ЧИТТАВИВЕКА

Учения безмолвного ума

Аджан Сумедхо

В освобожденном возникает знание, что он освобожден. Он постигает: «Уничтожено вторичное рождение, исполнен обет целомудрия, сделано то, что надлежит сделать, нет ничего вслед за этим состоянием».

Саманняпхала сутта, 98

ЧИТТАВИВЕКА

Учения безмолвного ума

Аджан Сумедхо

Только для бесплатного распространения.

Издания Амаравати предназначены для бесплатного распространения. В большинстве случаев это возможно благодаря индивидуальным или групповым пожертвованиям, направленным на издание буддийской литературы. Подробную информацию можно получить по адресу, приведенному ниже.

Сабба данам Дхамма данам джинати
Дар Дхармы превосходит все прочие дары

© Amaravati Publications 1984, 1987, 1992
Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Centre
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
England

Спонсор английского издания книги посвятил его памяти своего отца — Тай Йонг Хуата — и тети — Ко Энг Кеу. Пусть они получат благо от заслуги, накопленной изданием и распространением этой книги.

Бесплатное распространение этой книги стало возможным благодаря многим пожертвованиям благотворителей буддийского монастыря Амаравати.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 11

РЕЛИГИОЗНЫЕ ПРАВИЛА И ПРАКТИКА ***СИЛЫ*** **15**

ОТПУСТИ 29

ПРИСЛУШИВАЯСЬ К УМУ. 37

ПЯТЬ ПРЕПЯТСТВИЙ. 43

МИРЯНЕ И ВИХАРА 55

САМАНА И ОБЩЕСТВО 59

ТЕРПЕНИЕ 63

ПРАКТИКА МЕТТЫ 71

КАММА И ПЕРЕРОЖДЕНИЕ 81

ПОСТИЖЕНИЕ УМА 87

ПРИВЯЗАННОСТЬ К УЧИТЕЛЯМ 101

ГЛОССАРИЙ БУДДИЙСКИХ ТЕРМИНОВ 112

ОБЕТЫ. 114

ВВЕДЕНИЕ

«Читтавивека» — слово, вынесенное в заголовок этой книги — на языке пали означает «непривязанный ум». Одна из основных тем учения Будды, известного как Дхамма, заключается в том, что страдание имеет своей причиной привязанность, а целью и результатом правильного применения учения является непривязанный ум.

На самом деле, практикуя буддийскую медитацию, понимаешь, что само представление об обладающем некой сущностью, постоянном уме — это мираж, возникающий в результате привязанности к сменяющим друг друга быстротечным состояниям ума. И до тех пор, пока мы держимся за это *представление* о постоянстве — пусть даже с желанием обрести некий постоянный непривязанный ум — оно будет и дальше порождать болезненную (пусть даже на тонком уровне) привязанность. Итак, «читтавивека» — это не просто еще одно жестко определенное состояние ума, но интуитивный ежемоментный ответ, то отсутствие цепляния, которое аджан Сумедхо часто называет «отпусканием». Эта практика легкости ума, «пробуждения» не заключается в принятии или отвержении чего-то, но в исследовании того, что мы познаем своими чувствами, с помощью ясности ума. Этот метод лежит в основе учений, собранных в этой книге, и образа жизни, основанного на этих учениях.

«Читтавивека» — это также название — основанное на игре слов название, служащее вдохновением — буддийского монастыря в Читхерсте. Это первый в Великобритании монастырь Лесной традиции. Лесные монастыри не соответствуют обычному представлению большинства людей о монастырях: как правило, это просто скопление простых хижин в отдаленной лесистой местности, плюс пара зданий для собраний и хозяйственных построек. На Западе такое не часто встретишь, так что когда появился монастырь в Читхерсте, это событие пробудило большой интерес в буддийских кругах — интерес, основанный на почтении к аджану Сумедхо и к людям, посвятившим се-

бя такой жизни. По мере того, как этот интерес рос, миряне, поддерживающие монастырь, стали просить составить книгу, которая познакомила бы с Читтавивекой тех, кто не видел этого монастыря и не слышал учений.

Жизнь буддийского монаха дает возможность самой бескомпромиссной практики «отпускания». Эта жизнь строится на отказе от личных забот и стремлений путем соблюдения традиционной дисциплины (Винаи), которая установлена Буддой. Здесь также важна моральная и практическая поддержка мирян — их помощь и щедрость позволяют монахам жить определенным образом, который поддерживает их практику. Монашествующие — собирательно они называются «Сангха» — показывают пример и дают учения на пути к Пробуждению, помогая тем самым практике мирян, а также поддерживают монастыри, равно открытые для мирян и монахов. Монах подобен исследователю, который идет вперед, чтобы добыть точную информацию для неспециалистов, или же следопыту, который умеет найти тропу, по которой смогут пройти другие. Учения Дхаммы открыты для всех, но открывает и провозглашает их Будда, а примером Пути является живая Сангха.

Следует отметить, что основание монастыря в Читхерсте стало результатом стремлений и усилий множества людей, помимо монашеской общины. Попечительский совет Английской Сангхи на протяжении этих 20 непростых лет прилагал огромные усилия с великой верой. Также невозможно переоценить ту духовную помощь, которую оказал монастырю досточтимый аджан Ча. Тот факт, что его подход к учению, выработанный годами практики в лесах северо-восточного Таиланда, смог быть так непосредственно принят жителями английских городов, в какой-то мере может служить показателем его глубины и универсальности.

Значительная доля материальной поддержки буддийского монастыря в Читхерсте и этой книги была оказана тайскими жертвователями. Для них поддержка буддизма — это нечто само собой разумеющееся, то, что приносит радость. Для нас так же естественно и радостно выразить нашу глубокую признательность Будде, нашим учителям, а также друзьям и спутникам на духовном пути. Эта книга родилась благодаря этому духу щедрости; пусть желающие приобщатся к нему.

Досточтимый Сучитто бхиккху, Амаравати, март 1992 г.

ПРИМЕЧАНИЕ К РУССКОМУ ПЕРЕВОДУ

«Читтавивека» впервые была издана в 1983 году и с тех пор выдержала несколько изданий и испытала некоторые изменения. В этот перевод не были включены некоторые главы, в которых рассказывается о жизни монашеской общины в Читхерсте, а также рассказ об основании этого монастыря.

Цитаты из палийского Канона взяты с сайта www.dhamma.ru

Когда кто-нибудь, брахман, умиротворенный в мыслях, идет как к прибежищу к Будде, идет как к прибежищу к Дхарме, идет как к прибежищу к Сангхе, то это жертвоприношение, брахман, — и менее трудно, и менее беспокойно, и более плодоносно, и более достославно, чем это тройное успешное совершение жертвоприношения с шестнадцатью принадлежностями и чем это благоприятствующее семейству жертвоприношение — постоянное подаяние, и чем это дарение обители…

Когда кто-нибудь, брахман, умиротворенный в мыслях, обязуется следовать заповедям, воздерживаясь уничтожать живое, воздерживаясь брать то, что не дано, воздерживаясь от неправедного поведения в области чувственного, воздерживаясь от лживой речи, воздерживаясь от хмельных, спиртных, опьяняющих напитков, вызывающих легкомыслие, то это жертвоприношение, брахман, — и менее трудно, и менее беспокойно, и более плодоносно, и более достославно, чем это тройное успешное совершение жертвоприношения с шестнадцатью принадлежностями, и чем это благоприятствующее семейству жертвоприношение — постоянное подаянье, и чем это дарение обители, и чем эти обращения к прибежищу.

Кутаданта сутта, 25–26

РЕЛИГИОЗНЫЕ ПРАВИЛА И ПРАКТИКА *СИЛЫ*

Я хотел бы сказать несколько слов о том, как использовать религиозные правила. Разумеется, я говорю, исходя только из моего собственного опыта буддийского монаха, хотя, на мой взгляд, такое отношение к правилам позволяет увидеть их ценность вне зависимости от формы, которую они принимают.

В наши дни люди склонны думать, что больше нет нужды в религиозных правилах и установлениях. Мы надеемся, что если мы способны сохранять осознанность и познать себя самих, то это и есть все, что от нас требуется. Ведь нам бы хотелось, чтоб так оно и было, не правда ли? Просто поддерживай осознанность денно и нощно, что бы ты ни делал: попивал виски, затягивался косячком, взламывал сейф, грабил прохожего, повстречавшегося на темной улочке — коль скоро ты делаешь все это в состоянии осознанности, все в порядке.

В Таиланде есть один блестящий буддийский философ — сейчас он уже глубокий старик, но несколько лет назад я гостил в его монастыре. Я приехал из монастыря Аджана Ча, так что спросил о *Винае* — монашеских правилах — и о том, насколько они важны для практики медитации и для пробуждения.

«Что ж», — сказал он — «только осознанность — вот все, что тебе нужно. Просто пребывай в осознанности, и все в порядке, вот как. Не беспокойся обо всем прочем».

А я подумал: «Звучит превосходно, но почему же Аджан Ча так подчеркивает значение всех этих правил?»

Я испытывал великое почтение к Аджану Ча, поэтому по возвращении рассказал ему о словах бхиккху-философа. Аджан Ча ответил: «Это верно. Но это неправильно».[1]

1 Это значит, что, хотя данное утверждение вполне справедливо, однако, будучи вырвано из контекста, оно может быть использовано — что подчеркивается в

Сейчас мы склонны к слепой привязанности, не так ли? Представим себе, например, что вы заперты в грязной, вонючей тюремной камере; и вот приходит Будда и говорит: «Вот тебе ключ. Все, что ты должен сделать, это взять его, засунуть вон в ту дырку под дверной ручкой, повернуть по часовой стрелке, повернуть ручку, открыть дверь, выйти из камеры — и ты свободен!» Но может случиться так, что вы настолько привыкли сидеть в тюрьме, что не вполне понимаете эти указания и говорите: «О, Бхагаван дал мне этот ключ!» — а потом вешаете его на стену и каждый день молитесь на него. Благодаря этому ваше пребывание в тюрьме может сделаться немного более счастливым; быть может, вы будете способны более стойко переносить все трудности и зловоние вашей грязной камеры — но вы по-прежнему в тюрьме, потому что вы не поняли, что сам по себе ключ не спасет вас. Из-за недостатка разума и понимания вы просто слепо уцепились за ключ. Вот что происходит с последователями любой религии: мы просто хватаемся за ключ, чтобы поклонятьсе ему, молиться ему… но мы так и не учимся, как им пользоваться.

Так что когда в следующий раз Будда придет и скажет: «Вот тебе ключ», вы, быть может, будете разочарованы и скажете: «Я ничему этому не верю. Я годами молюсь этому ключу — и хоть бы что произошло! Этот Будда — лжец!» И вы хватаете ключ и выкидываете его в окно. Это другая крайность, не так ли? Но вы по-прежнему заперты в тюремной камере — так что это тоже не решило проблему.

Но через несколько лет Будда все же приходит снова и говорит: «Вот тебе ключ»; на этот раз вы стали немножко мудрее и способны распознать возможность эффективного использования ключа, так что вы слушаете чуть повнимательнее, делаете все как надо и выбираетесь на свободу.

Ключ — это религиозные правила и установления, как, например, буддизм Тхеравады: это всего лишь ключ, всего лишь форма — это не самоцель. Мы должны обдумать, поразмыслить над тем, как его использовать. *Зачем он нужен?* Нам также нужно приложить силы для того, чтобы

этой беседе — для оправдания любых действий. Точно так же и «практика внимательности и осознанности», описываемая далее, может использоваться совершенно неумело. Аджан Сумедхо не критикует подобные взгляды, но указывает на опасность привязанности к ***любым*** *взглядам.*

встать, подойти к двери, вставить ключ в скважину, повернуть его в правильном направлении, повернуть ручку двери, открыть дверь и выйти. Ключ не станет этого делать за нас; мы должны сами это понять. Правила сами по себе ничего не станут делать, потому что они не способны приложить усилие; в них нет ни решимости, ни чего бы то ни было еще — лишь то, что вы сами в них вкладываете — так же, как ключ ничего не может сделать сам по себе. Польза, которую можно получить от него, зависит от ваших усилий и мудрости.

Некоторые «современные» религиозные лидеры говорят: «Не имейте ничего общего ни с какими религиозными правилами. Все они подобны стенам тюрьмы» — и похоже, они думают, что путь в том, чтобы избавиться от ключа. Что ж, если вы уже выбрались из камеры, то, конечно, ключ вам уже ни к чему. Но если вы все еще внутри, то от него все же есть кое-какая польза!

Так что, мне думается, вам надо узнать, где вы — внутри или снаружи — а тогда вы будете знать, что делать. Если вы по прежнему находите, что вы полны сомнений, неуверенности, страха, смущения — в особенности сомнения, это главный знак — если вы не уверены в том, где вы находитесь, что вам делать или как это делать; если вы не уверены в том, как выбраться из тюремной камеры… тогда наиболее мудрым решением будет не выкидывать ключи, не коллекционировать их, а взять один ключ и выяснить, как им пользоваться. Вот что мы имеем в виду под практикой медитации. Практика Дхаммы заключается в том, чтобы научиться, как взять тот или иной ключ, использовать его, чтобы открыть дверь и выйти наружу. Когда вы вышли из камеры, вы уже все знаете. Больше нет сомнений.

Что ж, мы можем начать с высокого воззрения, заключающегося в том, что довольно одной осознанности — но что же мы имеем в виду? *Что такое эта «осознанность»?* Это действительно то, что мы подразумеваем? Мы видим, как люди говорят: «Я очень внимателен» и делают что-то очень методично и педантично. Они концентрируют внимание на каждом глотке пищи и кладут, кладут, кладут его в рот; жуют, жуют, жуют; глотают, глотают, глотают…

И вот вы думаете: «Он очень осознанно ест, не так ли?», но на самом деле он *может* полностью пребывать вне осознанности. Он просто очень сосредоточенно это делает: он сосредоточен на том, как берет кусок, как он касается его, жует и глотает. Мы путаем осознанность и сосредоточение.

Или, например, ограбление банка: мы думаем: «Ну, если вы грабите банк в состоянии осознанности, то все в порядке. Я очень осознан, когда граблю банки, так что не создаю никакой каммы».[2] Чтобы быть хорошим грабителем, вам нужно обладать способностями к сосредоточению. Вам нужно поддерживать осознанность в том смысле, что вы должны преодолевать страх, сознавать возможные опасности — ваш ум должен стоять на страже, чтобы вовремя заметить какое-либо движение, или знак опасности или угрозы… а потом сосредоточиться на том, как взломать сейф и так далее.

Но в буддийском понимании осознанность — *сати* — всегда объединена с мудростью — *панна. Сати-сампаджанна* и *сати-панна:* в Таиланде используют эти два термина вместе. Они значат «осознанность-ясное понимание» и «осознанность-мудрость». Так что у меня может появиться помысел о том, чтобы ограбить банк — «Мне нужно немного денег, так что пойду-ка я грабить Вестминстерский Государственный банк» — но *сати-панна* говорит: «Нет, не поступай согласно этому помыслу!» *Панна* распознает плохой результат, который я создам, послушавшись помысла, каммический результат; она дает понимание, что такая вещь неправильна, что ее не стоит делать.

Таким образом, присутствет полное понимание этого импульса, знание, что это всего лишь импульс, не имеющий собственной сущности; так что даже если во мне может быть желание ограбить банк, я не стану создавать себе невротические проблемы и беспокоиться о таких преступных наклонностях. Человек распознает, что это просто возникший в уме импульс и что он воздерживается от действия в согласии с ним. И тогда у него появляется критерий добродетели — *сила* — представляющий собой условное

2 Камма — намеренное действие, исходящее из привычных склонностей, намерений или естественных импульсов, приводящее к неотвратимым последствиям. См. беседу «Камма и перерождение».

установление для того, чтобы жить в человеческом теле, в этом обществе, вместе с другими существами, в этом материальном мире — определенный стандарт, или направляющая как для деяния, так и для недеяния.

Пять Обетов заключаются в том, чтобы не убивать; не воровать; воздерживаться от неправильного сексуального поведения; не лгать и не увлекаться лживыми речами; и не принимать напитков или наркотиков, изменяющих сознание. Вот направлящие для практики *силы.*

В буддийском понимании *сила* — это не какой-то застывший, несгибаемый стандарт, в соответствии с которым вы осуждаетесь на адские мучения, если как бы то ни было что бы то ни было измените — так обстоит дело в рамках той застывшей, жесткой нравственности, которая ассоциируется у нас с викторианской эпохой. Все мы боимся запуганного пуританского морализаторства, бытовавшего тогда, так что когда вы сейчас употребляете слово «нравственность», люди порой вздрагивают и думают: «Уфф, эта викторианская зажатость! Он, наверное, один из тех ужасных морализаторов, что боятся жизни. Нам нужно вырваться на свободу и испытать жизнь. Мы не хотим нравственности — мы хотим опыта!»

И вот вы видите, как люди «вырываются на свободу» и вытворяют всякие штуки, думая, что опыт сам по себе — это все, что нужно. Но бывает и такой опыт, которого лучше бы вовсе не иметь — особенно если он входит в противоречие с обычным истолкованием Пяти Обетов.

Например, вы можете сказать: «Я в самом деле хочу испытать убийство, ибо мое познание жизни будет неполным, пока я кого-нибудь не убью. Моя свобода спонтанно действовать будет ограничена, пока я не получу реальный опыт убийства».

Некоторые могут в это верить… ну, быть может, не относительно убийства — это на самом деле все же нелегко — но относительно других вещей. Они делают все, чего желают и у них нет никакого критерия, когда нужно сказать «нет».

«Никогда ничему не говорите “нет”» — так они говорят. «Просто скажите “да” — идите, творите это, осознавайте это, учитесь из этого… *Испытайте все!*»

Если вы будете так поступать, вы обнаружите, что стали изношенной развалиной, что вы жалки, разбросаны и сломлены — даже в очень юном возрасте. Стоит лишь взглянуть на некоторые драматические случаи, которые мне приходилось видеть — как молодые люди «вырываются на свободу», «испытывают все», — а потом говоришь им: «Тебе сколько лет? Сорок?» — а они отвечают: «Да нет, мне двадцать один…»

Хорошо звучит, не правда ли? «Делай все, что ни пожелаешь» — вот что мы хотели бы услышать. Я хотел бы. Было бы замечательно делать все, что ни пожелаешь, так, чтобы никогда не надо было говорить «нет». Но тогда через несколько лет вы начнете задумываться о том, что желаниям нет конца. Спустя немного времени вам хочется чего-то большего, чем теперь, и этому нет конца. Вы можете быть удовлетворены на время, например, когда насытитесь до объедения и будете не в силах сделать больше ни глотка; тогда, взглянув на самые изысканные деликатесы, вы скажете: «Фу, какая гадость!» Но это — всего лишь мгновенная перемена и не пройдет много времени, как эти блюда опять покажутся вам заслуживающими внимания.

Тайский буддизм — это очень терпимая религия; в Таиланде никогда не было морализаторского отношения к жизни. Вот почему люди иногда огорчаются, приехав в Бангкок и наслушавшись ужасных историй про детскую проституцию, коррупцию и так далее. Сегодняшний Бангкок — это мировая столица порока. Вы говорите «Бангкок» — и у окружающих либо загораются глаза, либо они страшно расстраиваются и говорят: «Как может буддийская страна позволить такие ужасы?»

Но потом, познакомившись с Таиландом поближе, понимаешь, что, хотя, быть может, его жители в каком-то смысле бывают небрежны и распущенны, все же по крайней мере там нет такой воинствующей жестокости, с которой сталкиваешься в некоторых других странах, где всех проституток ставят к стенке, где убивают всех преступников во имя своей религии. В Таиланде начинаешь понимать ценность того, что на самом деле нравственность должна исходить из *мудрости,* а не из страха.

Так что некоторые тайские монахи учат не такому строгому уровню нравственности, как другие. Если говорить о первом обете — не уби-

вать — то я знаю одного монаха, живущего в Таиланде на берегу залива в таком районе, где обитают пираты и рыбаки — очень грубый, жестокий народ. Для них убийство — нечто вполне обыденное. Так что этот монах просто пытается убеждать их не убивать друг друга. Когда эти люди приходят в монастырь, он не поднимает понятие о воздержании от убийства на такой уровень, что «не надо никого убивать — даже комариную личинку», потому что они это не примут. Жизнь этих людей весьма зависит от рыболовства и убийства животных.

То, о чем я говорю — это не нравственность, основанная на некоем несгибаемом стандарте, или правила, которые слишком сложно соблюдать — это предмет для вашего размышления и использования, так, чтобы начать понимать эту нравственность и понимать, как лучше жить. Если вы с самого начала станете на слишком жесткую позицию, вы или станете моралистатором-пуританином и увеличите свою привязанность, или же подумаете, что не сможете жить сообразно правилам нравственности, так что не о чем и беспокоиться — у вас вообще не будет никаких правил.

А теперь о втором обете. Он заключается в воздержании от воровства. На самом примитивном уровне вы воздерживаетесь от таких вещей, как ограбление банков, кража вещей в магазине и так далее. Но если вы станете более чисто придерживаться практики силы, вы будете воздерживаться от того, чтобы брать вещи, которые не были вам даны. Будучи монахами, мы даже не касаемся вещей, которые не были нам даны. Если мы заходим в дом, предполагается, что мы не станем ходить, хватать и рассматривать всякие вещи, хотя бы даже и не собирались утащить их с собой. Даже пища должна быть дана нам непосредственно в руки: если вы поставите ее на стол и скажете: «Это вам», в соответствии с нашими правилами мы не должны есть, пока блюдо не подадут нам непосредственно. Вот более тонкое толкование обета о том, чтобы не брать того, что не было дано.

Таким образом, у этого обета есть грубый аспект — обычное воздержание от тяжелых проступков, как, например, кражи или разбоя, и более тонкий — определенный способ самовоспитания.

Я думаю, что это монашеское правило весьма полезно, потому что в бытность мирянином я был совсем неосмотрителен в поведении. Когда меня приглашали в чей-нибудь дом, я разглядывал то, разглядывал это, трогал всякие вещи; зайдя в магазин, я хватал то то, то это — и даже не догадывался, что не стоит так поступать или что это может кого-нибудь побеспокоить. Я так привык. Но потом, приняв монашество, я уже больше не мог вести себя таким образом, и мне приходилось сидеть, чувствовать помыслы разглядеть это или схватить то — но у меня были обеты, говорившие, что так поступать нельзя… И то же самое с едой: передо мной ставили пищу и я тут же хватал ее и принимался за еду.

Но благодаря монашеской практике работы над собой вы вырабатываете гораздо более достойный образ поведения. Теперь вы садитесь, и спустя некоторое время уже не чувствуете в себе позывов торогать или хватать вещи. Вы можете подождать. А потом люди могут предложить вам что-то — это гораздо лучший образ строить свои отношения с окружающими вещами и другими людьми, чем по привычке все хватать, трогать, есть и так далее.

Теперь о третьем обете, касающемся пола. Сейчас многие считают, что любое проявление сексуальности — это некий опыт, так что здесь все в порядке — пока вы сохраняете осознанность! Даже, в каком-то смысле, отсутствие сексуальных отношений рассматривается как некое ужасное извращение.

На самом грубом уровне этот обет означает воздержание от прелюбодеяния: от измены своим супругам. Но затем, оставаясь в рамках брака, вы можете с помощью более тонкого понимания этого предписания стать более внимательным, перестать относиться к своему партнеру как к собственности, которой вы пользуетесь, сексуальность не так будет обладать вами — так, что вы уже не используете ее только лишь для получения телесного удовольствия.

На самом деле, в соблюдении этого обета вы можете дойти и до безбрачия, до жизни буддийского монаха, когда непозволительна никакая сексуальная активность. Вы видите, что в соблюдении обетов есть некоторая градация.

Многие думают, что безбрачная монашеская жизнь должна быть ужасным ограничением. Но это не так, поскольку сексуальные позывы полностью

приемлются и понимаются как естественные — но мы не поступаем в соответствии с ними. Вы не можете ничего поделать с тем, что у вас возникают сексуальные желания. Вы не можете сказать: «Больше у меня никаких таких желаний не будет…» То есть сказать-то вы можете, но они все равно будут к вам приходить! Если вы, будучи монахом, считаете, что ничего такого у вас быть не должно, то вы станете весьма запуганным и подавленным монахом.

Я слышал, как некоторые монахи говорили: «Я недостоин рясы. Люди не должны давать мне милостыню. Я должен уйти из монастыря, потому что в моем уме так много плохих помыслов». Рясе нет дела до ваших помыслов! Не делайте из этого проблемы. У всех нас, одетых в эти рясы, в умах мелькают грязные помыслы — как и у всех прочих людей. Но мы учимся не говорить и не поступать в соответствии с ними. Приняв дисциплину *Патимоккхи,* мы приемлем такие вещи, распознаем их, полностью осознаем их, а потом отпускаем их — и они прекращаются. Затем, спустя некоторое время, вы обнаруживаете в своем уме великий мир как результат безбрачной жизни.

С другой стороны, сексуальность очень увлекательна. Если вы действительно расстроены, испуганы, усталы или беспокойны, ваш ум очень легко пускается в сексуальные мечтания. Насилие также очень захватывающе, так что зачастую секс и насилие идут рука об руку, когда речь идет о таких явлениях, как изнасилование. Люди любят смотреть такие вещи в кино. Если снять фильм о безбрачном монахе, который соблюдает дисциплинарные правила, очень немногие оценят это! Это был бы очень скучный фильм. Но вот если снять фильм про монаха, который нарушает все обеты, он принес бы создателям немалую прибыль!

Четвертый обет касается речи. На самом грубом уровне — если вы, к примеру, изрядный врун, соблюдайте этот обет, воздерживаясь от явной лжи. Если вы приняли этот обет, то, по крайней мере, всякий раз, когда вы лжете, вы осознаете это, не так ли? Но если у вас нет никакого обета, то порой вы можете говорить явную ложь и даже не отдавать себе в этом отчета. Она становится привычкой.

Если подняться на более тонкий уровень, то вы учитесь говорить и общаться более осторожно и ответственно. Вы не просто болтаете, треп-

летесь, сплетничаете, привираете; вы не прикидываетесь страшно умным, вы не используете свою речь, чтобы намеренно обидеть, уколоть или унизить других. Вы начинаете понимать, как глубоко мы задеваем друг друга тем, что говорим. Мы можем испортить друг другу целые дни, сказав что-нибудь недоброе.

Пятый обет заключается в воздержании от спиртного и наркотиков. Конечно, можно его понимать просто как воздержание от опьянения — такое понимание понравится любому! Но все же трезвая сторона вашего ума говорит, что, быть может, вообще не стоит пить, даже стакан вина за обедом? Это — стандарт, данный для того, чтобы размышлять и пользоваться им.

Если вы приняли эти обеты, то вы знаете, когда нарушаете их. Таким образом, они — направляющие, предназначенные для того, чтобы вы были настороже, чтобы вы бодрствовал и более ответственно относились к жизни. Если у нас нет никаких критериев, то мы склонны поступать так, как нам нравится, или как нравится кому-либо еще.

Я от природы склонен к нравственному поведению. Мне никогда по-настоящему не нравилось быть безнравственным. Но когда я жил в Беркли, в Калифорнии, я видел, как самые умные, образованные и опытные из окружавших меня существ, те, которыми я восхищался, полностью поощряют безнравственное поведение; и я подумал: «Что ж, быть может, и мне стоит так поступать!» Конечно, когда вы так смотрите на людей, вам хочется быть таким, как они. Я страшно запутался, потому что чужой пример может быть весьма заразителен. Из-за этого убийство может показаться священнодействием!

Итак, *сила* — это указание, это путь укоренения в воздержании от неблагих действий тела и речи, как по отношению к себе, так и по отношению к окружающим вас существам. Это не какой-то абсолютный стандарт. Я не говорю, что если вы раздавите червяка в саду, то в течение следующих 10 000 жизней вы будете рождаться червяком, чтобы запугать вас и страхом вынудить вас не убивать. В этом нет мудрости. Если вы зависите от условий, вы поступаете таким образом, потому что боитесь угодить в ад. Вы *не поняли* по-настоящему; вы не размышляли, не смотрели и не

использовали по-настоящему свою мудрость, чтобы увидеть вещи так, как они есть.

Если вы боитесь действий и речи, то вы просто заработаете себе невроз; но, с другой стороны, если вы вообще ничего не боитесь и думаете, что можете творить все, что угодно, то дело тоже кончится смущением и неврозом!

К Зигмунду Фрейду приходили самые разные люди, одержимые ужасными комплексами, и, коль скоро в то время в Европе и Америке сексуальные ограничения были обычным делом, он подумал: «Что ж, если мы просто снимем эти ограничения, то никаких этих проблем больше не будет. Мы станем свободными, счастливыми, целостными личностями». Но сейчас уже нет тех ограничений — а все равно вокруг полно истеричных, несчастных, одержимых неврозами людей! Так что становится ясно, что это — две крайности, порожденные недостатком осознанности по отношению к такому естественному условию, как сексуальность.

Мы должны распознать и то, что возбуждает, и то, что успокаивает. Буддийская медитация — почему она такая скучная? Пение заученных текстов… а почему мы не поем арии? Я мог бы! Я всегда хотел быть оперным певцом. Но на условном уровне принятых правил, или когда я сижу на высоком сидении учителя и исполняю свои обязанности, я монотонно пою так хорошо, как могу. Если на самом деле сосредоточиться на монотонном пении, вы увидите, что оно успокаивает.

Однажды вечером, в нашем лесном монастыре в Таиланде, мы сидели и медитировали, как вдруг я услышал Американскую попсовую песенку, которую я поистине терпеть не мог, будучи мирянином. Ее включил один из продавцов лекарств, которые разъезжают по деревням на больших автофургонах с громкоговорителями, из которых раздается подобная музыка, чтобы привлечь крестьян, покупающих у них всякие шарлатанские снадобья. Ветер дул в сторону монастыря и казалось, что слова песни «Скажи Лоре, что я люблю ее», раздаются прямо здесь, в зале для медитаций. Я столько лет не слышал американской попсы, что от этой слащавой сентиментальной песенки у меня поистине слезы навернулись на глаза! И я начал распознавать страшное эмоциональное воздействие

подобной музыки. Если вы не понимаете этого по-настоящему, она хватает вас за сердце и вы попадаете в плен волнения и эмоций, вызванных ею. Вот как действует музыка, когда вы теряете осознанность.

Итак, наше пение монотонно, потому что, если вы сосредоточитесь на нем, то оно не увлечет вас в сентиментальные чувства, в слезы или исступление. Наоборот, вы чувствуете себя спокойно, мирно, безмятежно. *Анапанасати*[3] также успокаивает, потому что связано с мягким ритмом дыхания — тонким, не волнующим. И хотя сама монашеская жизнь скучна в том смысле, что в ней мало романтики, приключений и увлекательности, она успокаивает, она мирна, безмятежна…

Таким образом, поразмыслите над тем, что в вашей жизни возбуждает, а что успокаивает, так, чтобы начать понимать, как использовать *панню:* ваше свойство мудрости. Будучи буддистами, мы делаем это, так что мы знаем, что на нас влияет. Мы понимаем естественные силы, с котрыми нам приходится сосуществовать. Мы не можем держать все под контролем, так, чтобы вокруг нас никогда не случалось никакого насилия или волнения — но мы можем понимать это. Мы можем приложить определенное усилие к тому, чтобы понимать и учиться у жизни, которую мы проживаем.

3 Анапанасати — широко используемая техника медитации, заключающаяся в собирании ума воедино путем сосредоточения на процессе вдоха-выдоха.

Истинно: из размышления рождается мудрость; из отсутствия размышления — уничтожение мудрости. Зная этот двойной путь к жизни и к уничтожению жизни, пусть он сделает так, чтобы мудрость увеличивалась.

Дхаммапада, 282

ОТПУСТИ

Мы обсуждали Первую Благородную Истину — о страдании — которая становится все более очевидной по мере того, как вы сидите здесь, созерцая свое тело и ум. Просто осознавайте происходящее: вы можете видеть, что когда появляются хорошие мысли или чувство физического удовольствия, вы чувствуете себя счастливыми, а когда присутствует боль или отрицательные эмоции, возникает отчаяние. Таким образом, можно увидеть, что мы постоянно по привычке стараемся достичь, удержать или освободиться от тех или иных условий. Вторая Благородная Истина заключается в том, чтобы осознавать возникновение трех видов желания, которыми мы одержимы — желание чувственных удовольствий, становления чем-то или избавления от чего-то — и то, каким образом они возникают в соответствии с теми или иными условиями. Проникновение в Третью Благородную Истину — это видение того, как возникшее обретает прекращение. Мы осознаем прекращение, «отпускаем», и таким образом обнаруживаем Четвертую Благородную Истину, Истину Восьмеричного Пути — правильного воззрения, правильной решимости, правильной речи, правильного поведения, правильного образа жизни, правильного усердия, правильного памятования и правильного созерцания — другими словами, путь осознанности.

Чтобы пребывать в осознанности, нам приходится использовать различные искусные средства, потому что вначале мы находимся в известном недоумении. Мы склонны к тому, чтобы строить некий мысленный образ осознанности и стараемся *стать* осознанными, думая, что осознанность — это нечто такое, что мы должны *получить* или *достичь,* или попытаться развить; но сама эта склонность, именно сама эта концептуализация делает нас рассеянными! Мы продолжаем стараться *стать* внимательными вместо того, чтобы просто пребывать в осознанности и ви-

деть, как ум пытается стать и достичь, следуя за тремя видами желания, причиняющими нам страдание.

Практика «отпускания» очень эффективна для тех людей, чей ум одержим мыслительным процессом: вы упрощаете свою практику медитации, сводя ее всего к одному слову — «отпусти» — вместо того, чтобы пытаться развить *эту* практику, а потом *ту;* достичь *этого* и войти в *то,* и понять *это,* и перечитать все Сутты, и изучить Абхидхамму… а потом выучить Пали и Санскрит… а потом Мадхьямаку и Праджня-Парамиту… получить разные посвящения Хинаяны, Махаяны, Ваджраяны… написать кучу книг и получить всемирное признание как авторитет в области буддизма. Вместо того, чтобы становиться мировым специалистом по буддизму и получать приглашения на большие Международные Буддийские Конференции, просто «отпусти, отпусти, отпусти».

Я почти два года занимался только этим — каждый раз, как я пытался что-то понять или разложить по полочкам, я говорил себе: «отпусти, отпусти», до тех пор, пока желание не затухало. Так что я предлагаю вам очень простой способ спастись от ловушки, где вас ждут невероятные страдания. Нет ничего более удручающего, чем обязанность присутствовать на Международных Буддийских Конференциях! У некторых из вас может быть желание стать Буддой следующей кальпы, Меттеей, излучающим любовь по всему миру — но вместо этого я советую быть просто земляным червяком и отпустить желание излучать любовь по всему миру. Будьте просто червяком, который занет всего одно слово — «отпусти, отпусти». Видите ли, у нас Малая Колесница, Хинаяна, так что мы имеем только эти простые, нищенские практики!

Для практики медитации важно быть постоянным и решительным, решившимся на пробуждение. Это не значит, что вы должны быть самодовольными глупцами; это значит сохранять решимость, даже когда практика идет туго. Напоминайте себе о Будде-Дхамме-Сангхе и оставайтесь с этой мыслью — отпустив отчаяние, отпустив терзания, отпустив боль, сомнение и все то, что возникает и уходит, то за что мы по привычке цепляемся и с чем мы отождествляем себя. Пусть это «отпусти» станет постоянно повторяться в вашем уме, так, чтобы эти слова сами по себе вспыхивали в сознании, где бы вы ни находились.

На первых порах эта мысль должна овладеть нашим умом, потому что сейчас им владеют самые разные бесполезные вещи — беспокойство о том да сем, сомнение, гнев, мстительность, ревность, страх, скука и всевозможные разновидности глупости. Наш ум склонен к тому, чтобы подчиняться чему-то; и вот им владеет то, что причиняет нам боль и приводит к жизненным трудностям. Наше общество научило нас забивать себе голову, набивать ее разными идеями, предрассудками, сожалениями, предчувствиями и ожиданиями — это общество наполнения сосудов. Посмотрите на книжные магазины здесь, в Оксфорде, переполненные всеми видами информации, котрую вы хотели бы получить, изданиями в роскошных переплетах с картинками и иллюстрациями… А еще можно забить голову смотрением телевизора, походами в кино, чтением газет… Очень хороший способ наполнить свой ум — но посмотрите, что печатают в этих газетах! Они взывают к низшим инстинктам и силам человека — там все о насилии, войнах, коррупции и извращениях, и еще масса сплетен.

Все это определенным образом воздействует на ум. Наш ум и так уже переполнен фактами, символами и условностями; так что если впихнуть туда еще что-нибудь, он переполнится под завязку и нам придется сойти с ума. Мы можем сбежать из дома и напиться — это тоже способ «отпустить»! Как вы думаете, зачем нужны пивные? Там мы можем позволить себе сказать все то, что нам хочется, но что мы не отваживаемся промолвить, будучи трезвыми. Мы можем быть неразумными, глупыми, мы можем смеяться и скакать, «потому что я был пьян, я был под действием спиртного».

Когда мы не понимаем природу вещей, мы очень податливы. Вы видете, как в нашем обществе подростки попадают под влияние извне. Современное поколение — это поколение панк-рока — каждый в этом поколении думает, что он панк и ведет себя соответственно. Мода — это вообще сплошное внушение; женщины считают вас красивым, только если вы определенным образом одеты. Кинофильмы советуют нам испытать всевозможные чувственные удовольствия, и мы думаем: не попробовать ли нам это, не теряем ли мы что-то, не испытав этого… Очень плохо, что ник-

то больше не знает, что прекрасно, а что безобразно. Стоит кому-нибудь сказать, что гармония — это какофония, как вы — если вы не знаете этого и по-прежнему легко подпадаете под чужое влияние — верите этому. Даже если поначалу вы и не верите, сомнение крутится у вас в уме и вы задумываетесь: «Может быть, это действительно так, может быть безнравственность — это нравственность, а нравственность — это безнравственность».

Мы чувствуем себя обязанными все знать — чтобы понять и попытаться убедить остальных. Вы слушаете мои беседы, читаете книги и хотите рассказать другим о буддизме — после ритрита вы даже можете чувствовать себя немного проповедниками — но все равно отпустите даже желание рассказать об этом другим. Когда мы чувствуем вдохновение, мы начинаем навязываться к людям; но в практике медитации мы отпускаем желание воздействовать на других до тех пор, пока для этого не приходит подходящий момент — и тогда это происходит естественно, без агрессивных амбиций.

Так что делайте то, что должно быть сделано, и отпускайте. Когда вам говорят, что вы должны прочитать *эту* книгу и *ту* книгу, закончить *этот* курс и *тот* курс… изучить Пали, Абхидхамму… углубиться в историю буддизма, буддийскую логику… и так далее, и так далее… «отпусти, отпусти, отпусти». Наполнив свой ум новыми концепциями и мнениями, вы просто увеличите свою способность к сомнению. Только научившись опустошать свой ум, вы сможете наполнить его ценными вещами — а для того, чтобы научиться опустошать ум, нужна немалая мудрость.

Советы, которые я даю вам на этом ретрите — это искусные средства. Порабощение ума мыслью «отпусти» — это искусное средство; повторяя это раз за разом, всякий раз, как у вас возникает та или иная мысль, вы *осознаете* ее возникновение. Вы по-прежнему отпускаете все свои движения — но если они не уходят, не пытайтесь заставить их уйти. Эта практика «отпускания» — путь очищения ума от того, чем он порабощен, от негативности; пользуйтесь ей мягко, но настойчиво. Медитация — это *искусное* отпускание, добровольное опустошение ума, так, что мы можем видеть чистоту ума — мы вычищаем ум, чтобы положить туда то, что надо.

Если вы хотите с чем-то отождествить себя, не отождествляйте себя с условиями, подверженными смерти. Посмотрите, что такое это самоотождествление — исследуйте собственный ум, чтобы ясно увидеть природу мысли, памяти, сознаний органов чувств и ощущений как непостоянных условий. Обратите свою осознанность на явления, которые медленно изменяются, на преходящность телесных ощущений; исследуйте боль и увидьте, что это — движущаяся энергия, изменчивое условие. Когда у вас что-то болит, эмоционально боль кажется постоянной, но это всего лишь эмоциональная иллюзия — отпустите все это. Даже если к вам придет какое-то прозрение, даже если вы все ясно поймете — отпустите это прозрение.

Когда ум пуст, спросите: «Кто этот отпускающий?» Задайте вопрос, попытайтесь выяснить, кто это, что это? Войдите в это состояние незнания со словом «кто» — «Кто я? Кто отпускает?» Возникает состояние неуверенности; войдите в него, позвольте ему присутствовать… и вот она, пустота, неопределенность, когда ум просто пуст.

Я продолжаю подчеркивать значение правильного воззрения, правильного отношения, правильной решимости через упрощение жизни, так, чтобы не вовлекаться в ненужную и сложную деятельность. Так что вы больше не живете в небрежении, эксплуатируя окружающих и не имея уважения ни к себе, ни к другим. Совершенствуйтесь в исполнении обетов как стандарта для поведения и развивайте *неккхамму* — отречение от того, что неполезно или в чем нет необходимости — а потом отпустите в своем уме алчность, отпустите ненависть, отпустите заблуждение.

Это не означает отвращение к этим условиям; это значит отпустить их, когда вы находите, что привязаны к ним. Когда вы страдаете — «Почему я страдаю? Почему я так несчастен?» Потому что вы за что-то цепляетесь! Выясните, за что вы цепляетесь, чтобы докопаться до корня. «Я несчастен, потому что никто меня не любит». Это может быть верно, быть может, никто вас не любит, но несчастье происходит из желания, чтобы вас любили. Даже если люди любят вас, вы все равно будете страдать, если считаете, что другие люди ответственны за ваше счастье или страдание. Кто-то скажет: «Ты — величайший человек в мире!» — и вы подпрыгивае-

те от радости. Кто-то скажет: «Ты — самый ужасный человек из всех, кого я видел!» — и вы подавлены. Отпустите подавленность, отпустите счастье. Пусть ваша практика будет проста: живите осознанно, нравственно, и верьте слову «отпусти».

Важно, чтобы вы поняли, что никто из нас не является беспомощной жертвой рока — но мы становимся ими, пока пребываем в неведении. Пока вы находитесь в неведении, вы *действительно* беспомощная жертва своего неведения. Все, пребывающее в неведении, рождается и умирает, оно обречено на смерть — вот и все, оно замкнуто в круге смерти и нового рождения. А если *вы* умрете, *вы* вновь родитесь — можете на это рассчитывать. И чем небрежнее вы проводите жизнь, тем худшим будет рождение.

Итак, Будда научил тому, как разорвать этот круг — через осознанность, через видение круга, а не через привязанность к нему. Когда вы отпустите круговорот рождений-смертей, он больше не сможет вам повредить. Итак, отпустите круговорот, отпустите рождение и смерть, отпустите становление. Отпустить желание — это и есть осуществление Третьей Благородной Истины, ведущей к Восьмеричному Пути.

Если кто-то говорит: «Я — жажда», это не соответствует действительности. Можно распознать возникновение и исчезновение жажды. Поскольку можно распознать возникновение и исчезновение жажды, то у него получается, что: «Мое «Я» возникает и исчезает». Поэтому, если кто-то говорит: «Я — жажда», это не соответствует действительности. Таким образом, интеллект безличен, идеи безличны, сознание интеллекта безлично, впечатление интеллекта безлично, чувство безлично, жажда безлична.

Чхачхакка сутта, 44

ПРИСЛУШИВАЯСЬ К УМУ

Практикуя медитацию, о которой будет речь, старательно прислушайтесь к тому, что внутри вас. Для того, чтобы войти внутрь себя, смотрите на внешнюю сторону вещей как на что-то совершенно незначительное — выйдите за пределы концепций и мыслей; они — это не вы. Прислушайтесь к тому, что окружает слова — к тишине, к пространству.

И вот теперь, когда вы слушаете, что вы слышите? Прислушайтесь к этим меняющимся явлениям так, как если бы кто-то другой говорил: «Мне не нравится то или это. Я устал, с меня довольно; я хочу домой». Или прислушайтесь к «религиозному фанатику» или к «цинику»; какую бы форму ни принимал или какими бы качествами ни обладал этот голос, мы все равно можем осознавать его изменчивую природу.

У вас не может быть постоянного желания. Когда мы прислушиваемся к тому, что внутри нас — если мы слушаем постоянно — мы начинаем на опыте видеть пустоту. Обычно мы не прислушиваемся и думаем, что мы *и есть* эти голоса, создавая себе ужасные проблемы тем, что отождествляем себя с голосами желания. Мы *думаем,* что существует некая постоянная личность или существо, обладающее постоянным желанием; но, практикуя медитацию, мы можем *увидеть,* что эти голоса возникают из пустоты — возникают и уходят.

Согласно учению Будды, практика заключается в узнавании того, что мы знаем. В узнавании *чего?* Что такое знают буддисты? Что же это такое, что известно «Знающему»? Знающему известно, что эти меняющиеся условия не имеют собственной сущности. В этих явлениях нет никакого вечного или подобного «душе» качества, никакой субстанции, которую можно было бы назвать своей постоянной собственностью. Знающему известно, что если что-то возникает, оно уходит. Вам нет нужды знать что-либо еще, чтобы быть Буддой.

Быть Буддой означает знать через наблюдение, а не через веру Писаниям или мне. Смотрите сами. Просто попытайтесь найти что-нибудь обусловленное, что возникает, но не уходит. Есть ли что-нибудь рожденное, но не умирающее? Будьте тем Буддой, который знает, вкладывая силу в опыт своей жизни здесь и сейчас, а не теряясь в ложном *представлении* о том, что вы Будда — «Я Будда; все это мне известно». Иногда желание принимает даже облик Будды. На самом деле нет кого-то, кто знает, а представлять себе, что ты Будда, не значит быть Буддой.

Тхеравадины говорят об *анатте,* а приверженцы Махаяны — о *шуньяте*[1] — на самом деле они имеют в виду одно и то же. Чтобы на опыте увидеть *анатту,* мы исследуем и видим, что цепляние за «я», за неврозы, которыми все мы одержимы, за мысли, за желание, ненависть и заблуждение — все это *анатта.* Нет никакой сущности, которую можно было бы сохранить — просто пустые обусловленные явления, возникающие из пустоты и снова без остатка исчезающие в ней. Итак, мы отпускаем эти явления, позволяем им быть такими, как есть, и они вполне естественно изменяются сами по себе. Вам нет нужды давить на них. Если вы испытываете что-то неприятное, вам не нужно уничтожать это; она само пройдет. Мнение говорит вам: «Мне не нравится это условие. Я хочу избавиться от него, вымести его вон». Это еще более усложняет ситуацию — вы пытаетесь оттолкнуть нечто от себя, спрятать голову в песок и сказать: «Фу, наконец прошло!» Но эта жажда избавиться от чего-то — *вибхава-танха* — только создает условия для нового возникновения нежеланного явления, потому что мы не увидели, что оно само умирает вполне естественно.

Сейчас мы сидим в комнате, наполненной каммическими образованиями, которые мы принимаем за постоянные личности. Мы таскаем их за собой, словно некий «мешок с концепциями», потому что на концептуальном уровне мышления мы рассматриваем друг друга как постоянные личности. Сколько всего вы носите в себе — недовольство людьми, слепые увлечения, страхи и разные давно прошедшие события? Мы можем расстроиться просто из-за того, что вспомним имя кого-то, кто причинил

1 В дословном значении «анатта» — это «отсутствие самости», а «шуньята» (санскритское слово) — «пустота».

нам страдание — «Как они смеют так поступать, так со мной обращаться!» — и так мы думаем о том, что приключилось двадцать лет назад! Некоторые проводят большую часть жизни, точа на кого-нибудь зуб, так что сами же разрушают остаток своей жизни.

Но практикуя медитацию, мы вырываемся за пределы шаблонов нашей памяти. Вместо того, чтобы вспоминать разных людей и делать их реальными для себя, мы видим, что сейчас, в этот самый момент, воспоминания и их горечь — это изменчивые обусловленные явления; мы видим, что это *анитча, дуккха, анатта.*[2] Они образованы во времени, точно так же, как песчинки Ганга — будь они прекрасны, уродливы, черны или белы, это всего лишь песчинки.

Итак, прислушайтесь к тому, что внутри. Прислушайтесь к уму, когда почувствуете боль в своем теле; осознайте голос, говорящий: «Я не хочу этой боли, когда же зазвенит этот проклятый колокольчик и закончится сессия медитации?» Прислушайтесь к ноющему, недовольному голосу — или, когда вы чувствуете себя на вершинах созерцания, прислушайтесь к этому: «О, какое блаженство, я так чудесно себя чувствую!» Прислушайтесь к *деватам,* пребывающим в блаженстве и счастье, и встаньте на место безмолвного слушателя, не делая предпочтения между *деватами* и дьявольскими явлениями. И помните, что если что-то обусловлено, оно кончается.

Распознайте это и позвольте явлениям приходить и уходить — это всего лишь меняющиеся явления, обусловленные каммой, так что не вмешивайтесь. Современные люди склоняются к мысли, что глубоко внутри нас скрывается некое чудовище, ожидая момента, когда вы зазеваетесь, чтобы наброситься на вас и навсегда сделать вас безумным. Некоторые так и живут всю свою жизнь с этим страхом, и всякий раз, как чудовище поднимает голову, они принимаются ахать и охать… Но все эти чудища — это просто одна из *санкхар,* одна из песчинок Ганга. Быть может, это безобразная песчинка, но и только. Если вы собираетесь расстраиваться всякий раз, как увидите безобразную песчинку, то ваша жизнь будет

2 Аничча (непостоянное, преходящее), дуккха (несовершенное, неудовлетворительное) и анатта (бессамостное, бессущностное) — это три свойства всех мирских явлений, согласно учению Будды.

становиться все тяжелее и тяжелее. Иногда нам приходится принять тот факт, что некоторые песчинки безобразны. Пусть они *и будут* безобразны; не расстраивайтесь. Если бы вы увидели, как я сижу на берегу Ганга, смотрю на безобразные песчинки и приговариваю: «Я сейчас *свихнусь!*», вы бы, наверное, подумали: «Аджан Сумедхо *уже* свихнулся!» Даже *действительно* безобразная песчинка — это всего лишь песчинка.

Так вот что мы делаем: мы смотрим на тот общий фактор, которым обладают все эти различные качества — таящиеся чудовища, латентные подавленные энергии и силы, всевозможные архетипы — все это лишь *санкхары,* и ничего более. Вы становитесь на место Будды: быть тем, кто знает.

Даже неведомое — мы рассматриваем его как еще одно изменчивое обусловленное явление — иногда мы что-то знаем, иногда нет; одно обусловливает другое. Черные дыры, солнечные свет, ночь и день — все меняется; нет никакой собственной сущности, нет ничего, чем можно было бы стать, если вы — тот, кто знает. Но если вы станете реагировать на все качества *сансары,*[3] вы просто заработаете себе невроз. Это бесконечный процесс, все равно, что реагировать на все песчинки Ганга. Сколько жизней потребуется, чтобы отреагировать на все песчинки Ганга? Вы думаете, что должны эмоционально отвечать на контакт с каждой из этих песчинок, приходя в восторг от прекрасных и впадая в депрессию от безобразных? Но ведь именно этим люди и занимаются: они сами себя отупляют, выматываются и изнуряются этой постоянной чехардой эмоций, и в конце концов хотят уничтожить себя. И вот они принимаются за наркотики и за пьянство, чтобы привести себя в бесчувственное состояние.

Чем мы занимаемся, вместо того, чтобы замыкаться в раковину из страха и тупости, так это наблюдением за тем, что ничто из перечисленного не имеет собственной сущности. Так что нам нет нужды приводить себя в бесчувственное состояние: мы даже можем быть *еще более* чувствительными, ясными и светлыми. В этой ясности и свете присутствует знание: если что-то возникает, оно проходит — и это и есть то, что ведомо Буддам!

---

3 Сансара — непробужденный, неудовлетворительный опыт жизни; мир, способ существования которого обусловлен неведением.

Подобно тому, великий царь, как если человек с богатством и имуществом будет следовать по труднопроходимой дороге в голоде и в страхе и со временем оставит позади трудную дорогу, спокойно и без страха, здравым достигнет края деревни и сможет сказать себе: «Вот, прежде я с богатством и имуществом следовал по труднопроходимой дороге в голоде и в страхе, и теперь же, оставив позади эту трудную дорогу, спокойно и без страха здравым достиг края деревни», — он получит от этого радость, достигнет удовлетворения.

Так же точно, великий царь, и монах, не отказавшись от этих пяти преград, видит себя словно в долгу, словно в болезни, словно в темнице, словно в рабстве, словно на труднопроходимой дороге. И подобно этому, великий царь, монах, отказавшись от этих пяти преград, так же точно видит себя, великий царь, словно свободным от долга, словно свободным от болезни, словно освободившимся от заточения, словно раскрепощенным, словно находящемся в спокойном пристанище.

Саманняпхала сутта, 73–74

ПЯТЬ ПРЕПЯТСТВИЙ

Практикуя медитацию, человек развивает понимание Пяти Препятствий[1] — как, столкнувшись с одним из них, исследовать его, понять его, принять его присутствие и научиться работать с ним. Иногда вы можете просто приказать препятствию уйти — и оно уходит; а иногда вам приходится позволить ему быть с вами до тех пор, пока его силы не иссякнут.

В нас живет много видов тонкой антипатии к тому, что неприятно, и мы не склонны к тому, чтобы быть очень уж честными по отношению к своим намерениям. Такова наша привычка — как только возникает нечто неприятное, мы стараемся отстраниться от него или уничтожить его. Пока мы ведем себя таким образом, у нас нет никакого *самадхи* или сосредоточения. Только при отсутствии этих Пяти Препятствий — или при отсутствии привязанности к ним — мы можем обести какой бы то ни было мир в своем уме или сосредоточение в сердце.

Только в тот момент, когда одно из препятствий действительно возникает, мы можем проникнуть в его суть и получить прозрение. Может быть, вы заметили — вы можете ходить на эти беседы и получить глубокое понимание *Дхаммы,* но вы по-прежнему можете разозлиться, перепугаться или чувствовать желание. Когда возникает какая-нибудь реальная ситуация, вы не пребываете в осознанности; вы склонны противостоять, негодовать или просто судить.

---

1 Будда говорил о «Пяти Препятствиях» на духовном пути: 1 — чувственное желание (жажда, страсть); 2 — злая воля (гнев); 3 — вялость (сонливость, тупость); 4 — беспокойство и смятение; и 5 — скептицизм и сомнения.

В характерном для него стиле, Аджан Сумедхо просто беседует об этих препятствиях, а не развертывает систематическую лекцию. Будучи ограничен временем, он не говорит о беспокойстве/смятении (4).

(Примечание составителей английского издания)

Когда я был саманерой, я провел свой первый год в одном из монастырей на северо-востоке Таиланда. У меня не было никаких иных обязанностей, кроме как просто жить в маленькой хижине. Каждый день монахи приносили мне пищу, и, поскольку я не понимал по-тайски, а никто другой не знал английского, мне не приходилось ни с кем разговаривать. Ничто особо не беспокоило мои чувства, так что они были отрешены от внешнего мира и я обнаружил, что становлюсь очень спокойным — действительно, настолько спокойным, что я достигал высоких состояний блаженства и экстаза. Я сидел на крыльце моего маленького *кути* и мои глаза переполнялись слезами любви к кусающим меня комарам. Я мог предаваться отвлеченным размышлениям о «всех существах, пребывающих повсюду» и ощущать к ним великую любовь. Я даже прощал своих врагов и тех, кто в прошлом причинял мне страдания. Я мог наслаждаться этими высокими чувствами ко «всем существам» — в основном из-за того, что мне не приходилось вместе с ними жить.

И вот однажды мне пришлось поехать в местное управление внутренних дел, чтобы продлить свою визу. Мне нужно было совершить путешествие в городок Нонг Кхай, стоящий у переправы через реку Меконг близ границы с Лаосом. Поскольку я пребывал в этом новом состоянии повышенной чувствительности, идя по городу, я мог видеть все гораздо более ясно, чем прежде. Я видел печаль и боль на лицах встречных. А потом, войдя в здание управления, я почувствовал, как передо мной опустился железный занавес ненависти. Позже я узнал, что главный монах провинции приказал чиновникам выдать мне визу. Это было не совсем законно, так что чиновники попали в неловкое положение. По этой причине они относились ко мне с явной неприязнью и совсем не хотели бы поставить штамп в мои документы; это очень смущало меня, пребывавшего в высоком состоянии осознанности. Мое чувство великой любви ко всем существам стало очень быстро затухать.

К тому времени, когда я возвратился в монастырь, мой ум находился в полубезумном состоянии. Я ушел в свой *кути* и потратил следующие три дня на то, чтобы просто успокоиться от всего того, что поднялось в моем уме за это часовое посещение управления внутренних дел.

Несколько месяцев спустя я очень полюбил уединенную жизнь. В ней есть что-то очень романтичное. Вы пребываете в таком мирном устроении, когда не сталкиваетесь с человеческими несчастьями и когда их действия не раздражают ваши чувства! Сама природа умиротворяет — очень приятно жить среди природы. Даже комары, которые могут показаться вам чудовищно назойливыми, далеко не так назойливы, как люди. На самом деле нужно гораздо меньше опыта, чтобы жить с комарами, чем чтобы жить с другим человеком.

Я очень привязался к этому образу жизни; но через пару месяцев мне пришлось отправиться в Бангкок. Я помню, как я сидел в поезде, отъезжающем из Нонг Кхая в столицу. Мне не хотелось ни с кем разговаривать. Я просто сидел, погруженный в свои высокие мысли о помощи всем существам, о том, чтобы посвятить свою жизнь их благу, о Дхамме и о Будде. Я был весь охвачен состоянием блаженства. «Что за чудное состояние!» — думал я. Шумный, путаный и неприятный город отплатил мне за все это; уже через полчаса мой ум пришел в ужасное смущение.

После этих случаев я начал видеть, что путь к пробуждению не в том, чтобы закрыться от всего неприятного, но, скорее, в том, чтобы научиться *понимать* все то, что кажется нам неприятным или тяжелым. Те или иные условия предназначены для того, чтобы мы учились у них. Неважно, насколько мы не хотим их присутствия, насколько мы хотели бы иного положения дел; так или иначе, они будут присутствовать в нашей жизни, пока мы не поймем и не превзойдем их.

Вскоре после этого моя отшельническая жизь закончилась. Меня должны были постричь в бхиккху и я должен был жить с Аджаном Ча в таком монастыре, где я не смогу позволить себе роскошь аскетической практики. Мне придется жить в монашеской общине и исполнять свои обязанности, изучить все правила дисциплины, которые должны знать бхиккху, и жить под чьим-то началом. К тому времени я и сам желал все это принять; я понял, что это и было то самое, что мне нужно. Конечно, я больше не нуждался ни в каких экстатических состояниях блаженства, исчезающих, как только случится что-нибудь досадное.

В монастыре Ват Па Понг я встретился с навалившимся на меня непрекращающимся потоком всяких досадностей, давшим мне возможность научиться работать с Пятью Препятствиями. Когда я жил в других тайских монастырях, то, что я был западным человеком, означало, что я мог ожидать всего самого лучшего. Я также мог отделаться от работы и других мирских забот, бывших обязательными для прочих монахов, сказав что-нибудь вроде: «Я сейчас занят медитацией. Мне некогда подметать пол. Пусть кто-нибудь другой займется этим. Я серьезный созерцатель!» Но когда я приехал в Ват Па Понг и народ стал говорить: «Он американец; он не может есть такую же еду, как мы», Аджан Ча ответил: «Придется ему научиться». А когда мне не понравилась хижина, которую мне выделили и я попросил другую, получше, Аджан Ча ответил: «Нет».

Я должен был вставать в три часа и ходить на утреннюю пуджу и медитацию. Также были чтения из винаи. Читали на тайском, которого я поначалу не понимал; но даже когда я стал понимать язык, мне было мучительно скучно слушать. Слушаешь о том, что монах, у которого прореха на рясе в стольких-то дюймах от края, должен зашить ее до заката… и все думаешь: «Я не за этим постригался!» Я запутался в этих мелочных правилах, пытаясь выяснить, где же дырка в моей рясе — в четырех дюймах от края или нет, так что должен ли я заштопать ее до заката? Или станут читать про подстилку для сидения, и монахам придется узнать, что ее кромка должна быть шириной в столько-то дюймов; и тут найдется монах, который скажет: «А вот я видел подстилку с другой кромкой!» И между монахами завяжется настоящая дискуссия об этой каемочке. «Давайте говорить о серьезном», думал я, «о важных вещах, таких, как Дхамма».

Когда дело дошло до мелочей повседневной жизни с людьми разных и различных темпераментов, проблем и характеров, чьи умы не обязательно были так же вдохновенны, каким когда-то казался мой ум, я почувствовал себя очень подавленным. Тогда я и столкнулся по-настоящему с Пятью Препятствиями. Выхода не было. Мне пришлось выучить урок, который они пришли мне дать.

Что касается первого препятствия — желания — вы удивитесь, узнав, какие виды оно порой принимает у монахов. Будучи мирянином, вы

можете тратить свое время на поиски подходящих объектов наслаждения, но поскольку монахи живут в безбрачии и почти не имеют имущества, наше желание сосредотачивается на таких вещах, как рясы или чаши для милостыни. Нам позволено есть один раз в день, так что по отношению к пище может возникнуть сильное пристрастие или неприязнь. В монастыре Ват Па Понг нам приходилось соглашаться на любую хижину, которую нам выделяли, так что иногда вам везло и вы получали действительно хорошую, а порой — не такую уж. Но тогда вы могли наблюдать за неприязнью, возникавшей, когда вам давали что-то, что вам не нравится, или удовольствие, когда вы получали что-то, что вам нравится.

В первые несколько месяцев я был одержим мыслями о рясе — о цвете рясы, верите или нет. В том монастыре, где я жил раньше, носили рясы яркого оранжевого цвета «вырви глаз» — а это был «не мой цвет». Когда я приехал в Ват Па Понг, там носили рясы темно-желтого или коричневатого цвета, и во мне выросло великое желание таких одежд. Поначалу мне не давали такую; приходилось ходить в «вырви глаз» оранжевой рясе, и мне очень хотелось заполучить новую рясу большого размера. В Таиланде ряса никогда не приходилась мне впору, а вот в Ват Па Понге их шили по размеру специально для вас. Наконец, спустя месяц или около того, Аджан Ча предложил одному из монахов сшить рясу для меня, но тогда я стал одержим цветом материи. Мне не хотелось, чтобы она была слишком коричневая, но и слишком красная тоже не нравилась. Мне пришлось пережить столько печали и отчаяния, пытаясь подобрать правильный цвет рясы!

Хотя во второй половине дня нам не разрешалось ничего есть, виная допускает определенные послабления; одним из них был сахар. И вот я обнаружил, что стал невероятным сладкоежкой, хотя до того мне вообще не было никакого дела до сладостей. В Ват Па Понге раз в два-три дня вечером нам давали сладкое питье, и вот вы начинали предвкушать тот день, когда будут готовитьчай с сахаром — или сладкий кофе. А иногда даже варили какао! Когда проносился слух, что вечером будет какао, никто больше ни о чем не мог думать.

В те дни сексуальные желания не были для меня проблемой, потому что моя страсть была направлена на сахар и сладости. Вечером я ложился спать и мне снились сны о кондитерских. Я сидел за столом, готовый поднести ко рту самое смачное пирожное, но я просыпался с мыслью: «Вот бы хотя бы кусочек!»

Перед тем, как попасть в Таиланд, я провел несколько лет в Беркли, в Калифорнии, где было вполне в порядке вещей «делать все, что пожелаешь». Там не было даже представления о том, чтобы подчиняться кому-нибудь или жить по каким бы то ни было правилам. Но в монастыре Ват Па Понг я должен был жить согласно традиции, которая мне не всегда нравилась и которую я не всегда одобрял, в такой ситуации, когда я не обладал совершенно никаким авторитетом. Я не имел ничего против того, чтобы слушаться Аджана Ча; я уважал его. Но порой мне приходилось подчиняться монахам, которые мне не особенно-то нравились и которых я считал низшими по отношению к себе. В Ват Па Понге тайские монахи относились ко мне с изрядной долей критики, в то время как в прочих монастырях они меня постоянно превозносили. Они часто говорили: «Какой ты красивый!» Впервые в жизни я почувствовал, что безумно прекрасен! «А какая у тебя прекрасная кожа!» Им нравилась белая кожа, и хотя она у меня не так уж и красива на самом деле, но она действительно белая. Но вот в Ват Па Понге монахи говорили: «У тебя безобразная кожа с коричневыми пятнами». Тогда мне было тридцать с небольшим и я еще был чувствителен к процессу старения; и вот меня спрашивали: «Тебе сколько лет?», а я отвечал: «Тридцать три». А они изумлялись: «Правда? А мы-то думали, тебе по меньшей мере шестьдесят». Они критиковали меня за то, как я хожу, говоря: «Ты неправильно ходишь. Ты не пребываешь в осознанности, когда идешь». Я брал сумку — мне выдали сумку — просто швырял ее на землю и думал: «Это не так уж и значительно». Но монахи говорили: «Клади сумку правильно! Вот так берешь ее, складываешь, а потом вот так кладешь сбоку от себя».

То, как я ел, как я ходил, как я разговаривал — все подвергалось критике и осмеянию; но что-то заставляло меня держаться и крепиться. На самом деле я научился тому, как соответствовать традиции и уставу —

а на самом деле это заняло не один год, потому что во мне постоянно жило сильное сопротивление. Но я начал понимать мудрость дисциплины *винаи,* которая вовсе не так явна, когда просто читаешь тексты *винаи.* Когда у вас есть какое-то мнение о традициях и о самой *винае,* вы можете подумать: «Это правило необязательно». И вы можете потратить несколько часов своего дня на то, чтобы найти рациональное подкрепление своему мнению, говоря: «Сейчас двадцатый век, эти вещи уже не нужны». Но вы наблюдаете, как в вас разрастается недовольство и спрашиваете себя: «Это и есть страдание?» Вы наблюдаете за своей реакцией, когда вам хочется, чтоб вас поправили, покритиковали или похвалили.

С годами в вас развивается равностность. Вы обнаруживаете, что гнев, раздражительность и неприязнь начали затухать. И когда ваш ум больше не клонится к тому, чтобы пребывать в неприязни, вы начинаете ощущать некоторую радость и мир в своем уме.

По мере того, как во мне росло доверие к практике и к учителю, а затем и к монастырю, я в какой-то степени стал одержим привязанностью к ним. Я не мог видеть в них ничего ощибочного и чувствовал, что это нечто такое, что обязаны делать *все.* Люди приходили в монастырь и я чувствовал, что обязан обращать их. Могу понять, как чувствуют себя миссионеры. Вы чувствуете сильное вдохновение, сильную привязанность к чему-то, что помогло вам и дало вам счастье и прозрение. Вы чувствуете непреодолимую потребность всем об этом рассказать, хотят они того или нет.

Все было в порядке, пока приезжавшие в монастырь западные люди соглашались со мной. Это было чудесно; я мог вдохновлять их, а они чувствовали такую же преданность, и так мы подкрепляли друг друга. Мы могли собираться и беседовать о том, что наша традиция и наш учитель самые лучшие, и о том, как мы обнаружили нечто замечательное. Но с неизбежностью в монастырь должен был приехать какой-нибудь отрицательный американец или англичанин, не вписывающийся в эти рамки.

Это и приключилось на пятом году моей монашеской жизни, когда приехал один американец, посещавший чаньский центр в Сан-Франциско. Он принялся находить ошибки в Аджане Ча, в монастыре Ват Па Понг,

в буддизме Тхеравады, в *винае* — во всем. Он был весьма образованным человеком, и уж конечно у него был обширный опыт хождения от одного учителя к другому, из одного *ашрама* в другой, из одного монастыря в другой — и везде он находил ошибки! Так что это заронило сомнение в умы: «Может быть, есть лучший путь, более быстрый путь? Может быть, Аджан Ча — старомодное ничтожество?» В Индии был один учитель, проводивший курсы медитации, на которых люди «почти мгновенно становились *сотапаннами*».[2] «Не знаю — я уже *сотапанна* или пока еще нет? Если бы учитель пришел и сказал мне, если бы он проверил меня, было бы поистине чудесно знать, насколько ты продвинулся в практике медитации». А вот Аджан Ча ничего бы тебе не сказал. И вот я почувствовал, как во мне появилась сильная неприязнь к этому американцу; я почувствовал потребность разорвать на кусочки любую иную разновидность буддизма, любого иного учителя, всякую возможную альтернативу. Я стал очень критичным, и всякий раз, как кто-нибудь говорил: «Я знаю лучшую систему», я немедленно — вместо того, чтобы послушать, почему же она лучше — принимался искать все возможные аргументы, чтобы доказать, что она хуже. Итак, во мне появилась привычка отвергать других учителей и другие традиции. Но это не принесло мне радости. Я начал видеть страдание в постоянной необходимости что-то защищать и отвергать все, что угрожает безопасности, которую вы находите в своей привязанности.

Если вы не понимаете по-настоящему сомнение, природу неуверенности в вашем собственном уме, она полностью захватывает вас, и когда кто-то говорит: «Я знаю лучший путь, более быстрый путь», вы начинаете сомневаться: «Может быть, и вправду есть лучший, более быстрый путь?» А потом вам описывают этот лучший путь в очень разумных категориях и вы думаете: «Что ж, да, может быть так и надо». Но если вы привязаны и верны своему учителю, вы думаете: «Этого я делать не могу — лучше медленно, но надежно, тише едешь — дальше будешь». И вот вы принимаетесь опровергать любого, предлагающего вам лучший или более быстрый путь.

---

2 Сотапанна — первая стадия (из четырех) осуществления Освобождения. Состояние араханта - это кульминация этого осуществления.

Но что важно понять, так это сам сомневающийся ум. Я увидел, что мое дело — не решать, какой лучший или самый быстрый способ что бы то ни было делать, а понять свою собственную неуверенность. И вот я начал исследовать состояние ума, возникающее, когда в мой ум зароняли сомнение, и спустя некоторое время я начал принимать любой вид сомнения, взирая на него как на изменчивое явление, зависящее от условий.

Однажды, когда я был в Бангкоке, люди сравнивали разные религии, и я старался быть очень терпимым и соглашаться с тем, что все религии равно хороши, даже хотя я и не думал так на самом деле. Я все время старался сказать что-нибудь доброе, о том, что цель одна и та же, и что мы должны любить христиан и стараться развивать *метту* ко всем христианам. Но на самом-то деле я чувствовал, что буддизм лучше! Однажды я забеспокоился, подумав: «Что, если кто-нибудь спросит тебя: “Какая самая лучшая религия?” Что ты ответишь? Что ж, “Буддизм”, вот что я отвечу». Внезапно мне стало совершенно ясно, что это — всего лишь мнение, а мнения — это не постоянные условия — они лишену сущности и вам нет нужды иметь какое-то мнение или верить в него. Мне нет нужды быть авторитетом, тем, кто говорит, что это лучше, чем то. И я больше не чувствовал никакой обязанности думать об этом или пытаться в этом разобраться. Стало ясно, что все, что мне надо — это осознавать желание знать и способность сказать «это лучше, чем то».

А вот еще случай. Несколько лет назад меня обуяла ревность. Поскольку я был старшим монахом, я чувствовал, что должен подавать пример совершенного поведения, и я начал ревновать, когда хвалили других монахов. Кто-нибудь говорил: «Такой-то монах лучше, чем Сумедхо», и я чувствовал, как в моем уме возникает мощное чувство ревности. Это своего рода дух соперничества, когда вы ощущаете, что всегда должны держать марку перед другими. Но тут я обнаружил, что ревность мне нравится; это было крайне неприятное условие. И вот я стал стараться подавить ее. Я принялся практиковать *мудиту.*[3] Когда кто-нибудь говорил: «Этот монах лучше, чем Сумедхо», я повторял сам себе: «Ну разве это не чудесно — он лучше меня», или: «О, как я рад за этого человека, он куда как луч-

3 Мудита — счастье от удачи другого, «сорадование».

ше, чем я». Но я по-прежнему чувствовал ревность! Тогда я понял, что надо присмотреться к этой эмоции, и что проблема заключалась в том, что я постоянно пытаюсь от нее избавиться. Я решил познакомиться с ней поближе; я принялся сосредотачиваться на ревности и размышлять о всем, что только может вызать чувство ревности. Я все вглядывался и вглядывался в чувство ревности, просто наблюдаа за его изменчивой природой, и спустя некоторое время оно начало затухать. Когда исчезли антипатия и неприязнь, я смог увидеть, что это — всего лишь естественно обусловленное явление ума и что оно лишено собственной сущности.

Сонливость или умственная вялость — еще один хороший учитель, появляющийся, когда вы больше не испытываете вдохновения от своей монашеской жизни. Когда вы только что постриглись, вы чувствуете великое вдохновение — по крайней мере, так было со мной — и полны энергии. Но затем вы замечаете, что ваш ум изрядно приуныл. Вы начинаете засыпать во время медитации или бесед. Вы сидите и сосредотачиваетесь на вялости, просто попуская своему уму войти в это состояние, не делая никаких усилий, или стараетесь противостоять этому расслабленному состоянию.

По полнолуниям и новолуниям у нас в Таиланде был обычай сидеть в медитации всю ночь до рассвета. Поначалу я, будучи типичным американцем, проникнутым духом соперничества, старался выглядеть молодцом на фоне прочих. И вот я сидел, напряженным усилием воли заставляя себя держаться всю ночь. Я видел как одни тайские монахи клюют носом, а другие едва не падают на пол, и во мне возникала тщеславная мысль: «А я-то лучше! Я не позволю себе сдаться сонливости или вялости». Но спустя некоторое время сила воли угасала, и я обнаруживал, что и сам клюю носом и шмякаюсь лицом об пол! Я чувствовал неприязнь к этому состоянию ума и усилием воли не давал себе заснуть.

Поступая так, вы замечаете, что приходите в такое состояние, когда перестаете понимать, что происходит, и у вас начинаются галлюцинации. Тогда я стал размышлять об этом препятствии — если это нечто, что вам не нравится, то в этом-то и заключается проблема. Пытаться избавиться от чего-то нежеланного — это *дуккха.* И вот я подумал: «Я просто приму

это; я буду исследовать чувство сонливости и вялости». Даже хотя я и думал, что засну и опозорюсь перед всеми прочими монахами, я обнаружил, что можно сосредоточиться на самом ощущении сонливости. Я наблюдал ощущения вокруг глаз, телесные ощущения, состояние ума и мое привычное сопротивление этому состоянию. Таким образом это препятствие вскоре перестало составлять для меня проблему.

В нашей жизни мы обретаем мудрость, когда понимаем явления, которые переживанм здесь и сейчас. Вам нет нужды делать что-то особенное. Вам не нужно испытывать все возможные виды крайней боли для того, чтобы превзойти боль. Той боли, что присутствует в вашей повседневной жизни, достаточно для пробуждения. Все эти чувства — голод и жажду, беспокойство, ревность и страх, алчность, желание и сонливость — мы можем рассматривать как учителей. Вместо того, чтобы отвергать их, говоря: «Чем я заслужил это?», вам лучше сказать: «Большое спасибо. Однажды я извлеку из этого урок; а лучше бы сделать это прямо сейчас, не откладывая в долгий ящик».

Постижение, брахман, очищается нравственностью, нравственность очищается постижением; где нравственность, там и постижение, где постижение, там и нравственность; у нравственного — постижение, у постигающего — нравственность; нравственность и постижение считаются лучшими в мире.

Сонаданда сутта, 22

МИРЯНЕ И ВИХАРА

Я посоветовал бы приходящим сюда людям время от времени приносить с собой свечи, благовония и цветы в качестве подношений. Это хорошая традиция — делать подношения, являющиеся частью нашей буддийской практики, актом поклонения, благодарности, любви к Учителю, к Будде. Будда — это Тот, Кто Знает, Мудрец, живущий в нас — но ведь и это представление также является концептуализацией. Использовать свое тело в рамках определенных условностей, гармонично и достойно, стараясь быть щедрым — это уже акт даяния. Какова ваша позиция — «я прихожу в Вихару, чтобы нечто получить» или «я прихожу в Вихару, чтобы дать» — чтобы на самом деле, физически нечто *дать?*

Поклоны… это еще одна традиция. Учитесь кланяться осознанно, преклоняя голову, физически «сдаваясь», отдавая себя в акте поклонения, вместо того, чтобы просто сказать: «я не агрессивен, я не горд и не …». Если вы станете гордиться тем, что так здорово кланяетесь, или начнете ненавидеть тех, кто не кланяется, то…! Это акт поклонения, а поклонение — это скорее открытое сердце, открытые эмоции, чем действие интеллекта. «Что я получу от поклонов?» — вы можете выяснять, какие здесь плюсы и минусы, настоящая ли это Дхамма, необходимо это или же нет. Но любое мнение или взгляд, которые вы можете иметь по этому поводу — всего лишь еще одно мнение и взгляд.

Поклоны — это нечто, что вы делаете или не делаете — даете или нет — но невнимательность и проявляется в этом всегдашнем рационализировании, в этом желании критиковать, анализировать или отыскивать причины, чтобы что-нибудь делать или не делать. Если наша жизнь наполнена мудростью, то мы что-то делаем или не делаем. Осознанность позволяет нам знать, что делать — спонтанные деяния щедрости, красоты, доброты; благие деяния творятся благодаря осознанности, благодаря

видению и пониманию конкретного места и времени. Или же мы осознаем, что чего-то не следует делать; мы осознаем неверные, эгоистичные помыслы — и не следуем им.

Пение — что это такое? Это нечто ценное или, напротив, никчемное? Если у вас бывают сомнения на этот счет — участвовать в нем или нет — знаете ли вы, что при этом происходит? Вам приходится изыскивать какие-то причины и оправдания, в чем-то убеждать себя? Или же вы принимаете некую точку зрения, заявляя «Не буду!» или «Буду!» Некоторые постоянно говорят: «О, пение напоминает мне все эти ужасные вещи у католиков — слепое поклонение и ритуалы, обряды и церемонии». Это просто приверженность некой точке зрения. Вы можете осознанно участвовать в церемонии или вы отвергаете ее из-за своей точки зрения? Вы можете ввериться традиции или же вы скажете: «Я пойду только до этой точки, но не дальше»?

Так же и с монашеской жизнью — вы можете посвятить себя монашеству, или же хотите каких-то оговорок? «Я дойду до этого пункта, а потом — не знаю… Моя медитация простирается настолько-то, а потом… ну, *может быть*… Я хочу жить на своих условиях, не сжигая мосты — так, чтобы всегда можно было перебежать назад, если мне не понравится то, что открывается впереди». Конечно же, это *сансара,* беспечное блуждание.

Практика осознанности — это практика настоящего момента, полной вовлеченности, полной отдачи, принятия — и это и есть освобождение. Противоположное этому — сомнение, рационализирование, оправдания и оговорки — всегда создают тысячи сложностей, толкающих нас туда-сюда и смущающих нас. Так что поразмыслите над этим.

Кто сокрушил и приятное, и неприятное этого мира, тот вступает на верный путь, ни к чему не привязанный, ни от чего не зависимый, освобожденный от всяких уз.

Саммапариббаджания сутта (Сутта-нипата, 362)

САМАНА И ОБЩЕСТВО

Учения Будды — это учения, помогающие нам понять самих себя. И хотя мы вполне могли бы сами их разработать, сомневаюсь, что лично я был бы способен на такое; так что я благодарен за то, что учение имеет определенную устоявшуюся форму, позволяющую использовать его как руководство к пониманию моих эмоций, воспоминаний и привычек.

Если я избираю образ жизни *саманы,*[1] это значит, что есть нечто, чему я добровольно предаюсь; это нечто, к чему я испытываю благодарность и уважение, и поэтому я принимаю налагаемые на меня ограничения. В уме возникает *катанню* — благодарность. Я помню то огромное чувство благодарности к Аджану Ча и ко всему тайскому обществу, которое возникло во мне, когда я понял, что это они дали мне возможность вести такой образ жизни и понять самого себя и поддерживали меня в этом. Когда вы осознаете это чудо, вы с радостью живете в рамках традиции; вы хотите в совершенстве исполнить предписания этой традиции и быть достойным ее, чтобы в некоторм роде отплатить тем, кто поддержал вас. И тогда человек возвращается в общество, чтобы служить другим и дать им такую же возможность.

Монах, живущий милостыней — это тот, кто дает другим возможность дать эту милостыню. Это вовсе не попрошайка, который шляется по соседям и живет за из счет… Многие считают, что мы — просто шайка попрошаек. «Почему бы им не пойти работать? Небось, лентяничают в своем Читхерст-хаузе и ждут, пока кто-нибудь придет их накормить! Нет чтобы устроиться на работу и заняться делом!» Но монах дает другим возможность подать то, что жизненно необходимо — еду, одежду, кров и лекарства. Вам не нужно так уж много, и чтоб быть достойным по-

1 Самана — избравший Святую жизнь; религиозный человек; в первоначальном смысле — отшельник или странник.

даяния, вам придется вести смиренную и безупречную жизнь. Мы размышляем: «Достоин ли я этого, живу ли я честно и праведно, согласно уставам» — ибо люди подают не лично мне, но Сангхе, живущей согласно учениям Будды.

Этот монастырь зависит от милостыни. Мы не берем платы за проживание с паломников; каждый дает, сколько сможет. Если бы мы брали плату и существовали на эти деньги, мы бы уже вовсе не были саманами — мы стали бы предпринимателями, превратившими Дхамму, полученную нами даром, в бизнес. Страна, в которой мы живем, считается доброжелательной и благосклонной, но она стала слишком бюрократической и материалистической. Здесь, в Европе, люди утратили *катанню* — мы стали очень требовательны, мы постоянно жалуемся и хотим все лучшего и лучшего, даже несмотря на то, что на самом деле нам не нужен такой уж высокий уровень.

Будучи саманами, мы даем людям возможность поделиться тем, чем они могут — и это оказывает благотворное действие и на нас, и на все общество. Когда в обществе открывается возможность что-то пожертвовать тому, что ты уважаешь и любишь, люди обретают великое счастье и радость. Но если мы живем в деспотичном обществе, где люди постоянно стремятся урвать что только можно, это несчастное и подавленное общество.

Итак сейчас, в Британии, мы — монахи и монахини — страемся быть достойными любви и уважения, люди делают подношения, и во многих людях возрастает вера. Все больше людей приходят послушать — они хотят практиковать Дхамму, хотят получить возможность идти вперед, и этот процесс набирает силу…

Выдержка, долготерпение — высший аскетизм, высшая нирвана, говорят просветленные.

Дхаммапада, 184

ТЕРПЕНИЕ

Терпение — это добродетель, которая высоко ценится среди буддистов, но которую материалистический мир, где предпочтение отдается эффективности и немедленному получению желаемого, отнюдь не считает такой уж значительной. Сейчас производят столько вещей «быстрого приготовления», что стоит нам ощутить желание, потребность в чем-то, как мы тут же можем это получить — а если не можем, то раздражаемся, расстраиваемся и принимаемся жаловаться… «Страна катится ко всем чертям!» Мы постоянно это слышим — не так ли? — люди жалуются… потому что если люди объявляют забастовку или работают недостаточно эффективно, недостаточно быстро, чтобы удовлетворить наши желания, нам приходится терпеливо ждать.

Сидя в медитации, заметьте, когда в вашем теле возникает боль, как нетерпеливы вы становитесь, инстинктивно пытаясь избавиться от этой боли. Если у вас температура или вам нездоровится, заметьте неприязнь к телесному дискомфорту, неудобству и стремление придти в норму, чтобы как можно скорее избавиться от боли.

Сейчас добродетель терпения, быть может, наиболее значительна для нас, потому что если у вас нет терпения, то, конечно же, духовное развитие становится невозможным. И вот можно подумать: «Займусь-ка я мгновенной практикой Чань; я не хочу, чтобы мне докучала эта Тхеравада — на это уходит слишком много времени. Я хочу немедленного пробуждения, быстрого, так, чтобы не пришлось ждать и ждать, делая всякие скучные вещи, делая вещи, на которые нужно время и которые мне, может быть, не хочется делать. Может быть, можно пройти какой-нибудь курс, проглотить какую-нибудь пилюлю или придумать какое-нибудь приспособление, чтобы быстро достичь пробуждения?» Помню, когда впервые синтезировали ЛСД, люди говорили, что это — быстрый путь к пробужде-

нию: «Просто глотаешь таблетку и понимаешь *все!* Не надо беспокоиться о монашеском посвящении и сидеть в монастыре. Просто прими таблетку и станешь пробужденным. Сходи в аптеку или к наркодилеру… и не надо ничем себя связывать».

Если бы это было все, что нужно, было бы прекрасно, не так ли? Но потом, после пары доз, люди стали понимать, что этот опыт «пробуждения» как-то исчезает и вы оказываетесь в еще худшем состоянии, чем когда бы то ни было. Нет терпения.

В монастыре развитие терпения — это часть нашего образа жизни. В лесных монастырях северо-восточного Таиланда у вас есть возможность стать очень терпеливым, потому что там не так много жизненных удобств и вам приходится сносить ее тяготы. Вам приходится терпеть самые разнообразные физические неудобства, как, например, приступы малярии или жаркий сезон. Жаркий сезон на Северо-востоке — одна из самых мрачных вещей, которые мне приходилось испытывать в своей жизни. Утром просыпаешься и думаешь: «Еще один день… О, нет!» — все вокруг кажется таким унылым. Думаешь: «Еще один жаркий день, бесконечный день, полный жары, комаров и пота». День, кажущийся бесконечным, и так день за днем.

А потом вспоминаешь: «Какая чудесная возможность для развития терпения!» Слышишь про всякие современные американские пути к пробуждению, когда завязываешь самые интересные личные взаимоотношения с людьми, занимаешься всякими научными изысканиями, делаешь друг с другом поистине зачаровывающие вещи, *и* обретаешь пробуждение. А ты сидишь тут, во время жаркого сезона, в мрачный жаркий бесконечный день, когда час кажется вечностью. Думаешь: «Что я здесь делаю? Я ведь мог быть в Калифорнии, вести чудесную жизнь, делать всякие занимательные вещи, идти к пробуждению быстрее и эффективнее. Калифорния — куда более передовое и подходящее место, нежели северо-восточный Таиланд». А потом к тебе приходят письма от нетерпеливых американцев, объездивших весь мир, перевидавших всех аджанов… «Что я здесь делаю, в пропитанной потом рясе, в комариных укусах?»

Но потом думаешь: «Я развиваю терпение. Если я просто научусь быть терпеливым в этой жизни, я уже не потрачу ее впустую. Просто быть

немного терпеливее — уже достаточно. Не поеду я в Калифорнию, чтобы не попасться в эти очаровательные группы по интересам, современные системы терапии и научные эксперименты… Буду просто сидеть здесь и учиться терпеть комара, кусающего мою руку… учиться терпеть бесконечный унылый жаркий сезон, которому, кажется, нет конца».

Еще я думал: «Мой ум слишком уж бдительный и яркий; в моем уме так много беспокойного движения». Из-за того, что я всегда хотел быть интересной личностью, я воспитывал себя в этом направлении и набрал массу всякой ненужной информации и глупых идей, так, чтобы быть очаровательным, увлекательным человеком. Но все это не в счет — в монастыре на северо-востоке Таиланда в этом нет толка — а эта привычка просто крутится в вашем уме, когда вы одни и вам некого очаровывать и вокруг больше нет ничего захватывающего. Вместо того, чтобы становится увлекательным и очаровательным — я мог видеть, что в этом нет смысла — я принялся наблюдать за водяными буйволами и гадать, что происходит в их умах. У тайского буйвола такой дурацкий вид, как у немногих других созданий во всем мире. Это большое неуклюжее животное с невероятно нелепой мордой. «Вот что мне нужно — сидеть в своем *кути,* потеть, закутавшись в рясу, и пытаться представить себе, о чем думает буйвол». И вот я сидел там и создавал в уме образ водяного буйвола, глупея, скучнея, становясь более терпеливым и переставая быть очаровательной, умной и интересной личностью.

Всего лишь научиться быть более терпеливым по отношению к вещам — таким, какие они есть, по отношению к самому себе — к своим недостаткам, навязчивым мыслям, беспокойному уму… и по отношению к тому, как устроен окружающий нас мир. Вот, например, здесь, в Читхерсте — многие ли из вас на самом деле *терпеливы* по отношению к Читхерсту? Я слышу, как кое-кто из вас жалуется на слишком тяжелую работу, или на то, что здесь недостаточно *того-то,* или вы хотите больше свободного времени, или хотите того, сего… Здесь слишком много народа, негде уединиться — ум продолжает этот список, не так ли? Хорошо там, где нас нет. Но терпение означает, что вы терпеливо переносите действительность такой, какова она в сей самый момент. Многие ли из вас желали бы сидеть

в медитации во время жаркого сезона в северо-восточном Таиланде? Или круглый год терпеливо сносить всякие тропические болезни, не стремясь вернуться домой, где мама позаботится о вас?

Мы по-прежнему надеемся, что, наверное, пробуждение сделает нас более интересными, более занятными личностями, нежели непросветленные существа: если бы можно было просто обрести пробуждение, в вас, конечно же, выросло бы чувство собственной значительности. Но мудрость Будды — это очень смиренная мудрость, и для того, чтобы быть мудрым, подобно Будде, необходимо немалое терпение. Мудрость Будды — это не какая-нибудь чрезвычайно увлекательная мудрость — это не то, что быть физиком-ядерщиком, психиатром или философом. Мудрость Будды очень смиренна, ибо ей ведомо, что все возникающее проходит и не имеет сущности. Итак, ей ведомо, что какое бы явление ни возникало в теле или в уме, оно обусловлено, и все, что возникает, проходит. И она также знает Необусловленное как Необусловленное.

Но так ли интересно или увлекательно знание Необусловленного? Попробуйте подумать о знании Необусловленного — интересно ли это будет? Вы можете подумать: «Я хотел бы познать Бога — или Дхамму — это, должно быть, какое-то невероятно увлекательное знание, нечто полное блаженства и экстаза». И вот вы ищете такого опыта в своей медитации. Вы думаете, что возвышенные состояния — это состояния близости к истине. Но Необусловленное так же интересно, как пространство в этой комнате. Пространство, наполняющее комнату — очень интересно смотреть на него? По мне, совсем нет: в этой комнате пространство такое же, как и в другой. *Вещи* в этой комнате могут быть интересными, неинтересными или каким угодно еще — хорошими, плохими, прекрасными, безобразными — но пространство… что это такое? На самом деле вы ничего не можете ни сказать, ни помыслить о нем, у него нет никаких качеств за исключением простора. А чтобы быть способным к простору, необходимо терпение.

Поскольку в пространстве нет ничего, что можно было бы ухватить, мы распознаем пространство только перестав цепляться за обьекты в комнате. Когда вы отпускаете, когда вы останавливаете свою поглощен-

ность явлениями, свои суждения, свою критику и оценку существ и вещей, находящихся в комнате, вы начинаете опытно познавать ее пространство. Но это требует немалого терпения и смирения. Будучи полны тщеславия и гордости, мы можем создавать всякие мнения… касательно того, нравится нам изображение Будды или нет, нравится ли нам картина на задней стене, или цвет стен, считаем ли мы вдохновляющей фотографию Аджана Муна или Аджана Ча. Но когда мы просто сидим в пространстве… в теле появляется боль, мы становимся беспокойны или же сонливы. *Тогда* мы терпим, мы смотрим и прислушиваемся. Мы прислушиваемся к уму — к жалобам нашего ума, к его страхам, сомнениям и беспокойствам — не для того, чтобы придти к каким-нибудь занятным, интересным умозаключениям о том, чем мы *являемся,* но просто распознавая; это обнаженное знание того, что все возникающее проходит.

Мудрость Будды — это только и всего: знать обусловленное как обусловленное, а Необусловленное как Необусловленное. Будды пребывают в Необусловленном, и больше не ищут — если в этом нет необходимости — поглощения чем бы то ни было. Их больше не вводят в заблуждение никакие условия, и они склоняются к Необусловленному, к простору, к пустоте, а не к изменчивым условиям внутри этого пространства.

Сейчас, во время медитации, по мере того, как вы склоняетесь к пустоте ума, к простору ума, ваши привычные цепляние, зачарованность, отвращение, страхи, сомнения и беспокойства об обусловленном уменьшаются. Вы начинаете понимать, что это — всего лишь приходящие и уходящие вещи: в них нет сущности, ничего такого, из-за чего стоит приходить в восторг или печалиться — они таковы, какие они есть. Мы можем позволить обусловленным явлениям быть такими, какие они есть, ибо они приходят и уходят — такова их природа, что они проходят, так что нам нет нужды *заставлять* их уйти. Мы свободны, мы терпеливы и достаточно выносливы для того, чтобы позволить явлениям следовать своему естественному порядку. Таким образом мы избавляемся от борьбы, соперничества и смущения, живущих в невежественном уме, которому приходится тратить все свое время на оценку и различение, на попытки что-то ухватить и от чего-то избавиться.

Итак, поразмыслите над сказанным мною, и посвятите все свое время тому, чтобы выносить невыносимое. Кажущееся невыносимым можно перенести, если вы терпеливы. Будьте терпеливы по отношению к окружающим и к миру — к такому миру, каков он есть — вместо того, чтобы постоянно жить в рассуждениях о том, что с ним не так и каким бы вы хотели его видеть, если бы все было по-вашему. Помните, что так уж устроен мир, что он таков, каков есть, и то, какой он сейчас — это единственный возможный вариант. Все, что мы можем сделать — быть терпеливыми. Это не означает, что мы оправдываем его, или что он нам больше нравится… это значит, что мы мирно существуем в этом мире вместо того, чтобы жаловаться, бунтовать и создавать еще больше трений и путаницы, добавляя новую путаницу тем, что верим в путаницу в нашей голове.

Ибо никогда в этом мире ненависть не прекращается ненавистью,
но отсутствием ненависти прекращается она.
Вот извечная Дхамма.

Дхаммапада, 5

ПРАКТИКА МЕТТЫ

Сегодня вечером мне хотелось бы поговорить о практике *метты,* медитации, которую многие находят весьма полезной. Обычно слово «метта» переводят как «любящая доброта». Быть может, это слишком уж высокий стиль, так как мы склонны думать о «любящей доброте» как о чем-то величественном и удивительном, и порой не можем породить в себе любовь такого рода ко всему окружающему.

Английским *[и русским — прим. пер.]* словом «любовь» часто злоупотребляют. Мы говорим: «Я люблю рыбу с жареной картошкой», в то время как в действительности имеем в виду «мне нравится рыба с жареной картошкой». Христиане говорят о «христианской любви»: это значит любить своих врагов, но не значит, что они вам нравятся. Как могут ваши враги нравиться вам? Однако мы можем *любить* их — это значит, что мы не причиним им никакого вреда. Мы не станем пребывать в неприязни к ним. Вы можете быть добры к своим врагам, добры к людям, которые плохо к вам настроены, которые оскорбляют вас и желают вам зла. Быть может, это неприятные люди, которые не могут вам нравиться — но вы можете любить их. Метта — это не любовь сверхчеловека — это вполне обычная способность просто-напросто быть добрее и не пребывать в неприязни по отношению к чему-либо или кому-либо.

Если прямо сейчас в эту комнату войдет какой-нибудь пьяный, безобразный, покрытый язвами, вонючий, матерящийся человек с усыпанным бородавками лицом — мы даже не можем помыслить о том, чтобы он нам понравился… но мы можем быть добры к нему. Мы не станем тыкать ему в нос, браниться и выталкивать вон из комнаты. Мы можем, наоборот, пригласить его войти и предложить ему чашку чаю. Мы можем быть добрее, мы можем что-то сделать для того, кто в каком-то смысле отталкивает нас и неприятен нам. Когда мы думаем: «Я не выношу этого человека,

уберите его отсюда, он мне неприятен», то невозможно быть добрым, и мы сами создаем страдание вокруг того, что нам неприятно.

Сегодня в мире ощущается большой недостаток метты, потому что мы слишом развили свою способность к критике: мы постоянно что-то анализируем и критикуем. Мы все время заняты тем, что не так в нас самих, в окружающих, в обществе, в котором мы живем. Однако «метта» — это когда мы не пребываем в неприязни, когда мы добры и терпеливы, даже по отношению к плохим, злым, скверным или ужасным вещам. Легко быть добрым по отношению к милым зверюшкам — котятам и щенкам. Легко быть добрыми по отношению к людям, которые нам нравятся, к прелестным маленьким детишкам — особенно если это не наши дети. Легко быть добрыми по отношению к старушкам и старичкам — когда нам не приходится жить вместе с ними. Легко быть добрыми, когда соглашаются с нашими политическими и философскими взглядами и никак нам не угрожают. Куда сложнее проявлять доброту к тому, что нам не нравится, что угрожает нам или отвратительно для нас. Здесь нужно гораздо больше терпения.

Начинать нужно с себя. Итак, согласно будийской традиции, практика метты всегда начинается с зарождения метты к самим себе. Это не значит, что мы говорим: «Я поистине люблю себя, я действительно себе нравлюсь». Когда мы практикуем метту по отношению к самим себе, мы перестаем пребывать в неприязни к самим себе. Мы направляем свою доброту к самим себе, к условиям, в которые нас ставят наши тело и ум. Мы охватываем добротой и терпением даже свои ошибки и падения, дурные помыслы, плохое настроение, гнев, жадность, страхи, сомнения, ревность, заблуждения — все то, что нам не нравится в себе.

Впервые приехав в Англию, я расспросил тамошних буддистов, практикуют ли они метту. Они отвечали: «Нет, мы терпеть не можем эту практику; она такая фальшивая. От нас требуется постоянно твердить: “Я себе нравлюсь, я люблю себя, пусть я буду счастлив”. Это так слащаво, сентиментально, глупо — на самом деле я не могу это прочувствовать. Это выглядит так фальшиво и поверхностно!». Тогда эти слова показались мне немного глупыми, но потом я понял, что этих людей неправильно учили

практике метты, в результате чего она и впрямь оказалась чем-то сентиментальным, родом «духовной косметики», скрывающей истинное положение дел. Англичане не могли свыкнуться с такой практикой: они предпочитали сидеть и заниматься самокопанием, смотреть на свои ошибки и раздувать их до немыслимых масштабов. Они полагали, что, действуя так, они честно поступают по отношению к себе самим.

Практикуя метту по отношению к себе, мы прекращаем попытки отыскать все свои слабости, ошибки и несовершенства. Обычно. когда вы в плохом настроении или чувствуете себя подавленными, вы думаете: «Ну вот, опять — никчемный я человек!». Когда такое случается, проявите метту к самой этой депрессии. Не создавайте в своем уме представления о ней как о чем-то плохом, не усложняйте ее — будьте в мире с ней. Мирно сосуществуйте с депрессиями, страхами, сомнениями, гневом или ревностью. Не создавайте своей неприязнью дополнительных проблем вокруг них.

В прошлом году ко мне пришла одна женщина, чтобы задать несколько вопросов о депрессии. Она сказала: «Я порой страдаю от депрессии. Я знаю, что это плохо, я знаю, что не должна находиться в таком состоянии и хочу знать, что с этим делать. Я действительно не хочу, чтобы так было, я хочу избавиться от этого чувства. Что вы посоветуете?». А, собственно, что такого неправильного в чувстве подавленности? Вы считаете, что никогда не должны чувствовать подавленность, из-за своего представления о том, что с вами что-то не в порядке, когда это чувство охватывает вас. Порой жизнь и впрямь не так уж приятна, она может вгонять в самую черную депрессию. Вы не можете ждать от жизни, что она всегда будет приятной, вдохновляющей и чудесной.

Я знаю, как в уме возникает чувство подавленности, когда кругом одни несчастья и неприятности; я не раз испытывал это на протяжении своего первого года в Англии. Приехав из Таиланда — теплой, солнечной страны, где люди выказывают огромное уважение монахам, всегда называют вас «досточтимый господин», дарят вам разные вещи и обращаются с вами, словно вы страшно важная персона, я обнаружил, что в Англии люди относятся к вам (монахам) как к сумасшедшим. Лондон — это не солнечный, улыбчивый город, там бывает холодно и дождливо, а людям

нет до вас никакого дела. Взглянут на вас — и тут же отворачиваются, даже не улыбнувшись. Жизнь в Таиланде была такой простой и легкой для буддийского монаха! Мы жили в чудесных лесных монастырях на природе, где у нас были свои собственные маленькие хижины среди деревьев. В Лондоне же мы день за днем сидели в четырех стенах в маленьком домишке, запертые моросящим дождем и холодом.

И вот все монахи почувствовали себя плохо и подавленно. Мы просто механически делали все то, что положено монахам. В четыре утра вставали, собирались в алтарной комнате для краткой пуджи, с грехом пополам дотягивали ее до конца, а потом какое-то время сидели в медитации, пили чай, выходили погулять — все это просто механически. Мы ни во что не вкладывали никакой энергии; вся эта депрессивная обстановка полностью пленила нас. Были также немалые трения, множество всяких проблем среди членов той группы, что пригласила нас в Англию, масса личных столкновений и непонимания. Поразмыслив над этим, я увидел, что всецело охвачен теми неприятными вещами, что происходят вокруг. Я создавал вокруг них негативные чувства. Я хотел назад в Таиланд, хотел, чтобы неприятности ушли, хотел, чтобы все было не так, как оно было, беспокоился из-за людей и хотел, чтобы они были другими.

Я начал понимать, что пребываю в неприязни по отношению к неприятным вещам, окружающим меня. Было множество неприятностей — и я создавал неприязнь вокруг них. Я сам все это усложнял в своем уме и из-за этого страдал. Мы решили приложить усилие к тому, чтобы просто быть там; мы прекратили жаловаться, прекратили требовать, и даже просто думать или желать оказаться в каком-либо другом месте. Мы стали вкладывать энергию в свою практику, рано вставать, делать зарядку, чтобы согреться — и стали чувствовать себя гораздо лучше. Все вокруг нас осталось тем же, но мы научились не создавать внутри себя проблемы из-за этих трудностей.

Когда вы полны возвышенных ожиданий по отношению к себе и думаете, что должны быть Суперменом или Чудесной Женщиной, то, конечно, у вас не так много метты, ибо мы можем жить в соответствии с такими высокими стандартами весьма нечасто. Вы начинаете сомневаться в се-

бе: «Быть может, я недостаточно хорош». Практикуя метту по отношению к себе самим, мы можем прекратить это. Мы начинаем прощать себя за допущенные ошибки, за то, что поддались своим слабостям. Это не значит, что вы закрываете глаза на какие-то вещи; скорее, вы не «накручиваете» себя, создавая проблемы или пребывая в неприязни по отношению к своим недостаткам и допущенным вами ошибкам.

Итак, применяя практику метты к своему внутреннему миру, мы можем примириться с самими собой, с условиями, в которые нас ставят наши ум и тело. Мы становимся более внимательными и осознанными, более открытыми к тому, как все есть на самом деле. В нас появляется мудрость и мы можем увидеть, как все время создаем ненужные проблемы, просто тут же реагируя на происходящее сообразно своим привычкам.

Метта — это нечто большее, чем просто доброта. Это доброта, зрящая в корень, это осознанность — добрая осознанность. Метта — это когда мы можем мирно и дружелюбно сосуществовать с живыми существами, живущими в нас и вокруг нас. Это не значит, что все они нам нравятся, не так ли? Но некоторые впадают в эту крайность. Они говорят: «Я люблю свои слабости, потому что они — это и есть я. Я не был бы собой без моих чудесных слабостей». Это глупость. Практиковать метту — значит быть терпеливым, быть способным к сосуществованию, вместо того, чтобы пытаться уничтожить сорняки нашего ума.

Наше общество старательно уничтожает сорняки и внутри, и вовне, пытаясь создать окружающую среду без сорняков. Я слышу, как монахи говорят: «Я не могу медитировать, потому что здесь слишком много комаров; только бы избавиться от них!». Хотя, в самом деле, комары никогда вам не понравятся, вы можете практиковать метту по отношению к ним, уважая их право на существование и не попадая в сети неприязни при их появлении. Подобным образом, если я проявлю метту к подавленному настроению, которое в данный момент переживаю, и позволю ему быть здесь, распознав его и не требуя от него исчезнуть, оно уйдет. Подобные чувства естественно возникают и уходят. Мы заставляем их остаться подольше, потому что все время хотим, чтобы они ушли. Похоже, борьба за

избавление от чего-то, что нам не нравится, заставляет его остаться на больший срок, чем оно пробыло бы у нас само.

Чем больше мы пытаемся контролировать природу, манипулировать ей согласно своей алчности и желаниям, тем больше мы приближаемся к превращению всей земли в помойку. Сейчас люди в самом деле обеспокоены, потому что мы можем наблюдать, как окружающая среда загрязняется всеми этими химикатами и пестицидами, которые мы используем, чтобы избавиться от нежеланных природных явлений. Пытаясь уничтожить сорняки в своем уме, мы также заканчиваем загрязнением ума — с нами происходят нервные срывы, и тогда сорняки вновь прорастают, еще более укоренившись.

Наше современное общество не особенно поощряет метту по отношению к старикам, больным и умирающим. Наше общество весьма ориентировано на молодость и силу, на то, чтобы везде успевать и оставаться молодым так долго, как это только возможно. Состарившись, вы уже ни на что не годны, вы ничего не можете хорошенько сделать, вы медлительны, вы уже не привлекательны, так что люди не хотят вас больше знать. Многие старики чувствуют себя лишними в обществе. Они стареют и их отодвигают в сторону, как никчемных людей. Точно так же наше общество обращается с умственно отсталыми и душевнобольными. Мы стараемся изолировать их, чтоб нам не приходилось смотреть на них и знать об их существовании. Следствие попыток игнорировать такие факты нашей жизни, как смерть, болезнь и старость — растущее число психических расстройств, нервных срывов и алкоголизма.

В американских школах мы старались собрать всех умных учеников с высоким IQ в один класс, а тугодумов и тупиц — в другой. Мы не хотели, чтобы буксующие недотепы тормозили умников. Я думаю, самое важное, чему может научиться образованный человек — это доброте и терпению по отношению к тем, кто не так начитан или быстр, как он.

Когда нас принуждают состязаться с собственной природой, жизнь становится изнурительной и опустошающей. Доброта, терпение и сострадание — эти качества куда полезнее для того, чтобы узнать, как жить в этом мире, нежели стремление занять первое место и стать первым уче-

ником в классе. Чувство постоянной необходимости бороться и соревноваться за выживание делает нас нервными и несчастными. Неспособные к соревнованию чувствуют себя людьми низшего сорта и попросту выпадают из жизни. Среди одаренных людей разочарование и неудовлетворенность так же обычны, как и среди не столь одаренных, ибо никто никогда не считал метту чем-то важным.

Практикуя метту, мы добровольно соглашаемся учиться у термитов и муравьев, у тугодумов, у стариков, больных и умирающих. Мы добровольно готовы уделить какое-то время уходу за больным человеком… а для этого нужно терпение, не так ли? Мы добровольно готовы выделить в своей занятой жизни какое-то время, чтобы помочь и быть рядом с умирающим. Мы добровольно готовы размышлять над смертью и понять ее. В этом направлении мы должны идти, чтобы создать по-настоящему гуманное и доброе общество.

Прежде чем браться за великие перемены в обществе, нам нужно начать с себя, практикуя метту по отношению к условиям своих ума и тела. Мы можем практиковать метту к болезни, когда мы больны. Это не значит, что мы собираемся помочь болезни остаться подольше или что не надо колоть пенициллин, потому что мы практикуем метту по отношению к заразившим нас маленьким микробам. Это значит не пребывать в неприязни по отношению к дискомфорту и слабости, которые испытывает наше тело во время болезни. Мы можем научиться медитировать на температуре, усталости, телесной боли, которую все мы испытываем. Не надо, чтобы они нам нравились; все, что от нас требуется — это потерпеть их и попытаться понять их, а не просто отворачиваться от них. Когда у нас нет метты, мы склонны просто реагировать на эти условия, желая уничтожить их, а желание уничтожения всегда ведет нас к отчаянию. Мы продолжаем вновь и вновь создавать в своем уме все условия для возникновения отчаяния, когда просто пытаемся уничтожить все то, что нам не нравится и чего мы не хотим.

Жизнь в буддийском монастыре — хорошая тренировка умения жить с людьми. Будучи мирянином, я мог до какой-то степени контролировать свой круг общения, держась ближе к друзьям, с которыми мне

нравилось быть вместе, и держась подальше от тех, кто мне не нравился. Но в монастыре у нас не было никакого выбора, приходилось жить с теми, кто там был, нравились они нам или нет. Так что порой приходилось жить с такими людьми, которые вам не нравились или которых вы находили раздражающими и надоедливыми. Для меня это стало хорошей школой, потому что я стал понимать таких людей, на понимание которых я не стал бы тратить время, если бы все сложилось иначе. Будь у меня выбор, я не стал бы жить вместе с некоторыми из них, но, раз такого выбора не было, пришлось научиться быть более чувствительным и открытым. Я научился практиковать метту и позволять людям быть такими, какие они есть, а не пытаться все время заставить их измениться, заставить их быть такими, какими бы я хотел их видеть, или стараться избавиться от них.

Мудрость появляется, когда мы начинаем принимать все разнообразные «существа», как внутри нас самих, так и снаружи, а не стараемся все время манипулировать явлениями, чтобы нам всегда было удобно и приятно, чтоб нам не приходилось сталкиваться с раздражающими и проблемными людьми и ситуациями. Повернемся к ним лицом — мир — это вообще место, полное раздражителей!

На своем собственном опыте я узнал, как нас разочаровывает жизнь, когда у меня есть всякие идеи о том, какой я хотел бы ее видеть. И вот я стал смотреть на свое собственное страдание, а не просто стараться контролировать все сообразно своим желаниям. Вместо того, чтобы выдвигать требования и запросы или пытаться поставить все под контроль, я стал плыть по течению жизни, и на протяжении ее длинной дистанции это оказалось легче, чем все те манипуляции, к которым я привык. Мы можем по-прежнему пребывать в полной осознанности о несовершенствах, принимать их во внимание и не впадать в безответственность; практика метты значит, что мы не создаем вокруг них проблем, пребывая в состоянии неприязни. Мы можем позволить себе плыть по течению жизни.

Наш жизненный опыт порой не очень приятен или прекрасен; а иногда совсем наоборот. Такова жизнь. Мудрый всегда может чему-то научиться от обеих крайностей — не привязываясь ни к одной из них и не создавая проблем — но мирно сосуществуя с любыми условиями.

Итак, монахи, Татхагата понимает: «Эти основы учения так-то достигнуты, так-то приняты, ведут к тому-то, приносят то-то в будущем существовании». И Татхагата понимает их и понимает выходящее за их пределы и не привязывается к этому пониманию; непривязанный он находит успокоение в своем сердце. Постигнув в согласии с истиной и возникновение, и исчезновение, и сладость, и горечь, и преодоление ощущений, Татхагата, монахи, освободился, лишившись всякой зависимости.

Брахмаджала сутта, 36

КАММА И ПЕРЕРОЖДЕНИЕ

Камма — это тема, на которую люди любят поговорить, о которой любят порассуждать, выдвигая свои взгляды и мнения о том, кем мы были в прошлом и что может из нас получиться в будущем… о том, как наша камма воздействует на чужую, и так далее. Что я пытаюсь сделать — это указать на то, как все это использовать. «Камма» и «перерождение» — это слова — это всего лишь концепции, указывающие на некие явления, которые мы можем наблюдать. Дело не в том, чтобы верить или не верить в камму, а в том, чтобы знать, что это такое на самом деле.

Слово «камма» на самом деле значит «*действие*», и мы можем наблюдать её, находясь в состоянии осознанности по отношению к содержимому нашего ума в данный конкретный момент. Что бы это ни было: любые чувства или ощущения, мысли или воспоминания, приятное или неприятное, всё это камма — нечто находящееся в движении от своего рождения к своей смерти. Вы можете непосредственно видеть это, но это так просто, что, конечно же, нам хотелось бы порассуждать об этом: почему у нас именно такая камма, что случится, если мы не достигнем пробуждения, родимся ли мы в высшем мире, если будем упорно практиковать, или же накопленная в предыдущих жизнях камма одолеет нас? Или мы рассуждаем о перерождении: что это такое, что переходит из одной жизни в другую, если нет никакой души? Если всё — *анатта,* как «я» мог быть кем-то в предыдущей жизни и как «я» могу обладать какой-то вновь рождающейся сущностью?

Но если взглянуть на то, как действуют явления независимо от вас, вы начнете понимать, что перерождение — не более, чем желание, ищущее какой-нибудь объект для того, чтобы быть им поглощенным — и это позволит ему возникнуть вновь. Такова привычка беспечного ума. Проголодавшись, вы выходите на улицу и находите себе какую-нибудь пищу —

потому что такая реакция обусловлена определёнными факторами. Вот вам и настоящее перерождение: поиск чего-то, поглощение этим самым объектом поиска. Перерождение происходит постоянно, днём и ночью, потому что, устав от перерождения, вы самоуничтожаетесь, заснув. Вот и всё. Это то, что вы можете увидеть. Это не какая-то теория, это способ исследования и наблюдения каммических действий.

«Твори добро, и получишь добро; твори зло, и получишь зло». Мы беспокоимся: «В прошлом я натворил так много плохого; какой же результат я получу от всего этого?». Что ж, всё, что вы можете знать — это то, что всё, сделанное вами в прошлом, теперь — воспоминание. Самый ужасный, отвратительный поступок, который вы когда-либо совершили, который вы скрываете от других, тот поступок, который заставляет вас думать, когда кто-то заговаривает о камме и перерождении: «Ну и получу же я по полной программе за *это*» — это воспоминание, и это воспоминание и есть каммический результат. Все его довески — такие как страхи, беспокойства и умопостроения — это каммические результаты непросветленного поведения.

Вы помните то, что делаете; это очень просто. Когда вы совершили добрый, щедрый или сострадательный поступок, память о нём делает вас счастливыми; а когда вы натворите что-нибудь злое и гадкое, вам придётся помнить об *этом*. Если вы попытаетесь подавить это воспоминание, убежать от него, если вы впадёте в неистовство — это и есть каммический результат.

Камма прекратится благодаря распознаванию. Когда вы внимательны, вы позволяете каммическим образованиям прекратиться вместо того, чтобы вновь и вновь создавать их, или уничтожать, а потом снова создавать. Важно помнить — всё, что вы создаёте, вы затем уничтожаете, а всё, что вы уничтожаете, вы потом создаёте вновь — одно обусловливает другое, точно так же, как вдох обусловливает выдох. Одно является каммическим результатом другого. Смерть — каммический результат рождения, и всё, что мы *можем* знать о том, что рождается и умирает, это то, что оно обусловлени и лишено сущности.

Неважно, каково ваше воспоминание — оно бессущностно. Если в вас живет воспоминание о том, как вы убили 999 человек — теперь это

всего лишь ужасное воспоминание. Быть может, вы думаете: «Так легко не отделаться; убивший 999 человек должен долго страдать и мучиться, он должен быть наказан!». Но вовсе не обязательно изобретать всякие наказания, потому что наказание — это воспоминание. Пока *мы* остаемся невежественными, непросветленными, эгоистичными существами, мы склонны к созданию новых каммических циклов. Наш недостаток прощения, недостаток сострадания, желание расправиться с «этими злыми преступниками» — это наша камма: мы переживаем каммический результат нашего плачевного состояния ненависти.

Будучи буддистами, мы принимаем прибежище в Абсолютной Истине, и в Будде, Дхамме и Сангхе, как в формальных объектах. Это значит, что мы доверяем Абсолютной Истине, Несозданному и Необусловленному — не создавая умопостроений, но распознавая обусловленное как обусловленной и позволяя каммическим образованиям прекратиться. Мы просто распознаём обусловленные явления вместо того, чтобы очаровываться ими и создавать вокруг них новую камму своим страхом, завистью, алчностью и ненавистью. Это значит достойно признать, что каммические образования — это не мы. Мы не можем ничего сказать о том, кто мы такие, ибо в Абсолютной Истине нет никаких существ: никто никогда не рождается и не умирает.

Наша практика заключается в том, чтобы творить добро, воздерживаться от неблагих действий тела и речи, и быть внимательными. Не создавайте сложностей вокруг своей практики, не ищите совершенства в чувственном мире. Учитесь служить и помогать друг другу. Принимайте прибежище в Сангхе, доверяя своему стремлению к пробуждению, к деланию добра, к воздержанию от зла. Быть может, иногда вы будете спотыкаться, но это не ваше намерение — и всегда позволяйте спотыкаться другим. У нас могут быть всякие идеи и мнения друг о друге, но потесните, дайте друг другу свободу быть несовершенными, а не требуйте от всех быть совершенными и не огорчать вас. Это очень эгоистично, не так ли? Но ведь так мы и поступаем, мы оцениваем и выбираем: «Вот эти люди по нам, а эти нет… Эти полезные, а эти никчемные… Эти действительно стараются, а вот эти совсем нет…».

А теперь, чтобы стяжать мир ума, когда кто-то сделает что-нибудь не так, распознайте, что это — каммическое образование. Думать: «Да как они смеют так поступать! Как они смеют так говорить! Я уже столько лет учу, отдаю всего себя на благо всех живых существ, и никто даже спасибо не скажет..!» — это очень неприятное состояние ума. Таков результат желания, чтобы никто меня не подводил, чтобы все жили сообразно моим ожиданиям, или, по крайней мере, не создавали мне проблем — желания, чтобы люди были не такими, какие они есть. Но если я не ожидаю, чтобы вы кем-то *были,* я никого *не создаю* в своем уме. Если я думаю: «Вот как оно — так и эдак, *это* сделал тот-то, а потом он сделал *то!*», то я создаю какую-то личность из каммических образований, и всякий раз, увидев вас, страдаю из-за неприятных воспоминаний. Ну а если вы в своем неведении поступаете так же по отношению ко мне, а я вновь плачу вам той же монетой, то мы просто взаимно усиливаем наши плохие привычные склонности.

Мы разрываем эти склонности, распознавая их, отпуская свои недовольства и воспоминания и не создавая мыслей о *випаке,*[1] о существующих в данный момент условиях. Будучи внимательными, мы освобождаемся от бремени рождения и смерти, от привычного воссоздания стереотипа каммы и перерождения. Мы распознаем утомительное привычное воссоздание неудовлетворенности, распознаем одержимость беспокойством, сомнением, страхом, алчностью, ненавистью и заблуждением во всех его формах.

Когда мы внимательны, в нас нет привязанности к идеям и воспоминаниям, связанным с нашим «эго», и наша творческая способность становится спонтанной. Нет того, кто любит или любим; мы не создаем никакого личного существа. Таким образом мы находим подлинное выражение любви, сострадания, сорадования и равностности, которое всегда свежо, всегда наполнено добротой, терпением и всепрощением по отношению к себе и к окружающим.

---

1 Випака — в то время как камма — это «причина» или «действие», випака — это «следствие» или «результат» этого действия.

В нем рождается удовлетворенность, у удовлетворенного рождается радость, от радости в сердце успокаивается тело, успокоившиеся телом ощущает счастье, счастливый сосредоточен в мыслях. Освободившись от чувственных удовольствий, освободившись от нехороших свойств, он достигает первой ступени созерцания, — связанной с устремленным рассудком и углубленным рассуждением, рожденной уединенностью, дарующей радость и счастье — и пребывает в ней. Он обливает, заливает, переполняет, пропитывает это тело радостью и счастьем, рожденным уединенностью, и не остается во всем теле ничего, что не было бы пропитано радостью и счастьем, рожденным уединенностью.

Саманняпхала сутта, 75

ПОСТИЖЕНИЕ УМА

Когда мы рассказываем о медитации, то на самом деле снова и снова повторяем все то же самое. Но это необходимо, потому что мы снова и снова забываем — так что приходится постоянно напоминать о сказанном. Помните: мы забываем то, что помним сейчас; а если запоминать нечего, то нечего и забывать. Итак, в медитации мы продвигаемся к тому состоянию, в котором нечего запоминать и нечего забывать. Это не значит, что мы превращаемся в «ничто»; мы приходим в состояние «центра» — реализацию абсолютной реальности, того, что за пределами обусловленности.

Реализация — это не достижение, не так ли? Реализацию не «достигают». Вы реализуете то, чем вы всегда обладаете, сами того никогда не замечая. И медитация — это тоже не процесс достижения. Мы здесь не для того, чтобы сотворить из себя Будд, или *бодхисаттв,* или *архатов,* или кого бы то ни было еще; и не для того, чтобы пытаться втиснуть свой ум в обусловленность буддизмом. Вы можете воображать, что от вас требуется промыть мозги новой религией, отбросить все свои христианские привычки и просто-напросто приучить себя мыслить по-буддийски — носить рясу, выглядеть, словно изображение Будды, употреблять всякие палийские словечки и называть себя «буддистом». Но ведь это просто новый маскарадный костюм, не так ли? Это просто новая пьеса, новая роль. Так что цель медитации вовсе не в том, чтобы стать «буддистом».

Реализация… а что это такое? Это слово происходит от слова «реальный»: реализация, узнавание, знание, прямое познание абсолютной истины… А что же мы понимаем под абсолютной истиной? Можно сказать «Абсолютная Истина», «Дхарма» — можно использовать палийское слово «Дхамма» или же санскритское «Дхарма»; можно сказать «Абсолют»; можно сказать «Бог». Кто каким термином обусловлен, такой он и предпочита-

ет. «Абсолютная Истина» может звучать немного интеллектуально; этот термин, быть может, не так берет за душу, как слово «Бог» — но не будем спорить о терминологии. Дело не в том, какое именно слово использовать. Мы здесь не для того, чтобы стараться найти идеальный термин для описания того, что не нуждается в описании, что *вообще* не может быть описано; это можно лишь опытно реализовать. Мы просто делаем то, что мы в силах сделать, используя тот язык, который находится в нашем распоряжении, потому что суть не в том, чтобы решить, какая терминология самая точная, но в том, чтобы уйти от терминов к подлинной реализации! Реализации «Абсолютной Реальности», или «Бога», или «Абсолюта», или как вам будет угодно это назвать!

На уровне религиозных символов и условностей мы можем тратить свое время в спорах о «буддийском воззрении», «буддийской *Дхамме*», «христианском Боге»… углубляться во всевозможные занятные расхождения, заниматься сравнением. Зачем? Ради того, что нами еще не реализовано — подобно слепцам, описывающим слона.[1] Дело не в том, чтобы найти идеальные слова или разработать самое наиточнейшее описание… дело в том, чтобы нашей мотивацией было стремление добраться до реальности — то однонаправленное стремление, та искренность, та честность, которая и приводит к реализации истины, к Дхамме.

Но раз она уже здесь, то нет нужды ходить вокруг да около в ее поисках. Есть множество чудесных историй о странниках, о религиозных искателях, которые уходят в Гималаи… они ищут какого-нибудь святого, живущего в пещере, или какого-нибудь мистика, отшельника, *архата,* обитающего в отдаленной долине или высоко в горах — и он-то знает истину! Мы *должны* найти этого человека, ибо он наш учитель, и он дарует нам эту истину. Перед нами проплывают романтические видения о том, как мы встретим своего учителя: вот мы, тяжело дыша, карабкаемся на какой-то далекий обрыв в Гималаях, воздух становится все более разряженным — и вот он стоит там, его сияющий взор светится любовью, и он восклицает: «Ну вот ты и пришел!». На уровне этих мечтаний мы можем насоздавать массу интересных видений и сказок о религиозных исканиях;

1 Здесь имеется в виду притча Будды о слепцах, пытавшихся в точности описать слона. Каждый из них касался разных частей его тела — ушей, хобота, ноги и т. д. — и, таким образом, ошибочно принимал эту часть за всего слона.

но наше путешествие — это путешествие внутрь себя. И как же нам углубиться вовнутрь, как отправится в путешествие вглубь самих себя?

В начале мы ищем что-то — абсолютную реальность — так, словно это нечто, что можно найти, обратившись внутрь себя. И вот мы думаем: «Медитация — вот путь. Нет нужды ехать в Индию. Это все глупости и чепуха; нет необходимости лезть в Гималаи. Можно просто медитировать и обнаружить истину в самом себе». Что ж, это весьма хорошая идея — но что же такое эта истина, что вы такое ищете?

Истина — это вообще «что-то»?

У нее есть некое качество, которое мы должны быть в состоянии распознать?

Так вот, духовное путешествие — это то, что мы называем «движением к *Ниббане*»: это поворот, смена курса от чувственного мира к Необусловленному. Так что это путешествие очень тонкого характера. Это не что-то такое, что можно осуществить просто волевым усилием; нельзя взять и сказать: «Я сейчас реализую истину», да и сделать это разом. «Я сейчас избавлюсь от всех своих омрачений, препятствий… освобожусь от желания, ненависти, от всех своих слабостей — и я это сделаю!».

Те, кто так поступает, как правило, сходят с ума. Несколько лет назад я встретил одного такого человека — он был монахом, но загремел в сумасшедший дом. Этот человек был «махой» — а это значит, что он прошел все экзамены по знанию палийских текстов. Он удалился на вершину горы, затворился в своей маленькой хижине и сказал: «Я не выйду отсюда, пока не стану полностью Пробужденным» — и вышел оттуда полностью свихнувшимся! Так что если это просто волевой акт, движимый вашим эго, то, конечно, это доведет вас до безумия. Вы по-прежнему будете метаться и натыкаться на стену в своем уме. Когда эго с вами, вам не избежать западни. Вы словно опутаны паутиной безумия сквозь которую почти ничего не видно и из которой не выпутаться. Так что медитация — это не способ чего-то достичь или что-то обрести, или же от чего-то избавиться; это путь к реализации.

И что же мы можем реализовать сейчас? Вот прямо в этот момент — что мы можем реализовать?

«Ну, я все время, что здесь сижу, пытаюсь ухватить эту Абсолютную Реальность — но никак не могу найти».

Что вы можете реализовать или же узнать прямо сейчас — в каком бы состоянии ни был ваш ум — возбужден, или же переполнен плохими мыслями, или же разгневан, огорчен, утомлен, напуган, исполнен сомнений, неуверенности — или в любом другом? *Вы можете распознать, что это то, что сейчас происходит.* Это реализация того, что сейчас присутствует вот такое условие — страх, сомнение, беспокойство, некое желание — и что это изменчивое явление.

Если вы чем-то напуганы, попробуйте ухватиться за свой страх — заставьте его остаться, так, чтобы он стал постоянным состоянием вашего ума. И посмотрите, как долго вы можете оставаться напуганным; посмотрите, является ли страх абсолютной реальностью, Богом. Страх — это Бог, Абсолютная Истина? Вы можете видеть страх. Когда я боюсь, я знаю это. Страх присутствует, но, в то же время, когда я на самом деле постигаю присутствие страха, его способность обманывать меня угасает. Страх обладает властью только тогда, когда я сам даю ему эту власть.

А в чем же заключается власть страха? В том, что он обманывает нас, пытаясь казаться чем-то большим, нежели он есть в действительности. Страх притворяется чем-то великим, а мы реагируем на него, убегая прочь, и тогда он получает над нами власть.

Вот так мы и кормим демона страха — мы реагируем на него так, как он хочет. Вот идет демон страха… свирепый, устрашающий демон — он хмурит брови и скалит клыки — а вы восклицаете: «Ааа! Помогите!» и бежите прочь. И тогда демон думает: «Да, и впрямь слабак!»

Но если вы постигнете природу этого демона, то узнаете, что этот демон — обусловленное состояние и ничего больше. Неважно, сколь свирепо или ужасно он выглядит — на самом деле это все чепуха. Просто распознайте его как обусловленное состояние, которое выглядит свирепым и ужасным. Страх, чувство страха… вы начинаете понимать, что страх — это просто иллюзия вашего ума — обусловленная иллюзия. Желание, любой вид желания, в точности таково: у него есть некое обличье, благодаря которому оно кажется чем-то большим, чем оно есть в действительности.

Медитация — это прорыв, прорыв сквозь иллюзорное видение явлений, сквозь образ мира таким, каим он кажется нам, благодаря распознаванию, реализации обусловленных явлений так, как они есть — как изменчивых, не приносящих удовлетворения и не обладающих каким-либо личностным качеством, какой-либо самостью или сущностью, как того, что приходит и уходит, что изменяется. Вы словно делаете шаг назад, вы чувствуете в себе некое пространство, некую дистанцию. Спустя некоторое время те вещи, которые обычно полностью захлестывали и разбивали вас, немного отступают от вас; теперь вы смотрите на них, не сливаясь с ними и не отождествляясь с ними, не говоря себе: «это то, что *Я* есмь».

Медитация — это постоянная реализация — реализация обусловленных состояний ума как обусловленных состояний ума. Люди, пребывающие в неведении, не понимают этого. Они думают, что состояния их ума — это и есть они сами, или же считают, что в их уме не должно быть тех или иных состояний, а, напротив, должны быть совсем другие. Если вы идеалист, то вам хочется быть добрым, разумным, благородным, отважным — обладать самыми прекрасными человеческими качествами. «Вот каким я хочу быть. Хочу быть благородной и пркрасной личностью». Что ж, это все очень хорошо, раз у вас такой идеал: «Вот каким я хотел бы быть»… «благородным сердцем»… «отважным мужчиной»… «нежной, сострадательной женщиной».

Это все прекрасные идеи, но только приходится сталкиваться с реалиями повседневной жизни. Мы обнаруживаем, что охвачены злостью, мы расстраиваемся, ревнуем, жадничаем, думаем всякие гадости о знакомых, к нам приходят такие мысли и чувства, которые никогда бы не посетили нас, будь мы такими совершенными людьми, какими хотели бы быть. И вот мы думаем: «Я так далек от того идеального существа, от того чудесного мужчины, от той совершенной женщины; я безнадежный, никчемный, бесполезный ПШИК!». А почему? Потому, что состояния нашего ума далеко не всегда соответствуют идеалу. Порой вы бываете очень храбры, очень благородны. Иногда случается, что мы отважно творим самые прекрасные дела. Но бывает и совсем по-другому. Мы изумляемся: «Как могут такие безобразные мысли приходить мне на ум? Если бы я на самом

деле был хорошим человеком, у меня никогда не было бы таких злых мыслей и чувств».

Так вот, что мы можем реализовать, не пытаясь при этом чем-то *стать,* это то, что все эти обусловленные состояния такие, какие они есть. Будь они благородны, полны храбрости и отваги, или же слабы, расхлябаны, низменны и глупы — это всего лишь обусловленные состояния, зависящие от самых разнообразных факторов, которые мы не в состоянии предугадать или держать под контролем. Начните с реализации того, что на обусловленном *сансарическом* уровне все явления влияют друг на друга. Мы не можем сказать: «Я сейчас полностью самоизолируюсь от всего и ничто не сможет на меня повлиять», потому что все явления постоянно влияют друг на друга. На обусловленном уровне мы особо ничего не можем поделать, разве что распознать, реализовать — однако у нас есть выбор. Мы можем пользоваться своим телом для добрых, а не для злых дел; вот и выбор. Если вы осознанны и мудры, то вы мудро пользуетесь своим телом и речью, тем, что от вас исходит, с помощью чего вы воздействуете на другие существа и на планету, на которой мы живем. Вы пользуетесь своими способностями с мудростью, во благо, с состраданием, милостью и нравственностью.

В уме может происходить все что угодно — там может присутствовать даже желание кого-нибудь убить. Но вы не действуете в соответствии с этим желанием. Вы просто распознаете его. Вы можете распознать, что это всего лишь обусловленное состояние, а вовсе не «самость», не какая-то личностная проблема. У вас когда-нибудь были какие-нибудь импульсы к убийству? Вам хотелось кого-нибудь убить? Мне вот хотелось. Я могу понять, что такое убийство. Я никогда не убивал — даже не был близок к этому — но уж мысли об убийстве ко мне точно приходили.

И откуда же появляются такие мысли? Внутри меня есть какая-то порча, о которой я должен беспокоиться, или же это просто естественная склонность ума — когда вы чувствуете полную неприязнь и отвращение к чему-то, вы пытаетесь уничтожить это? Это вполне естественно. Убийство — часть природы; природа постоянно убивает. Животные убивают друг друга. Сходите как-нибудь ночью в лес и прислушайтесь. Вы услы-

шите, как вокруг непрерывно происходят убийства: как визжат зайцы, когда лисы впиваются им в глотку.

Убийство — это естественная склонность, в которой нет ничего ненормального; но нравственный, ответственный человек, духовный искатель, хотя и может иметь импульсы к убийству, не станет действовать в согласии с ними. Напротив, мы полностью распознаем эти импульсы так, как они есть — это импульсы, обусловленные состояния. Когда я говорю «распознаем», то имею в виду реализацию: «Они вот такие-то» — и тогда мы не создаем новую проблему, мы не усложняем, говоря: «У нас не должно быть таких импульсов», или же: «Я плохой и злой человек, раз у меня в уме присутствуют такие импульсы» и создавая тем самым невроз вокруг них. Просто такая ясная реализация явлений так, как они есть, ибо это и есть то, что мы можем непосредственно знать без всяких спекуляций или верований.

Вот это и есть реализация, не так ли? Реализация обусловленного как обусловленного.

Теперь, поскольку мы стали легче относиться к обусловленному — вместо того, чтобы обманываться им и беспомощно реагировать на обусловленные состояния, концентрироваться на них, или же отбрасывать и уничтожать их — мы начинаем осознавать Необусловленное, пространство ума. Вы думаете, что обусловленное — это все. А обусловленные явления должны откуда-то исходить, правда ведь? Они же непостоянны — так откуда они приходят и куда исчезают? По мере того, как вы наблюдаете, вы начинаете ощущать или переживать пустоту, или целостность, или Необусловленное — как это ни назовешь, все равно будет не совсем то. Мы говорим «Необусловленное» — то, что не рождено и не умирает.

Это тоже реализация — для тех из вас, кто реализовал это. Это реальность. Обусловленное — это реальность, но качество обусловленного, то, как оно проявляется — это не реальность, это не абсолютная реальность. Это всего лишь относительное проявление, то, какими вещи кажутся на обыденном, условном уровне. Буддийская медитация — это практика пребывания в пробужденном состоянии, медитировать — значит быть Буддой благодаря распознаванию, благодаря реализации того, каковы яв-

ления *в реальности,* когда вы непосредственно переживаете все, что происходит: боль в коленях, чувство счастья, любые ощущения, мысли, воспоминания, или же опыт пустоты… без цепляния, без избирательности и предпочтений. Мы развиваем равностность сердца, ум, который уравновешен, полон, совершенен и целостен, который видит вещи так, как они есть на самом деле, и больше не обманывается чем бы то ни было существующим или несуществующим.

Вы понимаете, что я имею в виду, говоря о реализации? Это понимание реальности. Это не поиски «Бога» или «Абсолютной Истины», словно это некая «вещь». Присмотритесь к самим этим словам. Вы говорите «Бог», и это слово звучит как некая «вещь», не так ли? По крайней мере для меня это так: слово «Бог» звучит как нечто, как некто обусловленный. Так что на интеллектуальном уровне вы можете продвинуться по духовному пути только до этой точки, точно так же, как и на уровне верования. Если вы верите в слова или в представления, никогда не поднимаясь над ними, вы по прежнему в плену привязанности к представлению об истине; вы еще *не знаете* истину.

Вот почему Будда не учил какой-либо доктрине или вероучительной системе. Я часто слышу, как буддисты говорят: «Буддисты не верят в Бога, и в душу мы тоже не верим. Если ты настоящий буддист, в тебе нет места всей этой чепухе: душам там всяким или богам; мы бездушные и безбожные, вот мы какие». Но это нигилистическое учение, которое только отрицает, не так ли? Чистой воды нигилизм. Вера в то, что нет Бога и души — это всего лишь противоположность вере в то, что они есть, а вовсе не реализация истины. Это просто вера в отрицание; она только этим отличается от веры в утверждение. Мне случается встречать буддистов, которые раньше были христианами; они пережили сильное разочарование в христианстве и теперь стали очень антихристиански настроены. И по этой причине они используют буддизм как средство для оправдания своей настроенности. Они стараются принизить христианство, рассуждая: «Эти христиане верят в Бога. Вот дураки! А вот мы не верим. А еще эти христиане верят в вечную душу, а мы нет. Не верим мы во всю эту чушь. Мы верим в *анатту,* в отсутствие души!». Но это не то,

чему учил Будда. Это еще одна ловушка обманывающего нас ограниченного ума.

Реализация — это когда вы что-то обнаруживаете и знаете непосредственно. Это не какое-то утверждение, когда вы говорите, чем является Дхамма или истина, например, «Она мужского рода», или «Дхамма — это человек», или «Дхамма — это патриарх школы»… «Дхамма — это ничто», «Дхамма — это безличная сущность», или же «Дхамма — это сущность всего», «Дхамма — это каждая вещь и все вместе» — когда вы пускаетесь в рассуждения о философских позициях, интеллектуальных позициях, которые люди так любят занимать по отношению к тому, что они еще не реализовали. Мы стараемся не определить неопределимое, а *познать,* реализовать то, что находится за пределами определений и ограничений.

Вот такова наша буддийская практика. И нам приходится постоянно напоминать себе об этом, ибо привычка сильна. Мы так легко поглощаемся своими мыслями и воспоминаниями; так легко поддаемся привычным склонностям что-то обрести или от чего-то избавиться; так легко верим всем своим мнениям и взглядам о нас самих, о других и о мире, в котором мы живем. Мы так легко верим в это, потому что некоторые из наших мнений и взглядов и впрямь так ощутимы, так рациональны, так практичны, разумны, логичны, блестящи — «Мои блестящие взгляды и мнения».

Я, впрочем, не хочу сказать, что у вас не должно быть блестящих взглядов и мнений. Если у вас есть блестящие взгляды и мнения, это нормально, коль скоро вы распознаете, что они — это то, что они есть: это непостоянные обусловленные состояния ума. Не преувеличивайте их значимость. Но также и не унывайте, если вы не так разумны и если у вас есть дурацкие взгляды и мнения; не тревожьтесь об этом. Ибо мы знаем, что по своей природе они таковы же, как и любые другие. Реализация… а не утверждение или отрицание.

В этом способе реализации и заключается то, что мы называем Срединным Путем. Это осознанность, то есть состояние, когда сознание открыто, наполнено, целостно. Вы больше не привязываетесь к какому-то одному выхваченному фрагменту реальности, вы больше не одержимы одним маленьким кусочком обусловленного и не говорите: «Вот это ма-

ленький кусочек обусловленного, вот это мое малюсенькое ничтожное мнение — это Абсолютная Реальность».

То, о чем я рассказываю вам сегодня вечером — а вы уже много раз это слышали — направлено на то, чтобы напомнить вам, чтобы вы поразмыслили над этим, чтобы вы не переставали узнавать, реализовывать. Незначительные моменты повседневной жизни… работайте с ними, начните на самом деле наблюдать их. Если вы чего-то ищете, если вы ненавидите дисциплину, если какой-нибудь монах говрит вам: «Сделай то-то… помой посуду», а вы чувствуете противление или злость — надо же, кто-то говорит мне, что надо делать — то это обусловленное состояние ума! Собирайте ум воедино, а не уноситесь потоком рассуждений о том, годятся ли вам вот эти средства для мытья… действительно ли все монахи — мудрые, пробужденные люди, которые имеют право командовать вами… или чувством вины за то, что вы разозлились, в то время как вы считаете, что не должны бы сердиться… и всеми прочими сложными умопостроениями вокруг того, что может случиться за день! Мы сами накручиваем все эти сложности вокруг простых вещей. Скажет какой-нибудь монах: «Помой посуду!», а вы думаете: «Да как это он смеет так ко мне обращаться? Я куда как больше лет медитировал, нежели он. Я книги про буддизм написал. Я Висконсинский Университет закончил со степенью доктора философии по буддологии… *А этот недотепа приказывает мне мыть посуду!*»

Не создавайте проблем из условий жизни, но продолжайте собирать свой ум воедино. Это собирание, эта реализация куда как важнее, чем попытки сделать так, чтобы все было правильно… попытки построить всех монахов и анагарик, или же сделать из Читхурста идеальное место, где вы могли бы чувствовать, что каждый в точности таков, каким должен быть. Это все равно что стараться сделать все в мире совершенным — бесконечное, безнадежное дело; ничего у вас не получится.

Распознайте: раз условия подходят для того, используйте свою жизнь здесь для такой практики. Не тратьте время на бесполезное нытье или на всякие фантазии, на проецирование всякой всячины на других или же на терзания из-за того, что некоторые ваши реакции и чувства не такие, какими, по вашему мнению, им следовало бы быть. Вы видите, что я имею

в виду? Суть не в том, чтобы стараться думать идеальные мысли или действовать подобно святым, а в том, чтобы реализовать *то, как все есть на самом деле.* Что вы можете реализовать сейчас — это то, что происходит в вашем уме, в вашем сознании. Так что это мгновенная практика, практика здесь и сейчас.

Образ нашей жизни — это нравственный образ; это значит, что мы не используем свое физическое состояние или же способность речи для вредоносных, жестоких, эгоистичных действий, для того, чтобы использовать других в своих интересах… мы пользуемся всем этим для того, чтобы строить отношения друг с другом на основе доброты, сострадания, любви — чтобы бережно обращаться друг с другом. Если вы не в состоянии любить каких-то людей — просто будьте добры к ним. Если в вас кипит гнев или ненависть по отношению ко мне, по крайней мере, воздержитесь от побоев и убийства. Это все, о чем я прошу! Практикуйте метту по отношению к тем, кого вы терпеть не можете и кого вам бы хотелось убить. Иметь такие чувства — нормально, просто осознавайте их как чувства, не поступая в соответствии с ними. От вас никто не ждет, что у вас никогда не будет недобрых мыслей.

Мы пребываем в рамках определенных ограничений, в безукоризненных рамках *силы.* Мы также деятельно помогаем друг другу через *дану* — когда мы относимся друг к другу с щедростью, добротой, внимательностью, открытостью — и это помогает нам находить удовольствие в общении. Когда мы делимся друг с другом и добры друг к другу, жизнь куда как более приятна, нежели когда мы поступаем наоборот. Гораздо радостней, когда люди добры и щедры — по крайней мере, я так чувствую — чем когда они злы и скупы. Впрочем, если вы не в состоянии быть добрым, щедрым и отзывчивым, хотя бы воздерживайтесь от зла, от скверных поступков.

Осознайте, что все возникающее исчезает и лишено самости. Вы постоянно слышите эту поговорку, правда? Это реализация. Куда бы ни заносило ваш ум, пусть это будет полностью осознанно, так, чтобы вы начали осознавать то, что происходит, как обусловленные состояния ума, а не как личные проблемы. Отпустите вашу самоидентификацию как личности,

у которой есть такие или сякие проблемы, и осознайте, что проблемы, которые у нас и впрямь есть — это обусловленные состояния, которые приходят и уходят, постоянно изменяясь. Это не «я», это не «мое»; это не то, что «я есмь». Вы постоянно собираете свой ум воедино, и вот вы начинаете прорываться сквозь обусловленное… взращивая свой ум таким образом, вы очищаете его, ибо вы позволяете явлениям прекратиться. Вы больше не подпитываете постоянно свои привычки; вы позволяете возникшим привычкам прекратиться, завершиться, и вы постепенно обретаете спокойствие, мир — непоколебимый мир внутри себя.

И Благословенный обратился к почтенному Ананде: «Может быть, Ананда, кто-то из вас подумает: смолкло слово Наставника, более нет у нас Учителя! Нет, Ананда, не так вы должны думать. Та Дхамма, та Виная, что я провозгласил, установил для вас — да будут они вашим Учителем после того как я отойду».

Махапариниббана сутта, 153

ПРИВЯЗАННОСТЬ К УЧИТЕЛЯМ

Меня попросили поговорить о стоящей перед человеком проблеме предпочтения и выбора. У людей возникает много проблем из-за того, что они предпочитают одного монаха, одного учителя или одну традицию другим. Они приноравливаются, или привязываются, к определенному учителю и считают, что по этой причине они не могут получать наставления ни у кого из прочих учителей. Это понятная человеческая проблема, ибо предпочтение, которое мы кому-либо оказываем, позволяет нам быть открытыми к тому, что она или она говорит; а когда появляется кто-то другой, мы не хотим открываться и чему-то учиться от него. Быть может, другие учителя не нравятся нам; или мы можем чувствовать сомнение или неуверенность в них, а потому мы склонны к неприязни по отношению к таким учителям и не желаем слушать их. А может быть, до нас дошли какие-то слухи, мнения и взгляды, что, дескать, этот учитель — *такой,* а тот — *сякой.*

Вообще-то структура существующих в Буддизме правил по большей части направлена на то, чтобы оказывать почтение скорее Будде, Дхамме и Сангхе, чем некой конкретной личности или гуру, чтобы таким образом вырваться из пут привязанности к харизматическому лидеру, в которые так легко попадают люди. Сангха, будучи представленной Бхиккху-Сангхой, достойна почтения и милостыни, если она живет согласно Уставу (Винае); и лучше использовать этот критерий, чем решать, нравятся ли нам монахи и сответствуют ли их личные качества нашим.

Иногда нас может многому научить ситуация, когда нам приходится слушать и подчиняться какому-то человеку, который, быть может, не особенно нам нравится. Человеческой природе свойственно пытаться так построить свою жизнь, чтобы всегда быть рядом или следовать тому, с кем мы чувствуем совместимость. Например, в монастыре Ват Нонг Па Понг

легко было следовать такому человеку, как Аджан Ча, ибо вы чувствовали такое уважение и преклонение перед таким учителем, что не составляло никакой проблемы слушать, что он говорил и повиноваться каждому его слову. Конечно, иногда люди чувствовали внутреннее противление или обиду, но благодаря силе такой личности, как Аджан Ча, вы всегда были в состоянии отбросить свою гордыню и тщеславие.

Но иногда нам приходилось сталкиваться со старшими бхиккху, которые нам *не особенно* нравились или которых мы даже не очень-то уважали; и мы могли видеть в них множество обидных для себя недостатков и черт характера. Однако, практикуя в соответствии с Винаей, мы должны были делать то, что было правильно, что соответствовало дисциплине, а не убегать из монастыря из-за мелочей, или обижаться, или таить в своем уме неприятные помыслы против того или иного человека. Я думаю, что иногда Аджан Ча специально сталкивал нас с тяжелыми людьми, чтобы дать нам возможность немного созреть, немного пообтесаться и научиться правильно поступать, вместо того, чтобы просто следовать той или иной возникшей эмоции.

У нас у всех свои характеры. Мы ничего не можем с этим поделать: наши черты характера такие, какие есть, и вне зависимости от того, находим ли мы их очаровательными или скучными, это не вопрос Дхаммы, а вопрос личных предпочтений и совместимости. Практикуя Дхамму, мы больше не ищем *привязанности* к дружбе или к симпатии; мы больше не стремимся к тому, чтобы сталкиваться *только* с тем, что нам нравится и что мы ценим, но, напротив, к тому, чтобы быть способными удерживать равновесия при любых обстоятельствах. Так что наша практика дисциплины Винаи заключается в том, чтобы всегда совершать правильные действия тела и речи вместо того, чтобы использовать тело и речь для вредоносных, мелочных, жестоких или эгоистичных действий. Виная дает нам возможность практиковать в любых ситуациях и обстоятельствах.

Я заметил, что в этой стране люди сильно привязаны к разным учителям. Они говорят: «Мой учитель — такой-то. Он — мой учитель, и я не могу ходить ни к какому другому, потому что я верен и предан своему наставнику». Это типично английское понимание преданности и верности,

заходящее порой слишком далеко. Человек становится привязан к некоему идеалу, к некой личности, а не к истине.

Мы добровольно принимаем прибежище в Будде, Дхамме и Сангхе, а не в личности какого бы то ни было учителя. Вы не принимаете прибежище в Аджане Ча или в ком-то из здешних бхиккху… если только вы не изрядный глупец. Вы могли бы сказать: «Аджан Сумедхо — мой учитель; Аджан Тирадхаммо — не мой учитель. Я буду получать наставления только от достопочтенного Сучитто и ни от кого другого» — и далее в том же духе. Таким образом мы можем создать массу проблем, не так ли? «Я практикую Буддизм Тхеравады; так что я не могу ничему учиться у этих тибетских буддистов или у этих чань-буддистов». Поступая так, мы легко можем превратиться в сектантов, потому что если что-то отличается от того, к чему мы привыкли, мы подозреваем, что оно не так хорошо или чисто, как то, чему мы преданы. Но то, к чему мы стремимся в медитации — это истина, полное понимание и просветление, уводящее нас из дебрей эгоизма, тщеславия, гордыни и человеческих страстей. Так что не очень-то мудро привязываться к тому или иному учителю до такой степени, чтобы отказываться получать наставления от любого иного.

Но некоторые учителя поощряют такое отношение. Они говорят: «Раз ты принимаешь меня своим наставником, не ходи ни к какому другому учителю! Не получай наставлений никаких иных традиций! Если ты считаешь меня своим учителем, ты не можешь ходить к другим». Есть множество учителей, которые подобным образом првязывают вас к себе, причем иногда с очень хорошими побуждениями, потому что порой люди ходят по наставникам, словно по магазинам. Они кочуют от одного учителя к другому, потом к третьему… и так никогда ничему и не учатся. Но я думаю, что проблема не столько в «блуждании» между наставниками, сколько в привязанности к учителю или традиции до такой степени, когда вам приходится исключить из своей жизни все остальные. Так появляются секты, сектантское устроение ума, из-за которого люди неспособны распознать мудрость или чему-то научиться, если учение не выражено в тех же самых терминах или установлениях, к которым они привыкли. Это делает нас очень ограниченными, узкими и запуганными. Люди начи-

нают бояться слушать другого учителя, потому что из-за этого в их умах может возникнуть сомнение, или они могут почувствовать себя не совсем верными последователями своей традиции. Буддийский Путь заключается в развитии мудрости, и верность и преданность помогают в этом. Но если они становятся самоцелью, то это — препятствия на пути.

«Мудрость» означает здесь использование мудрости в нашей медитативной практике. Как мы это делаем? Как мы используем мудрость? Через распознавание свойственных лично нам разновидностей гордыни, тщеславия и привязанностей к нашим взглядам и мнениям, к материальному миру, к традиции и к учителю, к нашим друзьям. Это не означает, что нам надо думать, что мы *не должны* испытывать привязанности, или что мы обязаны от всего этого избавиться. Это тоже не очень мудро, ибо мудрость — это способность наблюдать привязанность, понимать ее и отпускать ее, вместо того, чтобы привязываться к идеям, что мы не должны быть ни к чему привязаны.

Иногда слышишь, как здешние монахи, монахини или миряне говорят: «Ни к чему не привязывайся». И вот мы привязываемся к воззрению о непривязанности! «Я не собираюсь привязываться к Аджану Сумедхо; я могу получать наставления у кого угодно. Я ухожу отсюда, с той самой целью, чтобы доказать свою непривязанность к достопочтенному Сумедхо». В этом случае вы привязываетесь к представлению о том, что вы не должны быть привязаны ко мне, или что вы должны уйти, чтобы доказать свою непривязанность — а это совсем не то, что нужно! Это не очень-то мудро, не правда ли? Вы просто привязываетесь к чему-то другому. Вы можете пойти в Броквуд-парк, услышать там лекцию Кришнамурти[1] и подумать: «Я не собираюсь привязываться к этим религиозным условностям, ко всем этим простираниям, иконам Будды, монахам и всему такому. Кришнамурти говорит, что все это чепуха — "Не имейте с этим ничего общего, это все бесполезные вещи"». И вот вы привязываетесь к взгляду, что нет никакой пользы в религиозных условностях и что вам они ни к чему. Но это ведь тоже привязанность, не так ли? — привязанность к взглядам

1 В Броквуд-парке, находящемся менее чем в часе езды от Читхерста, находится центр последователей покойного Дж. Кришнамурти. Когда произносилась эта беседа, он нередко туда приезжал.

и мнениям — и привязываетесь ли вы к тому, что говорит Кришнамурти, или к тому, что говорю я, это все равно привязанность.

Итак, мы распознаем привязанность, и то, что ее распознает — это мудрость. Это не значит, что мы должны быть привязаны к любому иному мнению; нам надо распознать привязанность и понять, что в данном случае она освобождает нас от обмана привязанностями, созданными нами самими.

Распознайте, что привязанность *имеет* определенную ценность. Когда мы учимся ходить, сначала мы просто ползаем, просто беспорядочно двигаем руками и ногами. Мама не говорит своему маленькому ребенку: «Прекрати эти нелепые движения! Иди!», или: «Ты всегда будешь от меня зависеть, сосать мою грудь, все время за меня цепляться — ты всю свою жизнь будешь цепляться за мать!» Ребенок *нуждается* в привязанности к матери. Но если мать хочет, чтобы ребенок всегда был к ней привязан, это не очень-то мудро с ее стороны. А когда мы можем позволить людям быть привязанными к нам для того, чтобы придать им сил и для того, чтобы, получив силу, они смогли оставить нас — это сострадание.

Религиозные условности и установления — это такие вещи, которые мы можем использовать сообразно времени и месту, о которых мы можем размышлять и из которых мы можем учиться, вместо того, чтобы создавать мнение, что мы не должны ни к чему привязываться, а быть полностью независимыми и самодостаточными. Вообще буддийский монах находится в весьма зависимом состоянии. Мы зависим от вещей, которые нам подают миряне: от еды, от одежды, от крыши над головой и от лекарств. У нас нет денег, нет возможности готовить пищу, возделывать огород или как-то обеспечивать себя. Нам приходится зависеть от доброты других людей для того, чтобы удовлетворять основные жизненные потребности. Люди говорят: «Почему вы не выращиваете себе овощи и фрукты, почему вы не становитесь самодостаточными, чтоб не зависеть от всех этих людей? Вы же можете быть независимыми». Это очень ценится в нашем обществе — быть самодостаточным, независимым, никому не должным, не зависящим ни от чего. Однако существуют все эти правила и предписания, установленные Буддой Готамой — это не я их придумал.

Если бы Винаю придумывал я, я бы, возможно, установил другие порядки: как здорово быть самодостаточным, со своей собственной грядкой капусты, со своими собственными сбережениями, со своей собственной келлией — «Вы мне не нужны, я независим и свободен, я самодостаточен».

Когда я принял монашество, я, собственно, и не знал, во что ввязался; позднее я заметил, что стал целиком и полностью зависим от других людей. Моя семья исповедовала философию белых, англо-саксонских, самодостаточных, независимых представителей среднего класса — «ни от кого не завись!» В Америке это называется «синдром WASP» — «белый» (White), «англосакс» (Anglo-Saxon), «протестант» (Protestant). Вы — не то, что южные европейцы, которые зависят от своих мамочек и всё такое. Вы совершенно независимы от отца и матери; вы протестант — никаких Пап, ничего такого; в вас нет никакого раболепия. Это черным приходится заискивать перед кем-то, но если вы белый, англосакс и протестант, это означает, что вы на вершине общественной лестницы — вы лучший!

И вот я угодил в буддийскую страну и в возрасте тридцати двух лет принял обеты саманеры (послушника). В Таиланде саманеры — это обычно маленькие мальчики, так что мне приходилось все время сидеть вместе с тайскими мальчишками. Представьте — я, ростом за шесть футов, тридцати двух лет от роду, сижу, ем и во всем равняюсь на маленьких ребятишек — это очень меня смущало. Мне приходилось зависеть от людей, которые подавали мне пищу или что-либо еще; я не мог иметь никаких денег. Так что я стал размышлять: «Зачем все это? Ради чего? Что хотел Будда этим сказать? Почему он все так придумал? Почему он не стал следовать ценностям белых, англосаксов, протестантов — как мои родители?»

Но позже я начал ценить необходимость правильной зависимости и блага, которые нам приносит принятие зависимости друг от друга. Конечно, для того, чтобы научиться быть зависимым от других, необходима доля смирения. С гордыней и тщеславием человек думает: «Я не хочу ни перед кем быть в долгу». А здесь мы смиренно признаем свою зависимость друг от друга: зависимость от анагарик, от мирян или от младших монахов. Хотя я и старший бхиккху здесь, я все равно очень зависим от всех вас. В нашей жизни это всегда надо принимать во внимание, а не от-

брасывать или удручаться этим, ибо мы признаем, что мы всегда зависим друг от друга, всегда помогаем друг другу. Эта зависимость основана на монастырских установлениях и на материальном мире, окружающем нас, а также на сострадательном и радостном отношении друг к другу. Даже если мы не испытываем никакой радости или любви в наших отношениях, мы можем по крайней мере быть добрыми, незлопамятными и не злиться друг на друга. Мы можем верить друг другу.

Не ожидайте, что какое-либо социальное положение, общество, организация или группа будут совершенны или станут самоцелью. Это всего лишь условные формы, и, как и все остальное, они не могут нас удовлетворить — если мы ожидаем от них полного удовлетворения. Любой учитель или гуру, к которому вы привяжетесь, неизбежно разочарует вас в каком-либо отношении — даже если это гуру, выглядящие святыми, они все равно умирают… или оставляют монашество и женятся на 16-летних девочках… Они могут натворить все что угодно: история религиозных идолов может быть поистине разочаровывающей! Когда я был молодым бхиккху в Таиланде, я часто размышлял: а что я буду делать, если Аджан Ча вдруг скажет: «Буддизм — это фарс! Не хочу ничего общего иметь с ним! Я ухожу из монастыря и женюсь на богатой женщине!» Что я буду делать, если Аджан Буддхадаса, один из известных тайских ученых монахов, скажет: «То, что я изучал буддизм все эти годы — это фарс, это пустая трата времени. Я перехожу в христианство!»

Что я буду делать, если Далай-Лама откажется от монашеских обетов и женится на какой-нибудь американке? Что я буду делать, если достопочтенные Сучитто и Тирадхаммо и вообще все здешние вдруг скажут: «Я ухожу. Я хочу вырваться отсюда и немного поразвлечься!» Если все анагарики внезапно скажут: «Меня все это достало!» Если все монахини разбегутся с анагариками? Что я буду делать?

Зависит ли мое монашество от поддержки или преданности всех людей, что окружают меня, или от заявлений Аджана Ча или Далай-Ламы? Зависит ли моя медитативная практика от поддержки окружающих, от их ободрения, или от того, что кто-то живет сообразно моим ожиданиям? Если это так, то она легко может быть разрушена, не правда ли?

Когда я был молодым монахом, я часто думал, что я должен верить своему собственному прозрению и не зависеть от того, что кто-то из окружающих поддерживает мою точку зрения. С годами я во многом изменился и во многом разочаровался… но я продолжаю размышлять, а не зависеть от того, что все вокруг идет наилучшим для меня образом.

Я доверяю тому, что делаю, доверяю, исходя из моего собственного понимания, а не потому, что просто верю в это или потому, что нуждаюсь в поддержке и одобрении других. Вы должны спрашивать себя: то, что вы становитесь саманой — монахом или монахиней — зависит от моего ободрения, от окружающих, от надежд или ожиданий, от воздаяний и всего такого? Или вы определяетесь своим собственным правом на реализацию истины?

Если так — то живите сообразно принятым установлениям, стремясь во всем следовать им, чтобы увидеть, как далеко они могут вас повести, а не сдавайтесь, когда это не получается, когда все начинает вас разочаровывать. Иногда в монастыре Ват Па Понг я чувствовал, что все вокруг меня настолько достало, чувствовал такую неприязнь к окружающим меня монахам — не потому, что они сделали что-то не так, а просто из-за того, что в состоянии депрессии я мог видеть все только в мрачном свете… Тогда было необходимо наблюдать это состояние, но не верить ему, ибо человек закаляет терпение через нестерпимое… чтобы обнаружить, что стерпеть можно все.

Так что мы здесь не для того, чтобы отыскать *своего* учителя, но чтобы охотно учиться у всего — у крыс и комаров, у вдохновенных учителей, у подавленных учителей, у учителей, разочаровывающих нас и у учителей, которые никогда нас не разочаровывают. Ибо мы не пытаемся найти совершенство в условных установлениях или в учителях.

В прошлом году я ездил в Таиланд и застал Аджана Ча очень больным; это был не тот энергичный, полный юмора, любвеобильный человек, которого я знал прежде… он просто сидел *так*… словно куль… и я подумал: «О, я не хочу, чтобы Аджан Ча был таким. Мой учитель… Аджан Ча — мой учитель, и я не хочу, чтобы он был таким. Я хочу, чтобы он был таким же Аджаном Ча, которого я когда-то знал, рядом с которым вы

моли сидеть и слушать его, а потом пересказывать его истории всем другим монахам». Бывало, скажешь: «Помнишь, как Аджан Ча сказал то-то, эту удивительно мудрую вещь?» А тут кто-нибудь из другой традиции говорит: «Ну, а наш учитель сказал *то-то*». Так что начинается соревнование — кто самый мудрый. И вот, когда *твой* учитель так сидит… словно куль… вы говорите: «Оййй… а не выбрал ли я неправильного учителя…» Но желание иметь учителя, самого лучшего учителя, учителя, который никогда тебя не разочаровывает — это ведь страдание, не так ли?

Буддийское учение — в том, чтоб быть способным учиться у живых наставников — или у мертвых. После смерти Аджана Ча мы по-прежнему можем учиться у него — пойдите, посмотрите на его тело! Вы, быть может, скажете: «Я не хочу, чтобы Аджан Ча был трупом. Я хочу, чтобы он был тем энергичным, полным юмора, любвеобильным учителем, с которым я познакомился двадцать лет назад. Я не хочу, чтобы он был всего лишь разлагающимся трупом с выползающими из глазниц червями». Многие ли из нас хотели бы взглянуть на своих любимых людей, когда они мертвы, в то время как мы хотим помнить их в расцвете сил? Прямо как моя мама теперь — у нее есть моя фотография, когда мне было 17 лет и я закончил школу, в костюме и галстуке, тщательно причесанный — знаете, как в фотоателье снимают — так, что вы выглядите гораздо лучше, чем в жизни. И вот эта моя фотография висит в комнате у моей мамы. Матери хотят думать, что их сыновья всегда элегантны и нарядны, молоды… а что, если бы я умер и стал разлагаться, из моих глазниц повылазили бы опарыши, а кто-нибудь сфотографировал меня и отослал бы эту картинку моей маме? Было бы чудовищно — не так ли? — повесить ее рядом с моей фотографией, где мне 17 лет! Но это то же самое, что держаться за образ Аджана Ча, каким он был пять лет назад, а потом увидеть его таким, какой он сейчас.

Будучи практиками, мы можем использовать опыт своей жизни, размышляя над ним, учась от него, а не требовать, чтобы учителя, сыновья, дочери, матери или кто бы то ни было еще всегда оставались в наилучшей форме. Мы делаем такие запросы, когда никогда в действительности не смотрим на них, никогда не пытаемся кого-либо хорошо узнать, а просто

держимся за идеал, за образ, который мы храним, но никогда не вопрошаем и не учимся от него.

Практика все чему-нибудь учит… если мы хотим научиться сосуществовать с этим, с успехами и поражениями, с живыми и мертвыми, с добрыми воспоминаниями и с разочарованиями. И чему мы учимся — *тому, что все это — лишь условия нашего ума.* Это — явления, которые мы создаем и к которым привязываемся — а к чему бы мы ни привязывались, оно приведет нас к отчаянию и к смерти. Это конец всего, что начинается. И отсюда мы учимся. Мы учимся у наших горестей и печалей, у нашего разочарования — и мы можем отпустить их. Мы можем позволить жизни функционировать согласно законам природы и быть свидетелями этого, освободившись от иллюзии самости, ибо эта иллюзия соединена причинно-следственной связью со смертью. И таким образом все условия ведут нас к Необусловленному — даже наши беды и горести возводят нас к пустоте, свободе и освобождению, если мы смиренны и терпеливы.

Иногда жизнь становится легче, если у нас не так много возможностей выбора. Когда у вас слишком много чудесных гуру, то вы можете почувствовать некоторую опустошенность от того, что приходится слушать такую фантастическую мудрость, исходящую от такого количества харизматических мудрецов. Но даже самые великие мудрецы, самые прекрасные люди в современном мире — эти лишь условия нашего ума. Далай-Лама, Аджан Ча, Буддхадаса, Тан Чао Кхун Паннянанда, Римский Папа, Архиепископ Кентерберийский, Маргарет Тэтчер, мистер Рейган… это всего лишь условия нашего собственного ума, не так ли? У нас есть симпатии, антипатии и предубеждения, но это — явления, обусловленные умом — и все эти условия, будь то ненависть, любовь или что бы то ни было еще, ведут нас к Необусловленному, если мы терпеливы, настойчивы и хотим использовать мудрость. Вам может показаться, что легче просто *поверить* в то, что я говорю — это легче, чем самому что-то выяснить — но вера в мои слова не насытит *вас.* Та мудрость, которую я использую в своей жизни, насыщает лишь меня. Она может вдохновить вас на использование мудрости, но для того, чтобы насытиться, вы должны сами поесть, а не верить в то, что я говорю.

Именно таков Буддийский Путь — путь реализации истины каждым из нас. Он обращает нас к самим себе, заставляет нас взглянуть и поразмыслить над собственной жизнью, а не попадать в ловушку преданности и надежды, которые приводят нас к своим противоположностям.

Итак, поразмыслите над тем, что я сказал этим вечером. Не принимайте это на веру, не отвергайте это. Если у вас есть какие-то предубеждения, мнения или взгляды, это нормально; просто видьте их такими, как они есть, как условия вашего ума, и учитесь у них.

ГЛОССАРИЙ БУДДИЙСКИХ ТЕРМИНОВ

Все слова на языке пали, если не указано иначе.

Аджан *(тайск.)* — учитель. Часто употребляется как титул старшего монаха или монахов в монастыре. Также встречается написание «ачан», «ачаан» и другие. Слово происходит от палийского «ачарья» — учитель, наставник.

Анагарика — бездомный. Анагарика, будучи в строгом смысле мирянином, живет в монастыре и придерживается Восьми обетов.

Анапанасати — широко используемая техника медитации, заключающаяся в собирании ума воедино благодаря сосредоточению на процессе вдоха-выдоха.

Анатта *(санскр. анатма)* — бессамостность, бессущностность; одно из трех качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

Аничча *(санскр. анитья)* — непостоянство, преходящесть; одно из трех качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

Арахант *(санскр. архат)* — пробужденное существо, свободное от любых омрачений. В буддийской традиции это последняя из четырех ступеней осуществления Освобождения.

Бхиккху *(санскр. бхикшу)* — нищенствующий; этот термин обозначает монаха, живущего милостыней и придерживающегося обетов, направленных на упрощение жизни.

Бодхисаттва *(санскр.)* — термин буддизма Махаяны, обозначающий находящегося на пути к полному Пробуждению, основной мотивацией которого является помощь другим существам.

Васса — ретрит в сезон дождей, установленный Буддой.

Вибхава-танха — желание от чего-то избавиться, стремление к уничтожению.

Вихара — обитель; часто так называют небольшие монастыри.

Виная — монашеская дисциплина, или же письменно закрепленные правила этой дисциплины и комментарии к ним.

Випака — следствие или результат каммы (причины или действия).

Ват Па *(тайск.)* — лесной монастырь (часто место практики дхутанги).

Дана — щедрость; часто обозначает подношение, особенно подношение пищи, монашеской общине.

Дхамма *(санскр. дхарма)* — многозначный термин. Он может обозначть Учение Будды, содержащееся в писаниях, Абсолютную Истину, на которую указывает учение, и дискретный «момент» опыта, воспринимаемый так, как он есть.

Дхутанга *(тайск. тудонг)* — особо строгие монастырские правила. Дхутанга бхиккху известны своим усердием и безупречностью. В Таиланде такие монахи часто ведут

страннический образ жизни, как во времена Будды — отсюда выражение «пойти в тудонг».

Дуккха — несовершенство, неудовлетворительность; одно из трех качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

Камма *(санскр. карма)* — намеренное действие, или причина, порождаемая привычными склонностями, желаниями или естественными импульсами. В обыденном употреблении под каммой часто понимают результат или следствие такого действия, хотя следствие — это випака.

Кути — хижина; обычное жилище бхиккху из лесного монастыря.

Метта *(санскр. майтри)* — любовь, дружелюбие, добросердечие.

Мудита — счастье от удачи другого, «сорадование».

Ниббана *(санскр. нирвана)* — свобода от привязанностей. Основа для пробужденного видения явлений так, как они есть.

Панна *(санскр. праджня)* — различающая мудрость.

Пиндапада *(тайск. пиндабат)* — милостыня в виде еды, или же поход за этой милостыней.

Самана *(санскр. шрамана)* — избравший Святую жизнь; религиозный человек; в первоначальном смысле — отшельник или странник.

Саманера *(санскр. шраманера)* — в то время, как бхиккху — это полностью посвященный монах, соблюдающий 227 обетов, саманера — это послушник, соблюдающий 10 обетов (тем не менее, он носит такую же оранжевую одежду, как и бхиккху). В Таиланде саманерами, как правило, становятся те, кто слишком молод для полного посвящения.

Сансара — непробужденный, неудовлетворительный опыт жизни; мир, образ существования которого обусловлен неведением.

Сангха — община практикующих Путь Будды. В более узком смысле — те, кто формально посвятили себя жизни нищенствующего монаха.

Санкхара *(санскр. санскара)* — обусловленные явления, то есть собирательное название составляющих существования.

Сила *(санскр. шила)* — нравственная добродетель; также обозначает обеты нравственного поведения.

Сотапанна *(санскр. шротапанна)* — первый из четырех уровней осуществления Освобождения.

Танха — желание, жажда.

ОБЕТЫ

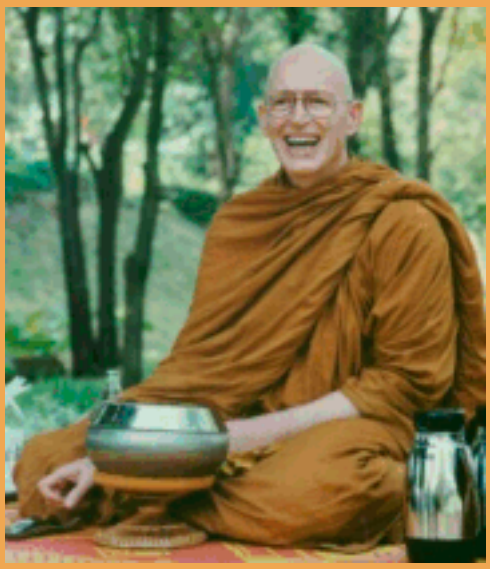
Пять, восемь или десять обетов — это «направляющие», помогающие осознанной и неэгоистичной жизни. Неудачи в соблюдении обетов — это не обязательно «грехи» или «злодеяния»; скорее, это указания на то, что в данном направлении нужно приложить побольше усилий и быть более осознанным. Практика соблюдения обетов благодетельна как для того, кто их соблюдает, так и для тех, кто сталкивается с таким человеком.

Пять первых обетов рекомендуются всем людям:

1. Отказ от намеренного убийства любых живых существ.
2. Отказ от присвоения того, что не было дано.
3. Отказ от безответственного сексуального поведения (если этот обет входит в число восьми или десяти обетов, то он означает полный целибат, то есть воздержание от любой сексуальной активности).
4. Отказ от лживой, оскорбительной или злонамеренной речи.
5. Отказ от опьяняющих напитков и наркотиков.

Следующие три обета (а также более строгий третий обет) служат поддержкой для тех, кто посвятил себя серьезной духовной практике:

6. Отказ от твердой пищи после полудня.
7. Отказ от пения, музыки, танцев, а также посещения игр и зрелищ; отказ от украшений и благовоний.
8. Отказ от высокой или роскошной постели.

Десять обетов (составляющие основу монашеского образа жизни) получаются путем разделения седьмого обета на два и прибавлением десятого:

10. Отказ от владения или управления деньгами.