, почему пять совокупностей являются безличными, а также рассказал о трёх характеристиках бытия в отношении материальной формы.

Я продолжу свою беседу, выбрав следующей темой совокупность чувства – является ли она постоянной или непостоянной?

Чувство непостоянно

“Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, vedanā niccā vā aniccā vā”ti. “Aniccā, bhante.” “Yaṃ pana’ niccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā”ti. “Dukkhaṃ bhante.” “Yaṃ panā’ niccaṃ dukkhaṃ viparināma-dhammaṃ, kāllaṃ nu taṃ samanupassituṃ ‘Etaṃ mama, eso ‘hamasmi eso me atta’tī,” “No hetam bhante.”

«Как вы считаете, бхиккху, чувство постоянно или непостоянно?» – «Непостоянно, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной». – «Нет, достопочтенный».

Я уже обращался к теме чувств ранее, но сейчас рассмотрю её подробнее, в соответствии с обсуждаемой нами суттой. Как мы знаем, существует три вида чувств: приятные, болезненные и нейтральные (ни-приятные-ни-болезненные). Обычные, заурядные люди считают чувства чем-то длящимся, постоянным, составляющим их сущность, своим. Такая разновидность цепляния является цеплянием за чувство как за своё «я», а также цеплянием за личность (которая испытывает эти чувства).

Первое цепляние – это вера в неизменную личность, либо «я», которое находится как бы внутри тела. Люди склонны воображать, будто в их теле с момента зачатия и до самой смерти наличествует некое «я». Некоторые даже полагают, что это «я» продолжается и после смерти. Оно способно испытывать все виды чувств: приятные и неприятные, а также переживать счастье и страдание телом и умом. Люди верят, что чувства длятся вечно.

В действительности, если кто-то испытывает счастье, то в это время нет места для боли или для нейтрального чувства. Аналогично, если есть нейтральное чувство, то нет места для приятных и болезненных чувств. Ни одно чувство не может длиться вечно. Приятное, болезненное или нейтральное чувство возникает в зависимости от обстоятельств и длится ровно один миг, после чего исчезает.

Человек, далёкий от медитации, живёт с мыслью о том, что все три вида чувств сосуществуют в нём. Так, во время недомогания больной может услышать какую-то радостную весть и ощутить прилив счастья из-за этого.

Другой наслаждается приятными телесными ощущениями, но думает о чём-то плохом и переживает по этому поводу. Таким образом, складывается впечатление, что все виды чувств существуют одновременно. Эта вера возникает, если человек не способен различать чувства и состояния ума, отличая каждое последующее от предыдущего. В реальности, каждое чувство возникает отдельно и только на одно мгновение.

Медитирующий, который усердно наблюдает за возникновением и исчезновением явлений, при появлении болезненного чувства должен отметить его, как: «боль, боль». Если сосредоточение уже хорошо развито, при наблюдении и отмечании непереносимое болезненное чувство уменьшится и затем полностью исчезнет. У некоторых боль растворится, словно бы её сняли рукой. Если в данный момент нет ни удовольствия, ни боли, то следует вернуться к обычному наблюдению за движениями стенки живота. Здесь присутствуют нейтральные чувства. Однако, если приятные или неприятные чувства возникнут вновь, следует переключить внимание на их наблюдение и отмечание. Созерцая приятные, неприятные и нейтральные чувства таким образом, медитирующий на собственном опыте приходит к пониманию о том, что любое чувство не может длиться в течение длительного времени. Это аналитическое знание в отношении каждого чувства, которое возникает после того, как растворится предыдущее.

Практикующий, который уже достиг Знания возникновения и исчезновения, а также Знания растворения, отмечая приятные чувства, понимает, что они исчезают одно за другим, и то же самое происходит с поднятием и опусканием стенки живота. Приятные и нейтральные чувства наблюдаются последовательно, не сливаясь в единый продолжающийся процесс. Подобно этому, если возникают неприятные и нейтральные чувства, они наблюдаются не как единое целое, а каждое в отдельности. Такое созерцание открывает тот факт, что каждое чувство возникает и мгновенно исчезает, а вовсе не продолжается долго, как казалось прежде. Это знание явлений, происходящих одно за другим здесь и сейчас.

Медитирующий, который созерцает чувства, дыхание, движения, видит каждое явление по отдельности, момент за моментом. Наблюдая всё происходящее в шести дверях чувств и отмечая соответствующим образом, как: «видение, слышание, обоняние, вкушение, осязание и раздумывание», он постигает изменчивость любого чувства. Чувства непостоянны, потому что, только возникнув, они исчезают. Созерцая так, пятеро бхиккху на вопрос Благословенного о том, являются чувства постоянными или непостоянными, ответили, что, разумеется, они непостоянны. Я тоже спрошу вас в подобном стиле и прошу ответить так, как вы считаете правильным.

— «Сильная боль в теле постоянна или непостоянна?» — «Непостоянна, достопочтенный». — «Она непостоянна, потому что раньше её не было, но затем она возникла. Она появилась лишь в этот момент. Это так?» — «Да, достопочтенный». — «При наблюдении боли и отмечании её, как: «боль, боль» она исчезает или нет?» — «Боль исчезает, достопочтенный». — «Если сосредоточение уже хорошо развито, то при каждом моменте отмечания боль в каждый момент растворяется. Одно ощущение исчезает, после чего немедленно возникает другое. Воспринимаете ли вы всё именно таким образом?» — «Да, достопочтенный». — «Когда сосредоточенность сильна, во время наблюдения может возникнуть приятное чувство. При наблюдении удовольствия и отмечании, как: «удовольствие, удовольствие» оно исчезает или нет?» — «Удовольствие исчезает, достопочтенный». — «Приятное чувства, которое исчезает таким образом, постоянно или непостоянно?» — «Непостоянно, достопочтенный». — «Время от времени возникают такие состояния ума, как печаль или беспокойство. При наблюдении: «печаль, печаль», «беспокойство, беспокойство», эти состояния исчезают, не правда ли? Если они исчезают, то являются они постоянными или непостоянными?» — «Они непостоянны, достопочтенный». — «Время от времени возникают такие состояния ума, как радость и ликование. При наблюдении: «радость, радость», «ликование, ликование», эти состояния исчезают, не правда ли? Если они исчезают, то являются они постоянными или непостоянными?» — «Они непостоянны, достопочтенный». — «Если глаз встречается с привлекательной внешней формой, возникает приятное чувство. После отмечания оно исчезает. Оно является постоянным или непостоянным?» — «Оно непостоянно, достопочтенный». — «Подобным образом, чувства, рождённые от приятных и неприятных контактов уха и звуков, носа и запахов, языка и вкусов, тела и прикосновения, ума и мыслей, исчезают сразу после отмечания. Все эти чувства являются постоянными или непостоянными?» — «Они непостоянны,

достопочтенный». — «Наблюдая нейтральный объект, например, поднятие и опускание стенки живота, медитирующий испытывает ни-приятное-ни болезненное чувство, которое тоже непрерывно исчезает, будучи отмеченным. Оно является постоянными или непостоянными?» — «Оно непостоянно, достопочтенный». — «Все три вида чувств: приятное, неприятное и ни-приятное-ни болезненное, являются постоянными или непостоянными?» — «Они непостоянны, достопочтенный».

Когда три вида чувств верно распознаются в качестве непостоянных, тут же появляется знание о том, что они страдательны и безличны; что они — лишь явления, феномены. Чтобы продемонстрировать это, Будда задаёт вопрос далее: — «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» — «Страданием, достопочтенный».

Мы детально рассмотрели данную тему, и дальнейшие объяснения не нужны. Людям нравятся приятные чувства — то, что им кажется счастьем. Они считают чувства постоянными. Поняв, что те невероятно быстро исчезают, не задерживаясь даже на одну десятую секунды, медитирующий теряет свою страсть к ним.

Во имя того, что в мире именуется счастьем, необходимо гоняться за ним не один день или один год — но в течение всей жизни. Во время этой гонки люди и встречают свою погибель. На самом деле, здесь нет ничего, на что можно было опереться. Не найдя вожделенного счастья, люди вынуждены пытаться сделать так, чтобы хотя бы избежать страданий, то есть обрести некое нейтральное состояние ни счастья, ни страдания. Но и на этом пути не удаётся избежать телесных и умственных мучений. Мучения возникают из-за того, что и приятные, и нейтральные чувства непостоянны. Из-за своего непостоянства они не могут считаться надёжными, и поиск их — сам по себе есть страдание. Когда они исчезают, это тоже тягостно, потому что их сменяют неприятные чувства.

Исчезновение счастья заставляет человека низвергаться в самые мрачные бездны отчаяния. Представьте себе чувства родителей, которые потеряли своего любимого сына — из-за его смерти или отъезда; или горечь богача, потерпевшего финансовое крушение и утратившего всё своё влияние. Все они стали жертвами огромного страдания, которое способно даже довести их до самоубийства. Любые чувства ужасны из-за того, что имеют природу непостоянства.

Приведём ещё раз отрывок из *Анатталаккхана сутты*: — «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной»? — «Нет, достопочтенный».

Здесь используется тот же метод, что и в отношении материальности. Отличие заключается лишь в том, что в последнем случае речь шла не только о материальных качествах внутри собственного тела, но и материальности других существ, а также неодушевлённых объектов. Что касается чувств, то они находятся внутри и присваиваются как нечто своё. Человек наслаждается, испытывая чувство счастья, и считает, что оно принадлежит ему. Нейтральное чувство, будучи свободным от страдания, имеет ту же природу, что и счастье. Хотя цепляние к нему не столь сильно, как к счастью, здесь всё ещё присутствует определённое наслаждение переживанием ни удовольствия, ни боли.

Болезненное чувство, без сомнения, является нежеланным, однако цепляние за воззрение: «Я страдаю» – это проявление цепляния за то, что считается своим «я». Привязанность к чувствам рождается из неведения об истинной природе непостоянства, тягостности и безличности.

Медитирующий, который созерцает чувство в момент его появления, одновременно знает и его угнетающую сущность. В чём заключается различие между медитирующим и заурядным человеком в отношении их отношения к чувствам? Это различие поистине огромно. Заурядный человек, испытывая то или иное чувство, воспринимает его в личностном свете: «Я счастлив», «Я страдаю», «Испытывая радость, я почувствовал боль», «Если хворь оставит меня, я буду очень рад», и так далее. Таким образом, он все чувства воспринимает с позиций «я», в то время, как медитирующий знает каждое чувство с самого начала и понимает, что чувства находятся в непрерывном потоке возникновения и исчезновения.

Когда возникает болезненное чувство, медитирующий воспринимает его как нежелательное вторжение в процесс ума и материи, которое то и дело обновляется и изменяется. Для него это как бы второй процесс возникновения и исчезновения, наложенный на первый (наблюдаемый ранее). Любое чувство познаётся как острый шип, воткнутый в тело.

Приятное чувство приятно, пока оно длится, но те усилия, которые требуются по его достижению, являются настоящим бременем. Если в погоне за счастьем были совершены неблагоприятные деяния, то их результатом может оказаться вынужденное низвержение в миры скорби. Постоянный поиск приятных ощущений удерживает живых существ в круговерти сансары, каждый раз приводя их к старости и смерти. Когда чувство счастья испаряется, его сменяет сильное страдание, вследствие чего любое приятное чувство следует считать тягостным. Нейтральные чувства также относятся к этой категории из-за своего непостоянства.

В *Даттхабба сутте* (СН 36.5) описывается, чем являются на самом деле три вида чувств:

“Yo sukhaṃ dukkhato adda, dukkhamaddakkhi sallato. Adukkhamasukhaṃ santaṃ, addakkhi naṃ aniccato.”

«Приятное чувство следует видеть как страдание, болезненное чувство – как стрелу, а ни-приятное-ни болезненное чувство – как нечто непостоянное».

Рассматривая чувства таким образом – вдумчиво и правильно, медитирующий, избавившись от искажённого восприятия счастья, постоянства и самости, знает то, что должно быть познано на собственном опыте. Тот, кто неустанно погружён в созерцание, наблюдает болезненное чувство – как стрелу, как шип, вонзённый в его плоть.

Приятное чувство представляется ему пугающим мучением из-за того, что приходится гоняться за счастьем, а после его ухода сильно страдать. Нейтральное чувство является страданием из-за своего непостоянства и необходимости прикладывать волевые усилия по его удержанию. По этой причине на вопрос Будды: «Правильно ли рассматривать чувство, как: «Это моё, это я, это является мной?», пять бхиккху ответили отрицательно.

Я также задам вам вопросы по классическому буддийскому образцу. Вы можете ответить на них так, как сочтёте нужным.

«Как вы считаете, приятные, болезненные и нейтральные чувства постоянны или непостоянны?» – «Непостоянны, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной?» – «Нет, достопочтенный».

– «Правильно ли с гордостью воспринимать чувства в качестве «я» или считать, что они являются собой?» – «Нет, достопочтенный».

Чувства, подверженные непрестанному возникновению и исчезновению, непостоянны и поэтому являются страданием. Будда учил не воспринимать их, как: «Это моё, это я, это является мной», чтобы отринуть вожеление и самомнение, а также ложные воззрения, что чувства составляют некую сущность. Из-за непостоянства и тягостности чувства безличны. Их безличность становится очевидной после постижения природы тягостности и угнетения, которая присуща любому чувству.

Я достаточно времени посвятил теме чувств и перехожу к следующей теме – к совокупности восприятия.

Восприятие непостоянно

“Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, saññā niccā vā aniccā vā”ti. “Aniccā, bhante.” “Yaṃ pana’ niccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā”ti. “Dukkhaṃ bhante.” “Yaṃ panā’ niccaṃ dukkhaṃ viparināma-dhammaṃ, kāllaṃ nu taṃ samanupassituṃ ‘Etaṃ mama, eso ‘hamasmi eso me atta’tī,” “No hetāṃ bhante.”

«Как вы считаете, бхиккху, восприятие постоянно или непостоянно?» – «Непостоянно, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной». – «Нет, достопочтенный».

Существует шесть видов восприятия: восприятие форм, восприятие звуков, восприятие запахов, восприятие вкусов, восприятие прикосновений и восприятие умственных объектов. Именно восприятие отвечает за запоминание того, с чем ранее сталкивалось. Запоминать то, что изучаешь, является принципиально важным. Имея ясную память, можно вспомнить даже то, что было увидено или услышано долгое время назад. Эта способность сохранять в памяти разные события часто ошибочно считается постоянной, хорошей и принадлежащей личности. Однако в действительности, распознав какую-то форму, восприятие тут же исчезает. Что бы ни было распознано позднее – это предназначение распознавания, которое тоже возникает позднее. То же самое справедливо по отношению к звукам, запахам и остальному.

То, что было услышано и запомнено в начале, исчезает, а за этим следует то, что было услышано и запомнено позднее. Практикующий, который наблюдает всё увиденное и услышанное, способен понять, как два процесса: видение и распознавание, слышание и распознавание – растворяются вместе. Поняв это, он приходит к выводу, что восприятие непостоянно.

Пятеро бхиккху смогли увидеть это, поэтому на вопрос Благословенного, является ли восприятие постоянным или непостоянным, ответили, что оно, безусловно, непостоянно. Даже слова Благословенного, будучи слышимыми и распознаваемыми ими, всё время исчезали.

– «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной?» – «Нет, достопочтенный».

Это тот же набор вопросов и ответов, что и ранее. Крайне важным является понять то, как происходит цепляние к восприятию с жадой, самомнением и ложными воззрениями. Обычно люди, не способные созерцать возникновение восприятия как умственного явления, считают его чем-то хорошим и присваивают в качестве своего. Кто-то гордится остротой своей памяти, сравнивая её с другими, что является разновидностью самомнения: «Это я».

Другой полагает, что любая форма или звук воспринимаются и распознаются им самим, что является разновидностью самомнения: «Это является мной». На самом деле, любой миг восприятия непостоянен, потому что непрерывно возникает и исчезает. Медитирующий знает об этом из собственного опыта. Из-за своего непостоянства восприятие не является приятным – оно тягостно. Нередко память хранит страшные, мрачные эпизоды из прошлого, пугая и угнетая человека. Восприятие никогда не существует в одной форме, но непрестанно меняется. Таким образом, его не стоит считать приятным, желанным, устойчивым и принадлежащим самости. Оно не является «я».

Пятеро бхиккху ответили отрицательно на вопрос Будды о том, можно ли относиться к восприятию, как: «Это моё, это я, это является мной».

Я вновь тоже задам вам ряд вопросов и прошу ответить так, как вы сочтёте нужным.

«Как вы считаете, восприятие постоянно или непостоянно?» – «Непостоянно, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Оно хорошо или дурно?» – «Дурно, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной?» – «Нет, достопочтенный». – «Правильно ли относиться к восприятию с гордостью, считая: «Это я»? – «Нет, достопочтенный». – «Правильно ли иметь воззрение о восприятии: «Это является мной?» – «Нет, достопочтенный».

Я задаю вам эти вопросы, чтобы избавить вас от привязанности, жажды и гордости по отношению к восприятию и присвоения его в качестве принадлежащего вам или являющегося вами. Важно также разрушить все ложные воззрения о восприятии, присущие заурядным людям.

Я достаточно времени посвятил теме восприятия и перехожу к следующей теме – к совокупности волевых умопостроений.

Волевые умопостроения

“Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, saṅkhārā niccā vā aniccā vā”ti. “Aniccā, bhante.” “Yaṃ pana’ niccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā”ti. “Dukkhaṃ bhante.” “Yaṃ panā’ niccaṃ dukkhaṃ viparināma-dhammaṃ, kāllaṃ nu taṃ samanupassituṃ ‘Etaṃ mama, eso ‘hamasmi eso me atta’tī,” “No hetam bhante.”

«Как вы считаете, бхиккху, волевые умопостроения постоянны или непостоянны?» – «Непостоянны, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной?» – «Нет, достопочтенный».

Волевые умопостроения, или *санкхары*, являются мотивирующим фактором для всех видов деяний (на уровне тела, речи и ума). Как я уже говорил ранее, существует пятьдесят умственных состояний, возглавляемых намерением. Волевые умопостроения (или мотивирующие факторы) охватывают очень обширный спектр деяний, таких как ходьба, сидение, лежание, сгибание и т.д. Волевые умопостроения ответственны и за произнесение слов. Сейчас я говорю, потому что меня побуждают на это *санкхары*. Во время этой лекции каждое из слов продиктовано работой волевых умопостроений. За мыслями и воображением тоже стоят *санкхары*. Обычные люди склонны считать, что все действия совершаются личностью, а эта личность (деятель) неизменна. Однако медитирующий, который старательно созерцает, замечает любую волевою активность в момент её возникновения.

Воля, сопровождаемая желанием, воспринимается им как мотивирующий фактор для желания и последующего действия в отношении искомого объекта. Это должно быть отмечено, как: «желание», или: «нравится». Связанное с ненавистью (*dosa*), намерение проявляет себя в качестве гнева или ярости, и должно быть отмечено соответствующим образом. Связанное с заблуждением (*моха*), намерение проявляет в себя в качестве неподобающих мыслей, что тоже необходимо обозначить.

Иногда *санкхары* могут быть связаны с самомнением, и тогда человека захватывает гордыня, которую следует остановить отмечанием: «гордится». Появившиеся зависть, ревность или скупость тоже необходимо отметить

соответствующим образом. Когда возникают умопостроения, связанные с верой, то преданность и чувство преклонения возникают по отношению к Будде, Дхамме и Сангхе, подвигая выражать почтение им. Эти мысли должны быть обозначены, как: «вера», «преданность», «почтение».

Неблагие дела приносят дурной результат, поэтому могут возникнуть волевые умопостроения, которые предостерегают и защищают от совершения таких деяний. Благие дела приносят счастья и могут возникнуть волевые умопостроения, призывающие человека устремляться к их совершению.

Существует огромное количество намерений, каждое из которых подлежит тщательному рассмотрению.

Если намерение сопровождается памятованием, то в его присутствии совершаются только благовидные деяния. Умственное состояние, которое им сопутствует, это предмет для пристального наблюдения. Когда появляется доброжелательность, возникает чувство теплоты и пожелание другим существам быть счастливыми. С состраданием возникает сожаление о страданиях других и раздумья, как бы помочь им избавиться от них. Все эти умственные состояния нужно отмечать.

Во время наблюдения поднятия и опускания стенки живота может появиться чувство жёсткости и жара, после чего возникает намерение изменить позу, пошевелить ногами и растянуть тело. Помимо этого, есть намерения опустить или поднять голову, двигаться вперёд или назад, вставать и ходить. Это телесные действия, обусловленные волей, которые также надо отмечать. Намерение по отношению к произнесению речей побуждает и направляет говорящего, что и как ему говорить, точно так же, как я делаю в настоящий момент, направляемый волевыми умопостроениями.

Созерцая таким образом все возникающие намерения, медитирующий постигает, что они непрестанно появляются и исчезают, поэтому являются непостоянными. Пятеро бхиккху стали сотапаннами, когда на собственном опыте узрели природу непостоянства. Слушая *Анатталаккхана сутту*, они вновь познали эту природу, воспринимая непрерывное возникновение и исчезновение контакта, намерения, внимания, веры и памятования.

Ещё раз приведём вопросы и ответы по этому поводу.

«Как вы считаете, бхиккху, волевые умопостроения постоянны или непостоянны?» – «Непостоянны, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной?» – «Нет, достопочтенный».

Опять же, вопросы и ответы повторяются. Самое главное, что мы должны осознать – как именно происходит цепляние к волевым умопостроениям с жадой, самомнением и ложными воззрениями, и как освободиться от этого. Заурядные люди, не способные созерцать возникновение умственных и физических явлений во время их появления, считают *санкхары* приятными и доставляющими удовольствие. Таково цепляние, рождённое из жажды.

Если человек думает, что это он совершает все деяния и делает это в отдельных случаях лучше других, такое цепляние порождено самомнением. Если он думает, что любая активность (сидение, стояние, ходьба, бег) сделана им: «Я – тот, кто совершает действия», «Это я – который говорит / мыслит / слышит...», то это цепляние, порождённое ложными воззрениями.

Когда происходит цепляние за «я» как за деятеля (*kāraka attā*), то кажется, будто бы все дела, слова и мысли совершаются неким «я», личностью. Вера в то, что это «я» находится вечно в человеке – это цепляние за «я» как за неизменную душу (*nivāsī attā*).

«Я», которое всегда пребывает внутри в человеке, когда ему захочется идти – идёт, когда захочется стоять, сидеть, говорить, думать – оно делает это и всё это находится в зоне его контроля. Вера в это означает цепляние за «я» как за владельца (*sāmi attā*).

Однако медитирующий, который обладает памятованием и ясным постижением, видит, что любое намерение, возникнув, немедленно исчезает после того, как было отмечено. Следовательно, любые волевые умопостроения и активности непостоянны, они непрерывно возникают и исчезают. Они не являются чем-то надёжным, приятным – это не более, чем страдание. Таков вывод, сделанный из личного наблюдения. Поняв это, практикующий осознаёт, что здесь нет ничего, к чему можно было цепляться, считая: «Это моё». Нет ничего, чем можно было бы гордиться, воображая: «Это я». Нет, наконец, ничего, о чём справедливо было бы сказать: «Это является мной».

Пятеро бхиккху, познавших эту истину, вступили в Поток. Слушая данную сутту, они наблюдали, как их санкхары возникают и исчезают. Следовательно, они ответили Будде, что неверно рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной».

Я вновь тоже задам вам ряд вопросов и прошу ответить так, как вы сочтёте нужным.

– «Как вы считаете, усилие, направленное на совершение чего-либо, постоянно или непостоянно?» – «Непостоянно, достопочтенный». – «Мысли о том, чтобы сделать что-либо, постоянны или непостоянны?» –

«Непостоянны, достопочтенный». – «Намерение наклониться, растянуть ноги, изменить позицию тела, встать, пойти, поднять и опустить ногу, постоянно или непостоянно?» – «Непостоянно, достопочтенный». – «Намерение стоять, сидеть, поворачиваться, постоянно или непостоянно?» – «Непостоянно, достопочтенный». – «Намерение видеть, говорить, принимать пищу, постоянно или непостоянно?» – «Непостоянно, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Оно хорошо или дурно?» – «Дурно, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной?» – «Нет, достопочтенный». – «Правильно ли относиться к волевым умопостроениям с гордостью, считая: «Это я»? – «Нет, достопочтенный». – «Правильно ли иметь воззрение о них: «Это является мной?» – «Нет, достопочтенный».

Я задаю вам эти вопросы, чтобы избавить вас от цепляния к *санкхарам* с самомнением и жадой: «Это моя идея», «Я могу справиться с этим» и проч. Необходимо избавиться от всех ложных воззрений о них, присущих заурядным людям.

Я достаточно времени посвятил теме волевых умопостроений и перехожу к следующей теме – к совокупности сознания.

Сознание непостоянно

“Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, viññāṇaṃ niccā vā aniccā vā”ti. “Aniccā, bhante.” “Yaṃ pana’ niccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā”ti. “Dukkhaṃ bhante.” “Yaṃ panā’ niccaṃ dukkhaṃ viparīṇāma-dhammaṃ, kāllaṃ nu taṃ samanupassituṃ ‘Etaṃ mama, eso ‘hamasmi eso me atta’tī,” “No heṭaṃ bhante.”

«Как вы считаете, бхиккху, сознание постоянно или непостоянно?» – «Непостоянно, достопочтенный». – «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?» – «Страданием, достопочтенный». – «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной?» – «Нет, достопочтенный».

Термин «сознание» (*viññāṇa*) обычно не используется для определения ума. Даже такие умственные факторы, как намерение, жадность, гнев

относят к уму, потому что именно он играет главенствующую роль. Здесь я тоже буду использовать термин «ум» вместо «сознание».³⁰

Тот, кто не в состоянии наблюдать ум в момент его возникновения, воображает, что ум постоянен и неизменен, а ум, который осознаёт видимое, слышимое, вкушаемое, осязаемое и обдумываемое – это тот же самый ум, который был вчера или год назад. Словом, один и тот же ум существует всегда: в детстве, юности, в зрелости и в старости. Неизменный ум проходит через всю жизнь. Некоторые люди даже считают, что он сохраняется и после смерти, переходя в новые жизни, путешествуя таким образом по сансаре. Ум воспринимается постоянным и устойчивым.

Когда медитирующий занимается созерцанием поднятия и опускания стенки живота, он видит, как возникает та или иная мысль или идея, отмечая их. Когда он отмечает их, мысль или идея растворяются. Его озаряет: «Мысль, не существующая прежде, возникла на один миг и тут же исчезла. Прежде я полагал, что мысли постоянны, потому что не имел памятования и ясного постижения. Теперь я имею возможность наблюдать мысли и вижу, сколь стремительно они рассеиваются. Мне открылась их подлинная природа – это непостоянство».

Когда наблюдается процесс слышания, становится очевидно, что он находится в непрерывном потоке изменений. То же самое происходит с осознанием вкусов и запахов. Тактильное сознание то и дело появляется и пропадает и это происходит во всём теле.

Когда памятование и сосредоточенность хорошо развиты, зрительное сознание предстаёт в качестве непрерывной серии отдельных, но продолжающихся явлений, которые происходят одно за другим. Это постижение того, что все шесть видов сознания (сознание глаза, уха, носа, языка, тела и ума) возникают отдельно и исчезают одно за другим. Любое сознание является, таким образом, непостоянным и неустойчивым. Ум, который заставляет тело наклониться, встать, пойти, изменить позу, непрерывно «обновляет» себя и всё время разрушается. Ум, который наблюдает явления, также разрушается с каждым моментом отмечания. Ум, познающий объекты, возникает и исчезает непрестанно, следовательно, он не может быть постоянным.

Поняв это, пятеро бхиккху стали сотапаннами. Слушая *Анатталаккхана сутту*, они вновь пережили природу непостоянства, наблюдая возникновение

³⁰ В СН 12.62 Будда использует палийские слова «*citta*», «*mano*» и «*viññāṇa*» как синонимы (в контексте того, что заурядный человек способен, до некоторой степени, уменьшить цепляние к телу, однако к тому, что называется умом, рассудком или сознанием – это невозможно).

и исчезновение каждого из шести видов сознания. Пережив это, на вопрос Будды, постоянно ли сознание или непостоянно, они ответили, что сознание непостоянно. А то, что непостоянно, не может быть счастьем, но является страданием, а, соответственно, не должно рассматриваться, как: «Это моё, это я, это является мной».

Это те же вопросы и ответы, что были заданы в отношении остальных четырёх совокупностей. Всё, о чём следует помнить здесь – это то, как ум или процесс познания, ошибочно присваивается благодаря жажде, самомнению и ложным воззрениям. Поняв, необходимо освободиться от всего этого. Обычный человек, который не способен отмечать ум в момент его появления в шести дверях чувств в каждый момент видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания и раздумывания, наслаждается процессом познания и считает его своим, собой. Он доволен умом, который возникает сейчас; доволен прошлым умом и, без сомнений, будет доволен тем умом, который появится в будущем. Такова привязанность, порождённая жаждой. Однако для медитирующего, искусного в наблюдении ума, очевидно, что любое сознание, возникшее в зависимости от приятных объектов и возникающее как радостное и счастливое, исчезает мгновенно, лишь будучи отмеченным. Увидев это, он не влечётся к сознанию и не наслаждается им. Таким образом, он пребывает в свободе от жажды и вожделения.

Для заурядного человека невозможно отличить сознание предыдущего момента от сознания последующего момента. Ему кажется, что ум с детства и по сей день остаётся одним и тем же. Тот же самый ум продолжает видеть, слышать, размышлять. Из-за веры в его постоянство и особые характеристики у человека развивается самомнение: «Я знаю это таким образом», «Я не выношу чепуху», «У меня отважный разум» и прочее. Так выглядит цепляние, сопровождаемое самомнением.

В это же время медитирующий знает о том, что любое сознание исчезает, только появившись. Он осведомлён о его непостоянной природе, и о своей неминуемой смерти. В нём не может развиться самомнение по отношению к уму. Он свободен от цепляния, порождённого самомнением. Обычный человек уверен, что тот, кто видит, слышит, обоняет, вкушает, осязает и раздумывает – это он сам. Он рассуждает так: «Я знаю обо многих вещах в мире. Всё это обдумывает мой ум, моё «я». Таково цепляние за ум как за деятеля.

Цепляние, как форма активности, может быть классифицирована как разновидность умопостроений, однако она имеет отношение и к самому уму. Желание совершить какое-то действие обычно приписывается уму и классифицируется в качестве сознания.

Вера в то, что ум представляет собой самость и находится в неизменном виде, отвечая за все процессы познания, является цеплянием за него как за вечную душу. В наши дни некоторые религии утверждают, что сознание (или душа) всегда находится внутри тела. Иные учения считают, что сознание, оставляя умершее тело, тут же переселяется в новое. О таком воззрении я уже рассказывал вам, описывая взгляды бхиккху Сати. Смысл такого воззрения заключается в том, что сознание утверждается в качестве «я».

Наконец, согласно другому воззрению, «я» является владельцем сознания и может управлять им и приказывать, например, думать о чём-то. Это цепляние за «я» как за владельца ума.

Медитирующий, который отмечает каждую мысль, как: «думает, думает», понимает, что мысли исчезают; отмечая сознание уха, как: «слышит, слышит», понимает, что каждое сознание, связанное со слышанием, исчезает, и так происходит с любым сознанием. Воспринимая разрушение сознания после каждого отмечания, он постигает: «Все виды сознания чувств – не более чем явления, которые возникают благодаря их собственным причинам, а затем исчезают. Любое сознание не является ни самостью, ни «я».

Так происходит постижение. Зрительное сознание возникает благодаря контакту глаза и видимых форм (*sakkhuñsa paṭicca rūpe sa uppajjati viññāṇaṃ*); слуховое – благодаря контакту уха и звуков (*sotañsa paṭicca sadde sa uppajjati viññāṇaṃ*); тактильное – благодаря телу и прикосновениям (*kāyañsa paṭicca phoṭṭhabbe sa uppajjati viññāṇaṃ*); сознание ума появляется, когда есть ум и умственные образы или объекты³¹ (*manañsa paṭicca dhamme sa uppajjati viññāṇaṃ*), а отмечание возникает благодаря намерению отмечать и объектам для отмечания.

Сознание возникает лишь при наличии причин и условий. Возникнув благодаря причинам и условиям, оно исчезает, когда они перестают действовать. Всё это совершенно не зависит от наших пожеланий. В отсутствии необходимых причин и условий никакое стремление или предвкушение не способны вызвать появление сознания. Охваченный радостью ум, который люди стремятся сделать вечным – на самом деле, исчезает очень быстро.

Таким образом, медитирующий обретает прямое знание о том, что сознание не является «я», которое участвует в любых делах; что оно не постоянно и не подчиняется никаким пожеланиям. Оно возникает и исчезает

³¹ См. МН 38 (Махатанхасанкхайя сутта).

в соответствии с собственными причинами и условиями, будучи просто феноменом. Понимание этого факта пятью бхиккху превосходило обычное, мирское знание. Это был результат знания Пути сотапанны, всецело свободный от цепляния за личность. Исходя из этого, на вопрос Благословенного: «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной?», они ответили отрицательно.

Я вновь тоже задам вам ряд вопросов и прошу ответить так, как вы сочтёте нужным.

- «Как вы считаете, сознание (ум) постоянно или непостоянно?»
- «Непостоянно, достопочтенный».
- «Мысли, возникающие во время медитации, постоянны или непостоянны?»
- «Непостоянны, достопочтенный».
- «Когда во время медитации возникает чувство жара и желание сменить позу, то наблюдение этого способствует угасанию жара или нет?»
- «Способствует, достопочтенный».
- «Намерение изменить позу постоянно или непостоянно?»
- «Непостоянно, достопочтенный».
- «Когда во время созерцания возникает чувство жёсткости, вы отмечаете его, как: «жёсткость, жёсткость». После этого наблюдения оно исчезает или нет?»
- «Исчезает, достопочтенный».
- «Когда вы желаете наклониться и отмечаете это, как: «желание наклониться, желание наклониться». После этого наблюдения оно исчезает. Оно постоянно или непостоянно?»
- «Непостоянно, достопочтенный».
- «Когда вы желаете растянуться и отмечаете это, как: «желание растянуться, желание растянуться». После этого наблюдения оно исчезает. Оно постоянное или непостоянно?»
- «Непостоянно, достопочтенный».
- «Опять, когда вы желаете встать или пойти и отмечаете это, как: «желание пойти, желание пойти». После этого наблюдения оно исчезает. Оно постоянно или непостоянно?»
- «Непостоянно, достопочтенный».
- «Что бы ни отмечал ум, с этим отмечанием он сам исчезает. Является ли отмечание постоянным или непостоянным?»
- «Непостоянным, достопочтенный».
- «Слуховое сознание, будучи отмеченным, как: «слышание, слышание», исчезает. Оно постоянно или непостоянно?»

- «Непостоянно, достопочтенный».
- «Тактильное сознание, будучи отмеченным, как: «прикосновение, прикосновение», исчезает. Оно постоянно или непостоянно?»
- «Непостоянно, достопочтенный». – «Зрительное сознание постоянно или непостоянно?»
- «Непостоянно, достопочтенный».
- «Вкусовое и обонятельное сознания постоянны или непостоянны?»
- «Непостоянны, достопочтенный».
- «То, что непостоянно, является счастьем или страданием?»
- «Страданием, достопочтенный».
- «Это хорошо или дурно?»
- «Дурно, достопочтенный».
- «Правильно ли рассматривать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё?»
- «Нет, достопочтенный».
- «Правильно ли относиться к сознанию, которое непостоянно, подвержено страданию и изменению с гордостью, считая: «Это я»; либо иметь личностные взгляды: «Сознание является мной?»
- «Нет, достопочтенный».

Я задаю вам эти вопросы, чтобы предотвратить зарождение жажды, самомнения и цепляния по отношению к уму, который познаёт объекты, воображая: «Это мой ум», «Я знаю», «Моё «я» – это тот, кто знает». Для заурядных людей крайне важно отринуть все ложные воззрения о сознании.

Итак, я полностью рассмотрел тему цепляния к пяти совокупностям, сопровождаемую жаждой, самомнением и ложными воззрениями.

Теперь я буду рассказывать о том, каким образом следует медитировать ради освобождения от этих трёх видов цепляния.

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ АНАТТАЛАККХАНА СУТТЫ

Созерцание тела

“Tasmātiha, bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgataparaccuparannaṃ ajjhaṭaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhuṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbhaṃ rūpaṃ – ‘Netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evameva yaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.”

«Поэтому, бхиккху, какая бы ни существовала форма: прошлая, будущая или настоящая, внешняя или внутренняя, грубая или утончённая, возвышенная или низкая, близкая или далёкая, – любую форму следует

рассматривать правильной мудростью такой, какой она является в действительности: «Это не моё, это не я, это не является мной».

Итак, любая форма должна созерцаться таким образом, чтобы возникло правильное знание: «Это не моё, это не я, это не является мной».

В утверждении выше все формы разделены на одиннадцать видов (прошлая, будущая и т.д.) Таким образом, материальность может относиться к прошлому, будущему или настоящему времени. Прошлые формы возникли и исчезли в прошлом существовании, а также в тех жизнях, которые были ранее. Будущие формы ещё не возникли, но рано или поздно это произойдёт. Форма, существующая в настоящем – это то, что есть здесь и сейчас. Резюмируя, можно сказать, что речь о том, что было в прошлом, что есть сейчас и что произойдёт в будущем. Когда материальность пронумерована и описана таким образом, она охватывает и живых существ, и неодушевлённые предметы, то есть всю материальность, существующую в мире.

Между тем, для обретения прозрения медитирующему, прежде всего, следует созерцать своё собственное тело, о чём чётко говорится в комментариях и под-комментариях к *Анупада сутте* (МН 111). Явления, которые происходят вовне, должны исследоваться только посредством умозаключений.

То есть, самое главное для практикующего – это увидеть все умственные и физические явления, причём сделать это посредством прозрения, здесь и сейчас. Даже в отношении внутренних явлений, если речь идёт о будущем, можно лишь делать какие-то предположения, потому что будущее ещё не наступило. То, что было в прошлом, не может уже быть познано в соответствии с реальностью – это не более, чем догадки. Большинству людей сложно вспомнить даже недавнее прошлое: то, что случилось год или месяц назад, а порой они не помнят даже события пару дней назад.

Абсолютная истина остаётся непознанной в отношении уже случившегося в прошлом, потому что всё оценивается с точки зрения объектов привязанности и условных терминов: «он», «она», «мужчина», «женщина», «человек»...

Наблюдать можно только здесь и сейчас

В *Бхаддакаратта-сутте* (МН 131) сказано: “*Rassurpannañsa yo dhammaṃ, tatha tatha vipassati*”, что означает: «Пусть видит он такими, как они есть, явления, которые возникают в настоящем».

Под явлениями имеются в виду всё видимое, слышимое, обоняемое, вкушаемое, осязаемое и обдумываемое.

В *Сатипаттхана сутте* описывается практика наблюдения того, что возникает здесь и сейчас в шести дверях чувств. Я обратился к анализу трёх времен по отношению к материальной форме, потому что может сложиться впечатление, будто бы начинать свою медитацию следует с того, что произошло в прошлом. Такие сомнения я и стремился развеять посредством своего анализа. Следовательно, только возникающие в шести дверях чувств в настоящем времени умственные и физические явления в виде видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания и обдумывания, следует наблюдать и отмечать соответствующим образом. Вовлечённый в этот процесс и достигший хорошего уровня сосредоточения, медитирующий в один момент ясно распознаёт, в чём заключается разница между движениями стенки живота – и их отмечанием. Ощущение растяжения и давления, возникающее в момент подъёма стенки живота, существует лишь до момента опускания, а затем исчезает с его появлением. И наоборот – чувство расслабления и обратного движения вниз – не длится дольше того момента, когда стенка живота вновь начинает подниматься.

Во время ходьбы то движение и растяжение, которое сопровождает шаг правой ноги – остаются лишь до мгновения, когда происходит шаг левой. Аналогично – материальность, которая существует во время левого шага, не остаётся той же самой во время правого шага.

Любое явление, появившись, тут же растворяется. Материальность, которая существует во время подъёма ноги, исчезает во время занесения стопы вперёд; материальность, которая существует во время движения стопы, исчезает во время опускания стопы. Всё исчезает в момент возникновения. То же самое происходит с наклонами и растягиванием – каждое из явлений исчезает после своего появления.

Когда памятование становится особенно острым, то практикующий способен рассмотреть во время каждого движения процесс растворения всех явлений, который с невероятной скоростью последовательно происходит в одном и том же месте. Он познаёт, что прежде истинная природа явлений была скрыта от него из-за отсутствия памятования и ясного постижения. Теперь становится понятно, что совокупности ума и материи не переходят из одного мгновения к следующему, но погибают в момент возникновения. Следовательно, та материальность, что возникла ранее, не длилась до настоящего времени – она уже исчезла. Та материальность, которая присутствует сейчас в движениях ходьбы, сидения, лежания, наклонов –

не перейдёт в будущее. Всё это исчезнет здесь и сейчас. И будущая материальность исчезнет, лишь возникнув.

Таким образом, любая материальная форма непостоянна, она непрерывно возникает и исчезает. Она тягостна и безлична – лишь природный феномен, который не поддаётся контролю и управлению, но следует за собственными причинами и следствиями. Всё это медитирующему предстоит узнать самостоятельно, на собственном опыте.

Чтобы подвигнуть людей на это, Благословенный призывал их созерцать явления в соответствии с реальностью – как чужие, не свои.

Созерцание непостоянства и безличности

Кто-то может подумать, что созерцание безличности происходит благодаря простому повторению и распеванию изречения Будды: “Это не моё (*Netam mama*).”

Однако это совсем не так. Созерцание должно включать в себя познание истинной природы явлений. Познание – это понимание непостоянства, страдания и безличности, выраженных в древней палийской фразе: “*Netam mama*”.

В *Чханна сутте* (СН 35.87) достопочтенный Сарипутта задаёт вопрос: «Чханна, воспринимаешь ли ты это таким образом: «Это моё, это я, это является мной?» – «Я воспринимаю это так: «Это не моё, это не я, это не является мной»».

Комментарий поясняет, что это и есть восприятие непостоянства, страдания и безличности. Восприятие явлений как: «Это не я» означает восприятие их как непрестанно возникающих и исчезающих, как ненадёжных, страдательных и лишённых какой бы то ни было привлекательности.

Видение: «Это не я» – это то же самое, что видение непостоянства. Самомнение обычно зиждется на вере в незыблемость чего-то. Когда ясно постигается изменчивость, не может быть и речи о самомнении и гордыне.

Видение: «Это не является мной» означает понимание безличности. Когда человек пренебрегает практикой развития памятования и сосредоточения и не наблюдает каждый умственный и физический объект, возникающий в шести дверях чувств, он верит в постоянство явлений, и на этой почве у него зарождается самомнение: «Я таков». Однако ясное видение того, что ничто не длится и мгновения, за которое можно моргнуть глазом, то есть понимание непостоянства – не позволяет самомнению появиться. Когда безличность остаётся непознанной, возникает и цепляние к вещам как к своим. Это очевидно и не требует разъяснений.

Обычные люди, которые не в состоянии наблюдать явления в момент их возникновения, считают, что материальность видения «переходит» в материальность слышания, или наоборот, продолжаясь от одного момента к другому. Они уверены, что одна и та же личность видит, слышит, обоняет, вкушает, осязает и раздумывает. Им кажется, что прошлая материальность переместилась в настоящее, а затем последует в будущее. Это цепляние за идею о постоянстве.

Однако тот, кто занимается вдумчивым созерцанием явлений, знает не понаслышке, что материальность видения прекращается и не продолжается в материальности слышания. Одна материальность исчезает и не переходит в другую. Каждый акт видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания и раздумывания является вновь возникшим. Такое знание непостоянства является подлинным. Имея его, медитирующий постигает, что прошлая материальность полностью исчезла и не перешла в настоящее. Материальность в настоящем исчезает момент за моментом, едва будучи отмеченной, и не перемещается в будущее.

Исходя из этого знания, медитирующий делает вывод о том, что материальность в будущем станет разрушаться точно так же, как это происходит сейчас, и как это было в прошлом. Становится очевидным, что она не остаётся неизменной даже на мгновение, которое нужно для того, чтобы щёлкнуть пальцами. Такое постижение делает невозможным присваивание материальности и жадности к ней как к чему-то принадлежащему себе. Здесь также более нет фундамента для развития самомнения и гордости по отношению к форме, как: «Это я», или для ложных воззрений: «Это является мной».

Так, Благословенный вдохновлял пятерых бхиккху созерцать таким образом, чтобы отринуть цепляние, порождённое жадностью и самомнением. Обычные люди вдобавок к этому должны практиковать, чтобы избавиться ещё и от своих неправильных воззрений.

Обучение сотапанна созерцанию безличности

Почему Будде пришлось наставлять уже вступивших в Поток монахов созерцанию, которое избавляет от цепляния: «Это является мной?»

Этот вопрос заслуживает обдумывания. Согласно *Висуддхимагге*, сотапанна свободен от цепляния за личностные воззрения, а также от искажения восприятия (*saññā vipallāsa*) и искажения мышления (*citta vipallāsa*). Возникает резонный вопрос: если он уже лишён трёх видов цепляния за «я», то от какого же цепляния была призвана избавить его *Анатталаккхана сутта*?

В первой части этой книги я говорил о том, что на самом деле данная сутта была призвана избавить от *asmi-māna*, или самомнения, которое сродни общей привязанности к «я». Однако в сутте также даются советы, каким образом следует разрушить самомнение посредством созерцания: «Это не я» (*nesohamasmi*), а также посредством созерцания: «Это не является мной» (*na meso attā*), что нельзя назвать формулами для избавления от самомнения.

Какой же вид цепляния должен уничтожиться посредством наставления о созерцании безличности? Это тема для размышления, которая довольно сложна, чтобы можно было решить её каким-то простым способом. Я постараюсь найти решение данной проблемы тремя путями.

1. В *Силаванта сутте* (СН 22.122) сказано, что даже араханты занимаются созерцанием безличности (ссылки можно посмотреть в моей работе, посвящённой анализу данной сутты). Исходя из этого, можно сделать вывод, что, хотя сотапанна и свободен от цепляния за «я», ему следует продолжать практику, подобно араханту, во имя дальнейших, более высоких, достижений. Если вы найдёте этот ответ неудовлетворительным, то смотрите второй ответ.
2. Здесь я опять же сошлюсь на *Силаванта сутту* и на свои выводы о ней. Безусловно, сотапанна не имеет воззрений о существовании постоянного «я». Что касается искажения восприятия, то можно сказать, что он свободен от него только во время медитации, или размышления на эту тему. Лишь в этом случае о нём можно заявить как о свободном от искажённого восприятия постоянства и самости.

Если же утверждать, что сотапанна всегда пребывает вне искажений восприятия, то это означает поставить его на один уровень с арахантом. Арахант знает любой контакт дверей чувств со внешними объектами – как непостоянный, и он не имеет самомнения, а также чувственного вожеления. Однако сотапанна может терять памятование и иметь искажение восприятия вследствие этого. Именно во имя избавления от этого Будда и дал наставления пятерым бхиккху.

3. Наконец, я объясню третью причину для обсуждаемого нами вопроса – на примере достойного Кхемаки (СН 22.89). Он уже был анагамином, который говорил так: «Благословенный наставлял нас

о пяти совокупностях, подверженных цеплянию, а именно: материальной форме, чувстве, восприятию, волевым умопостроениям и сознанию. Среди этих пяти совокупностей, подверженных цеплянию, я не считаю что-либо своим «я» или принадлежащим «я», однако я ещё не являюсь арахантом, чьи загрязнения уничтожены. Самомнение «Я есть» ещё не растворилось во мне в отношении этих пяти совокупностей, подверженных цеплянию, хотя я и не считаю их своим «я».

Подобно этому, сотапанна не цепляется, как за самость, ни за одну из совокупностей по отдельности, однако по отношению к пяти совокупностям в целом в нём по-прежнему присутствует некоторое искажение восприятия. Благодаря он может по-прежнему вести семейную жизнь (потому что не разрушил вожеление и страсть). Таким образом, следует понять, что целью наставления Будды было желание избавить их от такого «обычного» восприятия.

Такова попытка примирить между собой классические палийские тексты – с комментариями, которые утверждают, что сотапанна полностью свободны от восприятия «себя».

Одиннадцать путей созерцания материальности

Я продолжаю говорить о том, как материальность прошлого, настоящего и будущего следует созерцать с точки зрения трёх характеристик бытия.

Я уже описал способ, посредством которого медитирующий, наблюдая материальность в момент её возникновения – и мгновенное исчезновение, постигает непостоянство, страдание и безличность.

Тот, кто понял это на своём опыте, способен сделать вывод о том, что и в прошлом материальность точно так же моментально разрушалась, не переходя в настоящее время; и что подобный процесс будет иметь место в будущем, поэтому любая материальность является непостоянной. Следовательно, это не самость, но явление, которое по своей природе не может являться «я».

Теперь давайте обратимся к тому, как подобные решения и умозаключения описаны в *Висуддхимагге*. Постарайтесь размышлять над тем, что будет сказано далее.

1. Прошлые материальные явления исчезли; они не переместились в настоящее. Из-за того, что они исчезли, они были непостоянны.

Из-за того, что они непрерывно исчезали и разрушались, они являлись не чем иным, как страданием. Не будучи ни владельцем (*sāmi*), ни неизменной душой (*nivāsī*), ни деятелем (*kāraka*), ни чувствующим (*vedaka*), они были безличны и не содержали никакой сущности.

2. Материальные явления в настоящем исчезают и разрушаются прямо здесь и сейчас. Они не переместятся в будущее. Из-за того, что они исчезают, они непостоянны. Из-за того, что они непрерывно исчезают и разрушаются, они являются не чем иным, как страданием. Не будучи ни владельцем, ни неизменной душой, ни деятелем, ни чувствующим, они безличны и не содержат никакой сущности.
3. Материальные явления в будущем станут исчезать и разрушаться прямо там, где они станут возникать. Они не переместятся в более отдалённое будущее. Из-за того, что они исчезнут, они будут непостоянны. Из-за того, что они будут непрерывно исчезать и разрушаться, они будут являться не чем иным, как страданием. Не будучи «я», они будут лишены сущности и являться не более, чем обусловленными явлениями.

Это описание того, как материальные явления рассматриваются с точки зрения их истинной природы. Сейчас давайте закрепим это ещё раз с акцентом на практику созерцания.

1. Прошрое материальное явление – это последний момент поднятия стенки живота, и оно не переходит в стадию опускания живота, так же, как последний момент опускания стенки живота не перешёл в стадию поднятия. Прошлая материальность исчезла, поэтому она была непостоянна. То, что непостоянно – то страдательно. Из-за того, что материальность не поддаётся контролю – она является безличной.

Прошлая материальность в момент видения и слышания не перешла в материальность видения и слышания в настоящем времени, но исчезла сразу после своего появления. По этой причине она была непостоянна, страдательна и безлична.

2. Материальное явление в настоящем – это поднятие стенки живота, и оно не переходит в стадию опускания, так же, как материальность опускания стенки живота не переходит в стадию следующего поднятия. Материальность исчезает во время поднятия и опускания стенки живота. Она непостоянна, страдательна и безлична.

Материальность нынешнего момента видения и слышания не переходит в материальность видения и слышания следующего мгновения. Она исчезает в моменты видения и слышания. По этой причине она непостоянна, страдательна и безлична.

3. Материальное явление поднятия стенки живота в будущем не перейдёт в момент следующего опускания живота. Всё это исчезнет в момент своего появления. По этой причине такая материальность также будет непостоянна, страдательна и безлична.

Это способ, благодаря которому созерцание, происходящее здесь и сейчас, охватывает феномены прошлого, настоящего и будущего. Такое созерцание действительно помогает постичь материальность сразу в трёх временах. Подобно тому, как материальные явления, связанные с подъёмом, опусканием, наклоном, сгибанием, растягиванием, ходьбой, видением, слышанием, исчезают сейчас сразу после отмечания – то же самое происходило в прошлом и станет происходить в будущем. Таким образом, они изменчивы, тягостны и не содержат никакой сущности.

Познав всё это на своём примере, медитирующий приходит к выводу о том, что вся материальность в мире существует точно так же. Материя – как в собственном теле, так и в телах других, и во всём мире, то и дело разрушается. По этой причине она обладает тремя характеристиками.

Я посвятил достаточно времени описанию материи в прошлом, настоящем и будущем и теперь перейду к теме внешнего и внутреннего по отношению к материальности.

Созерцание внешней и внутренней материальности

Людам кажется, что, когда они сплёвывают слюну, испражняются или мочатся, то материальность из их тела уходит вовне. Когда они принимают пищу или вдыхают воздух, они думают, что теперь происходит обратный процесс – «внешняя» материальность «входит» во внутреннюю.

Однако это абсолютно не соответствует действительности. Материальность претерпевает полное разрушение в момент своего

возникновения ровно в том месте, где она появилась; новая материя возникает уже как действительно обновлённая – совсем в другом месте. Памятование и сосредоточение позволяют постичь, как в каждом месте возникновения незамедлительно происходит распад и разрушение.

Памятование и сосредоточение приводят к тому, что практикующий, который наблюдает за поднятием и опусканием стенки живота, видит, как выдох разделяется на небольшие участки в районе груди, горла и носа, прежде чем окончательно покинуть тело. Вдох – входящий и «толкающий», тоже выглядит теперь словно разрезанным на мелкие секции.

Медитирующий, который курит, видит процесс курения – вдыхания и выдыхания дыма, как серию отдельных моментов. То же самое – с питьём воды, которая медленно проливается в горло. Словом, внутренняя материальность не выходит наружу и не становится внешней; внешняя материальность не входит во внутреннюю. Она разрушается и прекращается в месте своего зарождения. Она непостоянна, а значит, имеет природу страдания и «не-я». Пожалуйста, продекламируйте для себя:

«Внутренняя материальность не выходит наружу и не становится внешней; внешняя материальность не входит во внутреннюю. Она разрушается и прекращается в месте своего зарождения. Она непостоянна, а значит, имеет природу страдания и «не-я».

Созерцание грубой и утончённой материальности

Обычно люди уверены, что в детстве у них были нежные тела, которые прекратились в грубые – взрослые. Они воображают, что здоровая, светлая, утончённая, нежная материя становится со временем нездоровой, потемневшей, грубой и жёсткой.

Медитирующий, который способен неустанно памятовать и наблюдать за всеми тактильными объектами, знает, что во время созерцания материя распадается на крохотные частицы. И он видит, что утончённая материальность не превращается в грубую, а грубая – в утончённую. Грубая, горячая или холодная материальность не становится утончённой, холодной или горячей; утончённая, холодная или горячая материальность – не становится грубой, горячей или холодной. Грубая, жёсткая, расширяющаяся, подвижная материальность не превращается в утончённую, нежную и устойчивую. Любая материальность исчезает в момент появления, будучи непостоянной и безличной.

Пожалуйста, продекламируйте для себя:

«Утончённая материальность не превращается в грубую, а грубая – в утончённую. Любая материальность исчезает в момент появления, будучи непостоянной и безличной».

Созерцание возвышенной и низкой материальности

Существует распространённое заблуждение, что больная, низкая материальность превращается после выздоровления в здоровую и возвышенную. Обратный процесс – когда молодое тело становится старым.

Однако медитирующий, который способен неустанно наблюдать за материальностью в момент её возникновения, знает, что, возникая, она немедленно разрушается, будучи отмеченной, и что возвышенная материальность не превращается в грубую, и наоборот. Любая материальность исчезает в момент появления, будучи непостоянной и безличной.

Пожалуйста, продекламируйте для себя:

«Возвышенная материальность не превращается в низкую, а низкая – в возвышенную. Любая материальность исчезает в момент появления, будучи непостоянной и безличной».

Созерцание далёкой и близкой материальности

Обычно, если человек прибыл издалека, то считается, что его тело «приехало» из другой страны и теперь оказалось здесь. Приезжая откуда-то, он словно «переносит» свою материальность из одного места в другое.

Однако в действительности, как становится очевидным хорошему практикующему, материальность исчезает там же, где она возникла, не достигая никакого иного места. Разгибая или сгибая ноги, человек не переносит материальность в новое место – она разрушается, не попадая туда.

Воспринимая всё таким образом, медитирующий понимает, что далёкая материальность не становится близкой, и наоборот. Любая материальность исчезает в момент появления, будучи непостоянной и безличной.

Наблюдая идущего на расстоянии путника и отмечая: «видение, видение», можно увидеть, как он словно растворяется в череде размытых очертаний. Наблюдая уходящего вдаль человека и отмечая: «видение, видение», можно увидеть то же самое. Так, далёкая материальность не трансформируется в близкую. Материальность, находящаяся близко, не уходит вдаль. Старая материя продолжает разрушаться, а новая – возникать, создавая впечатление, что кто-то приходит издалека или уезжает.

Лишь тот, кто достиг знания растворения и обладает достаточной мудростью, способен распознавать всё таким, каким оно является. Остальные не могут воспринимать явления таким образом.

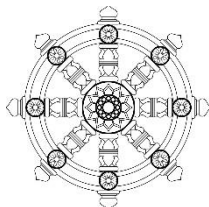
Вновь, во время ходьбы туда и сюда, отмечая подъём стопы, скольжение и наступания, практикующий видит каждое из этих трёх движений отдельно. Когда прозрение уже достаточно развито, любое движение тела представляется как череда быстро исчезающих вспышек. Воспринимая так, он может сделать вывод, что материя не перемещается из одного места в другое, но исчезает там же, где возникла. Такое знание совпадает с написанным в под-комментариях: «Абсолютная реальность не перемещается в пространстве; она растворяется и разрушается сразу после прихода к существованию».

Пожалуйста, продекламируйте для себя:

«Далёкая материальность не превращается в близкую, а близкая – в далёкую. Любая материальность исчезает в момент появления, будучи непостоянной и безличной».

Таковы одиннадцать путей созерцания материальности. «Какая бы ни существовала форма: прошлая, будущая или настоящая, внешняя или внутренняя, грубая или утончённая, возвышенная или низкая, близкая или далёкая, – любую форму следует рассматривать правильной мудростью такой, какой она является в действительности: «Это не моё, это не я, это не является мной».

Я закончу на сегодня. Пусть силою добродетели и внимательного прослушивания наставлений по *Анатталаккхана сутте* вы сможете достичь Пути и плода Ниббаны так скоро, как сами пожелаете.



ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

Наставление было дано 4, 12 и 26 августа 1963 года (полнолуние Wāgaṇ, восьмой день растущей луны Wāgaṇ, и восьмой день растущей луны Tawthalin, 1325 г.)

Последние недели я давал наставления из Анатталаккхана сутты, в которых шла речь о непостоянстве, страдании и безличности материальности в одиннадцати аспектах.

Сейчас мы перейдём к одиннадцати аспектам чувств.

Одиннадцать путей созерцания чувств

“Yā kācī vedanā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbā vedanā, ‘Netāṃ mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.”

«Какое бы ни существовало чувство: прошлое, будущее или настоящее, внешнее или внутреннее, грубое или утончённое, возвышенное или низкое, близкое или далёкое, – любое чувство следует рассматривать правильной мудростью таким, каким оно является в действительности: «Это не моё, это не я, это не является мной».

Таково краткое описание одиннадцати путей созерцания чувств, которые позволяют познать их истинные характеристики. Под прошлыми чувствами здесь подразумеваются чувства, испытанные в прошлых жизнях, либо пережитые месяцы или годы назад – в этой самой жизни. Сюда же включаются и те чувства, которые переживались сегодня, но уже закончились.

Очевидно, что чувства, которые испытывались в прошлых жизнях, давно прекратились, однако тот, кто имеет сильное цепляние к самости, считает, что личность, чувствующая в прошлом существовании, продолжается и вновь испытывает те или иные ощущения.

Для него прошлые чувства не закончились, так как «я», их переживающее, сохраняется до сих пор.

Созерцание чувств по отношению к трём временам

Когда медитирующий, который наблюдает поднятие и опускание стенки живота, испытывает неприятные ощущения (жар, жёсткость, боль), он отмечает их. После этого они заметно уменьшаются или вовсе исчезают.

Когда сосредоточение является особенно сильным, он видит, что боль исчезает в каждый момент отмечания. С таким видением приходит и понимание, что ни одно чувство в действительности не длится и секунды, но непрестанно появляется и растворяется. Если чувства в этой жизни растворяются столь стремительно, то что говорить о тех, что существовали в прошлом?

Чувство, которое присутствовало одно мгновение назад – уже исчезло. Приятные, болезненные и нейтральные чувства, которые возникают здесь и сейчас – непрерывно возникают и исчезают. Видя всё таким образом, усердный практикующий сделает вывод о том, что и в будущем всё будет происходить аналогичным образом, и любые чувства станут растворяться в тот же миг после своего появления.

Я резюмирую вышесказанное для вас:

1. Прошлые чувства исчезли; они не переместились в настоящее. Из-за того, что они исчезли, они были непостоянны. Из-за того, что они непрестанно исчезали и разрушались, они являлись не чем иным, как страданием. Не будучи ни владельцем, ни неизменной душой, ни деятелем, ни чувствующим, чувства в прошлом были безличны и не содержали никакой сущности.
2. Чувства, переживаемые в настоящем, исчезают и разрушаются здесь и сейчас; они не переместятся в будущее. Из-за того, что они исчезают, они непостоянны. Из-за непостоянства являются не чем иным, как страданием, которое трудно вынести. Не будучи ни владельцем, ни неизменной душой, ни деятелем, ни чувствующим, они безличны и не содержат никакой сущности.
3. Чувства, которые возникнут в будущем, исчезнут там же. Они не переместятся в более отдалённое будущее. Из-за того, что они разрушатся и исчезнут, они будут непостоянными. Из-за непостоянства они будут являться страданием. Их нельзя будет определить в качестве владельца или неизменной души, деятеля, чувствующего. Будущие чувства останутся безличными.

Таково описание того, как следует созерцать чувства по отношению к трём временам. Сейчас я продекламирую всё ещё раз, чтобы обозначить вам порядок созерцания.

1. Болезненное чувство жара, неудобства, жёсткости и прочего, возникшее мгновение назад, не переходит в настоящее мгновение и не становится приятным чувством. Оно исчезает в миг появления. Из-за того, что оно исчезает, оно непостоянно. Из-за того, что оно непостоянно и трудно выносимо, оно является страданием. Приятное чувство, испытанное мгновение назад, не достигает настоящего мгновения, в котором царит боль. Оно исчезает в миг появления. Из-за того, что оно исчезает, оно непостоянно. Из-за того, что оно непостоянно и трудно выносимо, оно является страданием. И приятное, и болезненное чувство – безличны.
2. Приятные и болезненные чувства в настоящем прекращаются и растворяются, будучи отмеченными, поэтому они непостоянны, страдательны и безличны.
3. Приятные и болезненные чувства в будущем станут прекращаться и растворяться, будучи отмеченными, поэтому они непостоянны, страдательны и безличны.

Так следует созерцать чувства прошлого, настоящего и будущего, основываясь на наблюдении и отмечании здесь и сейчас, которое расширяется до прошлого и будущего. Я подведу итог таким образом:

«Подобно тому, как приятные, болезненные и нейтральные чувства, возникающие в настоящем, немедленно исчезают после их отмечания, точно так же происходило с прошлыми чувствами. Они тоже были непостоянными, страдательными и безличными. И точно так же чувства, которые станут возникать в будущем, после отмечания будут тут же прекращаться. Следовательно, те же три характеристики будут актуальны и в их отношении».

Созерцая свои собственные чувства, можно без труда распространить те же выводы на чувства других людей и всего мира. Я произнесу это:

«Подобно тому, как чувства, возникающие у меня, тут же растворяются, то же самое происходит с чувствами других существ во всём мире. Они тоже подвержены непостоянству, страданию и безличности».

Я изложил тему созерцания чувств по отношению к трём временам и теперь перейду к описанию внутренних и внешних чувств.

Созерцание внутренних и внешних чувств

В *Висуддхимагге* сказано: «Точно так же, как материальность может быть описана в двух аспектах: как внутренняя и внешняя, и одна не переходит в другую, то и чувства также должны быть описаны в двух аспектах».

Чувства внутренние не становятся чувствами внешними, и наоборот. Именно так и следует их рассматривать.

Здесь кто-то может задаться вопросом: «Означает ли это, что чувства, возникающие внутри меня, не достигают тела другого; а чувства других не достигают меня? Однако и так никто не считает, что его чувства передались другим, и наоборот». Конечно, не такое созерцание имеется в виду. Нужно понимать, что мы ведём речь об изменении объекта – внутреннего на внешнего, и наоборот. Когда чувство, возникшее в зависимости от внутреннего объекта, заменяется на чувство, возникшее в зависимости от внешнего объекта, людям кажется, что внутреннее чувство заменилось внешним.

Опять же, когда приятное или неприятное чувство, обусловленное внешним объектом, сменилось приятным или неприятным чувством, обусловленным внутренним объектом, возникает впечатление, что внешнее чувство заменилось внутренним. Аналогично, если чувство, возникшее в зависимости от далёкого объекта, заменяется на чувство, возникшее в зависимости от близкого объекта, то люди считают, что чувство издалека пришло поближе, и наоборот. Здесь мы говорим о смене объектов: внутренних и внешних, далёких и близких, в зависимости от которых возникают чувства.

Медитирующий, обладающий памятованием, наблюдая все умственные и физические явления, отмечает возникновение боли в теле в тот момент, когда она приходит. В это время ум может переключиться на какой-нибудь внешний образ, который вызовет чувство счастья или печали, и это также необходимо отметить. Во время этого тщательного наблюдения первоначальное чувство боли не «выходит» наружу. Оно прекращается и разрушается внутри. Затем внимание переключается на новый, внешний, объект, и возникает новое чувство. Таким образом и следует отслеживать все чувства, понимая их.

С этим пониманием практикующий отмечает и обратный процесс: когда сначала из-за внешнего объекта возникает ощущение счастья, а затем оно сменяется на болезненное чувство, возникшее в зависимости от внутреннего объекта. Внутреннее чувство не выходит наружу, а внешнее чувство не входит внутрь.

Соответствующие чувства возникают и исчезают в соответствующие моменты становления, являясь, таким образом, непостоянными, страдательными и безличными.

Созерцание грубых и утончённых чувств

Испытывая грубое (болезненное чувство), заурядный человек в тот момент, когда возникает утончённое чувство, считает, что грубое чувство превратилось в утончённое. Когда лёгкая боль внезапно сменяется сильной, то создаётся обманчивое впечатление, будто бы лёгкая боль усилилась.

Однако внимательный медитирующий, наблюдающий чувства, знает, что сначала лёгкая боль заканчивается, а затем возникает сильная, и они не превращается одна в другую. Прежнее чувство испаряется и заменяется новым на его месте, что демонстрирует природу непостоянства. Таково личное постижение.

Грубая боль не становится лёгкой, и наоборот. Все чувства исчезают в момент появления. По этой причине они изменчивы, тягостны и не имеют никакой сущности.

Созерцание возвышенных и низких чувств

Болезненные чувства в теле считаются низкими, в то время как прекрасные, приятные чувства – возвышенными. Подобно этому, печаль, отчаяние, уныние и грусть причисляются к низким, а счастье, радость и воодушевление – к возвышенным.

Далее, духовное счастье, возникающее в зависимости от, например, образа Будды в качестве объекта – является более возвышенным в сравнении с чувственным счастьем. Когда одно чувство заменяется другим, то обычные люди ошибочно полагают, что низкое чувство становится возвышенным, и наоборот. Такого заблуждения лишены хорошие практикующие, наблюдающие исчезновение любых чувств. Они знают, что ничего подобного не происходит: и возвышенные, и низкие чувства растворяются в момент своего появления. Они непостоянны, страдательны и безличны.

Низкие (болезненные) чувства не становятся возвышенными (приятными). Возвышенные чувства не становятся низкими. Они исчезают сразу после появления, таким образом, обладая всеми тремя характеристиками.

Созерцание далёких и близких чувств

На самом деле, я уже упоминал созерцание далёких и близких чувств.

Чувства, возникшие в зависимости от далёкого объекта, не превращаются в чувства, возникшие в зависимости от близкого объекта, и наоборот. И далёкие, и близкие чувства растворяются в момент своего появления. Они непостоянны, страдательны и безличны.

Итак, я рассказал про одиннадцать аспектов созерцания чувств и перехожу к аналогичному объяснению, но уже в отношении восприятия.

Одиннадцать аспектов созерцания восприятия

“Yā kāci saññā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbā saññā, ‘Netāṃ mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.”

«Какое бы ни существовало восприятие: прошлое, будущее или настоящее, внешнее или внутреннее, грубое или утончённое, возвышенное или низкое, близкое или далёкое, – любое восприятие следует рассматривать правильной мудростью таким, каким оно является в действительности: «Это не моё, это не я, это не является мной».

Таково наставление об одиннадцати аспектах восприятия, которые следует созерцать по отношению к трём временам, чтобы постичь истинные характеристики восприятия как непостоянного, страдательного и безличного. Под прошлым восприятием следует понимать восприятие, которое было в прошлых существованиях, и также восприятие в этой жизни (которое было, к примеру, два месяца или пару дней назад). Очевидно, что восприятие, имевшее место в прошлых жизнях, давно кануло в лету. Однако для некоторых людей, чья привязанность к самости особенно сильна, это не так, потому что для них то «я», которое распознавало и запоминало всё в прошлой жизни, до сих пор существует и воспринимает объекты чувств сейчас. Любой момент восприятия осуществляется тем же самым «я». В нынешней жизни это «я» воспринимало нечто в детстве, юности и продолжает делать это сейчас.

Медитирующий, который внимателен ко всем явлениям, возникающим и исчезающим во время видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания и раздумывания, знает, что после отвлечения: «слышание, слышание» восприятие звука мгновенно прекращается, а после отвлечения: «видение, видение» прекращается восприятие видимой формы.

Аналогично, восприятие умственных образов тут же утихает после их отвлечения. Созерцание этого приводит к прозрению, что любой акт

восприятия не длится и секунды, поэтому восприятие не может быть постоянным. Нет нужды говорить о том, что восприятие, которое было в прошлых жизнях, давно прекратилось, ведь то же самое происходит даже в этой жизни. Всё это исчезло и прекратилось. Медитирующий видит это прямым знанием и осознаёт, что прекратилось даже восприятие, которое было одно мгновение назад.

Любое восприятие, существующее во время видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания и раздумывания, существует только один миг. Оно непрерывно исчезает и разрушается. И то же самое станет происходить в будущем.

1. Прошное восприятие исчезло; оно не переместилось в настоящее. Из-за того, что прошное восприятие исчезло, оно являлось непостоянным. Из-за того, что оно непрестанно исчезало и разрушалось, оно было не чем иным, как страданием. Не будучи ни владельцем, ни неизменной душой, ни деятелем, ни воспринимающим, оно было безлично.
2. Восприятие, присутствующее в настоящем, исчезает и разрушается здесь и сейчас; оно не переместится в будущее. Из-за того, что оно исчезает, оно непостоянно. Из-за непостоянства оно является не чем иным, как страданием. Не будучи ни владельцем, ни неизменной душой, ни деятелем, ни воспринимающим, оно безлично.
3. Восприятие, которое возникнет в будущем, станет исчезать подобным образом. Оно не переместится в более отдалённое будущее. Восприятие в будущем так же станет иметь три характеристики и не будет являться владельцем, неизменной душой, деятелем или воспринимающим.

Таково описание того, как следует созерцать восприятие по отношению к трём временам.

Сейчас я продекламирую всё ещё раз, чтобы обозначить вам порядок созерцания.

1. Восприятие, которое распознавало формы или звуки мгновение назад, уже исчезло и не достигло настоящего момента. Оно растворилось

ещё в процессе распознавания. Следовательно, оно непостоянно, тягостно и безлично.

2. Восприятие, которое распознаёт формы или звуки сейчас, растворяется ещё в моменте распознавания. Следовательно, оно непостоянно, тягостно и безлично.
3. Восприятие, которое станет распознавать всё в будущем, станет так же немедленно прекращаться после возникновения, и тоже будет обладать всеми тремя характеристиками.

Основываясь на отмечании восприятия в настоящем, можно сделать вывод о его природе в прошлом и будущем, а также о природе восприятия во всём мире. Подобно тому, как восприятие непрерывно возникает и исчезает в настоящем, то же самое происходило с ним и в прошлом, и станет происходить в будущем. Все виды восприятия следует рассматривать как непостоянные, тягостные и безличные.

Исходя из природы собственного восприятия, медитирующий может сделать вывод о восприятии других живых существ во всём мире – любое из них обладает тремя характеристиками. Хрупкость и изменчивость восприятия понятны даже обычным людям, которые с лёгкостью забывают то, что недавно учили наизусть.

Сейчас я вкратце расскажу, каким образом созерцать внутренний и внешний аспекты восприятия.

1. Внутреннее восприятие не достигает момента восприятия внешних объектов. Восприятие внешних объектов также не длится до момента восприятия внутренних объектов. Они исчезают в момент появления, будучи непостоянными, страдательными и безличными.
2. Восприятие, связанное с гневом, враждебностью, сомнением, искажёнными воззрениями, сомнениями и страхом, – это всё неблагое восприятие, являющееся грубым и низким. Восприятие, связанное с почтением Будде, со вниманием к Дхамме и наставлениям учителей и старших, – это всё благое восприятие, утончённое и возвышенное. Грубое восприятие классифицируется в качестве низкого. Иными словами, распознавание грубых объектов – это низкое восприятие, а восприятие утончённых – возвышенное.

3. Грубое восприятие не превращается в утончённое, и наоборот. Они исчезают в момент своего появления, будучи непостоянными, страдательными и безличными.
4. Низкое восприятие не превращается в возвышенное, и наоборот. Они исчезают в момент своего появления, будучи непостоянными, страдательными и безличными.
5. Раздумывание о далёких объектах, их распознавание и запоминание является восприятием далёких объектов. Распознавание объектов, которые находятся близко, то есть внутри себя – это распознавание близких объектов. Далёкое восприятие не превращается в низкое, и наоборот. Они исчезают в момент своего появления, будучи непостоянными, страдательными и безличными.

Я закончил изложение об одиннадцати аспектах восприятия и перехожу к совокупности волевых умопостроений.

Одиннадцать аспектов созерцания волевых умопостроений

“Ye keci saṅkhārā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbā saṅkhārā, ‘Netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam.”

«Какие бы ни существовали волевые умопостроения: прошлые, будущие или настоящие, внешние или внутренние, грубые или утончённые, возвышенные или низкие, близкие или далёкие, – любые умопостроения следует рассматривать правильной мудростью таким, каким оно является в действительности: «Это не моё, это не я, это не является мной».

Таково наставление об одиннадцати аспектах волевых умопостроений, которые следует созерцать по отношению к трём временам, чтобы постичь истинные характеристики волевых умопостроений как непостоянных, страдательных и безличных.

Здесь нужно заметить, что существует великое множество явлений, которых можно обозначить в качестве совокупности умопостроений. Я уже говорил о том, что за исключением чувства и восприятия, оставшиеся пятьдесят умственных состояний можно отнести к категории умопостроений.

Если вкратце, то существует волевой фактор, который приводит к деяниям, словам и мыслям, то есть, действиям на уровне тела, речи и ума. Он, в частности, ответственен за принятие одной из четырёх поз: сидячей, ходячей, лежащей и стоячей. Волевой фактор словно бы отдаёт команды: «Сиди, иди, лежи, стой!» К другим повелениям можно отнести приказы улыбаться, смеяться, плакать, двигаться, наклоняться, и так далее.

Именно воля заставляет человека произносить те или иные слова, думать о чём-то и познавать что-либо. Любые волевые умопостроения (сидеть, стоять, говорить) в прошлой жизни давно исчезли и никак не могли перейти в нынешнюю жизнь. Все они прекратились и не существуют более. Однако человек, сильно привязанный к своему «я», воображает, будто эта его самость совершает все действия, и все поступки предпринимаются им самим. Ему кажется, что деятель в прошлых существованиях является тем же самым, что совершает те или иные поступки сейчас. Для него этот деятель является вечным, постоянным.

Однако для медитирующего, который наблюдает возникающие и исчезающие явления, всё происходит совсем иначе: например, испытывая зуд и отмечая его соответствующим образом, он отмечает также и желание облегчить его. Затем это желание облегчить зуд осознаётся как исчезающее в каждый момент отмечания. Во время ощущения жёсткости и отмечания возникает намерение потянуться или размять конечности, что также должным образом обозначается. В каждый момент отмечания намерение размяться, потянуться и сменить положение тела – прекращается.

Все любые другие намерения (встать, заговорить, подумать) ведут себя аналогичным образом – они непрерывно исчезают.

Созерцание волевых умопостроений по отношению к трём временам

Для того, кто усердно медитирует, даже волевые умопостроения, возникающие здесь и сейчас, непрестанно исчезают, что говорить о тех, что имели место в прошлых существованиях?

Понимая это, практикующий знает, что прошлые волевые умопостроения не перешли в настоящее время; умопостроения, происходящие в настоящем, не перейдут в будущее; а будущие волевые умопостроения не станут продолжаться в ещё более отдалённом будущем. Все они прекращаются в момент появления. Таким образом, они непостоянны, тягостны и не содержат «я».

Я продекламирую, как следует рассматривать волевые умопостроения по отношению к трём временам:

1. Волевые умопостроения прошлого, например, намерение что-то сделать, полностью прекратили своё существование, оставшись в прошлом. Они не достигли нынешнего момента. Соответственно, они непостоянны, тягостны и не содержат «я».
2. Волевые умопостроения настоящего времени не перейдут в будущее. Так как они исчезают и разрушаются прямо здесь и сейчас, они непостоянны, тягостны и не содержат «я».
3. Волевые умопостроения будущего не станут продолжаться в более отдалённом будущем. Они так же станут исчезать и разрушаться в момент возникновения, следовательно, они будут непостоянны, тягостны и не содержащими «я».

Таково описание, как рассматривать как следует рассматривать волевые умопостроения по отношению к трём временам. Теперь я провозглашу, как следует их созерцать во время практики:

1. Намерение, возникшее одно мгновение назад, которое заключалось в поднятии правой ноги – не достигает следующего мгновения, когда появляется намерение поднятия левой ноги. Намерение, возникшее одно мгновение назад, которое заключалось в поднятии левой ноги – не достигает следующего мгновения, когда появляется намерение поднятия правой ноги. Каждое намерение растворяется сразу после появления, следовательно, каждое непостоянно, страдательно и безлично. Подобно этому, прошлые волевые умопостроения не достигают настоящего времени и обладают тремя характеристиками.
2. Возникающее в настоящем моменте желания что-либо сделать или наблюдать – не достигает следующего момента. Оно исчезает сразу после возникновения, будучи непостоянным, страдательным и безличным.
3. Волевые умопостроения в будущем, касающиеся желания что-либо сделать или наблюдать, тоже станут исчезать в момент появления и так же станут обладать тремя характеристиками.

Основываясь на отмечании волевых умопостроениях в настоящем, можно сделать вывод об их природе в прошлом и будущем, а также о природе умопостроений во всём мире. Подобно тому, как намерение что-либо сделать непрерывно возникает и исчезает в настоящем, то же самое происходило с ним и в прошлом, и станет происходить в будущем.

Все волевые умопостроения следует рассматривать как непостоянные, страдательные и безличные. Так, исходя из природы собственных намерений, медитирующий может сделать вывод о намерениях других, и во всём мире – они все обладают тремя характеристиками.

Созерцание внутренних и внешних волевых умопостроений

Метод различения внутренних и внешних волевых умопостроений аналогичен тому, который мы использовали, говоря о чувствах и восприятии.

Размышление о каком-то внутреннем объекте – это внутренние умопостроения. Размышление о внешнем объекте относится ко внешним умопостроениям – это могут быть мысли о каких-то одушевлённых или неодушевлённых объектах.

Волевое умопостроение, касающееся намерения сделать что-либо – это внутреннее действие, которое исчезает до возникновения мысли о внешнем действии. Таким образом, оно непостоянно, тягостно и не содержит «я».

Аналогично в отношении волевых умопостроений, касающихся внешних действий.

Если человек намеревается совершить какое-то жестокое деяние, то его *санкхары* относятся к разряду грубых; если он помышляет что-то хорошее – это утончённые умопостроения. Грубые *санкхары* не превращаются в утончённые, и наоборот. Все они непостоянны, тягостны и не содержат никакой сущности.

Созерцание возвышенных и низких волевых умопостроений

К низким *санкхарам* относятся злодеяния и размышления о них. К возвышенным – благие деяния и мысли о них.

Если брать благие деяния, то соблюдение предписаний нравственности является более возвышенным, чем практика даяния; практика сосредоточения – более возвышенной, чем соблюдение предписаний нравственности; а практика прозрения – более возвышенной, чем практика сосредоточения.

Низкие умопостроения не достигают момента возникновения возвышенных, и наоборот. Они исчезают в момент появления, будучи изменчивыми, тягостными и не содержащими сущности. Намерение раздать милостыню не становится намерением соблюдать нравственные предписания, и наоборот. Намерение соблюдать предписания не становится намерением возвращать сосредоточение, и наоборот. Намерение возвращать сосредоточение не становится намерением практиковать прозрение, и наоборот. Все намерения исчезают, обладая тремя характеристиками.

Созерцание благих и неблагих *санкхар* является довольно глубокой практикой. Однако хороший практикующий на собственном опыте знает о непостоянной природе любых умопостроений. Так, если во время наблюдения поднятия и опускания стенки живота появляется чувственное желание, оно отмечается и таким образом неблагая *санкхара* исчезает, а на её месте возникает благая (само намерение отмечать и созерцать).

Тот, кто уже достиг знания растворения, хорошо и всесторонне понимает явления. Когда человек, который проявил щедрость, испытывает радость, ему следует отмечать это, как: «радость, радость». Отмечая так, он видит, что благая *санкхара* радости от собственной щедрости исчезает, не достигая момента отмечания. Любая случайная мысль, появившаяся во время основной практики, тоже должна быть отмечена.

В этом случае медитирующему становится ясно, что *санкхара* отмечания исчезает прежде чем возникает случайная мысль, а *санкхара* случайной мысли исчезает прежде чем возникает отмечание случайной мысли как таковой. Таким образом, каждая предыдущая *санкхара* растворяется ещё до того, как возникает следующая. Если медитирующий не способен увидеть это вышеописанным способом, о нём нельзя справедливо сказать, что он достиг знания растворения.

Умопостроения, возникшие в зависимости от ближнего объекта, не достигают момента мысли, возникшей в зависимости от дальнего объекта, и наоборот. Все они возникают в момент возникновения, следовательно, они непостоянны, а значит, тягостны и безличны.

Я закончил изложение об одиннадцати аспектах волевых умопостроений и перехожу к совокупности сознания.

Одиннадцать аспектов созерцания сознания

“Yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ viññāṇaṃ – ‘Netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.”

«Какое бы ни существовало сознание: прошлое, будущее или настоящее, внешнее или внутреннее, грубое или утончённое, возвышенное или низкое, близкое или далёкое, – любое сознание следует рассматривать правильной мудростью таким, каким оно является в действительности: «Это не моё, это не я, это не является мной».

Таково наставление об одиннадцати аспектах сознания, которые следует созерцать по отношению к трём временам, чтобы познать сознание как непостоянное, тягостное и безличное. В шестой главе я уже объяснял, что созерцать непостоянство – это значит то же самое, что созерцать: «Это не я»; созерцать страдание – то же самое, что созерцать: «Это не моё»; а созерцать безличность – то же самое, что созерцать: «Это не является мной».

Из четырёх умственных совокупностей сознание является наиболее важной. Умственные факторы, вроде желания или враждебности, в повседневном языке называются просто «умом» (желающий ум, ненавидящий ум). В комментариях обычно сначала идёт описание ума, а потом – его факторов или состояний. Я тоже сделаю краткий анализ.

Если говорить о прошлом уме, то это ум, существующий в прошлых жизнях, а также ум в этой самой жизни (в молодости, год назад или день назад). Даже если взять сегодняшний день, то любой ум, возникший до нынешнего момента, уже является прошлым. Для того, кто интересуется духовным развитием, очевидно, что ум, который существовал в прошлых жизнях, не является тем же самым, что существует сейчас. Он не перешёл из одной жизни в другую, потому что исчез вместе с ней. Такое умозаключение, однако, не является очевидным для того, кто очень привязан к уму и считает его собой.

Для него ум – это его самость, его «я». Когда тело стареет и умирает, сознание оставляет его и переселяется в новое тело. Оно сохраняется с момента зачатия в утробе матери – до могилы, а затем вновь обретает новое тело.

Пример подобных воззрений мы разбирали в четвёртой части, рассказывая о бхиккху Сати.

Как ум возникает в последующих существованиях?

Медитирующий знает из собственного опыта, что ум в действительности – это нечто, что не длится и секунды, но – непрерывно возникает и исчезает. Мы описывали это, говоря о зрительном сознании.

На предсмертном одре возникает умственный процесс, предваряющий умирание, который схватывает один из образов, вызываемых каммой, то есть каммический образ (*kamma-nimitta*) или знак своей предстоящей судьбы (*gati-nimitta*). (Пожалуйста, вернитесь к главе «Процесс сознания двери глаза»).

Во время умирания из подсознания (*bhavaṅga*) возникает «обращающее» сознание дверей чувств (*āvajjana citta*), которое предвосхищает чувство. Здесь происходит восприятие какого-то благотворного или дурного деяния, совершённого в прошлом; и возникает образ, связанный с этим деянием, либо знак того места, где уготовано следующее рождение.

После того как сознание, удерживающее вышеупомянутый образ, исчезает, возникает побуждение (*javana*), которое также называют активным сознанием. Оно возникает последовательно, в течение пяти раз. С исчезновением *javana* возникает регистрирующее сознание (*tadārammaṇa*), которое повторяется дважды, удерживая один и тот же объект, после чего его вновь сменяет *bhavaṅga* на один или два момента. На этом сознание этой жизни полностью прекращается. Последняя *bhavaṅga* известна, как сознание смерти (*cuti-citta*). С прекращением сознания смерти, чьим объектом был образ благотворной или дурной каммы, возникшей в двери ума, возникает сознание новой жизни – с тем же объектом, что возник непосредственно перед смертью. Это новое сознание называется соединяющим (*paṭisandhi-citta*), потому что оно обеспечивает связь с прошлым существованием. После его исчезновения вновь наступает серия *bhavaṅga*. Она обрывается, как только в дверях чувств возникают соответствующие им объекты, которые познаёт сознание сферы чувств. Это происходит в то время, когда вы видите, слышите, обоняете, вкушаете, осязаете или обдумываете.

В соответствии с описанием выше, ум возникает как непрерывная череда серий, во время которых происходит бесконечное обновление: старое сознание прекращается, и на его месте возникает новое. Сознание прошлой жизни исчезло в прошлой жизни. Сознание нынешней жизни возникло как нечто новое, но обусловленное прошлой каммой. Каждый раз ум возникает как новый, а не как обновление старого.

Медитирующий наблюдает каждую мысль в момент её появления. Будучи отмеченным, думающий ум тут же исчезает. Поняв это, медитирующий делает вывод, что смерть есть не что иное, как прекращение потока ума после того, как исчезает последнее «смертное» сознание.

Новое рождение означает возникновение нового потока ума в новом месте. Это подобно тому, как ум постоянно возникает как что-то

приходящее на смену старому. Непрерывность сознания обеспечивается благодаря *bhavaṅga*, которая представляет собой постоянное возникновение, вемое каммической силой, то есть ум, который возникает во время зачатия. А ум, который познаёт формы, звуки, запахи, вкусы, прикосновения и мысли – это ум, возникающий из *bhavaṅga*.

Из-за того, что практикующему известно о возникновении и исчезновении ума, на основе этого он может сделать вывод о том, как это происходит в момент смерти, то есть о сознании смерти и сознании перерождения.

Познавая причины и результаты

Понимание, что сознание в новой жизни возникает в зависимости от прошлой каммы, сводится к Закону обусловленного возникновения (*Paṭiṣṣa-samuppāda*), посредством познания круговорота деяний и круговорота результатов.

В *Висуддхимагге* (Висм 603) сказано: «Когда он распознаёт условия для возникновения ума и материи таким образом, анализируя круговорот деяний и круговорот результатов, отбросив сомнения в отношении трёх времен, тогда прошлое, настоящее и будущее понимается им в отношении смерти и сознания перерождения. Таково полное понимание. Он постигает: «Совокупности, которые возникали в прошлом, будучи обусловленными каммой, уже прекратились. Из прошлой жизни в эту жизнь ничто не перешло, однако новые совокупности возникли, тоже обусловленные предыдущей каммой. Подобно этому, в будущем также возникнут новые совокупности, но ни одна из совокупностей настоящего времени не перейдёт в будущее».

Это краткое описание, согласно *Висуддхимагге*, как практикующий понимает прошлые, настоящие и будущие явления.

Созерцание ума по отношению к трём временам

Зная о непостоянной природе ума, который то и дело появляется и прекращается здесь и сейчас, медитирующий не имеет сомнений, что ум, который существовал в прошлых жизнях, давно исчез и не перешёл в нынешнюю жизнь. Ум, который существует сейчас, непрестанно возникает и исчезает как череда сменяющий друг друга состояний. Таким образом, приходит понимание о том, что происходит с умом во всех трёх временах.

Я продекламирую это:

1. Прошлый ум не достиг настоящего момента, он исчез в прошлом. Следовательно, он был непостоянным, страдательным и безличным.

2. Ум, существующий в настоящем, не перейдёт в будущее существование, потому что он возникает и исчезает здесь и сейчас. Он непостоянен, тягостен и безличен.
3. Будущий ум также не станет умом ещё более отдалённого будущего, следовательно, он также станет обладать тремя характеристиками.

Так вкратце следует рассматривать ум по отношению к трём временам. Медитирующий, который наблюдает поднятие и опускание стенки живота, при возникновении мысли отмечает её, как: «мысль, мысль», после чего она растворяется. Слыша звук, он наблюдает его непрерывное изменение. В отличие от заурядного человека, практикующий не считает процесс слышания чем-то продолжительным и постоянным. Для него он выглядит, как: слышание-исчезновение-слышание-исчезновение, то есть сознание уха функционирует как непрерывный процесс возникновения и исчезновения.

Аналогично, во время отмечания сознания языка происходят серии возникновений и исчезновений. Имея сильное сосредоточение, можно увидеть даже непрерывное появление и растворение процесса видения. То же самое можно сказать об обонянии и вкушении. Сам отмечающий ум работает аналогичным образом: во время каждого отмечания объекта исчезает и отмечающий ум.

Для медитирующего, который созерцает правильно, ясно, что зрительное сознание не достигает момента отмечания, обдумывания или слышания; оно прекращается в момент видения. Так происходит постижение непостоянства. Подобно этому, отмечающее сознание, слушающее сознание и думающее сознание не достигают самих моментов отмечания, слышания и раздумывания. Следовательно, медитирующий понимает, что все они непостоянны.

Я продекламирую всё ещё раз для созерцания:

1. Сознания глаза, уха, носа, языка, тела и ума, которые возникли мгновение назад, не достигают настоящего момента. Они исчезли, едва появившись, поэтому они были непостоянны, страдательны и безличны.
2. Сознания глаза, уха, носа, языка, тела и ума, которые возникают здесь и сейчас, не достигают следующего момента. Они исчезают, появившись, поэтому они непостоянны, страдательны и безличны.

3. Сознания глаза, уха, носа, языка, тела и ума, которые возникнут в будущем, не станут достигать будущих моментов. Они будут исчезать, появившись, поэтому они будут непостоянны, страдательны и безличны.

Зная на собственном опыте, что ум возникает и исчезает, медитирующий делает вывод о том, что умы других существ во всём мире обладают такой же природой. Любой ум непостоянен, а значит, обладает также характеристикой страдания и «не-я».

Созерцание внутреннего и внешнего ума

Ум, который опирается на внутренний образ, не достигает внешнего образа; ум, который опирается на внешний образ, не достигает внутреннего.

Ум, установленный на каком-либо объекте, обладает всеми тремя характеристиками.

Созерцание грубого и утончённого ума

Гневный, ненавидящий ум относится к грубому уму; все остальные являются более утончёнными в сравнении с ним.

Если провести градацию внутри гневного ума, то в сравнении с умом жестоким, готовым к убийству, насилию, разрушению, оскорблению – просто раздражённый ум является более утончённым. Жадный ум более утончённый в сравнении с ним, однако жадный ум, в котором есть готовность красть чужое имущество, совершать дурные деяния и использовать вульгарную речь – является грубым.

Ум, в котором есть желание – более утончённый, чем ум со злобой. Заблуждающийся ум в сравнении со злобным и жадным – более утончённый, однако заблуждающийся ум, в котором есть побуждение искать изъяны в Будде, Дхамме и Сангхе и высказывать им неуважение, – груб. Более утончённым считается просто сбитый с толку ум.

Благой ум – более утончённый, чем неблагой. Радость и счастье благого ума являются более грубыми, чем умиротворение и спокойствие неблагого.

Тот, кто усердно наблюдает, замечает, что грубый ум не становится утончённым, и наоборот, но сначала прекращается один, а затем возникает другой.

Созерцание ума (*Cittānupassanā*)

Наблюдая движения стенки живота, медитирующий отмечает ум с вождением – как ум с вождением, что согласуется с наставлением, данным в *Сатипаттхана сутте* (*Sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ citta'nti pajānāti*).

Будучи отмеченным, ум с вождением исчезает, и на его месте возникает благой отмечающий ум, исполненный памятования; затем функциональный ум (*kiriya citta*), результирующий ум (*vipāka citta*) и благой побуждающий ум (*kusala javana citta*), связанный с обычной работой познающего сознания.

Благое сознание, лишённое вождение, отмечается, как: «видение», «слышание», «обоняние», «вкусение» или «осязание». Таково отмечение ума, лишённого вождения, опять-таки в соответствии с *Сатипаттхана суттой* (*Vītarāgaṃ vā cittaṃ Vītarāgaṃ citta'nti pajānāti*). Отмечение и познание ума с вождением или без вождения является созерцанием ума, которое сопровождается памятованием и ясным постижением.

Для вашего общего понимания я дам некоторые описания по данной теме из комментариев. Так, комментарии описывают восемь видов ума, имеющего вождение, то есть дают перечень «вожделирующих» умов. Соответственно, если в уме присутствует вождение, то он принадлежит к одному из восьми видов сознания, укоренённых в привязанности. Однако сама по себе констатация этого факта не является созерцанием, сопровождаемым памятованием и ясным постижением.

Далее, ум без вождения подразделяется на благой (мирской) и функциональный. Комментарий утверждает, что непревзойдённый (над-мирской) ум не является умом без вождения, или без ненависти (и т.д.) Два вида сознания, укоренённые в ненависти и два вида сознания, укоренённые в заблуждении, также не относятся к уму без вождения.

В то время, когда я не имел опыта медитации, я был погружён в замешательство, почему сознание, укоренённое в ненависти, и сознание, укоренённое в заблуждении, не являются сознаниями без вождения? Лишь практика медитации дала мне понимание этого. Причина заключается в том, что, когда ум с вождением отмечается правильным образом, вместо него немедленно возникает благой ум (*kusala citta*), функциональный ум (*kiriya citta*), результирующий ум (*vipāka citta*), либо неопределённый ум (*abyākata citta*). Обычно здесь не могут появиться ненависть и заблуждение. Следовательно, возникает благой отмечающий ум, либо результирующий неопределённый (*vipāka abyākata*), либо принимающий

неопределённый (*āvajjana abyākata citta*), вовлечённый в процесс познания, а благотворные побуждающие акты сознания (*kusala javana citta*) созерцаются в это время.

В этом случае, определение ума без вождения как благого, неопределённого сознания (*kusala abyākata citta*) является очень естественным и согласующимся с тем, что медитирующий испытывает в своей практике.

Когда во время наблюдения поднятия и опускания стенки живота возникает злость, это тоже следует отметить. Тогда на месте злости также возникнет благой ум, в котором присутствует памятование. Ум, лишённый злобы, необходимо отмечать соответствующим образом.

То же самое происходит в отношении ума, в котором присутствуют заблуждение, замешательство или сомнение – будучи отмеченным, он исчезает и сменяется благим умом, неопределённым умом или принимающим умом, который познаёт видимое, слышимое, и так далее. В этом случае ум без заблуждения отмечается соответствующим образом.

Если во время медитации возникают такие помехи, как лень и сонливость, то после отчисления они исчезают, и на их месте возникает памятование. Это следует отметить перед тем, как переходить к обычному наблюдению движений живота. Вновь, если во время практики ум наполняется беспокойством и неугомонностью, они должны быть отслежены и отмечены, как: «беспокойство» и «неугомонность». Когда это сделано, на месте беспокойства возникает умиротворение, что также требует внимательного отчисления.

Когда сосредоточение является глубоким и хорошо развитым, этот спокойный ум отмечается автоматически. Если вновь врывается беспокойство, то его наблюдение возвращает уму невозмутимость. Все изменения состояний ума улавливаются, и ум, лишённый помех и омрачений, созерцается как свободный (*vimuttaṃ cittaṃ*). Ум, в котором отсутствует памятование и отчисление, не является свободным (*avimuttaṃ cittaṃ*).

Медитирующий познаёт все состояния ума. Таково наставление, данное Благословенным и описанное в *Сатипаттхана сутте*. Согласно практике созерцания, ум, в котором есть вождение, ненависть, беспокойство, замешательство, относится к грубому уму. Когда омрачения исчезают, ум становится благим или неопределённым, то есть утончённым. Таким образом, созерцая, практикующий приходит к выводу, что грубый ум не превращается в утончённый, и наоборот. Ум исчезает в момент возникновения, соответственно, он непостоянен, тягостен и безличен.

Разделение ума на низкий и возвышенный аналогично разделению, которое употреблялось в отношении волевых умопостроений.

Я продекламирую это:

1. Благой низкий ум не достигает момента возникновения неопределённого возвышенного ума; благой возвышенный ум не достигает момента возникновения благого низкого ума. Они возникают в момент возникновения, будучи непостоянными, страдательными и безличными.
2. Благой ум, исполненный щедрости, не достигает момента возникновения ума, исполненного нравственности и желания медитировать. Благой ум, исполненный нравственности, не достигает момента возникновения ума, исполненного щедрости.
3. Благой ум, исполненный нравственности, не достигает момента возникновения ума, исполненного нравственности, и наоборот.
4. Благой ум, исполненный самадхи, не достигает момента возникновения ума, исполненного випассаны, и наоборот. Они возникают в момент возникновения.

Заурядный человек, не приученный к наблюдению за явлениями, глядя сначала на далёкий, а затем на близкий объект, думает, что ум, видящий далёкий объект, стал ближе, и наоборот. Аналогично, слыша звук вблизи после того, как был услышан далёкий звук, он считает, что ум издалека переместился поближе, и наоборот.

Во время обоняния внешнего запаха, когда нос встречается со внутренним запахом, человек может решить, что ум снаружи «вошёл внутрь». Когда в теле появляется далёкое чувство, например, в стопе, то при появлении чувства в груди, далёкое чувство кажется перемещённым ближе, и наоборот.

Думая о далёком объекте, а затем о близком, человек считает, что далёкий ум стал ближе, и наоборот. Вкратце, существует твёрдое убеждение, что есть лишь один, неизменный, ум, который то отдаляется, то приближается.

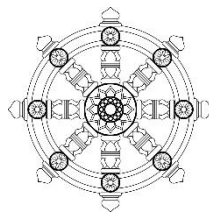
Медитирующий, которому доступно различие явлений в шести дверях чувств, знает, что далёкий ум не становится близким, а ближний ум не уходит вдаль. Всё это исчезает в момент появления. Я продекламирую это:

«Ум, который видит, слышит, обоняет, вкушает, осязает и обдумывает разные далёкие объекты, не становится близким умом; ум, ум, который находится близко, не уходит далеко. Всё растворяется здесь и сейчас. Всё это непостоянно, тягостно и безлично».

Итак, я закончил изложение об одиннадцати аспектах сознания. Повторю ещё раз для вас:

«Какое бы ни существовало сознание: прошлое, будущее или настоящее, внешнее или внутреннее, грубое или утончённое, возвышенное или низкое, близкое или далёкое, – любое сознание следует рассматривать правильной мудростью таким, каким оно является в действительности: «Это не моё, это не я, это не является мной».

Я закончу на сегодня. Пусть силою добродетели и внимательного прослушивания наставлений по *Анатталаккхана сутте* вы сможете достичь Пути и плода Ниббаны так скоро, как сами пожелаете.



ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ

Наставление было дано 2 и 10 сентября 1963 года (полнолуние и восьмой день растущей луны, Tawthalin, 1325 г.)

Я уже рассказал вам о семи частях *Анатталаккхана сутты*. Восьмая, заключительная, часть станет нашим подведением итогов всего вышесказанного.

Сама сутта в оригинале разделена на четыре части. В первой части речь идёт о пяти совокупностях, подверженных цеплянию: материальной форме, сознании, чувстве, восприятию и волевым умопостроениях, которые являются угнетающими, а, следовательно, безличными и не содержащих сущности. Они не поддаются контролю и управлению.

Вторая часть посвящена исследованию, являются ли пять совокупностей постоянными или непостоянными, счастьем или страданием, и справедливо ли считать то, что непостоянно, подвержено страданию и изменению так: «Это моё, это я, это является мной»?

Третья часть повествует об одиннадцати аспектах созерцания пяти совокупностей, чтобы постичь их, как: «Это не моё, это не я, это не является мной».

Наконец, в четвёртой части сутты (о которой мы дальше будем говорить) Будда объясняет, как постижение непостоянства, страдания и безличности приводит к прозрению вплоть до последовательного достижения Знания разочарования (*nibbidā-ñāṇa*), которое достигает кульминации в обретении знания Пути и плода и достижения арахантства.

Как взращивается прозрение?

“Evaṃ passaṃ, bhikkhave, sutavā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati, viññāṇasmimpi nibbindati.”

«Монахи, взирая на всё таким образом, обученный благородный ученик разочаровывается в форме, разочаровывается в чувстве, разочаровывается в восприятии, разочаровывается в волевых умопостроениях, разочаровывается в сознании».

Благословенный наставлял знанию разочарования поэтапно: «Взирая на всё таким образом» – означает: «Познавая три характеристики бытия». После этого познания практикующий становится благородным учеником,

который обладает как знаниями, услышанными от других, так и собственным прозрением. Постигание трёх характеристик приходит после взращивания памятования посредством наблюдения всего происходящего в шести дверях чувств.

Помимо этого, он созерцал пять совокупностей, подверженных цеплянию, то есть ум и материю. Он изучал, что такое причины и результаты, что такое непостоянство – непрерывное возникновение и исчезновение, и что такое безличность. Все эти знания медитирующий получил от учителей ещё до начала своей практики.

Отмечая поднятие, опускание, сгибание, движение, растягивание, нажатие, чувствуя твёрдость, грубость, мягкость, гладкость, жар, холод, процессы видения, слышания, обоняния, вкушения, осязания, медитирующий знает, что объектом наблюдения выступает материя, а его субъектом – ум. Всё, что существует – это лишь ум и материя. Познание и отмечание – это сознание, а местонахождения сознания связано с материальностью. Медитирующий знает, что существует только две эти вещи: ум и материя. Мои ученики тоже хорошо осведомлены об этом. Это знание, пришедшее из личного опыта.

Далее, когда кто-то желает пойти, сесть, лечь – он делает это. Это происходит не по воле какого-то «я», но исключительно благодаря намерению. Для каждого результата необходимы соответствующие причины.

Это тоже знание, полученное из личного опыта. Когда человек пренебрегает практикой памятования, он не видит явления такими, какими они являются в действительности, и в нём зарождаются влечение и жажда по отношению к объектам. Из-за жажды он прикладывает усилия для их получения, создавая благую или дурную камму. Как результат этой каммы, возникает рождение и новое существование.

Практикующий Дхамму познаёт Закон зависимого возникновения посредством наблюдения причин и результатов всех явлений. И материальность, и сознание, и чувство, и восприятие, и волевые умопостроения, и их объекты находятся в состоянии непрерывного возникновения и исчезновения. Таким образом, они все непостоянны, страдательны и безличны. Все эти знания: начиная от аналитического различения ума и материи – до постижения трёх характеристик бытия, не обретаются благодаря слушанию и заучиванию, но только через прямой опыт. Я счастлив заверить вас, что в этой аудитории есть люди с подобным опытом.

Мы можем сказать, исходя из вышесказанного, что подлинное понимание трёх характеристик сопровождается сочетанием знанием теории и личного

переживания. Возвращаясь к пятерым бхиккху из *Анатталаккхана сутты*, можно не сомневаться, что они обладали и знаниями, и индивидуальным опытом, потому что к тому времени уже были вступившими в Поток. Тот, кто способен, имея памятование, наблюдать всё происходящее в шести дверях чувств, может постичь непостоянство, страдание и безличность, и вскоре обретёт Знание возникновения и исчезновения (*udayabbaya-ñāṇa*) ума и материи.

Согласно описанию из *Висуддхимагги* (Висм 633), когда эта стадия достигнута, человек испытывает необычные переживания – яркого света, великого счастья и радости, умиротворения, лёгкости и мягкости во всём теле, прилива энергии и свежести. Он переживает потрясюще приятные ощущения в теле и уме. Его памятование развито столь идеально, что ни одно явление не упускается умом. Ум развит так великолепно, что нет такого явления, которое он не смог бы проанализировать. Вера в Будду, Дхамму и Сангху кажется возведённой на недостижимый уровень, ясной и непоколебимой. Однако все эти состояния должны быть сначала должным образом отмечены, а затем оставлены. Когда это сделано, наступает следующий этап – Знания растворения (*bhaṅga-ñāṇa*).

В это время и познаваемый объект, и познающий его ум видятся как немедленно разрушающиеся и распадающиеся. Например, когда отмечается поднятие стенки живота, оно прекращается вместе с умом, который отмечает. Каждый момент поднятия видится как множество мелких разрушений. Это происходит в каждый момент отмечания. Кажется, что сначала распадается наблюдаемый объект, а затем и сам ум. И это то, что происходит на самом деле.

Когда созерцается возникающая мысль, отмечающий ум возникает только после того, как мысль исчезла. Аналогично всё происходит при отмечании других объектов. Отмечание возможно лишь после исчезновения объекта, однако не до конца созревшее знание воспринимает это так, что и объект, и ум исчезают одновременно. Это согласуется с наставлением о том, что наблюдение возможно только в настоящем моменте.

Видя невероятно стремительный процесс разрушения, практикующий делает вывод о том, что смерть может наступить в любую минуту, и это ужасает его. Таково Знание страха (*bhayatupaṭṭhāna-ñāṇa*). Со Знанием страха возникает Знание опасности (*ādīnava-ñāṇa*), потому что становится очевидно: все явления действительно имеют устрашающую и ненадёжную природу. Человек уже не может наслаждаться своими телом и умом, так как они видятся ему вызывающими отвращение и неприятие. Это Знание разочарования (*nibbidā-ñāṇa*).

Именно о нём говорил Благословенный, произнеся: «*Rūpasmimpī nibbindati*» (Он разочаровывается в теле). Перед возникновением разочарования человек чувствовал себя вполне счастливым и довольным жизнью, а также предвкушал будущие рождения в мире людей и божеств. Он мечтал об исполненных радости жизнях на земле или небесах, которыми он, полный сил, красоты и здоровья, станет наслаждаться.

Однако с появлением *nibbidā-ñāṇa* он уже не испытывает никакого счастья. Он понимает: то, что именуют счастьем, есть не что иное, как непрестанное возникновение и исчезновение ума и материи. То же самое актуально для небесного мира. Всё это вызывает лишь разочарование. Это подобно тому, как рыбак, ожидая поймать большой улов, ловит в свою сеть водяную змею. Как только он осознает, что у него в руках вместо рыбы бьётся опасная змея, он испытывает отвращение и желание как можно скорее избавиться от своей добычи, выбросив её обратно в воду.

Описание этого можно найти в *Силаванта сутте* (СН 22.122). До обретения Знания разочарования присутствует наслаждение жизнью и приятными чувствами, стремление к прекрасным переживаниям как на земле, так на небе. Прежде медитирующий получал удовольствие от восприятия и желал в будущем познавать как можно больше неизведанного и удивительного. Он радовался мыслям и действиям в этой жизни, желая того же в следующих существованиях.

Некоторые люди молятся, чтобы в новой жизни вновь родиться человеческом мире, причём в каком-то конкретном месте. Иные грезят наяву и собираются делать то же самое в будущем. Однако видение пяти совокупностей в истинном свете, когда Знание достигает своего апогея, вызывает лишь отторжение и разочарование.

Подобно тому, как материальная форма, сознание, чувство, восприятие и волевые умопостроения стремительно разрушаются здесь и сейчас, то же самое они станут делать и в будущем.

Поняв это, человек теряет к ним весь интерес и жажду.

Знание разочарования возникает от видения непостоянства

Чрезвычайно важно, чтобы чувство отторжения и разочарования по отношению к пяти совокупностям было искренним и честным. Только в этом случае может возникнуть следующее Знание – Знание стремления к освобождению (*muñcitu-kamyatā-ñāṇa*), которое подразумевает подлинное намерение избавиться от бремени.

После этого медитирующий обретает Знание равностности по отношению к *санкхарам* (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*), которое, будучи развитым, позволяет

достичь знания Пути и плода сотапанна, сакадагамина, анагамина или араханта. По этой причине Знания разочарования является столь важным, и поэтому необходимо прикладывать все усилия для его обретения.

В Дхмпд 277 Будда говорит:

"Sabbe saṅkhārā aniccā'ti, yadā paññāya passati. Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā."

«Все сотворённое изменчиво;
Кто видит это ясно,
Тот пресыщается страданием –
Вот к очищенью путь».

Разочарование и пресыщение являются истинным путём к очищению и достижению Ниббаны, непревзойдённой свободы от всех оков. Медитирующий наблюдает каждый миг познания в шести дверях чувств, видя не что иное, как непрерывное возникновение и исчезновения всех явлений.

Таким образом, он постигает вещи такими, каковы они в реальности – непостоянными. Со знанием о непостоянстве приходит понимание, что нет ничего счастливого в этих уме и материи сейчас, и то же самое справедливо по отношению к будущим уму и материи. Они тоже будут непостоянны, и ими не будет смысла наслаждаться. Таким образом, медитирующий испытывает разочарование и отторжение по отношению к любому телу и уму, от которых ему хочется стать свободным. Он готов сражаться за это.

Из-за этого в нужное время появляется Знание равностности по отношению к *санкхара*, в результате чего посредством Благородного пути достигается Ниббана. Будда обучал тому, что *nibbidā-ñāṇa* является прямой дорогой к Освобождению.

Знание разочарования возникает из видения страдания

"Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti, yadā paññāya passati. Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā."

«Все сотворённое тягостно;
Кто видит это ясно,
Тот пресыщается страданием –
Вот к очищенью путь». (Дхмпд 278)

Некоторые считают, что *санкхары*, о которых говорится в данном стихе, относятся только к волевым намерениям (*cetanā*), которые отвечают за совершение благих или дурных деяний. Если понимать цитату из *Дхаммапады* таким образом, то соблюдение предписаний нравственности или раздача милостыни – это лишь мучение. Практика сосредоточения и прозрения – это тоже сотворённые умопостроения (соответственно, они тоже приносят страдания).

Таким образом, не стоит вовлекаться вообще ни в какую деятельность, а надо просто держать ум таким, какой он есть. У учителей, которые обучают в таком духе, есть немало сторонников, благодаря чему ложное воззрение подпитывается новыми силами и получает широкое распространение в мире.

В действительности, *санкхары*, о которых говорится в вышеприведённых строфах, не являются намерениями, которые возникают под влиянием неведения. Под «сотворённым» здесь следует понимать ум и материю, которые возникли обусловленно и поддерживаются четырьмя видами питания. Опять же, в эти ум и материю нельзя включать над-мирской Путь и сознание плода, а также умственные образы, служащие опорой для прозрения.

Данные строфы говорят именно о мирских уме и материи, которые проявляются в трёх сферах (мирах чувств, мирах форм и мирах, лишённых форм). Вот о каком сотворённом и обусловленном говорится здесь. Умственные и материальные явления, которые проявляют себя в каждый момент познания в шести дверях чувств, всё время возникают и исчезают, являясь, таким образом, изменчивыми. Из-за своей изменчивости они тягостны.

Так нужно понимать слова Будды.

Наблюдая всё видимое, слышимое, осязаемое, медитирующий понимает, что всё это непрестанно появляется и исчезает. Из-за своего разрушения в каждый миг оно не может быть чем-то приятным, будучи напротив, неудовлетворительным и тягостным. Например, болезненные ощущения жара, зуда, судорог, проявляются в любой части тела и позволяют практикующему сделать вывод о том, что тело – это огромная масса страдания. На пали это звучит, как: «*dukkhamaddakkhi sallato*» (Он видит тело, словно пронзённым стрелой).

Может возникнуть вопрос: «В чём заключается различие между невыносимой болью, испытываемой обычным человеком – и благородным учеником?»

Ответ заключается в том, что, когда обычный человек чувствует боль, он присваивает её: «Я страдаю, мне больно». Однако благородный ученик

воспринимает болезненные чувства без включения «я», но просто как явления, которые возникая, исчезают, и всё время обновляются. Это прозрение, которое лишено цепляния.

Видя непостоянство и страдание, вытекающее из него, человек не испытывает влечения к сотворённому, но пресыщается им, отворачивается от него. Это разочарование и отторжение распространяются не только на уже возникшие ум и материю, но и на те, что могут возникнуть в будущем.

Таково полное разочарование и неприятие всех умственных и материальных явлений.

Знание разочарования возникает из видения безличности

"Sabbe dhammā anattā'ti, yadā paññāya passati. Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā."

«Все вещи лишены «я»;
Кто видит это ясно,
Тот пресыщается страданием —
Вот к очищенью путь». (Дхмпд 279)

Слово «дхаммы» здесь аналогично слову «санкхары» в двух предыдущих строфах, и подразумевает мирские ум и материю. «Не-я» есть дхамма, а все дхаммы безличны.

Слово «дхамма» используется, чтобы сделать более ясным то, что все умственные состояния являются безличными. Таково объяснение из комментариев, которое я нахожу его вполне уместным и логичным.

Другая трактовка говорит о том, что цель употребления слова «дхаммы» заключается в том, что оно, в отличие от «санкхар», включает и над-мирские явления, то есть Благородный путь, плод и Ниббану. Ниббана, разумеется, является несконструированной и несотворённой. Тем не менее, на мой взгляд, данная интерпретация не является безупречной.

Так, для обычного человека процессы видения, слышания и другие, являются постоянными и приятными, в то время как для медитирующего они изменчивы и тягостны. Подобно этому, то, что первый считает своим «я», второй знает как безличное. Соответственно, для обычного человека не может быть и речи о восприятии над-мирских вещей – он не способен созерцать их, не говоря о том, чтобы питать к ним привязанность. По этой причине под «дхаммами» в приведённых выше строфах следует понимать именно мирской ум и мирскую материю, которые являются объектами для практики прозрения.

«Все мирские явления не являются самостью. Познав это благодаря прозрению, достигнув знания растворения, человек проникается неприязнью и разочарованием по отношению к ним, видя их как страдание. Это разочарование есть истинный путь к Ниббане, непревзойдённой свободе от всех загрязнений и мучений».

Обыватель, считая ум и материю собой, воображает, что они являются источником счастья и наслаждается ими. Для медитирующего это – не более, чем возникающие и исчезающие явления. Согласно *Анатталаккхана сутте*, ум и материя приводят к страданиям и не подчиняются ничьим пожеланиям, следовательно, они безличны. Это понимание приводит к тому, что исчезает желание наслаждаться ими. Напротив – возникает сильное устремление избавиться, освободиться от них. Практикующий желает продолжить свою медитацию во имя этого. Так возвращается Знание разочарования, после которого возникает сильное устремление избавиться от страдания, стать свободным от ума и материи. Он продолжает свою медитацию и обретает Знание равностности по отношению к *санкхарам*, после чего посредством Благородного пути достигается Ниббана.

Такова причина, почему Благословенный давал наставления о безличности, которые приводит к разочарованию в уме и материи, – ибо это путь к очищению. Три строфы из *Дхаммапады* демонстрируют возвращение Знания разочарования. Необходимо помнить о том, что это прямая и верная дорога к Ниббане. До тех пор, пока не будет развито видение всех явлений как непрерывно возникающих и исчезающих, до понимания их в свете трёх характеристик, подлинное знание разочарования не может быть обретено. В его отсутствии достижение Ниббаны невозможно. Лишь личное постижение непостоянства, страдания и безличности приводит к усталости от ума и материи и появлению разочарования. Только после него открывается возможность достижения пути, плода и Ниббаны. Об этом нужно помнить.

По этой причине Благословенный говорил в *Анатталаккхана сутте* и многих других в Палийском каноне: *“Evaṃ passaṃ, bhikkhave, sutavā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati ...”*.

(Взирая на всё таким образом, обученный благородный ученик разочаровывается в форме, разочаровывается в чувстве, разочаровывается в восприятии, разочаровывается в волевых умопостроениях, разочаровывается в сознании).

Определения знания разочарования

В приведённой выше формуле («Взирая на всё таким образом...») подводится итог возвращению прозрения – до уровня Знания растворения;

а со словами: «Ученик разочаровывается...», с уровня Знания разочарования – до уровня Знания, ведущего к избавлению, что очень лаконично описано. В комментариях (*Mūlapaṇṇāsa*) мы находим такое определение *nibbindatī'ti*. "*Etha ca nibbidāti vuṭṭhānagāminī vipassanā adhippetā*³²."

"*Nibbindati*" означает «пресытиться», «разочароваться», «устать от чего-либо».

Чтобы понять полностью значение этого слова, следует воспринять, что это прозрение, ведущее прямо к Благородному пути, известного как знание, устремлённое к избавлению.

В *Вусуддхимагге* и *Патисамбхидамагге* знание разочарования включено в семь последовательных стадий развития прозрения, а именно: в Знание растворения (*bhaṅga-ñāṇa*), Знание опасности (*ādīnava-ñāṇa*), Знание разочарования (*nibbidā-ñāṇa*), Знанием устремления к освобождению (*muñcitu-kamyatā-ñāṇa*), Знание пересмотра (*paṭisaṅkhānupassana-ñāṇa*), Знание равностности по отношению к санкхам (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*), и в Знание, ведущее к избавлению (*vuṭṭhānagāminī-vipassanā-ñāṇa*).

Я уже объяснил эти знания до стадии разочарования, поэтому продолжу с объяснением оставшихся.

Искреннее устремление к Ниббане

Когда во время созерцания медитирующий видит не что иное, как непрерывное исчезновение и разрушение, он испытывает неприязнь и отторжение по отношению к уму и материи, которые проявляют себя в шести дверях чувств.

Он не желает более держаться за них, но стремится избавиться. Ему становится очевидно, что покой может быть обрётён лишь в полном отсутствии этих всё время возникающих и исчезающих ума и материи. Так зарождается устремление к настоящей Ниббане.

Надо заметить, что иллюзорная Ниббана в фантазиях видится чем-то вроде сияющего мегаполиса, который представляет все возможности для утоления любых желаний и сулит вечное счастье. В действительности, такие фантазии далеки от подлинного устремления к Ниббане, будучи просто разновидностью чувственной жажды.

Тот, кто не узрел подлинной опасности в уме и материи, стремится лишь к мирскому блаженству. Он не способен даже представить себе полное прекращение ума и материи, которое включает в себя и прекращение всех видов радостей и удовольствий.

³² Из комментариев к МН 22.

Счастье Ниббаны

В «Ниббанасукха сутте» (АН 9.34) Достопочтенный Сарипутта говорит монахам: «Эта Ниббана приятна, друзья (*Sukhamidaṃ, āvuso, nibbānaṃ*)».

В ответ на это монах Удайи недоумевает: «Что же приятного, друг Сарипутта, если ничего не чувствуется?» (*Kiṃ panettha, āvuso Sāriputta, sukhaṃ yadettha natthi vedayita'nti?*)

Он не мог понять, что Ниббана без остатка лишена как ума, так и материальности, соответственно, и любых видов чувств. Достопочтенный Сарипутта изрекает в ответ на это: «В том и состоит приятность, друг, что ничего не чувствуется». (*Etadeva khvettha, āvuso, sukhaṃ yadettha natthi vedayitaṃ*).

И это действительно так, ибо никакое приятное чувство не может сравниться с покоем. Только покой – это настоящее счастье. Люди считают какие-то чувства приятными и дарящими наслаждение из-за того, что привязаны к ним и цепляются за них. Если нет цепляния, то никакие чувства не могут считаться чем-то, что дарит наслаждение. В этом нетрудно убедиться самостоятельно, если немного задуматься. Какая-то пища воспринимается как вкусная и изысканная в том случае, если есть жажда к ней. Когда человек заболел, либо у него нет аппетита из-за того, что он слишком много съел другой пищи, прежняя пища уже не будет казаться ему такой вкусной. Если его всё-таки заставят её съесть, вместо удовольствия это вызовет у него недовольство.

Возьмём другой пример, например, с красивой мелодией или захватывающим зрелищем. Как долго вы в состоянии слушать одну и ту же песню, либо смотреть на одну и ту же картину: часы, дни, месяцы, годы?

Этот интерес не продлится и одного дня, после чего всё это будет вызывать лишь отвращение, а прежде любимые вещи из источника счастья превратятся в страдание. Исходя из этого, можно понять, что пребывание без жажды, без цепляния, без чувств – это подлинное счастье.

Более подробно я описывал это в своей книге о природе Ниббаны.

Ожидание Ниббаны

Медитирующий, который взрастил Знание разочарования и, соответственно, постиг опасность и неприглядность ума и материи, чувствует утомление и отторжение по отношению к ним.

Он знает, что в Ниббанае без остатка отсутствуют ум и материя, отсутствуют чувства. Это и есть подлинный покой, которого он ищет. Такое понимание подобно исследованию пространства с наблюдательной

вышки посредством Знания устремления к Освобождению (*muñcitu-kamyatā-ñāṇa*). Когда желание избавить себя от болезней ума и тела развито, человек действительно рвётся к подлинной Ниббане, и его усердие усиливается.

С удвоением усердия обретается Знание пересмотра (*paṭisaṅkhānupassana-ñāṇa*), благодаря которому постижение трёх характеристик бытия становится ещё более глубоким и сильным. Особенно ясно и отчётливо познаётся характеристика страдания или тягостности.

После того, как Знание пересмотра достигает своего апогея, достигается Знание равностности по отношению к *санкхарам* (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*).

Это общее описание того, как, начиная со Знания постижения (*sammasana-ñāṇa*), у практикующего постепенно, одно за другим, появляются и развиваются различные виды прозрений. Что касается сотапанны, то знание равностности в благородном ученике может возникнуть уже через несколько мгновений после начала медитации.

Нет никаких сомнений, что пять бхиккху, слушающие *Анатталаккхана сутту*, достигли этой стадии моментально.

Шесть характеристик равностности

1. Свобода от страха и наслаждения. Знание равностности по отношению к *санкхарам* отличается шестью характеристиками. Первое – это свобода от страха и наслаждения (*Bhayaṇsa nandiṇsa vipphāya sabba saṅkhāresu udasīno*), как сказано в *Вусуддхимагге*.

Каким образом это достигается? На стадии Знания страха человек распознаёт ужас существования, его опасность. Однако на стадии знания равностности страх полностью исчезает. На стадии Знания опасности все явления видятся как губительные, а на этапе разочарования – все явления теряют свою привлекательность и выглядят отвращающими.

На уровне Знания устремления к Освобождению медитирующий стремится отринуть ум и материю, обрета независимость от них. А знание равностности оставляет позади более низкие прозрения: о страхе, губительности, разочаровании и желании освободиться. Выражение “оставление страха” (*bhayaṇsa vipphāya*) означает успешное продвижение в Знании, которое является свободным от любой боязни. Помимо исчезновения страха, исчезают и знания (опасности, разочарования, желание освободиться).

Далее, на стадии Знания возникновения и исчезновения практикующий испытывает невероятное счастье, мурашки по коже и ликование. Знание равностности превосходит эту стадию, поэтому ликование и восторг здесь не присутствуют. По этой причине в *Visuddhimagge* сказано про оставление наслаждения (*nandiñca vipphāya*). Медитирующий оставляет восторг и экзальтацию, пребывая в совершенном памятовании и ясном постижении, которые сопровождаются равностностью. Больше нет ликования, упоения и безмерной радости, как на стадии Знания возникновения и исчезновения. Таково отсутствие страха и наслаждения по отношению к практике Дхаммы.

Что касается обычных мирских дел, то здесь свобода от страха и наслаждения ещё более очевидна.

Если обрётшего такую свободу настигает какая-то плохая весть, она не вызывает в нём ни беспокойства, ни смятения, ни ужаса – он остаётся невозмутим. Если он получает какое-то приятное известие, он не становится обрадованным, восхищённым и счастливым. Такова свобода от страха и наслаждения в мирских делах.

2. Равностность по отношению к приятному и неприятному. Вторая характеристика Знания равностности – это сбалансированность ума по отношению к приятному и неприятному. Человек видит все вещи бесстрастно, равностно.

В палийских текстах это описывается так: «Увидев глазом форму, он не становится счастливым или удручённым; он пребывает в памятовании и ясном постижении». (*Cakkhunā rūpaṃ disvā neva sumano hotī na dummano, upekkhāko viharatī, sato sampajano*).

Какой бы красивой и восхитительной ни была форма, она не пробуждает страсти и ликования; каким бы отвратительным ни был образ, он не может вызвать отвращения, поэтому практикующий остаётся невозмутим. Созерцая объекты, он видит их в свете трёх характеристик, не испытывая к ним ни влечения, ни отторжения, оставаясь бесстрастным. Если взять для примера зрительное сознание, то все формы, возникающие в поле видимости, наблюдаются им как разрушающиеся и исчезающие непрерывно. Такое наблюдение

становится доступным для того, кто достиг Знания равностности. Все видимые формы наблюдаются с таким отношением.

То же самое справедливо по отношению к слышанию, обонянию, вкушению, осязанию и раздумыванию. Все объекты воспринимаются с равностностью, просто как явления. Такая способность невозмутимо воспринимать всё происходящее в шести дверях чувств известна как шестифакторная равностность (*chaḷaṅgupekkhā*). Это добродетель, присущая арахантам, доступна и обычным людям, достигших стадии Знания равностности.

Согласно комментарию на *Ангуттара-никаю*, достигший Знания возникновения и исчезновения становится обладателем той же добродетели, что и арахант. Она выражена не очень ярко на этой стадии и становится более очевидной на стадии Знания растворения. Таким образом, человек, чья добродетель становится подобной добродетели араханта, заслуживает большого почтения и уважения от других. Даже если никто не в силах оценить это, сам он, зная об этом, должен испытывать радость и удовлетворение от своих достижений в практике.

3. Созерцание без усилия. Созерцание без усилия является третьей характеристикой равностности. *Vusuddhimagga* определяет это как пребывание в «срединности» во время наблюдения сконструированного. (*Saṅkhāravicinane majjhattaṃ hutvā*).

Это определение поддерживается под-комментариями и объясняется таким образом: «Подобно тому, как умственный баланс поддерживается в умпостроениях как объекте созерцания, такое же отношение нейтрального баланса должно быть применено к самой практике их наблюдения». На более низких стадиях прозрения медитирующему приходится постоянно прикладывать усилия, чтобы удерживать образ созерцания, но на стадии равностности это уже не требуется. Образ возникает сам по себе, сопровождаемый созерцанием, лишённого усилия. Созерцание становится очень лёгким и мягким.

Таковы три характеристики равностности и сбалансированных условий. А я перейду к ещё трём специальным характеристикам Знания равностности по отношению к санкхарам.

4. Продолжительность в течение долгого времени. На более низких стадиях практикующему было нелегко удерживать образ медитации даже в течение тридцати минут или часа. На стадии равностности сосредоточение устойчиво в течение одного, двух, трёх часов. Таков опыт множества практикующих. *Патисамбхидамагга* описывает равностность как вид прозрения, который длится долго. Подкомментарий к *Висуддхимагге* поясняет, что это означает: «Долгий, продолжительный процесс развития». Лишь в том случае, если это длится долго, то выдержку временем можно считать состоявшейся.
5. Ясность и утончённость с течением времени. Пятая характеристика равностности заключается в том, что она, изначально будучи утончённой, со временем становится все более трудно уловимой и незаметной. Это также переживается многими медитирующими.
6. Не-ассеивание внимания. Шестой характеристикой является отсутствие рассеивания внимания. На более низких уровнях прозрения сосредоточенность ума ещё не столь сильна, и ум может отвлекаться на различные объекты. Однако на стадии равностности любая рассеянность отсутствует, и ум не только не отвлекается на посторонние объекты – он отказывается удерживать даже образ в медитации. Если на стадии Знания растворения он «скользит» по телу, и ощущения касания переживаются повсюду, то на стадии Знания равностности всё это прекращается, и ум остаётся пребывать лишь на нескольких объектах.

Наблюдая за всем телом, ум отражает и сводит воедино лишь четыре объекта, которые он познаёт последовательно: поднятие стенки живота, её опускание, сидение и касание телом земли. Из этих четырёх сидение может исчезнуть, оставив, тем самым, всего три объекта созерцания. Затем исчезает поднятие и опускание, и только касание остаётся. Оно тоже может испариться, оставив лишь познающий ум, отмечающийся как: «познание, познание».

В то время, когда внимание обращается к образам, которые обычно интересовали медитирующего, оказывается, что ум долго не задерживается на них. Он возвращается обратно к основному образу созерцания. Такое созерцание напроочь лишено рассеивания.

Висуддхимагга описывает это так: «Ум отказывается, отрекается, отступает, не отвлекается». (*Cittam patilīyati patikuṭati pativattati na sampasāriyati*).

Таковы шесть характеристик знания равностности, которые необходимо пережить на собственном опыте. Если таких переживаний нет, это означает, что настоящее прозрения пока не было достигнуто.

Знание, ведущее к избавлению

Когда Знание равностности с его шестью характеристиками полностью возвращено, возникает особый вид Знания, которое выглядит очень быстрым, то есть происходящим словно бы на высокой скорости. Это специальное Знание, ведущее к избавлению (*vuṭṭhānagāminī-vipassanā-ñāṇa*).

“*Vuṭṭhāna*” означает “возникновение”, “поднятие”. “*Vipassanā-ñāṇa*” представляет собой пребывание в созерцании продолжающегося процесса возникновения и исчезновения сконструированных явлений. В каждый момент наблюдение направлено на поток ума и материи. Внезапно происходит достижение Знания Благородного пути (*ariyamagga-ñāṇa*), где объектом созерцания становится полное прекращение ума и материи. Это означает, что объект созерцания отрывается (поднимается) от потока ума и материи. Теперь объектом становится сама Ниббана. По этой причине Благородный путь известен, как поднятие (*vuṭṭhāna*).

Когда это быстрое прозрение реализуется, возникает Ниббана. Таким образом, данное прозрение является особенным, знаменующим переход к Благородному пути. Оно сопровождается оставлением всех умопостроений, которые прежде выступали в качестве объекта. Отсюда и его название. Прозрение, ведущее к избавлению, появляется в момент созерцания одного из шести видов сознания, проявляющего себя в этот конкретный момент.

Когда медитирующий наблюдает стремительно исчезающие явления, он постигает природу непостоянства, страдания и безличности. Прозрение, ведущее к избавлению, возникает дважды или трижды, а в отдельных случаях может возникать до десяти раз. Как описано в текстах, в последний момент данного прозрения, три мгновения мысли: подготовка (*parikamma*), доступ (*upacāra*), и применение (*anuloma*) функционального побуждения – возникают, следуя за особым моментом нравственного побуждения в сфере чувств, которое берёт своим объектом Ниббану, где ум и материя исчезают.

После этого момента возникает Благородный путь, который погружается в образ Ниббаны, свободы от ума и материи, прекращения всего

сотворённого. За Путём немедленно следует сознание Благородного плода, которое возникает два или три раза. Образ здесь тот же самый, что и для Пути. С появлением сознания Пути и плода обычный человек меняет свой «род», становясь благородной личностью: от сотапанны – до араханта.

Смена рода (*gotrabhū*) – это нравственное сознание сферы чувств, которая берёт Ниббану в качестве своего образа и переводит человека в сонм благородных личностей.

Патисамбхидамагга так определяет смену рода: «Восхождение с объектов умопостроений, которые имеют природу становления, происходит столь стремительно, что устремляется к образу Ниббаны, лишённой любого становления. *Gotrabhū* означает смену родовой линии. Иными словами, это подъём с потока ума и материи, имеющих природу становления – к Ниббане, свободной от становления».

Благородный путь склоняет сознание к Ниббане, к которой *gotrabhū* мчится и устремляется на полной скорости. *Милиндапаньха* описывает это таким образом: «Ум медитирующего, который созерцает одно явление за другим, постепенно, шаг за шагом, превосходит поток ума и материи, текущий непрерывно, «ныряя» в состояние, где поток ума и материи прекращается без следа».

В начале практики медитирующий усердно завершает один момент наблюдения за другим, отслеживая всё происходящее в шести дверях чувств. Он воспринимает только продолжающийся поток ума и материи, который выглядит бесконечным. Наблюдая эти непрекращающиеся явления ума и материи и постигая их непостоянство, страдание и безличность, в последний момент такого постижения ум внезапно склоняется к состоянию, в котором и наблюдаемый объект, и сам наблюдающий ум, прекращаются. Это склонение является направлением в сторону сознания смены рода, что означает достижение Ниббаны посредством благородного Пути и плода.

«Великий царь, человек, который медитирует правильно, погружается в прекращение умственных и материальных явлений, что и называется обретение Ниббаны» (Милнд).

Таково описание, каким образом Знание, ведущее к избавлению, действительно приводит к обретению Пути и плода. Медитирующие могут ознакомиться с описанием, чтобы подтвердить опыт их собственных переживаний. Таким образом, и классические описания, и личный опыт могут войти в гармонию друг с другом.

Практикующий начинает с наблюдения за явлениями в шести дверях чувств, созерцая пять совокупностей, подверженных цеплянию. Как сказано выше, на стадии Знания растворения он созерцает невероятно быстрое

исчезновение ума и материи, которое выглядит ужасающим и внушает трепет. Это приводит к тому, что он начинает считать их опасными и пагубными. Постепенно он, прилежно и рьяно трудясь, приходит к стадии Знания равностности по отношению к *санкхарам*, что позволяет ему пребывать в созерцании с умиротворённым, уравновешенным умом.

Когда это знание становится совершенным, очень мощное, различающее прозрение, ведущее к избавлению, возникает вместе со Знанием адаптации. Происходит восхождение к той стадии, где объекты ума, и сам ум исчезают. Таково достижение Ниббаны посредством Благородного пути и плода. Оно переводит обычного человека в статус сотапанны; сотапанну – в статус сакадагамина; сакадагамина – в статус анагамина; а анагамина – в статус араханта.

Анатталаккхана сутта представляет следующее описание для такого преобразования.

Разочарование приводит к Благородному пути и плоду

"Nibbindaṃ virajjati; virāgā vimuccati."

«Разочаровавшись, он обретает бесстрастие и освобождается».

Когда Благородный путь был достигнут, наступает свобода от страстей и загрязнений ума. Медитирующий последовательно поднимался от этапа Знания постижения – до Знания растворения явлений посредством постижения трёх характеристик. Благословенный определил это словами: *"Evaṃ passaṃ"* (Взирая на всё таким образом), в тексте, приведённом выше.

Стадия от Знания растворения – до стадии Знания, ведущего к избавлению, из Знания адаптации, была описано фразой: «Испытать разочарование и отторжение» (*nibbindati*). Далее в сутте следует описание достижения Благородного пути и плода: «Взирая на всё таким образом, обученный благородный ученик разочаровывается в форме, разочаровывается в чувстве, разочаровывается в восприятии, разочаровывается в волевых умопостроениях, разочаровывается в сознании. Разочаровавшись, он становится бесстрастным. Посредством бесстрастия его ум освобождается». (*Nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati*).

Такое краткое описание прекрасно соотносится с практическим опытом людей, которые достигли данного состояния.

Как согласуется классические тексты и реальный личный опыт?

Когда Знание равносильности становится совершенным, очень быстро возникает Знание, которое является чем-то необычным. Если чувство разочарования ещё недостаточно сильно, чтобы всецело отринуть ум и материю, медитирующий подвергается атаке беспокойства: «Что происходит?», или: «Неужели я скоро умру?» С возникновением беспокойства сосредоточение ослабевает.

Однако, если чувство разочарования развито хорошо, то беспокойство не возникает, и практика проходит легко и без усилий. Вскоре от мира сотворённых явлений он достигнет бесстрастия и свободы от всех влечений, полного прекращения ума и материи, оставления всего обусловленного.

После этого наступает освобождение от влечений (*āśava*), которые отсутствуют в это время. *Sotāpatti-magga*, или Путь вхождения в Поток знаменует собой разрушение таких загрязнений ума, как ложные воззрения (*diṭṭhi-āśava*); неведения, связанного с сомнениями (*vicikicchā*); и от грубой формы чувственных желаний, которые могут привести в низшие миры. Таково Освобождение посредством добродетели плода, которое увенчивается обретением Пути сотапанны.

Sakadāgāmi-magga, или Путь однажды возвращающегося, отсекает грубые формы чувственных желаний. *Anāgāmi-magga*, или Путь невозвращающегося, отсекает все виды чувственных желаний, а также неведение (не до конца).

Наконец, *arahattamagga-ñāṇa* знаменует собой полное прекращение всех загрязнений ума, которое описывается, как: «Посредством бесстрастия его ум освобождается». (*Virāgā vimuccati*).

Итак, после разрушения страстей и достижения состояния прекращения, возникает Освобождение посредством добродетели плода, которое является результатом Пути. Это Освобождение воспринимается благодаря самопознанию.

Самопознание араханта

Процесс самопознания араханта описан в заключении *Анатталаккхана сутты*.

“Vimuttasmiṃ vimuttamiti-ñāṇaṃ hoti. ‘Khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāyā’ti pajānāti’ti.”

С освобождением приходит знание: «Это – освобождение». Он постигает:

«Рождение разрушено, прожита святая жизнь, свершено то, что надобно было свершить, больше нет для меня возврата ни в одно состояние бытия».

Таков процесс самопознания араханта, посредством которого он созерцает собственные достижения. Может возникнуть вопрос: «Каким образом арахант знает, что он не вернётся более ни в одно состояние бытия?»

Как долго существуют ложные воззрения и иллюзии в отношении пяти совокупностей, благодаря которым они считаются постоянными, приятными и имеющими сущность, столь долго и длится блуждание по сансаре. Освобождение от ложных воззрений и иллюзий приводит к избавлению от привязанностей. О такой свободе и знает про себя арахант, делая вывод, что все будущие рождения для него разрушены.

Он знает о загрязнениях, которые были оставлены и отринуты. Под «святой жизнью» здесь подразумевается практика нравственности, сосредоточения и мудрости. При этом, соблюдение нравственных предписаний и достижение джхан не является достаточным для арахантства, – также необходимо созерцать умственные и материальные явления вплоть до достижения высших Пути и плода. Таким образом, выражение «прожита святая жизнь» означает, что медитация практиковалась до достижения главного предназначения – Ниббаны.

Под выражением: «Свершено то, что надобно было свершить» нужно понимать, что медитация практиковалась до полного постижения Четырёх благородных истин. Так как она увенчалась достижением арахантства, можно констатировать, что задача была всецело выполнена.

Даже после того, как медитирующий постиг Благородные истины о страдании и три характеристики бытия, достигнув трёх первых путей и плодов, в его уме по-прежнему остаются некоторые искажения восприятия, которые надо окончательно сокрушить. Из-за этих искажений по-прежнему присутствует некое наслаждение восприятием и умом как чем-то приятным. Источник страдания ещё не был разрушен полностью, поэтому даже для анагамина ещё существует неведение.

На стадии арахантства Благородные истины постигаются всецело. Все заблуждения и искажения в уме были вырваны с корнем. Из-за отсутствия искажений нет возможности для наслаждения и для потенциального возникновения жажды. Все причины страдания были разрушены. Задача познания Четырёх благородных истин была решена, и не осталось ничего, что арахант должен был сделать ещё.

Что касается самопознания араханта, то нет информации о том, как он анализирует это в отношении Пути, плода, Ниббаны и загрязнений отдельно и напрямую. Тем не менее, надо понимать это так, что анализ этих вещей идёт в первую очередь, а за ним следует остальное. Таким образом, самопознание, что: «Прожита святая жизнь, свершено то, что надобно было свершить, было свершено», идёт в качестве продолжения процесса анализа в отношении Пути, плода и Ниббаны.

Самопознание: «Ум освобождается, рождение разрушено» происходит только после познания загрязнений, которые были уничтожены.

То, как происходит процесс самопознания у сотапанны, сакадагамина и анагамина, описано в моей книге по *Силаванта сутте*.

Подведение итогов в Анатталаккхана сутте

«Разочаровавшись, он становится бесстрастным. Посредством бесстрастия его ум освобождается. С освобождением приходит знание: «Это – Освобождение». Он постигает: «Рождение разрушено, прожита святая жизнь, свершено то, что надобно было свершить, больше нет для меня возврата ни в одно состояние бытия».

Достопочтенный старейшины, которые декламировали сутты на Первом буддийском соборе, озвучили заключительный пассаж *Анатталаккхана сутты*:

"Idamavoca Bhagavā. Attamanā pañcavaggiyā bhikkhū Bhagavato bhāsitam abhinandum. "Imasmiñca pana veyyākaraṇasmim bhaññamāne pañca-vaggiyānam bhikkhūnam anupādāya āsavehi cittāni vimuccimsūti."

«Так было сказано Благословенным. Воодушевлённые, бхиккху восхитились словами Благословенного. И в то время, когда давалось это наставление, умы пятерых бхиккху освободились от всех загрязнений посредством не-цепляния».

Среди этих пятерых бхиккху достопочтенный Конданныя вступил в Поток в первую стражу июльского полнолуния (*wāso*), слушая *Дхаммачаккапаваттана сутту*. Однако до прослушивания наставления о характеристике безличности он не достиг арахантства. Достопочтенный Каппа достиг вступления в Поток в первый убывающий день июля, достопочтенный Бхаддия – на второй, достопочтенный Маханама – на третий, а достопочтенный Ассаджи – на четвёртый. Таким образом, они все были

сотапаннами во время прослушивания *Анатталаккхана сутты*. Они созерцали пять совокупностей так: «Это не моё, это не я, это не является мной», то есть как непостоянные, тягостные и безличные явления. Они постепенно достигли самой высшей стадии Пути, став арахантами. Согласно комментарию на *Патисамбхидамаггу*, их умы освободились в конце данного Буддой наставления.

Если отсчитать время назад, от 1963 года, то это было 2552 года назад. В тот года, на пятый день убывающей луны июля, в мире появилось пять новых арахантов, а вместе с самим Благословенным их стало уже шесть. Можно представить себе эту сцену, произошедшую в Оленьем парке в Бенаресе: как Будда наставлял пятерых отшельников *Анатталаккхана сутте*, которые, уделяя почтительное внимание его словам, избавились ото всех оков и стали арахантами.

Попробуйте представить себе это зрелище и преисполниться радости и благоговения.

Почтение шести арахантам

Две тысячи пятьсот пятьдесят лет назад на пятый день убывающей луны июля, Татхагата возвестил пятерым бхиккху *Анатталаккхана сутту*. Слушая это наставление и постигая его смысл, ученики освободились от всех цепляний и стали арахантами.

Мы, складывая руки в анджали, выражаем почтение Благословенному, Араханту, Полностью Пробуждённому, совершенному в знании и поведении, обрётшему благо, знатоку мира, непревзойдённому вожаку для существ, которых следует обуздать, Учителю богов и людей. Мы, складывая руки в анджали, выражаем почтение пятерым бхиккху, отринувшим все оковы, освободившимся от всех загрязнений, положив начало Сангхе благородных в Дхамме, возведённой Благословенным.

Я провёл двенадцать бесед за последние двенадцать недель, полностью объяснив *Анатталаккхана сутту*.

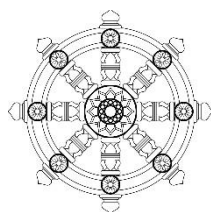
На этом я заканчиваю свои наставления на данную тему.

Заключительные благословения

Пусть все вы, силою добродетели и внимательного прослушивания наставлений по *Анатталаккхана сутте*, будете способны созерцать пять совокупностей, подверженных цеплянию: материальную форму, сознание, восприятие, чувство и волевые умопостроения, отмечая каждый момент видения, слышания и другие, и постигая их, как: «Это не моё, это не я, это не является мной». Пусть вы сможете узреть их прямым знанием, на

личном опыте, такими, каковы они в реальности: непрерывно возникающими и исчезающими, следовательно, непостоянными, страдательными и безличными.

Пусть вы вскоре сможете оставить позади все страдания посредством обретения Благородного пути и плода, и успокоиться в Ниббанае.



Список используемых сокращений

| | |
|-------|---|
| АН | Ангуттара никая |
| ДН | Дигха никая |
| Дхмп | Дхаммапада |
| МН | Мадджхима никая |
| Милнд | Милиндапаньха |
| Мп | Маноратхапурани (комментарий к Ангуттара никае) |
| СН | Саньютта никая |
| СнП | Сутта-Нипата |
| Вибх | Вибханга |
| Висм | Висуддхимагга |

