

Уильям Харт ИСКУССТВО ЖИЗНИ



Вступление

Я навсегда останусь благодарен той перемене, которую произвела в моей жизни медитация випассаны. Когда я впервые ознакомился с этим учением, я почувствовал, что прежде блуждал в потемках среди путаницы тупиковых тропинок, а теперь наконец вышел на большую дорогу. В последующие годы я продолжал движение по этому пути, и с каждым шагом цель становилась все яснее. Эта цель — освобождение от всех страданий, полное просветление. Не претендую на то, что я достиг уже главной цели, но не сомневаюсь в том, что этот путь ведет прямо к ней.

Я всегда буду в долгу перед схаягьи У Ба Кхином и преемственностью учителей, сохранивших живой метод на протяжении тысячелетий со времен Будды. От лица их всех я призываю других пойти по этому пути, так чтобы им тоже можно было найти выход из страдания.

Хотя этой технике уже научились многие тысячи людей из стран Запада, до сих пор не было издано ни одной книги, где бы в точности и с достаточными подробностями описывалась эта форма випассаны. Я рад, что наконец за дело взялся, чтобы заполнить существующий пробел, серьезный практик медитации.

Да углубит эта книга понимание у тех, кто лично занимается медитацией випассаны, да поощрит она других к тому, чтобы они попробовали освоить эту технику, дабы и для них также стало возможным переживать счастье освобождения. Пусть каждый читатель научится искусству жизни, чтобы сыскать внутренний мир и лад и порождать мир и лад для других.

Пусть всем существам будет хорошо!

С.Н. Гоенка, Бомбей, апрель 1986 г.

Предисловие

Среди существующих в нынешнем мире различных типов медитации метод випассаны, которому учит С. Н. Гоенка, является единственным в своем роде. Эта техника — простой и логичный путь к обретению подлинной умиротворенности, к тому, чтобы зажить счастливо, осмысленно. Випассана, хотя существовала в течение длительного времени лишь среди буддийской общины Бирмы, не содержит в себе ничего сектантского; к ней могут прибегнуть, ею могут заниматься люди любого мировоззрения.

С. Н. Гоенка — удалившийся от дел промышленник и бывший глава индийской общины в Бирме, родом из консервативной индуистской семьи. Он смолоду был подвержен жестокой мигрени. В поисках исцеления в 1955 году познакомился со схаягьи У Ба Кхином, соединявшим в себе в общественной жизни роль высокопоставленного государственного служащего и в частной роль учителя медитации. Обучаясь медитации у У Ба Кхина, г-н Гоенка столкнулся с методой, дававшей куда больше, чем простое облегчение симптомов физической болезни и неограниченной культурными и религиозными барьерами. Последовавшие годы учения и занятий випассаной постепенно преобразили его жизнь.

В 1969 году г-н Гоенка переехал в Индию, получив перед тем от У Ба Кхина полномочия учить випассане; что он и стал делать, возвращая эту методику в страну, где она зародилась. Индия по-прежнему резко поделена на касты и религии, — и все же курсы г-на Гоенки привлекли тысячи людей самых разных мировоззрений и подготовки; среди учеников были тысячи европейцев. Их привлекла практичность этого метода.

Качества випассаны образцово воплощены в самом г-не Гоенке. Это человек прагматичный, не

чуждый повседневности, отлично в ней ориентирующийся; но при этом он в каждой ситуации сохраняет необычайное спокойствие духа. Это спокойствие сочетается в нем с глубоким состраданием к другим людям и способностью к сопереживанию к ним. В нем, впрочем, нет и следа торжественности. Его, в том числе и на уроках випассаны, не оставляет заразительное чувство юмора. Участники курсов надолго сохраняют в памяти его улыбку, смех и часто повторяемый девиз: «Будьте счастливы!» Очевидно, что випассана сделала его счастливым, и он полон желанием поделиться своим счастьем, показать другим методу, которая оказалась столь действенной для него самого.

Несмотря на весь свой личный магнетизм, г-н Гоенка вовсе не желает быть таким гуру, который обращает учеников в подобие автоматов. Напротив, он учит их личной ответственности. Подлинная проверка випассаны, как говорит он, — это ее применение к жизни. Он поощряет медитирующих, чтобы они не сидели у его ног, а шли в мир и жили в нем счастливо. Он уклоняется от приятия всяких выражений преданности ему лично, и наоборот, побуждает своих учеников быть преданными методу, той истине, которую они обретают внутри себя.

По традиции обучение медитации в Бирме всегда было прерогативой буддийских монахов. Г-н Гоенка, однако, как и его учитель — мирянин, глава большой семьи. Тем не менее он учит так ясно, а метод столь действен, что заслужил одобрение старших монахов в Бирме, Индии и на Шри-Ланке, а иные из них даже прошли курсы под его началом. Как подчеркивает г-н Гоенка, медитация для сохранения своей чистоты никогда не должна делаться предметом наживы. Все курсы и центры, действующие под его руководством, это последовательно некоммерческие предприятия. Сам он не берет за свой труд никакого вознаграждения, ни прямого, ни косвенного; ничего не получают и его помощники — учителя, которых он уполномочил вести курсы випассаны от своего имени. Он делится с людьми методом випассаны, видя в этом исключительно служение человечеству и помощь нуждающимся в ней.

С. Н. Гоенка — один из немногих индийских духовных наставников, которые пользуются равно высоким уважением в Индии и на Западе. Однако он никогда не гонялся за известностью, предпочитая распространять интерес к випассане лишь изустно и всегда подчеркивал важность самих практических занятий, но не ее письменного изложения. Потому-то он и известен меньше, чем того заслуживает. Настоящая книга представляет собой первое обстоятельное рассмотрение его учения, подготовленное с его ведома и одобрения.

Главный источник материала кашей работы — это беседы г-на Гоенки со слушателями в ходе десятидневного курса випассаны; отчасти также и его статьи, написанные по-английски. Этими материалами я пользовался свободно, черпая из них не только ходы аргументации и устройства особо важных моментов, но и приводившиеся примеры; часто я цитирую его дословно. Те, кто проходили курсы випассаны у него лично, безусловно встретят в этой книге много знакомого или даже смогут припомнить, что за беседа или статья использована в данном тексте.

В ходе учебных курсов объяснения учителя шаг за шагом сопровождаются личным опытом занимающихся медитацией. Здесь же материал подан иначе, учитывая читательскую аудиторию, т.е. тех лиц, которые просто читают о медитации, не непременно занимаясь ею лично. Мы попытались изложить для этих читателей учение так, как знакомятся с ним на личном опыте; логическая последовательность не прерывается с первой ступени и до конечной цели. Эта органическая целостность будет всего очевиднее для медитирующего; но наша книга рассчитана на то, чтобы дать и тем, кто сам не занимается, беглый взгляд на учение в том виде, как оно раскрывается на практике.

В некоторых разделах намеренно сохранена интонация устной речи, чтобы дать более живое представление о том, как же учит г-н Гоенка: это истории, вкрапленные между главами, а также вопросы и ответы в заключение каждой главы, диалоги, взятые из подлинных бесед с учениками в ходе учебных курсов или частных собеседований. Кое-что позаимствовано из биографии Будды, иное — из богатого наследия индийского фольклора, еще что-то — взято из личного опыта г-на Гоенки. Все изложено его собственными словами — не для того, чтобы улучшить пересказываемые им подлинники, а просто, чтобы эти истории прозвучали свежо, чтобы подчеркнуть их значимость для практики медитации. Истории разряжают слишком серьезную атмосферу курса випассаны и вдохновляют практикующих, благодаря чему узловые пункты учения хорошо ложатся на память. Из множества таких историй, рассказываемых в ходе десятидневного учебного курса, мы включили лишь небольшую их выборку.

Приводимые цитаты взяты из древнейшего и наиболее признанного свода речей, из «Корзины проповедей» Будды («Сутта-питака»), сохранившихся на древнем языке пали в странах тхеравадинского буддизма. Для соблюдения единства стиля во всей книге я попытался перевести все цитируемые здесь выдержки наново, сообразуясь при этом с трудами ведущих современных переводчиков. Однако, поскольку эта книга — не ученый труд, я не стремился при переводах с пали к дословности. Зато я старался передать ясно и доступно смысл каждого отрывка так, как он предстает для занимающегося випассаной в свете его личного опыта. Возможно, что перевод иных слов или отрывков покажется неортодоксальным; но во всем существенном, как я надеюсь, английский перевод соответствует самому прямому смыслу подлинника.

Цитируемые в книге буддийские термины даны, для единообразия и точности, в их сталинском варианте, даже если иной раз санскритская форма покажется западному читателю привычнее. К примеру, вместо санскритской «дхармы» употребляется палийская «дхамма», так же не «карма», а «камма», «ниббана», а не «нирвана», «санкхара», но не «санскара». В целом же, во избежание излишней усложненности, в тексте книги оставлен лишь минимум палийских слов. Однако зачастую они представляют собой удобное, в силу краткости, выражение некоторых понятий, малознакомых для западной мысли и которые нелегко было бы передать одним словом. Поэтому мне кое-где казалось предпочтительным пользоваться палийским термином, а не описательным выражением родного языка. Все палийские слова, набранные жирным шрифтом, разъясняются в глоссарии в конце книги.

Метод випассаны приносит равную пользу всем упражняющимся — раса, класс или пол роли не играют. В согласии с этой общеприменимостью я старался избегать в тексте слов, указывающих на различие полов. Используемое в некоторых случаях местоимение «он» означает того, кто медитирует — мужчину или женщину, что безразлично; именно так это и следует понимать. У меня и в мыслях не было ущемлять женщин и чрезмерно выдвигать мужчин, подобная пристрастность шла бы вразрез с основами учения и самим духом випассаны.

Выражаю благодарность многим, оказавшим мне помощь в осуществлении моего плана. В особенности же хотел бы выказать свою глубокую признательность С. Н. Гоенке за то, что он при своей загруженности выкраивал время, а и того более — за то, что он руководил моими первыми шагами на описанном здесь пути.

В более глубоком смысле С. Н. Гоенка и есть настоящий автор этой книги, поскольку моя цель сводится к тому, чтобы представить здесь то, как он передает учения Будды. Все достоинства книги — его, а все ее изъяны — на моей совести.

Введение:

Представьте себе, что у Вас появилась возможность на десять дней отложить в сторону все мирские обязательства и прожить это время в уединенном, спокойном месте, где вас заведомо не потревожат, главные телесные нужды — в жилье и питании — будут удовлетворены; при нас будут помощники, чтобы ваша жизнь была в разумных пределах удобной. В ответ от вас ожидают лишь, что вы будете избегать общения, и, помимо самого необходимого для жизни, станете проводить все часы бодрствования с закрытыми глазами, удерживая при этом ум на избранном объекте внимания. Согласились бы вы?

Допустим, вы просто услышали, что такая возможность существует, а люди, вроде вас, не то что согласны, а деятельно стремятся проводить свое свободное время именно так, добиваются этого. Как бы вы описали их занятие? Может быть, глядением на пупок или созерцанием, эскапизмом или духовными сборами, самоопьянением или самоизучением, интроверсией или интроспекцией. Но независимо от того, будет ли в обозначении положительная или отрицательная оценка, обыкновенно впечатление от медитации таково, что это есть удаление от мира. Есть, конечно, методы, именно так и работающие. Но медитация не есть непременно бегство от мира; она может также быть и средством встретить мир лицом к лицу, чтобы понять его и самого себя.

Всякий человек обучен считать реальностью внешний мир; а жить человеческой жизнью значит для него соприкоснуться со внешней реальностью и искать притока физических и психических данных извне. Большинству из нас никогда не приходило на ум прервать внешние контакты и посмотреть, что же происходит внутри; сама затея, по всей вероятности, показалась бы сродни решению проводить целые часы в разглядывании телеэкрана с регулировочной таблицей. Мы уж лучше занялись бы исследованием скрытой стороны Луны или океанского дна, а не скрытых глубин внутри самих себя.

Но на деле-то Вселенная существует для каждого из нас, лишь поскольку мы переживаем ее своим умом и телом. Никогда не бывает, что она где-то там, в другом месте, — она всегда здесь и теперь. Исследуя свое состояние здесь и теперь, мы можем исследовать внутренний мир. Не исследовав внутреннего мира, мы никогда не будем знать реальность — мы будем знать только свои верования или понятия разума о ней. Наблюдая же самих себя, мы сможем прийти к непосредственному познанию реальности, сможем научиться положительному, творческому подходу к ней.

Один из методов исследования внутреннего мира — это медитация випассаны, как ее преподает С. Н. Гоенка; это практический метод изучения реальности собственных тела и ума, раскрытия и разрешения каждой из сокрытых в них проблем, способ развития не востребуемых возможностей и управления ими во благо свое и других людей.

Слово «випассана» означает в древнем индийском языке пали «прозрение», «усмотрение». Это — суть учения Будды, наличное переживание истин, о которых он говорил. Сам Будда достиг такого переживания при помощи медитация, а потому медитация и есть то, чему он прежде всего учил. Его слова — это свидетельства его личного опыта в медитации, а также подробные указания, как ею заниматься для осуществления цели, которой он сам достиг, т.е. для переживания истины.

Все выше сказанное вряд ли вызовет возражения, но трудность остается — а как понять наставления, данные Буддой, как им следовать? Если слова его сохранены, они в признанно подлинных текстах, то интерпретация наставлений Будды касательно медитации вне контекста живой практики оказывается трудным делом.

Но если существует такой метод, сохранившийся в течение многих поколений, и он обещает те самые результаты, что были описаны Буддой, и если он в точности соответствует его наставлениям и проясняет в них те стороны, которые давно казались темными,— то этот метод, несомненно, достоин исследования. Випассана как раз и есть такой метод. Он необычаен и по простоте своей, и по полной недогматичности, и, прежде всего, по тем результатам, которые обещает.

Медитация випассана преподается на десятидневных учебных курсах, доступных для любого желающего, искренне стремящегося научиться этой технике, а также умственно и физически способного к этому. Десять дней участники должны оставаться в пределах отведенного для обучения места и не вступать в соприкосновение с внешним миром. Они воздерживаются от чтения и письма, откладывают на время религиозную или иную практику и работают в точном соответствии с даваемыми им указаниями. В течение всего периода подготовки на курсе они соблюдают основной кодекс нравственности, который включает в себя половое воздержание и отказ от употребления всех видов опьяняющих веществ, они также не говорят между собой в течение первых девяти дней курса, хотя имеют полную возможность обсуждать проблемы медитации с учителем и материальные проблемы — с администрацией.

В первые три с половиной дня участники занимаются упражнениями в сосредоточении ума. Это еще пока подготовка к практике собственно випассаны, которая вводится на четвертый день курса. Дальнейшие ступени практики вводятся ежедневно, так что к концу курса оказывается представленной в общем виде вся техника в ее целостности. На десятый день молчанию приходит конец, и медитирующие возвращаются к более экстравертному образу жизни. Курс завершается утром одиннадцатого дня.

Переживания медитирующего в течение этих десяти дней, вероятно, принесут ему множество неожиданностей. И первой из них оказывается тот факт, что медитация — это тяжелый труд! Ходячее представление о том, что медитация представляет собой особого рода бездействие или расслабление, быстро оказывается несостоятельным. Для того, чтобы сознательно направлять умственные процессы по определенному пути, потребно постоянное прилежание. Инструкции предписывают практикующим работать с полной отдачей, но без натуги; однако покуда мы научимся тому, как это делать, упражнения могут казаться нам противными или даже изматывающими.

Еще одна неожиданность состоит в том, что прозрение, приобретенное через самонаблюдение в начале, вовсе не обязательно целиком приятно и блаженно. У нас в норме весьма избирательное представление о самих себе. Когда мы смотримся в зеркало, то стараемся принять выигрышную позу и выразить лицом приятность. Точно так же у каждого из нас есть внутренний образ самого себя, и в этом образе подчеркнуты черты, вызывающие восхищение, недостатки занижены, а некоторых черт характера и вовсе нет. Мы видим такой образ, какой хотим видеть, но не то, что есть. А медитация випассаны являет собой технику наблюдения за реальностью под любым углом. Вместо тщательно ретушированного образа самого себя медитирующий предстает перед истиной, не прошедшей совершенно никакой цензуры. Некоторые ее аспекты поневоле будут трудно приемлемы.

Временами практикующему может казаться, что не внутренний мир он нашел в медитации, а одни тревожения. Все что угодно, связанное с учебным курсом, может восприниматься как невыполнимое и неприемлемое: жесткое расписание, быт, дисциплина, наставления и советы учителя; наконец, сама техника.

Однако практикующего поджидает еще одна неожиданность — эти трудности исчезают. Рано или поздно медитирующий научается совершать усилия без усилий, сохранять бдительность без напряжения, вовлеченность без привязанности. Он перестает бороться, и практика поглощает его. Тогда внешние неудобства становятся неважны, дисциплина превращается в подспорье и поддержку, а часы пролетают быстро и незаметно. Ум успокаивается подобно горному озеру на рассвете и с совершенной точностью отражает все, что его окружает, и в то же время открывает свои глубины тому, кто вглядывается в него более пристально. Когда приходит эта ясность, каждое мгновение полно утверждения, красоты и мира.

Так медитирующий открывает для себя, что метод-то на самом деле работает! В свою очередь каждый шаг в этой последовательности может показаться гигантским прыжком — и все же мы оказываемся способны его совершить. К концу десяти дней становится ясно, какой далекий путь был пройден с начала курса до его конца. Медитирующий подвергся особому процессу, вроде хирургического вмешательства, вскрытия гнойной раны. Рассечение гнойника и надавливание на него, чтобы удалить гной, были болезненны; но без этого рана никогда бы не зажила. А когда гной удален, мы освободились от него и от вызывавшегося им страдания и можем вновь обрести полное здоровье. Подобным же образом, пройдя десятидневный курс, медитирующий освобождает свой ум от некоторых, бывших ему присущими, напряжений и приобретает большее душевное здоровье. Процесс випассаны

производит глубокие внутренние перемены, которые не исчезают и после окончания курса. Медитирующий видит, что все то, чему он научился, всю приобретенную им во время курса душевную силу, он способен применить в повседневной жизни для собственной пользы и для блага других. Его жизнь становится гармоничнее, плодотворнее и счастливее.

Метод, которому учит С. Н. Гоенка, это то, чему он сам научился у своего учителя, покойного схаяги У Ба Кхина; этот бирманский учитель перенял випассану от Схая У Тхета, хорошо известного бирманского наставника медитации первой половины нынешнего столетия. В свою очередь Схая У Тхет был учеником Леди-схаядо, знаменитого бирманского ученого монаха рубежа девятнадцатого и двадцатого веков. Дальнейших сведений об именах более ранних учителей этой практики не сохранилось, но ее последователи полагают, что Леди-схаядо научился медитации випассаны у традиционных учителей, сохранявших ее на протяжении целых поколений с глубокой древности, когда учение Будды впервые пришло в Бирму.

Эта техника, безусловно, согласуется с наставлениями Будды касательно медитации, с самым простым и буквальным смыслом его слов. И, что важнее всего, она приносит полезные, личные, ощутимые и немедленные результаты. Предлагаемая книга не является самоучителем по практике медитации випассаны. Если кто-то станет пользоваться сим образом, он будет действовать исключительно на свой страх и риск. Методу следует учиться только на курсе, где налицо соответствующее окружение, которое служит поддержкой медитирующему, где присутствует надлежащим образом подготовленный руководитель. Медитация — дело нешуточное, особенно техника випассаны, которая занимается глубинами ума. Никогда нельзя братья за нее по легкомыслию или случайно. Но если чтение этой книги вдохновит вас на попытку освоить випассану, то вы сможете завязать контакты по приводимым в конце ее адресам и выяснить, когда и где действуют соответствующие курсы. Цель книги — дать только абрис метода випассаны в том виде, как ему учит С. Н. Гоенка. Автор надеется, что она расширит понимание учения Будды и техники медитации, которая являет собой его сущность.

Плавология

Однажды молодой профессор плыл на корабле по морю. Это был высокообразованный человек с целым хвостом из титулов после своего имени, но у него было маловато жизненного опыта. А в команде корабля был старый неграмотный матрос. Что ни вечер, матрос заходил в каюту молодого профессора послушать, как тот рассуждает о всяких разных вещах. Ученость молодого человека неизменно поражала старика. Как-то вечером,— когда моряк собирался было уходить к себе после нескольких часов беседы,— ученый спросил его: «Старик, а ты изучал геологию?»

- Что это такое, барин?
- Наука о земле.
- Нет, барин, я и в школу-то не ходил и никогда ничего не изучал.
- Старик, ты потерял впустую четверть жизни.
- Старый моряк ушел с вытянутым лицом. «Если уж это сказал такой большой ученый,— подумал он,— то так должно быть и есть. Я потерял впустую четверть жизни!»

- На следующий вечер, когда моряк снова собирался уходить, ученый спросил его: Старик, а ты изучал океанографию?
- Что это такое, барин?
- Наука о море.
- Нет, барин, я никогда ничему не учился.
- Знаешь, старина, ты потерял впустую половину жизни.
- Матрос скис. «Потерял полжизни! Ведь так сказал этот ученый!»

- На третий вечер молодой профессор опять спрашивает старика:
- Старик, а ты изучал метеорологию?
- Что это такое, барин? Я никогда даже не слыхивал о такой штуке.
- Ну, это наука о ветре, о дожде, о погоде.
- Нет, барин. Я же сказал вам, что в школу не ходил и никогда ничего не изучал.
- Ты не изучал науку о земле, на которой живешь, ни науку о море, которым зарабатываешь себе на жизнь, ни науку о погоде, с которой ежедневно сталкиваешься. Эх, старик, ты потерял впустую три четверти жизни.

Старый моряк совсем расстроился. «Этот ученый говорит, что я потерял понапрасну три четверти своей жизни. Значит, так оно и есть!»

Но на следующий день пришла очередь моряка задавать вопросы. Он бегом ворвался в каюту молодого человека и закричал:

- Господин профессор, а вы изучали плавологию?
- Плавологию? Что ты имеешь в виду?

- Плавать-то, барин, умеете?
- Нет, не умею.
- Эх, господин барин, вы потеряли впустую всю свою жизнь! Корабль наткнулся на скалу и идет ко дну. Тот, кто умеет плавать, доберется до берега — он ведь недалеко. А кто нет — те утонут. Жаль мне вас, ученый барин: потеряли вы свою жизнь, как пить дать!

Так и вы можете изучить любые «логики» в мире; но если вы не изучите «плавологию», все ваши знания бесполезны. Вы будете читать и писать книги о плавании, сможете спорить о его теоретических аспектах, но чем это вам поможет, если вы сами отказываетесь войти в воду? Вам надо научиться плавать самим.

Глава 1. Искания.

Все мы стремимся к миру и ладу, потому что этого-то нам в жизни и не хватает. Всем нам хочется быть счастливыми, все мы считаем себя вправе на счастье. Однако счастье это такая цель, что к ней чаще стремишься, чем ее достигаешь. Временами все мы переживаем неудовлетворенность жизнью — возбуждение, раздражение, разлад, страдания. Пусть даже именно сейчас мы избавлены от такой неудовлетворенности,— каждый может вспомнить момент, когда она подавляла нас, и может предвидеть также ее возврат. А рано или поздно всем нам придется встретиться лицом к лицу со страданием смерти.

К тому же наша личная неудовлетворенность не остается при нас; напротив: мы постоянно делимся своими страданиями с другими людьми. Атмосфера вокруг каждого несчастного человека сама делается насыщенной тяжелым беспокойством, и в ней любой почувствует себя взвинченным и недовольным. Так личные тяготы складываются и порождают напряженность во всем обществе.

Это и есть основная проблема жизни: ее неудовлетворительность. С нами случается то, чего нам не хочется; и не случается того, чего нам хочется. И мы не знаем, как или почему это работает, как не знает каждый из нас ни своего начала, ни своего конца.

Был двадцать пять столетий тому назад в северной Индии человек, который решил исследовать это как проблему — т.е. проблему человеческого страдания. После долгих лет исканий и опробования различных методов он открыл путь к тому, чтобы достичь прозрения в реальность нашей собственной природы и пережить истинную свободу от страдания. Достигнув высочайшей цели, освобождения, избавления от убожества и разлада, он посвятил остаток своей жизни тому, чтобы помогать другим: пусть и они научатся тому же, что сделал он; он, иными словами, показал им путь к их собственному освобождению.

Это был Сиддхаттха Готама, прославившийся как Будда, т.е. «просветленный». Он никогда не притязал на то, чтобы быть сверхчеловеком. Как и все прочие великие учителя, он сделался легендарной личностью. Впрочем, хотя о его прошлом опыте или необычных силах рассказывали чудесные истории, все свидетельства, тем не менее, согласны в том, что он никогда не объявлял о своей божественности, об обретенном божественном вдохновении. Все особые качества, которыми он обладал, были прежде всего человеческими качествами, доведенными им до совершенства. Поэтому все, чего он достиг, находится в пределах достижимого для любого человека, который станет работать, как и он.

Будда не учил какой-то религии, или философии, или системе верований. Он называл свое учение «Дхаммой», т.е. «законом», — законом природы. Его не интересовали какие-либо догмы или досужие умозрения. Вместо этого он предложил практическое и общеприемлемое решение всеобщей проблемы; «сейчас, как а раньше, — говорил он, — я учу о страдании и об искоренении страдания». Он отказывался даже обсуждать то, что не ведет к освобождению от убожества.

Как он не раз подчеркивал, его учение не является его личной выдумкой и не было дано ему в божественном откровении. Это просто истина, реальность, которую ему удалось открыть собственными усилиями, как это сделали многие до него и как могут сделать многие после него. Он не претендовал на монополию в истине.

Он также не требовал для своего учения особой авторитетности,— ни на основе личной веры людей в него, ни благодаря явной логичности того, чему он учил. Наоборот, он положил за правило, что сомневаться и лично проверять все, что находится вне пределов личного опыта, весьма разумно:

«Не надо просто верить всему, что вам говорят, или тому, что досталось от прошлых поколений, или общепринятому, или всему тому, о чем говорят писания. Не принимайте ничего за истину на основании одних лишь выводов и умозаключений, или полагаясь на внешнюю видимость, или из пристрастности к какому-то взгляду, или опираясь на правдоподобие, или потому, что так вам сказал учитель. А вот ежели вы сами непосредственно узнали, что какие-то положения нездоровы, предосудительны, не одобряются мудрыми людьми, а если их принять и им последовать, то они навредят и причинят страдания, то вы их отбросьте. Или ежели вы сами непосредственно узнали, что

какие-то положения здравы, непредосудительны, одобряются мудрыми людьми, а если их принять и им последовать, то они принесут пользу и счастье,— то вы держитесь их, воплощайте их». (2)

Так что высочайший авторитет — это наше собственное переживание истины. Нельзя ничего принимать только на веру, нам необходимо проверить, логично ли это, практично ли и благотворно ли. Недостаточно также проверить учение средствами нашего разума, чтобы принять его, как истину интеллектуально. Если нам нужно благо от истины, надо пережить ее непосредственно. Только тогда мы дознаемся, что она на деле верна. Будда всегда подчеркивал: он учит только тому, что сам пережил при помощи прямого знания, и он побуждал других к тому, чтобы развивать в себе такое знание и становиться авторитетом и для самих себя. «Пусть каждый из вас сделает себя островом, сделает себя самого убежищем; нет другого убежища; сделайте истину своим островом, сделайте истину своим убежищем». (3)

Единственное подлинное убежище в жизни, единственная твердая почва, на которой можно стоять, единственный авторитет, способный обеспечить настоящее водительство и защиту,— это дхамма, закон природы, пережитый и проверенный самолично. Поэтому в своем учении Будда всегда придавал высочайшую важность непосредственному переживанию истины. То, что он пережил, он объяснил сколь возможно ясно, чтобы у других были ориентиры в работе, в приближении к собственному переживанию истины. Он говорил: «Учение, мною вам данное, не делится на внешнее и внутреннее. Я в кулаке ничего про запас не зажал». (4) Не было у него эзотерической доктрины для немногих избранных. Напротив, он хотел, чтобы закон природы стал как можно шире известен, стремился изложить его доступнее, чтобы как можно больше людей смогли извлечь из него благо.

Равным образом он не был заинтересован в том, чтобы основать какую-то секту или установить культ собственной личности. Он держался того, что личность учащего менее важна по сравнению с самим учением. Его целью было показать другим, как они могут освободить себя, а не обратить их в слепо поклоняющихся ему. Одному из последователей, выказывавшему ему чрезмерное почитание, он сказал: «Что тебе до этого тела, подверженного порче? Кто видит дхамму, видит меня; а кто видит меня — видит дхамму». (5)

Преданности другому человеку, каким бы святым тот ни был, для освобождения мало; не может быть освобождения или спасения без непосредственного переживания истины. Поэтому первостепенную важность имеет истина, а не тот, кто ее выражает. Каждый человек, который учит истине, заслуживает всяческого уважения; но лучшим способом выказать это уважение будет самостоятельная работа для постижения истины. Когда в конце его жизни Будде были оказаны необычайные почести, он заметил: «Не таково должное почитание просветленного, не так ему оказывают почтение, не так его уважают, не так выражают благоговение или преклонение. А вот монах или монахиня, мирянин или мирянка, следующие учению, неуклонно идущие по пути дхаммы с первых шагов до конечной цели, которые воплощают дхамму в жизни, работают на верном пути,— они-то и оказывают почтение просветленному, уважают его, выражают ему благоговение, преклоняются перед ним и выказывают ему глубочайшую преданность». (6)

То, чему учил Будда,— это путь, которому может следовать всякий человек. Он назвал этот путь Благородным Восьмеричным Путем, имея в виду практику восьми взаимосвязанных его частей. «Благородным» он назван в том смысле, что каждый, кто идет по этому пути, непременно становится святым человеком — благородным сердцем, избавившимся от страданий. Это — путь прозрения в природу вещей, путь постижения истины. Чтобы решить свои проблемы, нам надо видеть нашу ситуацию так, как она есть на деле. Необходимо научиться узнавать поверхностную, видимую реальность, но и проникать глубже видимости, так чтобы воспринимать более тонкие истины, а затем и предельную истину — и в конце концов пережить истину свободы от страдания. Не важно, какое название мы предпочтем дать этой истине освобождения, будет ли она «небесами», ниббаной или чем-либо еще. Что важно, так это пережить ее.

Единственный путь к тому, чтобы непосредственно пережить истину, заключается в том, чтобы глядеть внутрь, наблюдать самих себя. На протяжении всей своей жизни мы были приучены к тому, чтобы смотреть во внешний мир, нас всегда интересовало то, что происходит снаружи, что делают другие; мы редко пробовали,— если вообще когда-либо пробовали,— исследовать самих себя, свое собственное душевное и физическое устройство, свои собственные поступки, свою собственную реальность. Поэтому мы остаемся самим себе неизвестными. Мы не осознаем, до чего же вредно такое неведение, насколько мы при этом остаемся рабами безотчетных внутренних сил.

Необходимо рассеять эту внутреннюю тьму, чтобы ясно воспринять истину. Мы должны выработать прозрение в собственную природу, чтобы понять природу существования. Поэтому путь, показанный Буддой, это путь интроспекции, т.е. самонаблюдения. Он говорил: «Внутри этого самого тела высотой в сажень, содержащего дух с его распознаваниями, я познал Вселенную, ее исток, ее прекращение и путь, ведущий к ее прекращению». Целая Вселенная и законы природы, по которым она действует, должны быть пережиты внутри самого себя; и они могут быть пережиты только внутри самого себя.

Этот путь становится также и путем очищения. Мы исследуем истину о себе самих не из праздного интеллектуального любопытства, а с вполне определенной целью. Наблюдая себя, мы впервые начинаем

замечать обусловливание реакций, предрассудки, окутавшие наше духовное зрение, которые скрывают от нас реальность и порождают страдание. Мы узнаем о существовании накопившихся внутренних напряжений, которые поддерживают нашу взвинченность или тоску; и мы понимаем, как их можно устранить. Мы научаемся тому, как давать им растворяться; тогда наш дух становится чистым, умиротворенным, счастливым.

Этот путь представляет собой процесс, требующий постоянного прилежания. Неожиданные прорывы случаются, но как результат настойчивых усилий. Работать необходимо шаг за шагом; однако с каждым шагом очевидны немедленные результаты. Мы следуем пути не потому, что надеемся извлечь из него пользу на будущее, и не потому, что надеемся достичь после смерти Небес, о чем здесь на земле мы знаем лишь гадательно: но благо должно быть конкретно, живо, лично, переживаемо здесь и теперь.

И прежде всего это учение для тех, кто будет осуществлять его на практике. Простая вера в Будду или в его учение не поможет нам освободиться от страдания; не поможет этому и чисто интеллектуальное понимание пути. То и другое ценно лишь в том случае, если вдохновляет нас на воплощение учения. Только сама практика в том, чему учил Будда, дает конкретные результаты и изменит нашу жизнь к лучшему. Будда сам сказал: «Кто-то может повторять множество текстов, но если он не воплощает их в жизни, то такой человек беспечен и подобен пастуху, который лишь пересчитывает чужих коров; награда, достающаяся искателю истины, ему не принадлежит».

«А другой, может быть, сумеет повторить лишь несколько слов из текстов; но если он живет жизнью дхаммы, если он делает шаги на пути — от его начала к цели, то ему принадлежит награда искателя истины». (8)

Необходимо следовать пути; необходимо воплощать учение в жизнь; иначе оно будет лишь бессмысленным упражнением. Нет надобности называть себя буддистом для того, чтобы практиковать это учение; ярлыки не важны. Страданию все равно, оно для всех едино; поэтому и действенное средство должно быть одинаковым для всех. Кроме того, эта практика не для одних только отшельников, удалившихся от повседневности. Разумеется, необходимо отвести какой-то период, посвященный исключительно задаче освоения практики; но, освоив ее, мы должны применять учение в каждодневной жизни. Человек, оставляющий дом и мирские обязанности для того, чтобы заниматься практикой и следовать по пути, имеет возможность работать с большим напряжением, усвоить учение глубже, а потому в двигаться вперед быстрее. С другой же стороны, тот, кто вовлечен в мирскую жизнь, кого разрывают на части множество различных обязанностей, способен выделять практике лишь ограниченное время. Но как бездомный монах, так и домохозяин,— оба должны применять дхамму.

И только применяемая на практике дхамма даст результаты. Если это действительно путь от страдания к умиротворению, тогда по мере того, как мы подвигаемся в практике, мы будем делаться счастливее в своей повседневной жизни, более уравновешенными и в мире с собой. В то же время наши взаимоотношения с другими людьми также будут становиться спокойнее и гармоничнее. Вместо того, чтобы увеличивать напряженность в обществе, мы должны быть способны давать ему положительный вклад в дело всеобщего счастья и преуспения. Для того, чтобы следовать по этому пути, нам необходимо вести жизнь дхаммы, истины, чистоты.

Таков надлежащий способ воплотить учение в жизнь. Практикуемая правильно дхамма это искусство жизни.

Вопросы и ответы:

Вопрос: Вы постоянно ссылаетесь на Будду. Вы преподаете буддизм?

С.Н. Гоенка: Я «измами» не занимаюсь. Я учу дхамме, т.е. тому, чему учил Будда. Он никогда не учил какому-либо «изму» или какой-то сектантской доктрине. Он учил чему-то такому, из чего люди с любыми понятиями могли извлечь пользу, а именно: искусству жить. Оставаться в неведение вредно для каждого; развитие мудрости полезно всем. Поэтому любой человек может заниматься по этому методу и получить пользу. Христианин станет хорошим христианином, еврей — хорошим евреем, мусульманин — хорошим мусульманином, индуист станет хорошим индуистом, а буддист станет хорошим буддистом. Человеку надобно стать хорошим человеком; иначе он никогда не будет хорошим христианином, хорошим евреем, хорошим индуистом, хорошим мусульманином, хорошим буддистом. Как стать хорошим человеком — вот что важно.

- Вы говорите об обусловливании. А не будет ли на деле эта наша практика видом обусловленности ума, хотя бы и положительным?
- Как раз напротив, это процесс разрушения обусловливания. Он не то что не навязывает что-либо уму, а сам собой устраняет нездоровые качества, и остаются только полезные и положительные. Благодаря удалению отрицательного этот процесс раскрывает все положительные свойства ума; а это и есть основная природа чистого духа.
- Но ведь сидеть в особой позе в течение некоторого периода времени и направлять особым образом внимание - это форма обусловливания?

- Если вы в это играете или выполняете это как механический ритуал, тогда да, вы обуславливаете дух. Но это — пародия на випассану. А когда ею занимаются правильно, она позволяет вам пережить истину непосредственно, самолично. И из этого переживания естественно развивается постижение, разрушающее всякое прежнее обуславливание.
- Не эгоистично ли забывать о мире и просто сидеть и упражняться по целым дням?
- Будь это самоцелью — да. Но это же средство для достижения совсем не эгоистичной цели — для обретения здорового ума. Если у вас тело болеет, и вы ложитесь в больницу, чтобы поправить здоровье, то это же не на всю жизнь, а чтобы выздороветь; здоровьем же вы будете пользоваться в обыденной жизни. Точно так же вы приходите на курс медитации, чтобы набраться духовного здоровья, которым далее воспользуетесь в повседневной жизни для собственного блага и для блага других.
- А оставаться счастливыми и безмятежными даже тогда, когда мы сталкиваемся с чужими страданиями - разве это не крайняя бесчувственность?
- Быть восприимчивым к страданиям других людей — не значит печалиться самому. Наоборот, лучше бы оставаться спокойными и уравновешенными, чтобы вы своими действиями могли облегчить другим их страдания. А если вы сами опечалитесь, вы только посеете несчастье вокруг себя, и не поможете ни другим, ни себе.
- Почему же мы не живем в состоянии мира?
- Мудрости не хватает. Жизнь без мудрости — это жизнь в иллюзии, т.е. состояние взвинченности и убожества. Наша первая обязанность — жить здоровой, гармоничной жизнью, полезной для себя и для других. Чтобы сделать это, нам необходимо научиться пользоваться своей способностью самонаблюдения, наблюдения за истиной.
- Но почему же для освоения метода надо принимать участие в десятидневном курсе?
- Что ж, если бы вы могли остаться здесь подольше, было бы еще лучше! А десять дней — это минимальный срок, за который возможно в общем усвоить метод.
- А почему мы должны все это время, все десять дней, оставаться взаперти?
- Потому что вы пришли сюда как бы для операции на своем духе. Операцию необходимо производить в больнице, в операционном зале, уберігаемом от заражений. Здесь, внутри этого помещения для курса, вы способны осуществить операцию без всяких внешних помех. Когда курс закончится, то операция завершится, и вы будете готовы опять встретиться с миром.
- Излечивает ли эта метода физическое тело?
- Да, попутно. Когда растворяются душевные напряжения, многие психосоматические заболевания излечиваются сами собой; если же ум находится в состоянии возбуждения, развитие физических болезней — дело неизбежное. Когда ум станет спокойным и чистым, они автоматически отпадут. Но если вы поставите своей целью исцеление от физической болезни вместо очищения ума, вы не достигнете ни того, ни другого. Видите ли, люди, идущие на курсы, чтобы излечиться, в течение всего курса только и думают о своем здоровье: «Лучше мне сегодня? Нет, не лучше... Поправляюсь ли я сегодня? Нет, улучшения не видно!» И таким образом они тратят впустую все десять дней. А если намерения практикующего состоят в том, чтобы просто очистить свой ум, тогда в результате медитации многие болезни сами собой исчезнут.
- Что, по-вашему, есть цель жизни?
- Выйти из несчастий. У человека есть удивительная способность глубоко проникать внутрь явлений, наблюдать реальность, выходить из состояния страдания- Не воспользоваться этой способностью — значит истратить жизнь понапрасну. Пользуйтесь ею для того, чтобы жить действительно здоровой, счастливой жизнью!
- Вы говорите о том, что отрицательное как бы подавляет нас. А что вы скажете о захваченное чем-то положительным, например, любовью?
- То, что вы называете «положительным», это действительная природа духа. Когда дух свободен от обуславливания, он всегда полон любви, причем чистой; и вы чувствуете мир и счастье. Если вы устранили все отрицательное, остается положительное, остается чистота. И пусть это положительное затопит целый мир!

Идти по пути.

В городе Саваттхи в Северной Индии у Будды был большой центр. Люди приходили туда упражняться в медитации и слушать его беседы о дхамме. Каждый вечер один молодой человек приходил и слушал. Он годами слушал Будду, но ни разу сам не попробовал ничего сделать с собой.

Прошло несколько лет; и вот однажды вечером этот молодой человек пришел загодя и увидел Будду одного. Он приблизился к нему и сказал: «Господин, у меня на уме все один вопрос, а от него сомнения».

- Да? На пути дхаммы сомнения не должно быть. Давай разберемся, какой у тебя вопрос?
- Господин, много лет до самого сегодняшнего дня я прихожу в ваш центр медитации; я заметил, что вокруг вас множество отшельников, монахов и монахинь, а еще больше мирян и мирянок; некоторые из них также ходят к вам годами. Я могу видеть, что кто-то из них явно достиг конечной ступени; совершенно очевидно, что они полностью освободились. Могу также видеть,

что другие ощутили в своей жизни некоторую перемену: они стали лучше, чем были раньше, хотя я не стал бы утверждать, что они освободились полностью. Но, господин, я замечая и то, что многие люди среди них — да и я тоже — остались как были, а то хуже стали. Они или совсем не изменились или не изменились к лучшему.

- Почему же так выходит, господин? Люди приходят к вам, к такому великому человеку, полностью просветленному, к такому могущественному и сострадательному. Почему же вы не пользуетесь своей силой и состраданием, чтобы освободить их всех?

Улыбнувшись, Будда спросил:

- А где ты живешь, молодой человек, где ты родился?
- Господин, я живу здесь, в Саваттхи, в этой столице царства Косала.
- Да, но по чертам твоего лица я вижу, что ты родился не здесь. Откуда ты родом?
- Господин, я родом из города Раджагахя, столицы царства Магадха. Я переехал сюда, в Саваттхи, несколько лет назад.
- И что же, ты порвал всякие связи с Раджагахой?
- Нет, господин, у меня там родственники, у меня там есть друзья; там у меня осталось дело.
- Тогда ты, несомненно, частенько наезжаешь в Раджагаху из Саваттхи.
- Да, господин. Каждый год я много раз езжу в Раджагаху и возвращаюсь в Саваттхи.
- Путешествуя отсюда в Раджагаху так много раз, ты, конечно, отлично знаешь дорогу.
- О да, господин, я знаю ее досконально. И если бы даже ослеп, то, наверное, смог бы найти путь в Раджагаху — так часто я ходил по нему.
- И твои друзья, знающие тебя хорошо, конечно, должны знать, что ты родом из Раджагахы и поселился здесь. Они, должно быть, знают, что ты часто навещаешься в Раджагаху и что ты досконально знаешь этот путь?
- О да, господин! Все мои близкие знают, что я часто езжу в Раджагаху и досконально знаю путь туда.
- Тогда должно было бы случиться и так, что некоторые из них приходили к тебе и просили объяснить им путь отсюда в Раджагаху. Ты умалчивал о чем-нибудь в таких случаях или подробно объяснял им путь?
- А что же тут скрывать, господин? Я объясняю его им как можно яснее: сначала вы идете на восток, затем поворачиваете к Бенаресу, продолжаете идти вперед, пока не дойдете до Гайи, а там придете в Раджагаху. Я объясняю им все очень ясно, господин.
- И эти люди, которым ты даешь такие понятные пояснения,— все они приходят в Раджагаху?
- Нет, конечно, господин? Только те, которые пройдут весь этот путь до конца, те и придут в Раджагаху.
- Это-то я тебе и объясняю, молодой человек! Ходят ко мне и ходят, зная, что есть человек, прошедший путь отсюда до ниббаны, знающий этот путь досконально. Приходят ко мне люди и спрашивают: каков путь к ниббане, к освобождению? Что мне скрывать? Я объясняю им этот путь ясно: вот он, этот путь. Если кто-нибудь только кивает головой и говорит; хорошо сказано, хорошо сказано, хороший путь, но я не сделаю по нему ни шагу; замечательный путь, но я не возьму на себя труд идти туда,— тогда каким образом такой человек сможет достичь конечной цели?

Я никого на плечах к конечной цели не несу. Никто не сможет принести никого другого на плечах к конечной цели. Самое большое — можно сказать с любовью и состраданием: вот, он этот путь, а вот так я прошел по нему; работайте и вы, идите и вы — и дойдете до конечной цели. Но каждый должен идти сам, сам сделать каждый шаг на пути. Тот, кто сделал шаг по этому пути, оказывается на шаг ближе к цели. Тот, кто сделал сто шагов, оказывается ближе к цели на сто шагов. Прошедший все шаги дошел до конечной цели. Но идти по пути вам надо самим. (9)

Глава 2. Начальный пункт.

Источник страдания лежит внутри каждого из нас. Когда мы понимаем свою собственную реальность, мы находим решение проблемы страдания. Все мудрецы советовали: «Познай самого себя!» И мы должны начать с познания своей собственной природы; иначе мы никогда не сможем решить свои проблемы или проблемы мира.

Но что же мы на деле о себе знаем? Убеждены-то в собственной важности, в собственной неповторимости мы все; а вот наше знание себя остается лишь поверхностным. На более глубоких слоях мы себя совсем не знаем.

Будда изучил феномен человеческого бытия, изучая свою собственную природу. Отбросив все предвзятые мнения, он исследовал реальность изнутри и постиг тот факт, что каждое живое существо являет собой сложное образование из пяти процессов; четыре из них — духовно-душевные и один фи-

зический.

Материя: Начнем с физического аспекта. Это наиболее очевидная, наиболее явная часть нас самих, легко воспринимаемая всеми внешними чувствами. И все же как мало мы по-настоящему о ней знаем! Мы можем осуществлять поверхностный контроль над телом: оно движется и действует, повинуюсь сознательной воле. Но на другом уровне все внутренние органы функционируют вне нашего контроля, без нашего знания. На более тонком уровне мы не имеем никакого опытного знания о непрерывных биохимических процессах, протекающих внутри каждой клетки тела. Но и это еще не предельная реальность материального феномена. В конечном счете кажущаяся плотность тела есть иллюзия, ибо тело состоит из субатомных частиц и пустого пространства. И более того, даже эти субатомные частицы не обладают подлинной плотностью: время существования одной из них гораздо менее одной триллионной доли секунды. Частицы непрерывно возникают и исчезают, переходя из несуществования в существование и возвращаясь к несуществованию, подобно потоку вибраций. Такова предельная реальность тела, всей материи, открытая Буддой две с половиной тысячи лет назад.

Современные ученые в своих изысканиях признали и приняли эту конечную реальность материальной Вселенной. Однако эти ученые не стали освобожденными людьми, не достигли просветления. Они исследовали природу Вселенной из любознательности, пользуясь интеллектом и полагаясь на различные инструменты для проверки своих теорий. Буддой, по контрасту с ними, двигала не простая любознательность, а скорее желание найти выход из состояния страдания. В своих исследованиях он не пользовался никакими другими инструментами, кроме собственного духа. Открытая им истина была результатом не работы интеллекта, а его личного непосредственного переживания, и вот поэтому она смогла освободить его.

Он обнаружил, что вся материальная Вселенная составлена из частиц, называемых на пали «калапа», т.е. «неделимыми частицами». В этих единицах материи с их бесконечными вариациями проявляются ее основные качества: масса, сцепление, температура и движение. В их сочетаниях формируются структуры, которые кажутся обладающими известным постоянством. На самом деле все они составлены из мельчайших «калап», непрерывно возникающих и исчезающих. Это и есть предельная реальность материи: непрерывный поток волн или частиц. Таково тело, которое мы называем «собой».

Ум: Вместе с физическим процессом имеет место и духовно-душевный процесс, или ум. Хотя к нему нельзя прикоснуться, хотя его нельзя увидеть, он представляется еще более предельно связанным с нами, чем наши тела: мы способны представить себе будущее существование без тела, но не в состоянии вообразить какое бы то ни было существование без наличия ума. Однако как мало мы знаем о своем уме, как мало способны его контролировать! Как часто он отказывается делать то, что нам хочется, а делает то, чего мы не желаем. Наш контроль над умом в сфере сознания достаточно слаб, а сфера бессознательного целиком и полностью оказывается вне наших сил и нашего уразумения; она наполнена такими силами, которые мы, возможно, не одобряем и о которых не догадываемся.

Изучивши тело, Будда изучил также и ум; он обнаружил, что в целом, если не очень дробить, **ум** состоит из четырех процессов: это сознание, **виньнана**; распознавание, **саннья**; ощущение, **ведана**; и реагирование, или **санкхара**.

Первый процесс, или сознание, представляет собой воспринимаемую часть ума, это акт нерасчлененного опознавания — познавания. Он просто регистрирует появление любого феномена, поступление любого содержания, физического или психического. Он отмечает сырые данные опыта, не наклеивая на них ярлыки, не вынося ценностных суждений. Второй психический процесс — акт распознавания. Эта часть ума отождествляет замеченное сознанием. Она различает, наклеивает ярлыки, подводит категории под поступающие сырые данные и выносит положительные или отрицательные оценки.

Следующая часть ума — ощущения. В самом деле, как только что-то пришло в ум, возникает ощущение, сигнал о том, что нечто происходит. До тех пор, пока то, что пришло, не подверглось оценке, ощущение остается нейтральным. Но как только к поступившим данным привязывается оценка, ощущение становится приятным или неприятным в зависимости от этой оценки.

Если ощущение оказывается приятным, формируется желание продолжить и усилить переживание. Если же ощущение неприятно, налицо желание остановить его, оттолкнуть. Ум реагирует на ощущение приятно и неприятно. Например, когда ухо функционирует нормально, и мы слышим звук, действует сознание. Когда звук узнается, как слова с положительными или отрицательными степенями смысла, начинает функционировать распознавание. Затем в действие вступает ощущение. Если слова выражают похвалу, возникает приятное ощущение; если это брань, возникающее ощущение будет неприятным. Сразу же имеет место реакция. Если ощущение оказалось приятным, оно начинает нам нравиться, нам требуются новые слова похвалы. Если же ощущение неприятно, мы начинаем чувствовать к нему отвращение, нам хочется остановить брань.

Те же самые ступени возникают всякий раз, когда люди получают извне новые данные других

внешних чувств: так же следуют друг за другом сознание, распознавание, ощущение, реагирование. Эти четыре психические функции даже *более* мимолетны, чем эфемерные частицы, составляющие материальную реальность. Каждое мгновение, когда внешние чувства приходят в соприкосновение с каким-нибудь объектом, с молниеносной быстротой возникают я четыре психических процесса; они повторяются с каждым новым мгновением контакта. Однако все это происходит так быстро, что мы не осознаем происходящего. Только когда какая-то особая реакция повторилась в течение более длительного периода времени и приняла выраженную, усиленную форму, развивается ее осознание на сознательном уровне.

Самая поражающая черта этого описания человека не в том, что в него входит, а в том, что опущено. Кем бы мы ни были — жителями Запада или Востока, христианами или евреями, мусульманами или индуистами, буддистами или атеистами, или еще кем-нибудь,— каждый из нас обладает прирожденной уверенностью в существовании где-то внутри нас «я»,— постоянного тождества. Мы действуем на основе бездумного допущения, что личность, существовавшая десять лет назад, по сущности своей есть та же самая личность, которая существует сегодня и которая будет существовать десять лет спустя, которая быть может, будет продолжать свое существование и впоследствии, после смерти. Независимо от того, какие философские системы, теории или верования мы считаем истинными, в действительности каждый из нас живет своей жизнью с глубоко укоренившимся убеждением: «Я был, я есмь, я буду». Будда усомнился в основательности этого инстинктивного полагания самотождества. Делая так, он не стал предлагать еще одну спекулятивную точку зрения, чтобы бороться с другими теориями; он не раз подчеркивал, что не выдвигает какого-то мнения, а просто описывает истину, которую пережил и которую способен пережить любой обычный человек. «Просветленный отбросил все теории,— говорил он,— потому, что увидел истину материи, ощущения, распознавания, реагирования и сознания, их возникновения и исчезновения». (2) Идя против обманчивой видимости, он обнаружил, что каждый человек на деле представляет собой серию отдельных, но связанных друг с другом событий. Каждое событие есть результат предшествующего и следует за ним без интервала. Непрерывное протекание тесно связанных событий дает видимость постоянства, тождества; но это только видимая реальность, а не предельная истина.

Мы можем дать название реке, но на самом деле это поток воды, течение которого никогда не прерывается. Мы можем думать о свете свечи, как о чем-то постоянном, но если мы взглянем в это явление пристально, мы увидим, что в действительности пламя возникает из фитиля, который горит одно мгновение, и тотчас замещается новым пламенем; так это и идет от мига к мигу. Мы говорим о свете электрической лампы, никогда не останавливаясь при этом, чтобы подумать: ведь в действительности и он, подобно реке, являет собой постоянный поток — в данном случае поток энергии, порожденный колебаниями высокой частоты, происходящими внутри нити накаливания. Каждое мгновение возникает нечто новое, как продукт старого, с тем, чтобы в следующее мгновение смениться чем-нибудь новым. Последовательность событий столь быстра и непрерывна, что их трудно различить. В каком-то отдельном пункте процесса нельзя сказать, что происходящее сейчас то же, что было в предыдущее мгновение; но нельзя также сказать, что оно не то же самое. Тем не менее сам процесс имеет место.

Точно так же, как это понял Будда, личность не есть законченная, неизменная сущность, но это процесс, протекающий от мгновения к мгновению. Нет в реальности «существа», есть всего лишь длящийся поток, непрерывный процесс становления. Конечно, в повседневной жизни нам необходимо иметь дело друг с другом, как личностям, обладающим более или менее определенной, неизменной природой; нам нужно принимать внешнюю, видимую реальность, иначе мы вообще не будем в состоянии действовать. Внешняя реальность — это тоже реальность, но только поверхностная. На более глубоком уровне реальность такова, что Вселенная — целом, и одушевленная и неодушевленная, пребывает в состоянии непрерывного становления, возникновения и исчезновения. Каждый из нас на деле оказывается потоком постоянно меняющихся субатомных частиц, вместе с которыми изменяются также процессы сознания, распознавания, ощущения и реагирования,— изменяются еще быстрее, чем процессы физические.

Такова предельная реальность «я», которая так занимает каждого из нас; таков ход событий, в который мы вовлечены. Если мы сможем понять все это надлежащим образом при помощи непосредственного переживания, мы найдем ключ, который даст нам выход из страдания.

Вопросы и ответы:

Вопрос: Когда вы говорите об «уме», я не вполне понимаю, что вы имеете в виду. Не могу я обнаружить ума.

С.Н. Гоенка: Он повсюду, с каждым атомом. Где вы что-то ощущаете, там и ум. Ум чувствует.

— Следовательно, говоря об уме, вы не мозг имеете в виду?

— Да нет, что вы! Это здесь, на Западе, вы думаете, что ум в голове, но это представление ошибочно.

— Итак, ум — это все тело?

— Да, все тело содержит ум, все тело!

- Вы говорите о переживании «я» только в отрицательных выражениях. А разве у него нет положительной стороны? Разве не существует такое переживание «я», которое наполняет личность радостью, миром и восторгом?
- В медитации вы увидите, что все такие чувственные наслаждения непостоянны: они приходят и уходят. Если «я» действительно наслаждается ими, если это «мои» удовольствия, тогда «я» должно обладать над ними какой-то властью. Но они просто возникают и исчезают без моей власти. Что же здесь за «я»?
- Я говорю не о чувственных наслаждениях, а об очень глубоком уровне.
- А на этом уровне «я» совсем не важно. Когда вы достигли этого уровня, «я» уже растворилось. Там только радость. Тогда вопрос о «я» не возникает.
- Хорошо, давайте говорить не «я» — а «переживания личности».
- Чувство — чувствует; а того, кто чувствует, и нет! Вещи просто случаются; вот и все. Вам кажется, будто должно существовать «я», которое чувствует; но если вы займетесь практикой, вы достигнете такой ступени, где «я» растворится. Тогда исчезнет и ваш вопрос!
- Я пришел сюда потому, что чувствую, что «я» должно было прийти сюда!
- Да! Совершенно верно. В условном смысле нам не обойтись без «я» и «моего». Но привязанность к ним, принятие их за реальные в предельном смысле, приносит только страдание.
- Хотелось бы знать, есть ли другие люди, которые приносят нам страдания.
- Никто не причиняет вам страданий; вы сами причиняете себе страдания, порождая напряжение внутри ума. Если вы сумеете не делать этого, станет нетрудно оставаться мирным и счастливым в каждой ситуации.
- А как быть, когда кто-то причиняет нам зло?
- Вы не должны позволять людям причинять вам зло. Всякий раз, когда кто-то делает что-то дурное, он вредит другим людям и в то же время самому себе. Если вы разрешите ему делать дурное, вы поощрите его на дурное и впредь. Вам следует употребить всю свою силу, чтобы остановить его, но только с доброжелательством, состраданием и симпатией к этому человеку. Если вы станете действовать с ненавистью или гневом, тогда вы усугубите ситуацию. Но вы не сможете проявить доброжелательство к такому человеку, если ваш ум не будет спокойным и мирным. Поэтому практикуйтесь, чтобы развить мир внутри себя; тогда вы сможете разрешить эту проблему.
- Какой смысл искать внутренний мир, когда в целом мире нет мира?
- Мир будет мирным только тогда, когда люди в этом мире станут мирными и счастливыми. Перемена должна начинаться с каждого индивида. Если заросли засохли, а вы хотите вернуть им жизнь, вы должны поливать каждое дерево в этих зарослях. Если вы хотите мира во всем мире, вам следует научиться самим быть мирными. Только тогда вы сможете принести миру мир.
- Я могу понять, как медитация поможет неустроенным, несчастным людям; но как обстоит дело с таким человеком, который чувствует удовлетворенность своей жизнью, который уже счастлив?
- Тот, кто остается удовлетворен поверхностными удовольствиями жизни, пребывает в неведенье относительно глубокого волнения внутри ума. Он находится под властью иллюзии, считая себя счастливым человеком; но его удовольствия непостоянны, а порожденное в сфере бессознательного напряжение продолжает возрастать, рано или поздно оно проявится на сознательном уровне ума. Когда это происходит, подобная, якобы счастливая, личность становится несчастной. Так что почему бы не начать работу здесь и сейчас, чтобы предотвратить такую ситуацию?
- Ваше учение — махаяна или хинаяна?
- Ни то ни другое. Слово «яна» собственно означает средство передвижения, которое должно привезти вас к конечной цели; но сегодня этому слову ошибочно придают сектантский оттенок. Будда никогда не учил ничему сектантскому; он учил дхамме, а она всеобъемлюща. Эта общеприменимость и есть то, что привлекло меня в учении Будды, принесшему мне пользу; а поэтому эта общеприменимая дхамма и есть то, что я предлагаю всем и каждому со всей любовью и состраданием. Для меня дхамма — это ни махаяна, ни хинаяна, ни какая-либо секта.

Будда и естествоиспытатель.

Физическая реальность непрерывно, ежемгновенно меняется. Именно это постиг Будда, исследуя и наблюдая себя. Своим мощно сосредоточенным умом он глубоко проник в собственную природу и обнаружил, что все материальные структуры составлены из мельчайших субатомных частиц, непрерывно возникающих и исчезающих. «В щелканье пальца или в миганье глаза, — говорил он, — каждая из этих частиц возникает и исчезает многие триллионы раз».

«Невероятно», — подумает каждый, кто наблюдает только видимую реальность тела, которое кажется столь прочным, столь постоянным. Я долго предполагал, что фраза «многие триллионы раз», возможно, представляет собой идиому, и ее не следует принимать буквально. Однако современная наука подтверждает это утверждение Будды.

Несколько лет назад один американский ученый получил Нобелевскую премию по физике. Он в течение многих лет экспериментально изучал субатомные частицы, из которых состоит физическая Вселенная. Уже было известно, что эти частицы все время с огромной скоростью возникают и исчезают. И вот ученый решил разработать инструмент, способный подсчитать, сколько раз в секунду возникает и исчезает одна такая частица. Он весьма справедливо назвал изобретенный им инструмент «пузырьковой камерой» и обнаружил, что субатомная частица в течение секунды возникает и исчезает 10^{22} раз...

Этим ученым открыта та же истина, которую нашел Будда; но как же огромна разница между ними! Некоторые из моих американских учеников, прошедших курсы в Индии, позднее вернулись на родину и посетили этого естествоиспытателя. Они сообщили мне, что, несмотря на то, что он открыл реальность, он все еще остается обычным человеком с тем же привычным запасом печали, который присущ всем обычным людям! Он не освободился от страдания целиком.

Нет, этот ученый не стал просветленной личностью, не освободился от всего страдания, так как не пережил истину непосредственно. То, что он узнал, все еще остается интеллектуальной мудростью. Он убежден в этой истине, потому что верит изобретенному им инструменту; но сам он этой истины не пережил.

Я ничего не имею против этого человека, как и против современной науки. Однако мы не должны быть учеными, изучающими только внешний мир. Подобно Будде, мы должны быть также учеными, изучающими внутренний мир, чтобы пережить истину непосредственно. Личное постижение истины автоматически изменит привычный порядок ума так, что человек начнет жить в соответствии с истиной. Каждое его действие будет направлено к собственному благу и ко благу других. Если же такое внутреннее переживание отсутствует, весьма велика вероятность того, что наука будет использована неправильно: для разрушительных целей. Если же мы станем учеными, исследующими истину изнутри, мы правильно применим науку — для счастья всех людей.

Глава 3. Непосредственная причина.

Реальный мир не имеет сходства с миром волшебных сказок, в котором каждый после всего рано или поздно начинает счастливую жизнь. Мы не в силах устранить от той истины, что жизнь несовершенна, незавершена, неудовлетворительна,— т.е. от истины, что страдание существует.

А если это реальность, то нам важно другое: узнать, имеет ли страдание причину, а если да, то можно ли ее устранить, чтобы устранить тем самым и страдание. Если события, вызывающие наше страдание, суть всего лишь случайные происшествия, над которыми у нас нет ни контроля, ни власти, то тогда мы бессильны, и нам впору оставить всякие попытки найти выход из страданий. А если наши страдания устраивает нам всемогущее существо, действующее по непостижимому для нас произволу, то тогда нам стоило бы выяснить, как можно его ублажить, чтобы оно больше не навлекало на нас страданий.

Будда же постиг, что наше страдание не есть всего лишь результат случая. За ним стоят причины, как есть они у всех феноменов. Закон причины и следствия — камма — это всеобщий и основополагающий закон существования. И к тому же нет таких причин вне пределов нашего контроля.

Камма: Слово «камма» (или в его более широко известной санскритской форме «карма») в расхожем понимании толкуется как «судьба». К сожалению, смысл этого слова прямо противоположен тому, что вкладывал сам Будда в понятие каммы. Ибо судьба есть нечто вне нашего контроля, какое-то решение провидения, то, что было predeterminedено каждому из нас. А слово «камма» буквально означает «поступок». Наши собственные поступки суть причины того, что мы переживаем. «Все существа обладают своими делами, наследуют свои дела, происходят от своих дел, связаны со своими делами; их дела суть их убежище. Как их дела низки или благородны, так же и их жизнь».

Все, с чем мы сталкиваемся в жизни, является результатом наших собственных поступков. Следовательно, каждый из нас может стать господином своей судьбы, став господином собственных поступков. Каждый ответственен за поступки, которые порождают наше страдание. Будда сказал: «Ты сам себе господин, ибо ты сам творишь свое будущее». (2)

Дело обстоит так, что каждый из нас будто человек с повязкой на глазах, который никогда не учился водить машину, а сейчас посажен за руль скоростного автомобиля, несущегося по забитому машинами шоссе. Навряд ли он доберется до пункта назначения без аварии. Может, он и думает, что это он ведет машину, а на деле она ведет его. Если он не хочет попасть в аварию, не говоря уже о том, чтобы прибыть к цели, ему следует снять с глаз повязку, научиться вести машину и поскорее вывести ее за пределы опасности. Так вот, и мы должны осознавать то, что делаем, а затем научиться совершать такие поступки, которые приведут нас туда, куда нам в самом деле хочется.

Три вида поступков: Поступки бывают трех видов: телесные, словесные и душевно-духовные. Обыкновенно мы придаем наибольшую важность телесным поступкам, меньшую — словесным, еще

меньше — мысленным, т.е. душевно-духовным. Если мы побьем кого-то, этот поступок представляется нам более тяжким, чем словесные оскорбления того же человека; и оба поступка кажутся весомее, нежели непроявленное недоброжелательство по отношению к нему. Несомненно, такова точка зрения созданных человеком законов в любой стране. Но, согласно дхамме,— закону природы, мысленный поступок оказывается самым важным. Телесное или словесное действия оказываются совершенно разными поступками в зависимости от того намерения, с которыми они совершены.

Хирург пользуется скальпелем, чтобы сделать срочную операцию для спасения жизни человека; успеха нет, и пациент умирает. В другом случае убийца пользуется кинжалом, чтобы заколоть свою жертву. Физически эти действия сходны, их результаты одинаковы; но в душевно-духовном смысле эти поступки оказываются диаметрально противоположными. Хирург действовал из сострадания, убийца — из ненависти; а потому результаты, достигнутые каждым из них, будут в соответствии с мысленным поступком полностью

Сходным образом намерение будет важнейшим фактором и в случае речи. Человек ссорится со своим коллегой и оскорбляет его, назвав глупым. Он произносит эти слова в гневе. Тот же человек, видя, как его сынок играет в грязи, нежно называет его глупым. Он говорит так, потому что любит. В обоих случаях произнесено одно и то же слово, но они выражают противоположные по своей сути состояния духа. И именно намерение, скрытое за речью, предопределяет ее результат.

Слова и дела, или их внешние проявления, суть всего лишь последствия мысленного поступка. И их можно правильно оценить согласно природе того намерения, которое они выражают. Только мысленный поступок есть подлинная камма, причина, дающая результаты в будущем. Понимая эту истину, Будда провозгласил:

«Ум предваряет все явления, ум важнее всего, все из ума. Если кто-то говорит или действует с грязным умом, затем следует страдание, как колесо за волом. Если кто-то говорит или действует с чистым умом, за тем следует счастье, как неотступная тень».(3)

Причина страдания: Но какие мысленные поступки предопределяют нашу судьбу? Если ум состоит не более чем из сознания, распознавания, ощущения и реагирования, тогда какой же из этих процессов дает начало страданию? В процесс страдания каждый из них до некоторой степени вовлечен. Однако первые три изначально пассивны. Сознание всего лишь получает сырые данные переживания; распознавание относит эти данные к некоторой категории; ощущение сигнализирует о возникновении предыдущих шагов. Работа этих трех процессов состоит в том, чтобы только переваривать поступающую информацию. Но когда ум начинает реагировать, пассивность уступает место притяжению или отталкиванию. Уму нравится или не нравится. Эта реакция запускает новую цепочку событий. В начале этой цепи находится реакция, или санкхара. Вот почему Будда сказал:

*«Какое бы страдание ни возникало,
Оно имеет своей причиной реагирование.
Если прекратится всякое реагирование,
Тогда более не будет страдания».*(4)

Подлинная камма, подлинная причина страдания,— это реакция ума. Одна мимолетная реакция, когда нравится или не нравится, может не быть слишком сильной и не дать больших результатов; однако у нее может быть эффект накапливания. Реакция повторяется мгновенье за мгновеньем, усиливаясь при каждом повторении и развиваясь в вожделение или отвращение. Именно это Будда назвал в своей первой проповеди «танхой», что буквально означает «жажда». Это привычка ума к ненасытному желанию того, чего нет, подразумевающему одинаково сильное и неизлечимое отвращение к тому, что есть. И чем сильнее становятся эти желание и неудовлетворенность, чем более глубоким оказывается их влияние на наше мышление,— тем больше страданий они причинят.

Будда говорил, что некоторые реакции подобны линиям, проведенным на глади воды: они выравниваются тут же. Другие подобны линиям, проведенным на песчаном берегу: проведенные утром, они к вечеру исчезают, потому что их стирает прилив или новый ветер. Есть и такие, что подобны линиям глубоко высеченным резцом и молотом на скале. Они тоже изглаждаются по мере того, как будет разрушаться скала; но для их исчезновения потребуются целые века. (6)

На протяжении каждого дня нашей жизни ум продолжает порождать реакции; но если в конце дня мы попытаемся их вспомнить, мы сумеем восстановить в памяти только одну или две из них, которые в этот день произвели на нас глубокое впечатление. Опять же, если в конце месяца мы попробуем вспомнить все свои реакции за месяц, мы сумеем припомнить только одну или две, которые произвели на нас в этом месяце самое глубокое впечатление. Так же точно в конце года мы будем в состоянии вспомнить только одну или две реакции, которые оставили самое глубокое впечатление в этом году.

Такие глубокие реакции, вроде этих, бывают очень опасными и ведут к огромным страданиям.

Первый шаг для освобождения от такого страдания заключается в том, чтобы принять его реальность — не в качестве философского понятия или символа веры, а как факт, существование

которого воздействует на каждого из нас в нашей жизни. Приняв этот факт, поняв, что такое страдание, почему мы страдаем, мы сумеем прекратить его существование; нас больше не будут везти, мы сами начнем ехать. Научившись непосредственному постижению своей собственной природы, мы сможем утвердиться на пути, уводящем нас от страдания.

Вопросы и ответы:

Вопрос: Не является ли страдание естественной частью жизни? Почему нам надо стараться сбежать от него?

С.Н. Гоенка: Мы так завязли в страдании, что свобода от него кажется неестественной. Но когда вы переживете подлинное счастье душевной чистоты, вы поймете, что как раз это состояние ума естественно.

- Разве не может переживание страдания облагородить людей и помочь им в развитии характера?
- Да. На деле наш метод намеренно использует страдания, как орудия, чтобы сделать человека благородной личностью. Но он будет действовать только в том случае, если вы научитесь наблюдать страдание объективно. Если вы привязаны к своему страданию, переживания не облагородят вас, и вы навсегда останетесь в убожестве.
- Разве контролирование своих действий не будет своего рода подавлением?
- Нет. Вы учитесь просто наблюдать объективно то, что происходит. Если кто-то сердится и пытается скрыть свой гнев, как бы проглотить его, тогда да, это будет подавлением. Но наблюдая гнев, вы увидите, как он автоматически исчезает. Вы станете свободны от гнева, если научитесь наблюдать его объективно.
- Если мы все время будем наблюдать за собой, как сможем мы жить естественной жизнью? Мы окажемся настолько заняты наблюдением за собой, что не сможем действовать свободно или спонтанно.
- Вот этого как раз и не бывает у участников курса медитации после его завершения. Здесь вы изучаете метод духовно-душевной тренировки, которая даст вам способность наблюдать себя в повседневной жизни всякий раз, когда вам нужно будет это сделать. Дело не так обстоит, что вам будто бы надо будет практиковаться в течение целого дня с закрытыми глазами всю жизнь; но подобно тому, как сила, приобретаемая вами при помощи физических упражнений, помогает вам в повседневной жизни, так и это упражнение ума тоже укрепит вас. То, что вы называете «свободным, спонтанным действием», есть в действительности слепое реагирование, которое всегда приносит вред. Научившись наблюдать себя, вы увидите, что всякий раз, когда в жизни возникает трудная ситуация, вы будете способны сохранить уравновешенность. В этом состоянии равновесия вы можете свободно выбрать образ действия. Вы будете совершать настоящие поступки, которые всегда положительны, всегда полезны для вас и для всех прочих.
- А разве нет случайных происшествий, неожиданных, беспричинных случаев?
- Без причины ничего не происходит. Это невозможно. Иногда наши ограниченные внешние чувства и интеллект не в состоянии ясно ее обнаружить; но это не значит, что причины нет.
- Итак, вы утверждаете, что все в жизни предрешено?
- Ну, наши прошлые поступки, несомненно, дадут плоды, хорошие или дурные. Они предрешат тип жизни, которую мы получим, общую ее ситуацию, в которой мы будем находиться. Однако это не означает, что все, происходящее с нами, предрешено, предопределено нашими прошлыми поступками, и что ничего другого не может произойти. Не так. Наши прошлые поступки влияют на течение нашей жизни, направляя ее к приятным или неприятным переживаниям. Но действия настоящего момента столь же важны. Природа дала нам способность стать господами своих нынешних поступков. Став господином их, каждый способен изменить свое будущее.
- Но ведь, разумеется, действия других людей также влияют и на нас?
- Конечно. Мы находимся под влиянием людей вокруг нас, под влиянием всего нашего окружения, а также мы и сами продолжаем влиять на них. Если, например, большинство людей настроено в пользу насилия, тогда возникают война и разрушение, причиняя многим страдания. Но если люди начнут очищать свой ум, тогда насилие не сможет иметь места. Корень проблемы лежит в уме каждого отдельного человека, потому что общество составлено из индивидов. Если каждая личность начнет изменяться, тогда изменится и общество, тогда война и разрушение станут редкими событиями.
- Как мы можем помочь друг другу, если каждому человеку приходится пожинать плоды собственных поступков?
- Лично наши умственные поступки оказывают влияние на других. Если мы в своем духе родим одно только отрицательное, эта отрицательность оказывает вредное воздействие на тех, кто общается с нами. Если же мы наполним свой дух положительным, доброжелательностью к другим, то это окажет на окружающих полезное воздействие. Вы не в состоянии контролировать поступки других, их камму; но вы можете стать господином самого себя, чтобы воздействовать на окружающих положительно.
- Почему быть богатым — это хорошая камма? Если это так, то верно ли сказать, что большинство людей на Западе обладает хорошей каммой, а большинство обитателей третьего

- мира — плохой?
- Само по себе богатство не является хорошей каммой. Если вы станете богатым человеком, но останетесь несчастным, какой вам прок от вашего богатства? Обладание богатством и счастьем вместе — вот это хорошая камма. Самое важное — это быть счастливым независимо от того, богат ты или нет.
- Да ведь это естественно — никогда не реагировать!
- Это вам так кажется, покуда в вашем личном опыте есть лишь набор дурных привычек загрязненного духа. Но для чистого духа естественно оставаться в непривязанности, полным любви, сострадания, доброжелательства, радости, невозмутимости. Учитесь переживать это.
- Как можно участвовать в жизни, если не реагировать?
- Вы будете не реагировать, а научитесь действовать с уравновешенным умом. Практикующие випассану не делают бездейственными, не уподобляются растениям. Они учатся тому, как действовать положительно. Если вы можете изменить свой жизненный шаблон, не реагировать, а поступать, тогда вы достигаете чего-то очень ценного. С помощью практики випассаны это возможно.

Семя и плод

Какова причина, таков результат. Каково семя, таков будет и плод. Каков поступок, таков будет итог.

Крестьянин сажает два семени в одну и ту же почву. Одно семя — семя сахарного тростника, а другое — семя нима, тропического дерева с древесиной и листьями очень горького вкуса. Два семени в одной и той же почве получают одну и ту же воду, тот же самый солнечный свет, тот же воздух; природа дает обоим одно и то же питание. Два крошечных ростка выходят наружу и начинают расти. Что же произошло с семенем нима? Оно развилось в растение с горечью в каждой жилке, тогда как каждая жилка сахарного тростника оказывается сладкой. Почему природа, или, если вам больше нравится, то почему Бог так добр к одному растению и так суров к другому?

Да нет, природа не добра и не жестока. Она работает по неизменным законам. Природа только помогает проявлению качеств различных семян. Все питание лишь способствует семени в раскрытии качества, дремлющего в его глубине. Семя сахарного тростника обладает качеством сладости, поэтому растение не будет обладать ничем иным, кроме сладости. Семя нима обладает качеством горечи; и растение не будет обладать никаким иным свойством, а только горечью. Каково семя, таков будет и плод.

А крестьянин идет к дереву нима, три раза кланяется ему, обходит дерево сто восемь раз, а потом подносит ему цветы, благовония, свечи, фрукты, сласти. После этого он начинает молиться: «О дух дерева нима, будь милостив, дай мне сладкие плоды манго; я хочу сладких плодов манго!» Бедный дух дерева нима: да не в состоянии он их дать, нет у него власти сделать это. Если кому-то хочется сладких плодов манго, тому следует сажать семена дерева манго; и тогда ему не будет нужно просить кого-то о помощи, тогда все плоды, которые он получит, будут сладкими плодами манго. Каково семя, таков будет и плод.

Наша трудность, наше неведение состоит в том, что, сажая семена, мы остаемся невнимательны. Мы продолжаем сажать семена нима, а когда наступает время сбора плодов, мы вдруг спохватываемся, нам хочется сладких плодов манго; и давай мы плакать, молиться и уповать на плоды манго. А толку нет. (7)

Глава 4. Корень проблемы.

«Истину страдания,— говорил Будда,— надобно исследовать до конца». (1) В ту ночь, на исходе которой он достиг просветления, он сел под деревом, решившись не вставать до тех пор, пока не поймет, как возникает страдание и как можно его искоренить.

Определение страдания: Он ясно видел, что страдание существует. Это факт, от которого никуда не денешься, каким бы неудобоваримым он ни был. Страдание начинается вместе с жизнью. У нас нет осознанного воспоминания о внутриутробном существовании, но обычный опыт показывает, что мы появляемся оттуда с криком. Роды — это тяжкая травма.

Начав жизнь, мы неизбежно должны будем столкнуться со страданием, присущим болезни и старости. Однако как бы мы ни болели, какими бы дряхлыми и слабыми ни оказались, никому из нас не хочется умирать. Ибо смерть — это великое несчастье.

Каждому живому существу приходится столкнуться со всеми этими страданиями. Проживая нашу жизнь, мы неизбежно столкнемся и с другими страданиями,— с разновидностями телесной или душевной боли. Бывает, что мы вовлечены в неприятное, а приятное нам недоступно. Нам не удается обрести желанного; наоборот, мы получаем то, чего не хочется. Все эти обстоятельства дел суть страдание.

Эти примеры страдания очевидны каждому, кто продумает проблему. Но тот, кому предстояло

сделаться Буддой, был не таков, чтобы удовольствоваться ограниченными объяснениями интеллекта. Он продолжал тщательные исследования внутри себя, чтобы пережить постоянную природу страдания; и вот он открыл, что «привязанность к пяти блокам есть страдание». (2) На очень глубоком уровне страдание есть недолжная привязанность, которая развилась у каждого из нас по отношению к этому телу и этому уму с его познаниями, распознаваниями, ощущениями и реакциями. Люди сильно привязываются к своей самотождественности, к своему физическому и психическому бытию, а ведь налицо здесь только процессы развития. Эта привязанность к не отвечающему реальности представлению о «самом себе», т.е. к тому, что на самом деле постоянно изменяется,— это-то и есть страдание.

Привязанность: Привязанность бывает разных видов. Во-первых, привязанность к привычке стремиться к чувственному удовлетворению. Наркоман принимает зелье потому, что ему хочется пережить приятное ощущение, которое вызывает у него это зелье, даром, что знает: принимая зелье, он укрепляет свою привязанность к нему. Подобным же образом мы предаемся привычке к состоянию вожделения чего-то. Как только удовлетворено одно наше желание, мы порождаем другое. Сам объект при этом оказывается второстепенным; основное же в том, что мы стараемся постоянно поддерживать состояние страстного желания, потому что само это вожделение создает у нас приятное ощущение, которое мы хотим продлить. Вожделение становится привычкой, становится склонностью, которую мы не в состоянии разрушить. И вот подобно тому, как у наркомана постепенно вырабатывается снижение чувствительности к его излюбленному зелью, и для достижения опьянения ему требуются все более значительные дозы, так и наши вожделения неуклонно становятся все более сильными, чем больше мы стремимся их удовлетворить. Таким образом мы никогда не сможем исчерпать вожделения. А пока мы испытываем вожделение, мы никогда не сможем быть счастливы. Другая большая привязанность — это привязанность к «я», к эго, к имеющемуся у нас образу самих себя. Для каждого из нас «я» — самая важная личность в мире. Мы как магнит в окружении железных опилок; он автоматически располагает опилки в таком порядке, центром которого является он сам; и вот точно так же и мы, весьма мало отдавая себе отчет, инстинктивно стараемся устроить мир согласно своим влечениям, стараемся привлечь приятное и оттолкнуть неприятное. Но ведь никто из нас не пребывает в этом мире в одиночестве; одно «я» неизбежно должно прийти в конфликт с другими. Порядок, который старается создать каждый человек, нарушается магнитными полями других людей; и мы сами становимся подвержены притяжению или отталкиванию. Результатом может быть только несчастье, страдание.

Но дело не сводится к привязанности к «я», мы простираем ее до «моего», до всего, что принадлежит «мне». У каждого из нас развивается сильная привязанность к тому, что нам принадлежит, потому что оно ассоциируется с нами, поддерживает образ «я». Эта привязанность не составляла бы проблемы, если бы то, что мы называем «своим», было вечным, а «я» оставалось вечно наслаждающимся тем, чем обладает. Но на самом деле рано или поздно «я» отделяется от «своего»; неизбежно наступит время расставания. И когда оно приходит, то чем большей была привязанность к «своему», тем значительнее будет страдание.

И привязанность простирается еще дальше — на наши взгляды и убеждения. Каким бы ни было их действительное содержание, правильны они или нет, но если мы привязаны к ним, они, несомненно, сделают нас несчастными. Мы все до единого убеждены в том, что наши собственные взгляды и традиции лучше всех; мы бываем сильно расстроены всякий раз, когда слышим, как их критикуют. Если мы попытаемся объяснить свои взгляды, а другие их не примут, мы опять-таки огорчимся. Мы неспособны признать, что каждый человек имеет свои собственные убеждения. Спорить о том, чей взгляд является правильным,— бесплодное занятие; куда полезнее было бы отставить в сторону любые предвзятости понятия и постараться увидеть реальность. Но наша привязанность к взглядам препятствует нам в этом и по-прежнему оставляет нас несчастными.

Наконец, существует привязанность к религиозным формам и обрядам. Мы склонны подчеркивать внешние выражения религии больше, чем скрытый под ними смысл, мы склонны чувствовать, что каждый, кто не совершает подобной церемонии, не может быть по-настоящему религиозным человеком. Мы забываем о том, что без своей внутренней сущности формальный аспект религии представляет собой пустую скорлупу. Благочестие в виде повторения молитв или выполнения церемонии немногого стоит, если ум остается полным гнева, страсти и недоброжелательства. Для того, чтобы мы были истинно религиозными людьми, нам необходимо развивать религиозное отношение к окружающему миру: чистоту сердца, любовь и сострадание ко всем окружающим. Но наша привязанность ко внешним формам религии приводит нас к тому, что мы придаем ее букве важность большую, нежели духу. Мы при этом упускаем из виду самую суть религии и потому остаемся несчастными.

Итак, все наши страдания, какими бы они ни были, связаны с той или другой из этих привязанностей. Привязанность и страдание всегда находятся вместе.

Обусловленное возникновение — причинно-следственная цепь, посредством которой порождается страдание: Что порождает привязанность? Как она возникает? Анализируя свою собственную природу, будущий Будда открыл, что она развивается благодаря мгновенному реагированию: «нравится — не нравится». Короткие, бессознательные реакции ума повторяются и

усиливаются с каждым мгновением, разрастаясь в мощные влечения и отвращения, во все наши привязанности. Привязанность — это просто развитая форма мимолетных реакций; это и есть непосредственная причина страдания.

А что является причиной реагирования по принципу «нравится — не нравится?» Заглянув глубже, он увидел, что они возникают вследствие **ощущения**. Мы чувствуем приятное ощущение, и оно начинает нам нравиться.

Но почему же возникают эти ощущения? Что причина их? Продолжая дальнейшее рассмотрение, Будда увидел, что они возникают вследствие соприкосновения: это соприкосновение глаза с видимым, уха со звуком, носа с запахом, языка со вкусом, тела с чем-то осязаемым, ума — с любой мыслью, эмоцией, представлением, образом воображения или памяти. Через пять физических чувств и ум мы переживаем внешний мир. Всякий раз, когда какой-то предмет или какой-то феномен соприкасается с любой из шести основ переживания, возникает ощущение, приятное или неприятное.

Но почему возникает соприкосновение прежде другого всего? Будущий Будда увидел, что вследствие существования **шести чувственных основ** — пяти физических чувств и ума — неизбежно возникнет соприкосновение. Мир полон бесчисленных феноменов — видимых образов, звуков, запахов, вкусов, текстур, всяких помыслов. Пока функционируют наши приемники, соприкосновение неизбежно.

Тогда почему существуют шесть чувственных основ? Потому что они являют собой существенные аспекты потока ума и материи. А почему существует этот поток ума и материи? Что его причина? Будущий Будда понял, что этот процесс возникает вследствие сознания, акта познания, который разделяет мир на познающего и познаваемое, на субъект и объект, на «я» и «другое». Результатом этого разделения оказывается некая личность, «рождение». Ежемгновенно возникает сознание и принимает особую физическую и духовно-душевную форму. В следующее мгновение сознание опять принимает новую, слегка отличную от предыдущей форму. И так сознание течет и изменяется на протяжении всего нашего существования. В конце приходит смерть, но здесь сознание не останавливается: без всякого интервала в следующее же мгновение оно принимает новую форму. Поток сознания продолжается из одного существования в следующее, жизнь за жизнью.

Так что же тогда является причиной потока сознания? Он увидел, что этот поток возникает вследствие **реагирования**. Ум постоянно реагирует, и каждая реакция дает толчок потоку сознания, так что он продолжается до следующего мгновения. Чем сильнее реакция, тем более сильным будет толчок, который она дает. Слабая реакция одного мгновения поддерживает поток сознания лишь на одно мгновение. Но если эта мгновенная реакция удовольствия и неудовольствия усиливается до степени вожделения или отвращения, она набирает силу и поддерживает поток сознания в течение многих моментов, многих минут, многих часов. И если эта реакция вожделения или отвращения все еще усиливается и даже идет далее, она будет поддерживать поток сознания в течение дней, месяцев, может быть, в течение многих лет. Когда в течение целой жизни человек продолжает повторять и усиливать некоторые реакции, они разовьются в силу, способную поддерживать поток сознания не только от мгновения к мгновению, от одного дня к другому, от года к году, но и от одной жизни к следующей.

И что же является причиной этого реагирования? Наблюдая его на глубочайшем уровне, он понял, что реагирование происходит вследствие неведения. Мы не осознаем того факта, что мы реагируем, не осознаем подлинную природу того, на что реагируем. Мы пребываем в неведении относительно непостоянства и безличности нашего существования; мы не ведаем того, что привязанность к нему не приносит ничего, кроме страдания. Не зная своей истинной природы, мы реагируем вслепую. Даже не зная того, что мы реагируем, мы упорствуем в своих слепых реакциях, и так они растут. Так мы становимся узниками привычки реагировать вследствие неведения.

Вот как начинает поворачиваться Колесо Страдания:

«Если возникает неведение, происходит реагирование;
если возникает реагирование, появляется сознание;
если появляется сознание, появляются ум и материя;
если возникают ум и материя, появляются шесть чувств;
если возникают шесть чувств, появляется соприкосновение;
если возникает соприкосновение, появляется ощущение;
если возникает ощущение, появляются желание и отвращение;
если возникают желание и отвращение, появляется привязанность;
если возникает привязанность, появляется становление;
если возникает становление, появляется рождение;
если возникает рождение, появляются упадок и смерть
вместе с печалью, сожалением, телесным и душевным страданиями и бедами.

Так возникает вся эта масса страдания». (3)

Этой самой цепью причин и следствий, процессом обусловленного возникновения, мы были приведены к своему нынешнему состоянию существования, ко встрече с будущим страданием.

Наконец Готаме стала ясна истина: страдание начинается с неведения относительно реальности нашей истинной природы, относительно феномена, обозначенного как «я». А следующей причиной страдания оказывается **санкхара**, духовно-душевная привычка реагирования. Ослепленные неведением люди порождают реакции желания и отвращения, которые развиваются в привязанности, ведущие ко всевозможным видам несчастья. Привычка к реагированию есть камма, формирующая нашу судьбу. И реакция возникает только вследствие неведения относительно нашей истинной природы. Неведение, вожделение и отвращение — вот три корня, из которых вырастает все наше страдание в этой жизни.

Путь выхода из страдания: Поняв страдание и его происхождение, будущий Будда затем взялся решать такую проблему: как можно положить конец страданию? Это можно сделать, если припомнить закон каммы, причин и следствий: «Если существует это, происходит то; то возникает вследствие возникновения этого; если этого не существует, не происходит того; то прекращается вследствие прекращения этого». (4) Ничто не происходит без причины. Если искоренить причину, не возникнет никакого последствия. Таким образом, процесс возникновения страдания может быть пройден в обратном порядке:

«Если искоренено неведение, если оно полностью прекратилось, прекращается реагирование;
если прекращается реакция, прекращается сознание;
если прекращается сознание, прекращаются ум и материя;
если прекращаются ум и материя, прекращаются шесть внешних чувств;
если прекращаются шесть внешних чувств, прекращается соприкосновение;
если прекращается соприкосновение, прекращается ощущение;
если прекращается ощущение, прекращаются желание и отвращение;
если прекращаются желание и отвращение, прекращается привязанность;
если прекращается привязанность, прекращается становление;
если прекращается становление, прекращается рождение;
если прекращается рождение, прекращаются упадок и смерть вместе с печалью, сожалением, телесным и душевным страданием и бедами.

Так прекращается вся эта масса страдания». (5)

Итак, если мы положим конец неведению, тогда не будет реагирования вслепую, которое пробуждает все виды страдания. И если более не будет страдания, тогда мы ощутим подлинный мир, подлинное счастье. Колесо страдания сменится колесом освобождения.

Вот что сделал Сиддхаттха Готама, чтобы достичь просветления. Вот чему он учил других. Он говорил:

«Ибо сам человек совершает зло, и сам оскверняет себя. Не совершает зла он тоже сам, и сам очищает себя». (6)

Каждый из нас ответственен за реакции, которые являются причиной нашего страдания. Принимая на себя ответственность, мы можем научиться тому, как устранить страдание.

Поток последовательных существований: При помощи Колеса Обусловленного Возникновения Будда объяснил процесс повторного рождения, или сансару. В Индии его времени это понятие считалось общепризнанным. Для многих людей сегодняшнего дня оно может казаться чуждым, а то и неприемлемым учением. Однако прежде чем принимать или отвергать эту доктрину, нужно понять, что в ней есть, а чего нет..

Сансара — это цикл повторных существований, последовательности прошлых и будущих жизней. Наши поступки являются силой, которая толкает нас к одной жизни за другой. Каждая жизнь, низкая или высокая, будет такой, какими были наши поступки низкими или благородными. В этом отношении данная концепция по своей сути не отличается от концепций многих религий, которые учат о будущем существовании, где мы получим воздаяние или награду за свои поступки в этой жизни. Будда, однако, постиг, что и в самом возвышенном существовании можно найти страдание. Поэтому нам следует стремиться не к счастливому повторному рождению, поскольку ни одно из них не окажется целиком и полностью удачным; вместо этого нашей целью должно быть освобождение от всех страданий. Когда мы освобождаемся от цикла страдания, мы переживаем счастье без каких-либо примесей, большее нежели любое мирское наслаждение. Будда научил пути, ведущему к переживанию такого счастья в самой этой жизни.

Сансара — это не расхожее представление о переселении душ, или «я», сохраняющего неизменную самотождественность в течение повторных воплощений. Как раз этого-то и нет, говорил Будда. Он подчеркивал, что не существует неизменной личности, которая бы переходила из жизни в жизнь: «Это совершенно так же, как от коровы берется молоко, из молока получается простокваша, из простокваши — сливочное масло, из сливочного масла — топленое. Когда это молоко, его не считают ни сметаной, ни сливочным маслом, ни топленным маслом. Точно так же в любое время только нынешнее состояние существования считается настоящим, а не прошлое или будущее». (7)

Будда не утверждал ни того, что некое неизменное начало, т.е. «я», перевоплощается в течение последовательных жизней, ни того, что прошлых или будущих нет вовсе. В противоположность тому и этому он понял главное, чему и учил: есть процесс становления, длящийся из одного существования в

другое, пока наши поступки его подталкивают.

Даже если человек не верит ни в какое существование, кроме нынешнего, все же Колесо Обусловленного Возникновения имеет к нему отношение. В каждое мгновение, когда мы не осознаем своих собственных слепых реакций, мы творим страдание, которое переживаем здесь и сейчас. Если устранить неведение и перестать реагировать вслепую, то мы ощутим результат — душевный мир здесь и сейчас. Небо и ад существуют здесь и сейчас; их можно пережить внутри этой жизни, внутри этого тела. Будда говорил: «Если даже (кто-то считает, что) нет иного мира, нет будущей награды за добрые поступки или наказания за дурные, все же в самой этой жизни человек может жить счастливо, освободившись от ненависти, недоброжелательства и тревоги».(8) Независимо от веры или неверия в прошлые или будущие жизни, мы все равно встречаемся с проблемами жизни нынешней, с проблемами, порождаемыми нашими собственными слепыми реакциями. Важнее всего для нас разрешить эти проблемы теперь же, сделать шаги к окончанию своего страдания, прекращая привычки к реакции, и пережить теперь же счастье освобождения.

Вопросы и ответы:

Вопрос: Разве не могут страстное влечение и отвращение быть здоровыми, например, ненависть к несправедливости, желание свободы, страх перед физическим повреждением?

С.Н. Гоенка: Страстное влечение и отвращение никогда не могут быть здоровыми. Они всегда сделают вас напряженными и несчастными. Если вы действуете с желанием или отвращением в душе, то даже несмотря на то, что цель у вас может быть достойной, вы пользуетесь нездоровыми средствами для ее достижения. Конечно, вам приходится действовать, чтобы защититься от опасности. Вы можете защищаться, подавленные страхом; но поступая так, вы развиваете комплекс страха, который повредит вам в отдаленной перспективе. Или, действуя с ненавистью в душе, вы, возможно, успешно поборите несправедливость, но эта ненависть станет вредным духовно-душевым комплексом. Надо бороться с несправедливостью, необходимо уберегаться от опасности, но вы можете делать это без напряжения, с уравновешенным умом. И, действуя в состоянии уравновешенности, вы сможете трудиться для достижения чего-то хорошего,— из любви к другим людям. Уравновешенность полезна всегда и дает наилучшие результаты.

- Что плохого в том, что нам требуются материальные вещи, чтобы сделать жизнь более удобной?
- Если эти вещи в самом деле необходимы, то ничего плохого в них нет — при условии, что вы не привяжетесь к ним. Например, вам хочется пить, и нужна вода; в этом нет ничего нездорового. Вам нужна вода, поэтому вы работаете, добываете воду и утоляете жажду. Но если это становится одержимостью, это вам совсем не поможет, а только повредит. Что бы вам ни потребовалось, работайте, чтобы получить это. Если не получилось — улыбнитесь и попробуйте добиться своего по-новому. А если удалось, то пользуйтесь полученным, но без привязанности.
- А как же планирование будущего? По-вашему, и это вожделение?
- Опять же критерий будет все тот же: привязаны ли вы к своему плану? Каждому необходимо обеспечить свое будущее. Если ваш план не удастся, и вы начинаете горевать, тогда вы узнаете, что были к нему привязаны. Но если ваш план не удался, а вы все еще можете улыбаться, думая: «Что ж, я сделал все, что было в моих силах. Ну, если ничего не выйдет, попробую опять!»,— тогда вы работаете без привязанностей и останетесь счастливыми.
- «Остановить Колесо Обусловленного Возникновения» — это звучит как «самоубийство», «самоуничтожение». Почему мы должны желать этого?
- Стремиться к уничтожению чьей-то жизни действительно вредно, как и страстное желание держаться за жизнь. Но вместо этого мы учимся не мешать природе делать свою работу, не испытывая при этом страстного желания ни к чему, даже к освобождению.
- Но вы сказали, что если цепь санкхар в конечном счете останавливается, тогда прекращается и повторное рождение?
- Да, но это когда еще будет! Вы пока займитесь нынешней жизнью! Не тревожьтесь вы о будущем. Сделайте хорошим настоящее, и будущее само собой окажется хорошим. Конечно, когда устранены все **санкхары**, ответственные за новые рождения, тогда процесс жизни и смерти останавливается.
- Так не будет ли это уничтожением, угасанием?
- Это уничтожение иллюзии «я», это угасание страдания. Таково значение слова «**ниббана**» — угасание, прекращение горения. Мы постоянно горим в вожделении, в отвращении, в неведении. Когда это горение прекращается, прекращается и несчастье. Остается только положительное. Но описать это состояние в словах невозможно, потому что оно представляет собой нечто превышающее сферу чувств. Его необходимо пережить в этой жизни; тогда вы узнаете, что это такое. Тогда исчезнет страх перед уничтожением.
- Что же тогда случается с сознанием?
- Зачем об этом тревожиться? Вам не помогут спекуляции о чем-то таком, что можно только пережить, а не описывать. Это только отвлечет вас от вашей подлинной цели, которая состоит

- в работе, чтобы попасть туда. Когда вы достигнете этой ступени, вы насладитесь ею, и все вопросы уйдут. У вас более не будет вопросов! Так работайте для достижения этой ступени.
- Как может мир держаться без привязанности? Не будь родители привязаны к детям, они бы и не заботились о них. Как возможно любить или участвовать в жизни без привязанности?
 - Непривязанность не означает безразличия; ее правильно назвать «святым безразличием». Будучи родителем, вы должны ответственно относиться к своим обязанностям, заботиться о детях со всей любовью,— но без привязанности к ним. Вы исполняете свой долг из любви. Предположим, вы ухаживаете за больным, а он несмотря на ваши заботы не поправляется. Вы не станете плакать; это же бесполезно. С уравновешенным умом вы попытаетесь найти другой способ, чтобы ему помочь. Это «святое безразличие»: не бездействие и не реагирование, но подлинное, положительное действие с - уравновешенным умом.
 - Трудновато!
 - Да; этому-то вам и надо учиться!

Камешки и гхи.

Однажды к Будде пришел юноша; он все плакал, плакал и не мог успокоиться. Будда спросил его: «Что с тобою, юноша?»

- Господин, вчера умер мой старик-отец.
- Что поделаешь? Коли умер, так от оплакивания не воскреснет.
- Да, я это понимаю, господин. Оплакиванием делу не поможешь. Но я пришел к вам, господин, с особой просьбой: пожалуйста, сделайте что-нибудь для моего покойного отца!
- Да? А что же я могу сделать для твоего покойного отца?
- Господин, ну сделайте что-нибудь. Ведь вы так могущественны; конечно, вы можете. Смотрите, вон священнослужители - отпускатели грехов, живущие милостыней, выполняют любые обряды и ритуалы в помощь усопшим. И как только на земле выполнен такой ритуал, раскрываются врата царства небесного, и покойному дозволяется войти туда; ему дают пропуск. Вы, господин, так могущественны! Если вы выполните ритуал для моего отца, он не только получит пропуск, но ему будет дарована разрешение остаться там постоянно; он получит свободный доступ в небесный мир, абонемент! Прошу вас, господин, сделайте же для него что-нибудь!

Бедный простак был настолько подавлен горем, что не услышал бы никакого разумного довода. Будде пришлось воспользоваться другим способом, чтобы помочь ему понять. Итак, он сказал юноше: «Ладно; ступай на базар и купи два глиняных горшка». Молодой человек был радехонек; он подумал, что Будда согласился совершить ритуал для его отца. Он — бегом на рынок и вернулся с двумя горшками. «Прекрасно,— сказал ему Будда,— один горшок наполни топленным маслом». Юноша так и сделал. «А другой наполни галькой». Тот выполнил и это. «Теперь закрой их отверстия, запечатай накрепко!» Юноша послушался. «Теперь погрузи их вон там в пруд». Сказано — сделано: оба горшка очутились под водой. «Теперь,— сказал Будда,— принеси длинный шест, стукни по горшкам и разбей их!» Юноша обрадовался, думая, что Будда совершает какой-то особый ритуал для его отца.

По древнеиндийскому обычаю, когда умирает мужчина, сын относит его мертвое тело на площадку для сожжения, укладывает на погребальный костер и поджигает дрова. Когда тело наполовину сгорает, сын берет толстую палку и разбивает ею череп. Согласно древнему поверью, как только череп открывается в этом мире, так тотчас наверху раскрываются врата Небесного царства. Так что теперь юноша подумал про себя: «Вчера тело отца было сожжено и стало золой; теперь Будда желает, чтобы я разбил эти горшки как символ». Он превозможен этим ритуалом. Взяв, как велел Будда, палку, он крепко стукнул по горшкам и разбил их. Масло из одного горшка сразу же всплыло и заколыхалось на поверхности; а галька высыпалась из другого горшка на дно. Тогда Будда сказал: «Ну вот, юноша, я, что мог, сделал. Теперь зови своих священнослужителей и чудотворцев и проси их начать песнопения и моления: „О галька, поднимись, поднимись! О масло, опустиись, опустиись!» Посмотрим, что из этого выйдет!»

- О господин, что за шутки! Так разве бывает, господин? Галька тяжелее воды, она так и останется на дне. Она не может всплыть, господин, это закон природы. Масло легче воды; оно непременно останется на поверхности, оно не может потонуть, господин; это закон природы!
 - Ты, юноша, так много знаешь о законе природы, а этого природного закона так и не понял: если твой отец всю жизнь совершал дела, тяжелые как галька, он непременно опустится на дно; кто сможет поднять его? А если его поступки были легкими, как это масло, он непременно поднимется вверх; и кто сможет стащить его вниз?»
- Чем раньше мы поймем этот закон природы и начнем жить в соответствии с ним, тем раньше выйдем из состояний своей печали. (9)

Глава 5. Воспитание нравственного поведения.

Наша задача состоит в том, чтобы искоренить страдание через искоренение его причин —

неведенья, вожделения и отвращения. Для достижения этой цели — а она осуществилась — Будда открыл практический путь, последовал ему сам и стал ему учить. Будда назвал этот путь «арья-аттхангика-магга», или «благородным восьмеричным путем» (см. словарь в конце книги).

Однажды, когда его попросили объяснить Путь простыми словами, Будда сказал:

«Неделанье зла, достижение добра, очищение ума — вот учение просветленных.» (1)

Это очень ясное изложение, которое кажется приемлемым для всех. Каждый согласится с тем, что нам следует избегать поступков, которые будут вредны, и совершать поступки благотворные. Но как нам определить, что полезно и что вредно, что здорово, а что — нездорово? Когда мы пытаемся это сделать, мы полагаемся на свои взгляды, на свои традиционные верования, на свои предпочтения и предвзятые мнения; вследствие этого мы создаем узкие, сектантские определения, приемлемые для одних, но неприемлемые для других. Вместо таких узких толкований Будда предложил всеобщее определение здорового и нездорового, благочестия и греха. Любой поступок, который вредит другим, который нарушает их мир и лад, будет греховным, нездоровым поступком. Любой поступок, который помогает другим, способствует их миру и ладу, есть благочестивый, здоровый поступок. Далее, ум становится по-настоящему очищенным не благодаря выполнению религиозных церемоний или интеллектуальных упражнений, а благодаря непосредственному переживанию реальности самого себя и систематической работе по устранению обусловливания, порождающего страдание.

Благородный Восьмеричный Путь можно разделить на три ступени воспитания: **шила, самадхи и панья**. **Шила** — это нравственное поведение, практика нравственности, воздержание от всех нездоровых действий тела и речи. **Самадхи** есть практика сосредоточения, развивающая способность сознательно направлять и контролировать собственные духовно-душевные процессы. **Панья** есть мудрость, развитие очищающего прозрения в собственную природу.

Значимость нравственной практики: Всякий желающий практиковать дхамму должен начать с практики шилы. Это первый шаг, без которого идти вперед нельзя. Мы должны воздерживаться от всех поступков, слов и дел, которые вредят другим. Понять это легко; такого поведения общество требует, чтобы не распастся. Но оказывается, что мы воздерживаемся от таких поступков не просто потому, что они вредят другим, но еще и потому, что они вредят нам самим. Невозможно совершить нездоровый поступок — оскорбить кого-то, убить, изнасиловать, что-то украсть — без создания в уме сильнейшего возбуждения, сильнейшего вожделения и отвращения. Это мгновенье страстного желания или отвращения приносит несчастье сейчас же и принесет его еще больше в будущем. Будда сказал:

«В этом мире страдает он и в ином — страдает, в обоих мирах злочинец страдает...»

«В этом мире ликует он и в ином — ликует, в обоях мирах творящий добро ликует...»(2)

Нам нет необходимости ждать состояния после смерти, чтобы пережить небеса или ад; мы можем пережить их в этой жизни, внутри самих себя. Совершая нездоровые действия, мы переживаем адское пламя желания и отвращения; совершая здоровые действия, мы переживаем небеса внутреннего мира. Поэтому не только во благо других, но и ради собственного блага, чтобы избежать вреда самим себе, мы воздерживаемся от нездоровых слов и дел.

Есть и еще довод в пользу практики шилы. Мы желаем изучить себя самих, наработать прозрение в глубины своей реальности. Для того, чтобы сделать это, требуется весьма спокойный и уравновешенный ум. Невозможно заглянуть в глубину водоема, когда он находится в волнении. Самонаблюдение требует спокойного ума, свободного от возбуждения. Всякий раз, когда мы совершаем нездоровый поступок, ум наводнен лихорадочным возбуждением. Когда же мы воздерживаемся от всех нездоровых поступков тела или речи, — только тогда у ума есть возможность достаточно успокоиться для того, чтобы можно было заняться интроспекцией.

Есть и еще один довод в пользу того, что практика шилы существенна: практикующий дхамму работает для достижения конечной цели освобождения от всех страданий. Осуществляя эту задачу, он не может впутываться в такие дела, которые бы подпитывали бы те самые умственные привычки, что он стремится искоренить. Любой поступок, вредящий другим, с необходимостью вызывается и сопровождается вожделением, отвращением и неведеньем. Совершать такие поступки — это делать два шага назад на каждый шаг вперед по пути; это препятствует какому бы то ни было приближению к цели.

Далее, шила необходима не только для блага общества, но и для блага каждого из его членов, и не только для мирского блага какого-нибудь индивидуума, но также и для его движения вперед по пути дхаммы.

Три части Благородного Восьмеричного Пути объемлются развитием в себе шилы: это правильная речь, правильный поступок, правильные средства к жизни.

Правильная речь: Речь должна быть чистой и здоровой. Чистота достигается устранением нечистоты; поэтому нам необходимо понимать, что составляет нечистую речь. Такие действия включают: ложь, когда мы недоговариваем правды или добавляем что-то к ней; рассказывание историй, которые ссорят друзей; злословие и клевету; грубые слова, которые будоражат других и не оказывают благотворного действия; пустые сплетни, бестолковая болтовня, на которую тратится понапрасну свое

время и время других. При воздержании от такой нечистой речи остается не что иное, как правильная речь.

Это не чисто отрицательное понятие. Тот, кто практикует правильную речь, объясняет нам Будда, «Говорит правду, устойчив в правде, надежен, на него можно положиться, он прям с другими. Он примиряет поссорившихся и поощряет дружных. Он восхищается согласием, стремится к согласию, радуется согласию и творит согласие своими словами. Его речь мягка, приятна для слуха, добра, согревает сердце, вежлива, создает согласие, вызывает удовольствие у многих. Он говорит в должное время, в согласии с положением дел, в согласии с тем, что полезно, в согласии с дхаммой и правилами поведения. Его слова достойны того, чтобы их запомнить; они своевременны, продуманы, хорошо подобраны и созидательны».(3)

Правильный поступок: Поступок тоже должен быть чист. Как и в случае с речью, мы должны понять, что составляет нечистый поступок, чтобы было от чего воздерживаться. Такие действия суть: убийство; воровство; дурное сексуальное поведение, например, изнасилование или прелюбодеяние; и опьянение до утраты рассудка, когда человек не знает, что говорит или делает. Когда мы избегаем этих четырех нечистых действий, не остается ничего, кроме правильного, здорового действия.

Опять-таки это не только отрицательное понятие. Говоря о том, кто держится правильных физических действий, Будда сказал: «Отбросив карающие жезл и меч, он старается никому не повредить; полный доброты, он стремится ко благу всех живых существ; свободный от лукавства, он сам живет по чистому». (4)

Предписания: Для обычных людей, участвующих в мирской жизни, путь к осуществлению правильной речи и правильного действия состоит в практике пяти предписаний, а именно:

1. Воздержание от убийства каких-либо живых существ;
2. Воздержание от воровства;
3. Воздержание от неправильной половой жизни;
4. Воздержание от лживой речи;
5. Воздержание от опьяняющих веществ.

Эти пять предписаний представляют собой существенный минимум, необходимый для нравственного поведения. Им должен следовать каждый человек, желающий практиковать дхамму.

Однако иногда в жизни мирянина появляется возможность отложить на время все мирские занятия — может, на несколько дней, может, только на день,— чтобы очистить ум и поработать для освобождения. Такой период представляет собой время для серьезной практики дхаммы; поэтому наше поведение должно быть более осмотрительным, чем в обыденной жизни. Тогда важно избегать таких действий, которые могут отвлечь нас от работы по самоочищению. Поэтому в такое время практикующий следует восьми предписаниям. Это, во-первых, пять основных предписаний с одним усложнением: вместо воздержания от неправильной половой жизни практикующий воздерживается от половой жизни вообще. В добавок практикующий принимает правило воздержания от несвоевременной еды (имеется в виду запрещение приема пищи после полудня), а также правило воздержания от всех чувственных развлечений и украшений тела, воздержание от пользования роскошными кроватями. Требование полового воздержания и дополнительные предписания создают благоприятные условия для спокойствия и бдительности, необходимых для самонаблюдения; они помогают освободить ум от всех внешних отвлечений. Восьми предписаниям необходимо следовать только в то время, которое отведено для интенсивной практики дхаммы. Когда это время закончилось, миряне могут вернуться к пяти предписаниям и ими руководствоваться в качестве ориентиров нравственного поведения.

Наконец, существует еще десять предписаний для тех лиц, которые приняли обет бездомной жизни отшельника, нищенствующего монаха или монахини. Эти десять предписаний включают первые восемь, причем седьмое делится надвое и еще одно предписание добавляется — это воздержание от принятия денег. Отшельники должны поддерживать свою жизнь только получаемой ими милостыней, так что они оказываются свободны для того, чтобы полностью посвятить себя труду очищения ума для собственного блага и всеобщего блага.

Эти предписания, будь их пять, восемь или десять, не являются пустыми формулами, продиктованными традицией. Они представляют собой буквально «ступени на пути осуществления развития»; это весьма практичные средства, обеспечивающие такое качество речи и действий практикующего, когда они не вредят ни другим, ни ему самому.

Правильные средства к жизни: Каждому человеку необходимо иметь сообразный ему способ поддерживать свое существование. И есть два критерия, определяющие правильные средства к жизни. Первый: в работе практикующего не должно быть необходимости нарушать пять предписаний, ибо такое нарушение, очевидно, причинило бы вред другим. А, кроме того, мы не должны делать ничего такого, что поощряет других к нарушению предписаний, ибо это также причинит им вред. Наши средства к существованию ни прямо, ни косвенно не должны подразумевать вреда другим существам. Так, любые средства к жизни, которые требуют убийства людей или животных, явно не будут правильными. Но даже если животных убивают другие люди, а мы просто пользуемся частями туш убитых животных —

шкурами, мясом, костями и пр.— это тоже не будет правильным образом жизни, потому что мы попадаем в зависимость от чужих неправильных действий. Продажа спиртного или другого зелья может оказаться очень прибыльной, но даже если мы сами воздерживаемся от их употребления, сама торговля поощряет других к потреблению опьяняющих веществ и вследствие этого вредит им. Очень прибыльным бывает содержание игорных заведений, но все приходящие туда для игры причиняют себе вред. Продажа ядов или вооружения — оружия, боевого снаряжения, бомб, средств доставки — это хороший бизнес; но такой бизнес разрушает мир и согласие многих людей. Ни одно из этих занятий не будет правильным средством к жизни.

Далее, несмотря на то, что какой-то вид работы может на деле и не вредить другим людям, он оказывается неправильным средством к жизни, если работа выполняется с намерением принести вред другим людям. Врач, возлагающий надежды на эпидемию, торговец, ожидающий неурожая, не следует правильному средству к существованию.

Каждый человек — член общества. Мы выполняем свои обязанности перед обществом, работая в нем; мы различными способами помогаем сотоварищам. Взамен мы получаем средства для своего существования. Даже монах или отшельник занят своим собственным делом, которым он зарабатывает получаемое им подаяние, а именно: очищением своего ума для собственного и всеобщего блага. Если он начнет эксплуатировать других посредством надувательства, занимаясь магией или ложно претендуя на духовные достижения, тогда он не практикует правильного образа жизни.

Какое бы вознаграждение мы ни получали в обмен на свою работу, оно должно использоваться нами для поддержания собственной жизни и жизни зависящих от нас людей. Если при этом получено нечто сверх необходимого, тогда, по крайней мере, часть полученного надобно возвратить обществу, чтобы использовать ее для блага других. Если мы намерены играть в обществе полезную роль для того, чтобы содержать себя и помогать другим, тогда выполняемая нами работа будет правильным средством к существованию.

Шила во время курса практики медитации випассаны: Правильная речь, правильный поступок, правильные средства к существованию следует практиковать потому, что они имеют смысл для самих себя и для остальных. Курс медитации випассаны предоставляет возможность применить все эти аспекты шилы на практике; это период, отведенный для интенсивного осуществления дхаммы; поэтому восемь предписаний выполняются всеми участниками. Однако для лиц, впервые принимающих участие в курсах или с нарушенным здоровьем, допускается послабление: им разрешается легкая еда вечером. На этом основании такие люди формально принимают только пять обетов, хотя во всех прочих отношениях они в действительности соблюдают все восемь.

В дополнение к предписаниям всем участникам необходимо принять обет молчания до последнего полного дня курса. Им можно разговаривать с учителем или хозяйственным персоналом, но не друг с другом. Таким образом все отвлекающие факторы сведены к минимуму; у людей есть возможность жить и работать — работать взаперти, порознь, не мешая друг другу. В этой спокойной тихой, и мирной атмосфере возможно осуществлять тонкую задачу интроспекции.

В обмен за выполнение своей работы по интроспекции, медитирующие получают пищу и жилье, стоимость которых была оплачена пожертвованиями других. Таким образом, во время курса практикующие живут более или менее подобно истинным отшельникам за счет милостыни. Выполняя свою работу как можно лучше для собственного блага и для блага других людей, медитирующие практикуют правильный образ жизни, участвуя в курсе випассаны.

Практика шилы является неотъемлемой частью дхаммы. Без нее никакого прогресса на Пути не может быть, так как ум останется чересчур взбудораженным и исследовать внутреннюю реальность не сможет. Есть такие, кто учит, будто духовное развитие возможно и без практики шилы. Но что бы они там ни делали, эти люди не следуют учению Будды. Без практики шилы возможно пережить различные экзотические состояния, но считать их духовными достижениями будет ошибкой. Несомненно, без шилы мы никогда не сможем освободить ум от страдания и пережить предельную истину.

Вопросы и ответы:

Вопрос: А не будет ли выполнение правильных поступков своего рода привязанностью?

С.Н.Гоенка: Нет. Это значит просто делать все наилучшим образом; при этом мы понимаем, что то, что получится, не от одних нас зависит. Вы свое дело делаете, а что будет — это от природы, от дхаммы — «да будет воля Твоя!»

- Тогда не будет ли это желанием сделать ошибку?
- Если вы сделаете ошибку, вы принимаете ее и стараетесь не повторять в следующий раз. Вы, может быть, ошибаетесь еще раз; тогда вы снова улыбаетесь и пробуете сделать дело по-иному. Если вы можете улыбаться перед лицом неудачи, вы не привязаны. Но если неудачи вызывают у вас подавленность, а успех вызывает подъем духа, вы, несомненно, привязаны.
- Тогда правильное действие — это только совершаемое вами усилие, а не результат?
- Да, не результат. Он и так будет хорош, если ваш поступок хорош; об этом позаботится дхамма.

У нас нет власти избрать результат, но мы можем выбрать свои поступки. Просто делайте все как можно лучше.

- А если мы ненамеренно навредим кому-то, будет ли это неправильным поступком?
- Нет. Должно быть намерение навредить кому-то определенному, это должно получиться; только тогда неправильный поступок свершится. Шилу нельзя доводить до крайности, это будет и не практично а не благотворно. С другой стороны, одинаково опасно быть настолько беззаботным в поступках, что все время причинять кому-то вред, а потом извинять себя на том основании, что дурного намерения не было. Дхамма учит нас быть внимательными.
- В чем различие между правильным и неправильным поведением в половой жизни? Это вопрос волевой направленности?
- Нет. Половое влечение имеет свое место в жизни мирянина; его не следует подавлять насильно, потому что насильственное воздержание произведет напряжение, которое создает новые проблемы, новые трудности. Однако если вы отпустите узду полового влечения и разрешите себе половые связи с любым партнером всякий раз, когда возникнет страсть, вы никогда не сможете освободить ум от страсти. Избегая этих двух крайностей, одинаково опасных для практики, дхамма предлагает средний путь — здоровое проявление сексуальности, которое не препятствует духовному развитию: это половые отношения между одним мужчиной и одной женщиной, преданными друг другу. И если ваш партнер также практикует медитацию випассаны, вы оба будете наблюдать страсть всякий раз, когда она возникнет. Это не подавление и не распушенность. Соблюдая такое правило, вы сможете легко освободиться от страсти. Временами эта пара все еще будет иметь половые сношения, но постепенно она разовьется до такого уровня, где половая жизнь уже не будет иметь никакого значения. Тогда наступит стадия подлинного, естественного воздержания, когда в уме не возникает даже ни единой страстной мысли. Подобное воздержание дает радость, далеко превышающую половое удовлетворение; чувствуешь себя все время совершенно удовлетворенным, в ладу с собой. Нужно научиться переживать это подлинное счастье.
- А на Западе считают допустимыми половые связи между любыми двумя взрослыми людьми при их обоюдном согласии.
- Этот взгляд далек от дхаммы. Такой человек, который живет половой жизнью с одним, затем с другим, а потом еще с кем-то, увеличивает свою страсть и свое горе. Вы должны или быть преданными одному человеку, или жить в воздержании.
- А что вы скажете об употреблении наркотиков, если они используются в качестве вспомогательных средств для переживания других типов сознания, иных реальностей?
- Некоторые ученики говорили мне, что, применяя галлюциногены, они испытывали переживания, сходные с теми, с которыми они встречались во время медитации. Так это или не так, но переживания, вызванные наркотиком, представляют собой зависимость от внешнего фактора. А дхамма учит нас стать своим собственным господином, так чтобы мы могли переживать реальность по своей воле, когда пожелаем. И еще другое, очень важное различие. Оно состоит в том, что применение наркотиков может вызвать у многих людей утрату душевного равновесия, причинить им вред, тогда как переживание истины благодаря практике випассаны является причиной того, что медитирующие становятся более уравновешенными, не причиняя вреда ни себе, ни кому-либо другому.
- В чем заключается пятое предписание — в воздержании от употребления опьяняющих веществ или от опьянения? В конце концов, умеренное потребление алкоголя, без опьянения, не представляется особо вредным. Или вы утверждаете, что если мы выпьем даже один стакан алкогольного напитка, мы нарушим шилу?
- Даже когда вы пьете понемногу, у вас в дальнейшем, рано или поздно, развивается страсть к алкоголю. Вы не понимаете этого, но делаете первый шаг к болезненному пристрастию, которое, без сомнения, вредно и для вас, я для других. Каждый алкоголик начинает с одного лишь стакана.

Зачем же делать первый шаг к страданию? Если вы серьезно практикуете медитацию и однажды выпьете стакан вина по забывчивости или где-то в обществе, в тот день вы обнаружите, что медитация у вас ослабела. Дхамма несовместима с потреблением опьяняющих веществ. Если вы по-настоящему желаете развиваться в дхамме, вы должны держаться подальше от всех опьяняющих веществ. Таков опыт тысяч практикующих медитацию.

Жители стран Запада в особенности должны понять эти два предписания — относительно неправильностей в половой жизни и относительно применения опьяняющих веществ.

- Люди часто говорят: «Если чувствуешь, что хорошо, значит правильно».
- А они реальности не видят. Когда вы совершаете поступок из отвращения, то вы тогда осознаете взвинченность ума. Однако когда вы совершаете действие, исходя из страстного желания, оно кажется приятным на поверхностном уровне ума; но на более глубоком уровне имеет место возбуждение. Вы чувствуете себя хорошо только по неведению. Когда же вы понимаете, как вы вредите себе такими действиями, вы естественно перестаете совершать их.
- Будет ли мясоедство нарушением шилы?
- Нет, если вы сами не убиваете этих животных. Если случилось так, что для вас приготовлено

- мясо, и вы с удовольствием его съели, как съели бы любую другую пищу, вы никакого предписания не нарушили. Но, конечно, употребляя в пищу мясо, вы косвенно поощряете кого-то другого нарушать предписания убийством животных. И на более тонком уровне вы также вредите себе, употребляя в пищу мясо. Каждое мгновение животное порождает вожеление или отвращение; оно неспособно сдерживать себя, очищать свой ум. Каждое волокно его тела пропитано вожелением и отвращением. Вот какое содержание вы получаете, питаясь невегетарианской пищей. Медитирующий старается искоренить вожеление и отвращение, а потому найдет полезным избегать такой пищи.
- Так вот почему на курсе дается только вегетарианская пища?
 - Да, потому что она лучше всего подходит для медитации випассаны.
 - А в повседневной жизни вы также рекомендуете вегетарианскую пищу?
 - Тоже было бы очень не вредно.
 - Каким образом стремление к хорошему заработку может оказаться приемлемым поведением для практикующего медитацию?
 - Если вы практикуете дхамму, вы счастливы, даже если и немного зарабатываете. А если вы зарабатываете прилично и не практикуете дхамму, вы останетесь несчастным. Дхамма важнее. Покуда вы живете в мире, вам приходится поддерживать свое существование. Вы должны зарабатывать деньги честным и упорным трудом; в этом нет ничего дурного. Но делайте это вместе с дхаммой.
 - А если где-то в дальнейшем ваша работа может дать нехорошие результаты, если то, что делаешь, окажется использовано во вред кому-то, будет ли тогда эта работа неправильным средством к жизни?
 - Все зависит от вашего намерения. Если вы заняты только стяжанием и думаете: «Пусть другим будет плохо, а мне все равно, пока есть доход», — то это дурное средство к жизни. Но если вашим намерением было служение и, тем не менее, кто-то от этого пострадал, вас за это не следует порицать.
 - Моя компания производит прибор, который среди прочего употребляется для сбора данных при атомных взрывах. Меня просили работать на его производстве, но мне это как-то не кажется правильным.
 - Если что-то будет использовано во вред другим, конечно, вам не следует принимать участие в таком деле. Но если здесь возможно применение как в положительных, так и в отрицательных целях, вы не несете ответственности за то, как этим делом воспользуются другие. Вы заняты своей работой, имея в виду ее использование другими людьми в благих целях; в этом нет ничего дурного.
 - Что вы думаете о пацифизме?
 - Если под пацифизмом вы понимаете бездействие перед лицом агрессии, это, разумеется, неправильно. Дхамма учит нас действовать положительно, быть практичными.
 - А что вы скажете об использовании пассивного сопротивления, как этому учили Махатма Ганди или Мартин Лютер Кинг-младший?
 - Это зависит от ситуации. Если агрессор не в состоянии понять никакого другого языка, кроме силы, нужно употреблять физическую силу, всегда сохраняя душевное равновесие. В других случаях нужно применять пассивное сопротивление, но не из страха, а как действие моральной смелости. Это путь дхаммы; так учил поступать Гандиджи. Чтобы встречать агрессора с пустыми руками, требуется большая отвага; чтобы так поступать, надо быть готовым к смерти. Смерть неизбежна, она придет рано или поздно; но мы можем умереть в страхе или смело. Смерть в дхамме не может быть смертью в страхе. Бывало, Гандиджи говорил своим последователям, встречавшимся с яростным противодействием: «Пусть у вас будут раны в грудь, а не в спину». Он добился успеха, потому что в нем была дхамма.
 - Вы сами говорите, что люди могут иметь чудесные переживания во время медитации без соблюдения предписаний. Не будет ли тогда догматическим и негибким подходом такой большой упор на нравственном поведении?
 - На основании многих случаев практики я увидел, что люди, не придающие значения шиле, не могут добиться какого-то прогресса на Пути. Такие люди могут приходить на курсы много раз и испытывать чудесные переживания во время медитации, но в их повседневной жизни никакой перемены не произойдет. Они остаются возбужденными и несчастными, потому что только играют с випассаной в какую-то игру, как играли много раз в другие игры. Такие люди в действительности хотят воспользоваться дхаммой для новых ощущений, но они обречены на неудачу. Те же, кто по-настоящему хотят воспользоваться дхаммой, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, должны практиковать шилу как можно старательнее.

Рецепт врача.

Некий человек заболел и отправляется к доктору за помощью. Доктор осматривает его, затем выписывает рецепт. Больной твердо верит своему врачу. Он возвращается домой и в комнате в красном углу помещает красивый портрет или статую доктора, затем садится и выражает почтение

этому портрету или статуе: отвешивает три раза поклоны,

возлагает у подножья цветы, возжигает благовония; далее он вынимает прописанный ему доктором рецепт и очень торжественно читает его вслух: «Две пилюли утром! Две пилюли днем! Две пилюли вечером!» Целый день он продолжает читать рецепт, — и так продолжается всю жизнь, потому что он твердо верит в доктора. Но все же рецепт ему не помогает.

Больной решает, что ему надо узнать об этом рецепте побольше; и вот он бежит к врачу и спрашивает его: «Зачем вы прописали мне это лекарство? Как оно мне поможет?» Будучи умным человеком, доктор разъясняет: «Вот, слушайте: это ваша болезнь, а это ее причина. Если вы будете принимать лекарство, которое я прописал, оно с корнем устранил главную причину болезни. Когда же причина будет удалена, болезнь сама собой исчезнет». Больной думает: «Ах, чудесно! Как мой врач умен! Его рецепты так полезны!» И он отправляется домой, а там начинает ссориться со своими соседями и знакомыми, настаивая: «Мой врач лучше всех! Все другие врачи бесполезны!» Ну и что он приобретает такими доводами? Он может продолжать сражаться всю свою жизнь, но все же это совсем ему не поможет. А если он станет принимать лекарство — только тогда этот человек сможет освободиться от своей болезни, от своего несчастья. И лишь тогда лекарство поможет ему.

Каждый освободившийся человек подобен врачу. Из сострадания он прописывает рецепт, дает людям советы, рассказывает, как можно избавиться от страдания. Если у людей вырабатывается слепая вера в этого человека, они превращают его рецепт в священное писание и начинают ссориться с другими сектами, утверждая, что учение основателя их религии является высшим. Но никто не беспокоится о том, чтобы практиковать учение, принять лекарство, прописанное для того, чтобы устранить болезнь. Иметь веру в доктора — полезно, если эта вера поощряет пациента следовать его советам. Понимание действия лекарства тоже благотворно, если это понимание поощряет больного к приему лекарства. Но без действительного приема лекарства нельзя излечиться от болезни. Вы сами должны принять лекарство.

Глава 6. Воспитание сосредоточения.

Практикуя шилу, мы пытаемся контролировать свои слова в телесные поступки. Однако причина страдания лежит в наших духовно-душевных поступках. Бесполезно просто сдерживать свои слова и дела, если в уме продолжают кипеть вожделение и отвращение, если умственные действия человека нездоровы. В таком разладе с собой мы никогда не сможем стать счастливыми. Рано или поздно вожделение и отвращение прорвутся наружу, и мы нарушим шилу, причиним вред себе и другим.

Мы можем понимать интеллектуально, что совершаем нездоровые, неправильные поступки. В конце концов, каждая религия тысячелетиями проповедовала важность нравственного поведения. Но когда приходит искушение, оно перебивает ум, шила нарушается. Алкоголик может отлично знать, что пить ему не следует, потому что алкоголь ему вреден; однако когда возникает страстная тяга, он добывает спиртное и напивается. Он не в состоянии сдержаться, потому что не обладает контролем над умом. Но когда мы научились прекращать совершение умом нездоровых поступков, воздерживаться от нездоровых слов и дел становится легко.

Поскольку проблема первоначально возникает в уме, мы должны браться за нее на этом уровне. Чтобы сделать это, надо заняться практикой **бхавана**, что означает буквально «духовно-душевное развитие», а на Западе нередко называют медитацией. Со времени Будды значение слова «бхавана» стало неясным, поскольку практика выпала из обихода. В новейшее время это слово употребляется, когда речь идет о культуре ума любого сорта или о духовном подъеме, включая сюда даже такие виды деятельности, как чтение, беседы, слушанье или размышление о дхамме. «Медитация», частый перевод слова «бхавана» на европейские языки, употребляется еще свободнее для указания на многие виды деятельности, начиная с психического расслабления, мечтаний, грез, свободных ассоциаций, и кончая самогипнозом. Это все совсем не то, что понимал под словом «бхавана» Будда. Он употреблял этот термин по отношению к особым духовно-душевым упражнениям, к точно определенным методам сосредоточения и очищения ума.

В «бхавану» включается два вида тренировки: сосредоточения (самадхи) и мудрости (панья). Практика сосредоточения также называется «развитием спокойствия», саматха-бхавана; практика мудрости называется «развитием прозрения», **випассана-бхавана**. Занятие бхаваной начинается с сосредоточения, которое представляет собой второй раздел Благородного Восьмеричного Пути. Это здоровый поступок; а именно освоение контроля над мысленными процессами и приобретение господства над собственным умом. Эта тренировка расшифровывается как три части пути: правильное усилие, правильное осознание и правильное сосредоточение.

Правильное усилие: Правильное усилие представляет собой первый шаг в занятии бхаваной. Ум легко бывает подавлен неведением, легко колеблется от вожделения к отвращению. Нам необходимо как-то укрепить его, так чтобы он сделался тверд и устойчив, превратился в полезный

инструмент исследования нашей природы на ее тончайших уровнях, пригодный для раскрытия и последующего устранения нашей обусловленности.

Врач, желая диагностировать заболевание, возьмет у пациента кровь на анализ и изучит ее под микроскопом. Прежде чем рассматривать кровь, врачу необходимо сначала надлежащим образом сфокусировать микроскоп и установить препарат в фокусе; только тогда можно будет разглядеть препарат, тогда только удастся открыть причину болезни и решить вопрос о надлежащем лечении для избавления от нее. Сходным образом нам следует научиться фокусировать ум, устанавливать его и удерживать не единственном объекте внимания; благодаря этому мы превращаем его в инструмент для рассмотрения тончайшей реальности самих себя.

Будда предписывал различные технические приемы для сосредоточенности ума, каждый из которых соответствовал тому отдельному лицу, которое обращалось к нему для руководства. Наиболее подходящая техника для исследования внутренней реальности, и притом практиковавшаяся самим Буддой,— это метод анапана-сати, или «осознание дыхания».

Дыхание — это такой объект внимания, который легко доступен каждому человеку, ибо мы все дышим с рождения до смерти. Это общедоступный и общеприемлемый предмет для сосредоточения. Чтобы начать занятие бхаваной, медитирующие садятся, принимают удобную позу с выпрямленной спиной и закрывают глаза. Они должны при этом находиться в тихом помещении, где лишь немногое может отвлечь внимание практикующего. Обратившись от мира внешнего к миру внутреннему, они обнаруживают, что наиболее заметной активностью является их собственное дыхание; поэтому они направляют внимание на этот объект: дыхание, входящее в ноздри, и дыхание, выходящее из них.

Это не дыхательное упражнение, а упражнение в осознании. Усилие не в том, чтобы контролировать дыхание, а в том, чтобы вместо этого оставаться сознательными по отношению к нему, как оно естественно есть — продолжительное или короткое, тяжелое или легкое, грубое или тонкое. Насколько можно дольше практикующий фиксирует внимание на дыхании, на вдохах и выдохах, не позволяя никаким отвлекающим факторам разорвать цепь осознания.

Упражняясь, мы тут же обнаруживаем, как это трудно. Едва мы попытаемся удержать ум сосредоточенным на дыхании, нас начинает беспокоить боль в ногах. Лишь только мы пробуем отогнать все отвлекающие мысли, в голову лезут тысячи вещей: воспоминания, планы, надежды, опасения. Одна из них захватывает наше внимание; и через некоторое время мы обнаруживаем, что напрочь забыли о дыхании. Мы снова начинаем практику с обновленной решимостью — и снова через некоторое время обнаруживаем, что ум соскользнул с наблюдения, а мы и не заметили.

Кто же здесь контролирует? Едва мы начинаем это упражнение, нам очень скоро становится ясно, что наш ум, оказывается, не поддается контролю. Подобно капризному ребенку, который хватается одну игрушку, а когда она ему надоедает, тянется за другой, потом за третьей, ум не перестает перепрыгивать с одной мысли на другую, с одного объекта внимания на другой, убегая от реальности.

Такова закоренелая привычка ума; именно это он делал в течение всех наших жизней. Но когда мы начинаем исследовать свою истинную природу, это убежание должно прекратиться.

Нам надобно изменить образ действий ума, научиться оставаться с реальностью. Мы начинаем с попыток удерживать внимание на дыхании. Когда мы замечаем, что оно отклонилось в сторону, мы терпеливо и спокойно возвращаем его обратно. Нам это не удастся; мы пробуем снова и снова. Улыбаясь, без напряжения, без разочарования, мы продолжаем повторно выполнять упражнение. Ведь, в конце концов, привычку целой жизни нельзя изменить за несколько минут. Задача требует повторной непрерывной практики, а также терпения и настойчивости, душевного спокойствия. Вот так мы вырабатываем осознание реальности, и это будет правильным усилием.

Будда описывал четыре вида правильного усилия:

1. Предотвращение зла, возникновения нездоровых состояний.
2. Способность избавляться от них, если они возникли.
3. Порождение здоровых состояний, еще не существующих.
4. Поддержание их без перерыва, обеспечение их развития, достижение их полного роста и совершенства.(1)

Практикуя осознание дыхания, мы практикуем все четыре вида правильного усилия. Мы садимся и фиксируем внимание на дыхании, без всяких сторонних мыслей. Делая это, мы начинаем и поддерживаем здоровое состояние осознания себя. Мы удерживаем себя от впадения в рассеянность или невнимательность, не позволяем себе утратить виденье реального. Если возникает мысль, мы не следуем за ней, а еще раз возвращаем свое внимание к дыханию. Таким образом мы развиваем способность ума оставаться направленным на единственный объект и противостоять отвлечению; это — два существенных качества сосредоточения.

Правильное осознание: Наблюдение за дыханием является также средством для практики правильного осознания. Наше страдание коренится в неведении. Мы реагируем, потому что не знаем, что делаем, потому что не знаем реальности самих себя. Ум тратит большую часть времени,

бродя в фантазиях и иллюзиях, оживляет приятные и неприятные переживания и предвосхищает будущее со страхом или с надеждой. Потеряв себя в таких вожделениях или отвращениях, мы не осознаем того, что происходит сейчас, что делаем в

данное время. Однако, несомненно, этот момент, «сейчас», для нас самый важный. Мы не можем жить в прошлом, оно ушло. Не можем мы жить и в будущем, оно всегда вне пределов досягаемости. Мы можем жить только в настоящем. Если мы не осознаем своих нынешних действий, мы обречены на повторение ошибок прошлого и никогда не сможем добиться достижения своих мечтаний в будущем. Но если мы сможем выработать способность осознавать настоящий момент, мы сможем воспользоваться прошлым в качестве руководства для направления своих действий в будущем, достичь своей цели.

Дхамма — это путь «здесь и теперь». Поэтому нам необходимо развить свою способность осознавать настоящий момент. Техника «анапана-сати» и есть такой метод. Его практика развивает осознание себя «здесь и теперь», т.е. в это мгновение — выдох. Практикуя осознание дыхания, мы осознаем настоящий момент.

Другая причина необходимости осознания дыхания заключается в том, что мы желаем пережить предельную реальность. Сосредоточенность на дыхании может помочь нам исследовать все то, что нам неизвестно о нас самих, ввести в сознание то, что было бессознательным. Осознание дыхания действует подобно мосту между сознательным и бессознательным умом, потому что дыхание функционирует как сознательно, так и бессознательно. Мы можем решить, что станем дышать каким-то особым образом, контролировать свое дыхание, можем даже на некоторое время совсем его прекратить. И все же когда мы прекращаем свои попытки контролировать дыхание, оно продолжается само по себе, без какого-либо подталкивания.

Например, мы можем начать упражнения с преднамеренного дыхания, несколько усиливая его для того, чтобы привлечь к нему внимание. Как только осознание дыхания станет ясным и устойчивым, мы не мешаем дыханию протекать естественно — резко или мягко, глубоко или поверхностно, кратко или долго, быстро или медленно. Мы не делаем никаких усилий, чтобы регулировать дыхание; усилие направлено только на его осознание. Поддерживая осознание естественного дыхания, мы начали наблюдение за автономным функционированием тела, за активностью, которая обычно бывает бессознательной. От наблюдения грубой реальности преднамеренного дыхания мы дошли до наблюдения утонченной реальности естественного дыхания. Мы начали движение сквозь поверхностную реальность в сторону осознания более тонкой реальности.

А еще одно основание для развития осознания дыхания состоит в том, чтобы освободиться от вожделения, отвращения и неведения, сначала достигнув осознания их. Дыхание может помочь нам в этой задаче, потому что дыхание действует подобно отражению нашего душевного состояния. Когда наш ум спокоен и мирен, дыхание становится размеренным и мягким. Но всякий раз, когда в уме возникает отрицательное состояние, будь то гнев, ненависть, боязнь или страсть, дыхание становится более грубым, тяжелым и быстрым. Таким образом наше дыхание предупреждает нас о нашем душевном состоянии и дает нам возможность начать его обуздание.

Имеется и еще одна причина для практики осознания дыхания. Поскольку нашей целью является ум, свободный от отрицательного, мы должны следить за тем, чтобы каждый наш шаг, предпринимаемый по направлению к этой цели, был чистым и здоровым. Даже на начальной ступени развития самадхи мы должны использовать объект внимания, который был бы здоровым. Дыхание и есть такой объект. Мы не можем испытывать вожделение или отвращение по отношению к дыханию, и это реальность, полностью свободная от иллюзии или заблуждения.

В тот момент, когда ум целиком сосредоточен на дыхании, он свободен от вожделения, свободен от отвращения и свободен от неведения. Каким бы кратким ни было это мгновение чистоты, оно оказывается очень мощным, ибо бросает вызов всему нашему прошлому обуславливанию. Все накопившееся реагирование взбаламучивается и начинает проявляться в виде различных трудностей, как телесных, так и душевных, препятствующих нашим усилиям развивать осознание. Мы можем испытывать нетерпение по поводу прогресса; это нетерпение представляет собой форму вожделения; или же у нас может возникнуть отвращение в форме гнева или подавленности, потому что прогресс кажется медленным. Иногда нами овладевает спячка, и мы погружаемся в дремоту, едва садимся медитировать; иногда же мы бываем настолько возбуждены, что не можем усидеть на месте или находим всяческие предлоги для того, чтобы избежать медитации. Иногда нашу волю к труду гложут сомнения — навязчивые, неразумные сомнения об учителе, или учении, или нашей собственной способности медитировать. Когда мы внезапно столкнемся с этими трудностями, мы, возможно, подумаем о том, чтобы полностью оставить практику.

В такой момент нам необходимо понять, что эти препятствия возникли только в силу реакции на наш успех в практике осознания дыхания. Если мы будем упорны в усилиях, они постепенно исчезнут. Когда это произойдет, работа станет легче, потому что даже на этой ранней ступени практики некоторые слои обуславливания были вырваны с корнями с поверхности ума. Таким образом, по мере того, как мы практикуем осознание дыхания, мы начинаем очищать свой ум и продвигаться вперед, к освобождению.

Правильное сосредоточение: Сосредоточение внимания на дыхании развивает осознание настоящего момента. Удержание этого осознания от мгновенья к мгновенью как можно дольше — это правильное сосредоточение. В повседневных действиях обычной жизни также требуется сосредоточение, но это не обязательно то самое сосредоточение, которое называется правильным. Кто-то может сосредотачиваться на удовлетворении чувственных желаний, на предчувствии страха. Кошка ждет, сосредоточив все внимание на мышинной норке, готова немедленно прыгнуть на мышь, как только та появится. Карманник внимательно следит за кошельком своей жертвы, чтобы улучшить момент и вытащить его. Ребенок в кроватке ночью со страхом глядит в темный угол комнаты, воображая чудовищ, спрятавшихся в темноте. Ни в одном из этих случаев правильной сосредоточенности нет; такое сосредоточение не может использоваться для освобождения. Самадхи должно иметь своим фокусом объект, свободный от всех вожелений, отвращений, иллюзий.

Практикуя осознание дыхания, мы обнаруживаем, насколько трудно поддерживать осознание нерушимым. Несмотря на твердое решение все время фиксировать внимание на дыхании, внимание как-то незаметно ускользает. Мы как пьяный, который, пытаясь идти прямо, продолжает шататься и переходить с одной стороны улицы на другую. Так оно и есть: мы опьянены неведением и иллюзиями. А потому мы продолжаем переходить в прошлое или в будущее, в вожеление или отвращение. Мы не можем оставаться на прямой тропе непрерывного осознания.

Как медитирующим, нам надо бы иметь достаточно мудрости, чтобы не впасть в подавленность, не разочаровываться, сталкиваясь с этими трудностями, а вместо подавленности понять, что для изменения укоренившихся мысленных привычек требуется время. Это можно сделать только при помощи повторных усилий, непрерывного, терпеливого и настойчивого труда. Наша работа состоит просто в том, чтобы возвращать внимание к дыханию, как только мы заметим, что оно отклонилось в сторону. Если мы сможем сделать это, мы совершили важный шаг на пути к изменению прихотливого блуждания ума. И вот при помощи повторения практики становится возможным возвращать внимание назад все быстрее и быстрее. Постепенно периоды забывчивости становятся короче, а периоды устойчивого осознания, самадхи, — более длительными.

По мере того, как усиливается сосредоточенность, мы начинаем чувствовать, что освобождаемся от напряжения, начинаем чувствовать себя счастливыми, полными энергии. Понемногу изменяется и дыхание: оно становится мягким, размеренным, легким, поверхностным. По временам нам может показаться, что дыхание совсем остановилось. В действительности, поскольку ум успокаивается, успокаивается и тело, замедляется обмен веществ, так что телу требуется меньше кислорода.

На этой ступени некоторые из практикующих осознание дыхания могут иметь разные необычные переживания: сидя с закрытыми глазами, они видят огоньки или образы, или, например, слышат необычные звуки. Все эти так называемые экстрасенсорные переживания представляют собой просто указания на то, что ум достиг повышенного уровня сосредоточенности. Сами по себе эти явления не имеют особой важности, и нам не следует обращать на них внимание. Объектом осознания остается дыхание, все остальное — отвращения. Не надо и ожидать таких переживаний; в некоторых случаях они возникают, в других — нет. Все эти необычные переживания представляют собой просто дорожные вехи, которые отмечают движение вперед. Иногда столб может оставаться скрытым от глаз; или же мы оказываемся настолько поглощены путем, что проходим вперед, не заметив его. Но если мы примем такой путевой знак за конечную цель и привяжемся к нему, наше движение вперед совсем прекратится. В конце концов, нам еще предстоит бесчисленные необычные чувственные переживания. Практикуя дхамму, мы стремимся не к таким переживаниям, а более к прозрению в собственную природу, так чтобы добиться свободы от страдания.

Поэтому мы продолжаем направлять внимание только на дыхание. По мере того, как ум становится все более сосредоточенным, дыхание утончается; следить за ним становится все труднее; при этом для того, чтобы оставаться внимательными, нам требуются все более значительные усилия. Таким образом мы продолжаем оттачивать ум, обострять сосредоточение, делать из него инструмент, которым можно проникнуть сквозь видимую реальность, чтобы иметь возможность наблюдать тончайшую внутреннюю реальность.

Существует много других технических приемов для развития сосредоточенности. Можно научиться сосредотачиваться на каком-то слове, повторяя его, или на каком-нибудь зрительном образе, или даже на некотором телесном действии, повторяя его снова и снова. Действуя таким образом, мы оказываемся поглощены объектом внимания и достигаем блаженного состояния транса. Хотя такое состояние, несомненно, очень приятно, пока оно продолжается, с его окончанием мы снова попадаем в свою обыденную жизнь, встречаемся с теми же проблемами, что и раньше. Эти технические приемы действуют таким образом, что развивают особый слой мира и радости на поверхности ума, но в его глубинах скрывается обусловливание, и оно остается нетронутым. Объекты, используемые в технических приемах подобного рода для достижения сосредоточенности, не имеют связи с ежесекундной реальностью практикующего. Достигнутое блаженство оказывается навязанным, намеренно созданным, а не возникшим самопроизвольно из глубин очищенного ума. Правильное самадхи не может быть духовным опьянением; оно должно быть свободным от всякой искусственности, от всех иллюзий.

Даже внутри учения Будды существуют различные состояния трансa, джхана, которые могут быть достигнуты практикующим. Самого Будду обучили восьми состояниям погруженности ума, прежде чем он стал просветленным; и он продолжал практиковать их всю жизнь. Однако этих состояний трансa было мало, чтобы освободить его. Поэтому когда он учил пользованию состояниями погруженности, он подчеркивал, что их назначение состоит лишь в том, чтобы служить ступенями к развитию прозрения. Медитирующие развивают способность сосредоточенности не для того, чтобы переживать блаженство, а больше для того, чтобы выковать из ума инструмент, при помощи которого можно исследовать свою собственную реальность и устранить обусловленность, причину их страдания. Это и будет правильной сосредоточенностью.

Вопросы и ответы:

Вопрос: Почему вы учите изучающих практике анапана при помощи сосредоточения на ноздрях, а не на брюшной стенке?

С.Н. Гоенка: Потому что у нас анапана практикуется в качестве подготовки к практике випассаны, а при этом типе випассаны требуется особенно сильная сосредоточенность. Чем более ограниченной будет сфера внимания, тем сильнее будет сосредоточенность. Для развития сосредоточенности до такой степени живот будет чересчур обширной областью; наиболее подходящей областью оказались ноздри. Вот почему Будда учил нас работать именно в этом месте.

- Разрешается ли в практике осознания дыхания считать вдохи и выдохи или говорить при вдохе — «вдох», а при выдохе — «выдох»?
- Нет, постоянно работать со словами не нужно. Если вы все время будете добавлять к осознанию дыхания какое-нибудь слово, это слово постепенно станет преобладать, и вы совершенно забудете о дыхании. Тогда вы станете говорить «вдох» или «выдох» независимо от того, делаете ли вы фактически вдох или выдох. Слово станет мантрой. Так что просто оставайтесь с дыханием, с чистым дыханием,— и ничего, кроме дыхания.
- Почему практика самадхи недостаточна для освобождения?
- Потому что чистота ума, развиваемая при помощи самадхи, достигается главным образом подавлением обусловливания, а не ее устранением. Это, как если бы кто-то очищал чан с мутной водой, добавляя в нее осаждающее средство, например, квасцы. Квасцы вызывают выпадение на дно чана частиц грязи, взвешенных в воде, оставляя воду кристально чистой. Сходным образом самадхи делает кристально-чистыми верхние слои ума; но в подсознании остаются отложения нечистоты. Для достижения освобождения эту скрытую нечистоту необходимо убрать; а для того, чтобы убрать нечистоту из глубин ума, необходимо практиковать випассану.
- Не принесет ли вреда полное забвение прошлого и будущего и направление внимания только на настоящий момент? В конце концов, разве не так живут животные? Несомненно, всякий забывший прошлое поневоле повторит прошлые ошибки.
- Эта техника не приучит вас к полному забвению прошлого или к полной беззаботности по отношению к будущему. А нынешняя умственная привычка состоит в постоянном погружении в воспоминания о прошлом или в страстные желания, планы или опасения относительно будущего; при этом оставаясь в неведении относительно настоящего. Эта нездоровая привычка портит нам жизнь. При помощи медитации вы приучаетесь удерживать прочную опору в теперешней реальности. С этим твердым основанием вы сможете извлечь необходимые уроки из прошлого и сделать должную подготовку к будущему.
- У меня так выходит; когда я медитирую, а ум блуждает, может возникнуть влечение; тогда я думаю, что испытывать влечение мне сейчас не положено, поэтому, чувствуя влечение, я начинаю волноваться. Как мне с этим справиться?
- А зачем вам волноваться по поводу влечения? Просто примите этот факт: «вот оно, вожделение». Вот и все. И вы выйдете из этого состояния. Когда вы обнаруживаете, что ум отклонился в сторону, вы принимаете данный факт: «вон, ум отклонился», и он автоматически вернется к дыханию. Не создавайте напряжения из-за того, что существует вожделение или отклонение ума в сторону; если вы поступите таким образом, вы породите новое отвращение. Просто примите факт; такое приятие будет достаточным.
- Все виды техники буддийской медитации были известны йоге. Что же было действительно новым в медитации, которой учил Будда?
- То, что сегодня называют йогой, в действительности представляет собой продукт позднейшего развития. Патанджали жил приблизительно лет на пятьсот позже Будды; естественно, его «Йога-сутра» обнаруживает влияние учения Будды. Конечно, разные виды практики йоги были известны в Индии даже раньше Будды; он сам экспериментировал с ними до того, как достиг просветления. Однако все эти методы ограничивались **шилой** и **самадхи**, т.е. сосредоточенностью на уровне восьмой джханы, восьмого состояния поглощенности, которое все еще находится в пределах чувственного опыта. Будда обнаружил **девятую джхану**; и это — випассана, развитие прозрения, которое приведет медитирующего к конечной цели за пределами всех чувственных переживаний.
- Я, оказывается, очень скор на то, чтобы унижать других. Каков лучший способ работы с этой

- проблемой?
- Работайте с ней в медитации. Если «я» сильное, человек постарается унижать других, преуменьшать их важность и возвышать свою собственную. А медитация естественно растворяет «я». Когда же оно растворяется, вы не сможете более сделать ничего такого, что повредит другому. Работайте, и проблема решится сама.
 - Иногда я чувствую вину за то, что сделал.
 - Чувство вины вам не поможет; оно только вредит. На пути дхаммы вине нет места. Когда вы поняли, что действовали неправильно, просто примите этот факт, не пытаясь скрыть его или оправдать. Вы можете пойти к кому-нибудь, кого уважаете, и сказать: «Ну вот, я сделал эту ошибку; в будущем постараюсь ее не повторять». Затем медитируйте и вы обнаружите, что способны освободиться от этой трудности.
 - Почему я продолжаю укреплять это «я»? Почему я продолжаю стараться быть «я»?
 - Ум обусловлен, чтобы делать именно это вследствие неведения. Но випассана может освободить вас от этого вредного обусловливания. Вместо того, чтобы всегда думать о себе, вы научитесь думать о других.
 - Как же это происходит?
 - Первый шаг состоит в том, чтобы признать, до чего же мы эгоистичны и эгоцентричны. Если человек не постигнет этой истины, он не сможет выбраться от безумия любви к себе. По мере того, как вы будете практиковаться все больше, вы уясните, что даже наша любовь к другим фактически представляет собой любовь к себе. Вы поймете: «Кого я люблю? Я люблю кого-то потому, что ожидаю чего-то от этого человека; я ожидаю, что он будет вести себя так, как мне нравится; и в тот момент, когда он начинает вести себя по-другому, вся моя любовь испаряется. Так кого же я действительно люблю, этого человека или самого себя?» Ответ станет ясным не благодаря рассуждениям, а благодаря вашей практике випассаны. И когда вы будете иметь это непосредственное постижение, вы начнете выбираться из своего эгоизма. Тогда вы научитесь развитию истинной любви к другим; эта любовь лишена «я», это одностороннее движение: отдавать, ничего не ожидая взамен.
 - Я работаю в таком районе, где множество людей протягивают руки и кричат: «Подайте, сколько можете!»
 - А, у вас на Западе тоже так? Я думал, что нищенство можно найти только на Востоке, в бедных странах.
 - Я знаю, что многие из этих людей наркоманы. Хотелось бы знать, не поощряем ли мы их наркомании, если даем им деньги.
 - Вот поэтому вы должны тщательно следить за тем, чтобы любая помощь, которую вы оказываете, была употреблена надлежащим образом. Иначе она никому не поможет. Вместо того, чтобы давать таким людям подаяние, вы окажете им действительную услугу, если сможете освободиться от наркомании. Всякое действие, которое вы совершите, должно производиться с мудростью.
 - Когда вы говорите: «будьте счастливы!», то для меня обратная сторона этого будет: «печалься»!
 - Зачем же печалиться? Выйдите из печали!
 - Верно; но я думал, что мы работаем для равновесия.
 - Равновесие и делает вас счастливыми. Если вы неуравновешенны, вы печальны. Будьте уравновешенны, будьте счастливы!
 - Я думал, вы скажете: будьте уравновешенны, будьте ничем.
 - Нет, нет! Уравновешенность делает вас счастливыми, не ничем. Вы становитесь положительными, когда имеете уравновешенный ум.

Кривой молочный пудинг.

Двое очень бедных мальчиков жили подаянием; они побирались в разных домах города и деревни. Один из них был слепым от роду, а другой приглядывал за ним; так и ходили вместе, выпрашивая милостыню.

Однажды слепой заболел. Сотоварищ сказал ему: «Оставайся здесь и отдохни, а я пойду и попрошу еды для нас обоих, принесу ее тебе». И он ушел за подаянием. В тот день случилось так, что юноша подали очень вкусную еду кхир, молочный пудинг в индийском вкусе. Он никогда раньше не пробовал такого блюда, и оно ему очень понравилось. Но, к несчастью, ему не в чем было нести этот пудинг своему другу; поэтому он съел его целиком. Вернувшись к своему слепому товарищу, юноша сказал: «Так жаль, сегодня мне подали чудесную еду, молочный пудинг, а я не смог принести тебе даже немного».

- А что это такое, молочный пудинг? — спросил слепой юноша.
- Ну, он белый. Ведь молоко белое.
- Слепой от рождения, его товарищ так и не понял.
- Что это такое «белый»?

- Ты не знаешь, что такое «белый»?
 - Нет, не знаю.
 - Это противоположность черного.
 - А что же такое «черное»? — Он ведь также не знал, что значит «черное».
 - Ох, постарайся понять — «белое»! — Но слепой юноша никак не мог понять. Поэтому друг огляделся вокруг и, увидев белого журавля, поймал птицу и принес ее слепому, сказав:
 - Белое похоже на эту птицу.
- Не обладая зрением, слепой юноша вытянул руки и ощупал птицу пальцами.
- А, теперь понимаю, что такое «белое». Оно мягкое.
 - Нет, нет, ничего общего с мягким. Белое — это белое. Постарайся понять.
 - Да ведь ты сказал мне, что оно похоже на этого журавля; я ощупал его, он такой мягкий. Значит, и молочный пудинг мягкий, значит «белое» это «мягкое».
 - Нет, нет ты не понял. Попробуй еще раз.
- Слепой снова ощупал журавля, провел рукой от клюва к шее, к туловищу, до конца хвоста.
- О, теперь я понял! Понимаю! Он изогнут. Молочный пудинг — кривой!

Он не мог понять того, что ему говорил товарищ, потому что не обладал способностью почувствовать, что значит «белое». Точно так же, если вы не имеете способности ощутить реальность, какова она есть, реальность всегда останется для вас кривой.

Глава 7. Воспитание мудрости.

Ни шила, ни самадхи не являются достоянием лишь одного учения Будды. Оба они были хорошо известны и практиковались еще до его просветления; собственно, будущий Будда во время исканий на пути к освобождению обучался самадхи у двух учителей. Предписывая эти способы практики, Будда не отличался от учителей общепринятой религии. Все религии настаивают на необходимости нравственного поведения, а так же открывают возможности достижения состояния блаженства — то ли с помощью молитв, или же ритуалов, постов и других самоограничений, или же при помощи различных форм медитации. Цель таких видов практики — просто состояние глубокой погруженности ума. Это и есть «экстаз», переживаемый религиозными мистиками.

Такая сосредоточенность, даже если она не разовьется до уровня состояния транса, весьма полезна. Она успокаивает ум, отвращая внимание от таких ситуаций, в которых мы в других случаях реагировали бы вожделением и отвращением. Известно, что медленный счет от одного до десяти предотвращает вспышку гнева, и это является зачаточной формой: самадхи. Другие, может быть, более очевидные его формы — это повторение какого-нибудь слова или мантры, или же сосредоточение на зрительном объекте. Все они работают: когда внимание отвлечено к другому предмету, ум оказывается спокойным и мирным.

Однако достигнутое таким образом спокойствие не является подлинным освобождением. Несомненно, практика сосредоточенности приносит большую пользу, но действует только на сознательном уровне ума. Почти за двадцать пять столетий до создания современной психологии Будда постиг существование бессознательного ума, который он называл анусая. Он обнаружил, что отвлечение внимания есть способ, эффективно противодействующий вожделению и отвращению, но на сознательном уровне; в действительности же такой способ их не устраняет. Вместо этого он заталкивает их вглубь бессознательного, где они остаются опасными как всегда, даже несмотря на то, что пребывают в дремлющем состоянии. На поверхности ума может существовать некоторый слой мира и лада, но в его глубинах скрыт спящий вулкан подавленной отрицательной энергии, который рано или поздно извергнется со всей яростью. Будда сказал:

«Как дерево, хотя и срубленное, продолжает расти, если корень его не поврежден и крепок, так и страдание рождается снова и снова, если не искоренена склонность к желанию и отвращению». (1)

До тех пор, пока внутри бессознательного ума скрывается обусловливание, оно будет пускать все новые свежие побеги при первой же возможности, вызывая страдание. По этой причине даже после достижения наивысших состояний при помощи практики сосредоточения, будущий Будда не был удовлетворен тем, что достиг освобождения. Он решил, что должен продолжать свои поиски выхода из страдания и пути к счастью.

Он видел две возможности выбора: первая — это путь потворства себе, когда мы даем себе полную свободу искать утоления всех своих желаний. Это мирской путь, по которому следует большинство людей, понимают они это или нет. Но он видел со всей ясностью, что такой путь не в состоянии привести к счастью. Во всей Вселенной нет ни одного человека, чьи желания всегда исполнялись бы, в чьей жизни осуществлялось бы все желаемое и не приходилось бы терпеть ничего нежеланного. Люди, которые следуют по этому пути, неизбежно страдают, когда им не удается осуществлять свои желания; иначе говоря, они страдают от неудовлетворенности и разочарования. Но им приходится равным образом страдать и при осуществлении желаний: возникают опасения, что желаемый объект исчезнет, что момент удовлетворения желания будет мимолетным, каким он

фактически и должен быть. В искании, в достижении и в неудаче своих желаний такие люди всегда остаются возбужденными. Будущий Будда сам пережил этот путь до того, как оставил мирскую жизнь и стал отшельником; поэтому он знал, что такой образ действий не может быть путем к духовному миру.

Альтернативой ему является путь самоограничения, преднамеренного воздержания от удовлетворения своих желаний. Две тысячи пятьсот лет назад в Индии путь самоотрицания был доведен до крайности — до стремления избежать всех приятных переживаний и навлечения на себя неприятных.

Оправданием для такого самоистязания был тот довод, что оно исцелит нас от привычки желания и отвращения и таким образом очистит ум. Практика подобных суровостей представляет собой явление религиозной жизни, распространенное во всем мире. Тот, кто стал Буддой, испытал и этот путь в годы, последовавшие за принятием бездомной жизни. Он испробовал различные виды аскетической практики до такой степени, что от его тела остались лишь кожа да кости; он обнаружил, что все-таки не достиг освобождения. Истязание тела не очищает ум.

Однако нет надобности доводить самоограничение до таких крайностей; можно практиковать его в более умеренной форме, воздерживаясь от удовлетворения тех желаний, которые включали бы нездоровые поступки. Этот вид самоконтроля кажется гораздо более предпочтительным, нежели распушенность, потому что, практикуя его, мы, по крайней мере, избегаем безнравственных поступков. Но если самоограничение осуществляется только самоподавлением, это увеличит душевное напряжение до опасной меры. Все подавленные желания скопятся наподобие прилива за дамбой самоотрицания. В один прекрасный день дамбу непременно прорвет, и начнется разрушительное наводнение.

До тех пор, пока в уме остается обусловливание, мы не можем пребывать в безопасности, не можем ощущать мир. Шила, какой бы благодетельной она ни была, не может быть поддержанной одним лишь усилием или напряжением воли. Помощь окажет развитие самадхи; но это только частичное решение вопроса, которое не воздействует на глубины ума, где находятся корни проблемы, корни всей нечистоты. Пока эти корни погребены в недрах бессознательного, не может быть никакого подлинного длительного счастья, никакого освобождения.

Но если можно будет удалить из ума сами корни обусловливания, тогда не будет опасности погрязнуть в нездоровых действиях, не будет необходимости самоподавления, потому что уйдет импульс совершения нездоровых действий. Освободившись от напряжения, возникшего вследствие желания или отрицания, мы сможем жить мирно.

Для того, чтобы удалить эти корни, требуется некоторый метод, при помощи которого мы смогли бы проникнуть в глубины ума и удалить проявления нечистоты оттуда, где они начинаются. Этот метод и есть то, что нашел Будда, это — воспитание мудрости, или панья, которая привела его к просветлению. Метод называется также випассана-бхавана, развитие прозрения в свою собственную природу, при помощи которого можно усмотреть причины страдания и избавиться от них. Это и было открытием Будды — точно такая же практика, которой он добился собственного освобождения и которой учил других в продолжение всей своей жизни. В ней и заключается неповторимость его учения, и то, чему он придавал величайшую важность. Он не уставал повторять: «Сосредоточение очень полезно, весьма плодотворно, если оно опирается на нравственное поведение. Мудрость весьма плодотворна, весьма полезна, если она опирается на сосредоточенность. Ум, опирающийся на мудрость, становится свободным от всех загрязнений».

Сами по себе нравственность и сосредоточение, шила и самадхи, весьма ценны, но их действительная цель заключается в том, чтобы подвести практикующего к мудрости. Только в развитии панья мы находим истинный срединный путь между крайностями распушенности и подавления себя. При помощи практики нравственного поведения мы избегаем таких действий, которые вызывают грубые формы душевной взвинченности. Благодаря сосредоточенности ума мы еще более успокаиваем его и в то же самое время формируем из него действенное орудие, с которым беремся за работу исследования самих себя. Но только при помощи развития мудрости сможем мы проникнуть во внутреннюю реальность и освободиться от всего неведения и от привязанностей.

Воспитание мудрости включает в себя две части Благородного Восьмеричного Пути: правильную мысль и правильное понимание.

Правильная мысль: Нет нужды в том, чтобы до начала випассана-бхаваны у нас во время медитации прекратились все мысли. Мысли еще могут возвращаться; но если осознание поддерживается непрерывно от момента к моменту, то этого достаточно, чтобы начинать работу. Мысли могут оставаться; но природа мыслительных шаблонов меняется. Отвращение в вожделение были успокоены осознававшим дыханием. Успокоился и ум, по крайней мере, на сознательном уровне; он начал думать о дхамме, о пути освобождения от страдания. Трудности, возникшие на начальных ступенях осознания дыхания, ныне пройдены; во всяком случае, мы в какой-то мере их преодолели. Теперь мы подготовлены к следующей ступени — к правильному пониманию.

Правильное понимание: Именно правильное понимание представляет собой подлинную мудрость. Размышления об истине недостаточны. Мы должны сами постичь истину, должны увидеть

вещи такими, каковы они есть в действительности, а не просто такими, какими кажутся. Видимая истина — это реальность, но такая, в которую нам необходимо проникнуть, чтобы пережить предельную реальность самих себя и устранить навсегда страдание.

Есть три вида **мудрости**: полученная мудрость, или сута-майя-панья; интеллектуальная мудрость или чинта-майя-панья; мудрость пережитая, или бхавана-майя-панья. Буквальное значение фразы сута-майя-панья, «услышанная мудрость» — это мудрость, которой мы научились от других, например, при чтении книг или слушании проповедей, лекций и т.п. Это мудрость другого человека, и мы решили взять и принять ее, как свою собственную. Такое взятие может совершиться в силу неведения. Скажем, люди, выросшие в общине с особой идеологией, с системой религиозных или иных верований, могут принять идеологию своей общины без вопросов; или же такое взятие могло явиться следствием влечения, поскольку вожди общины могут утверждать, что принятие установленной идеологии, традиционных верований, гарантирует чудесное будущее; возможно, они заявят, что все верующие после смерти достигнут небес. Естественно, небесное блаженство очень привлекательно; поэтому верование принимается с готовностью. Можно принять и со страху. Вожди могут видеть, что у народа есть сомнения и вопросы по поводу идеологии общины, и вот эти вожди принуждают их сообразовываться с общепринятым верованием, угрожая страшными наказаниями в будущем, если те не примут идеологии; или заявят, что все неверующие после смерти попадут в ад. Разумеется, идти в ад не хочется; поэтому люди подавляют свои сомнения и принимают верования всех.

Но полученная мудрость,— независимо от того, принята ли она вследствие слепой веры, по влечению или со страху,— не является нашей собственной мудростью, чем-то таким, что пережили мы сами. Это мудрость взаимны.

Второй вид мудрости — это интеллектуальное понимание. После чтения или слушанья какого-то учения мы продумыванием его, проверяем, действительно ли оно разумно, благотворно и осуществимо. И если оно удовлетворяет нас на интеллектуальном уровне, мы принимаем его, как истинное. Все же это еще не наше собственное прозрение, а только интеллектуализация мудрости, которую мы слышали.

Третий вид мудрости — это мудрость, которая возникла из нашего собственного опыта, из личного осуществления истины. Эта мудрость, которой человек живет,— подлинная мудрость; она вызывает перемену в нашей жизни благодаря изменению самой природы ума.

В мирских делах мудрость переживания, возможно, не всегда необходима или даже желательна. Ведь достаточно чужих предостережений о том, что огонь опасен, или подкрепить их дедуктивными рассуждениями. Было бы полным безрассудством настаивать на том, чтобы самому бросаться в огонь перед тем, как понять, что он жжется. Однако в сфере Дхаммы мудрость, приходящая вследствие переживания, существенна, потому что лишь она дает нам возможность освободиться от обусловливания.

Мудрость, приобретаемая благодаря слушанью других, как и мудрость, приобретаемая благодаря интеллектуальному исследованию, бывает полезна, если она вдохновляет нас и увлекает вперед, к третьему виду панья, к мудрости переживания. Но если мы удовольствуемся тем, что просто примем приобретенную мудрость, не подвергая ее сомнению, это станет нашей кабальной зависимостью, преградой для достижения понимания в переживании. Подобным же образом, если мы решим, что нам хватит одного созерцания истины, ее интеллектуального исследования и постижения,⁴ и не будем совершать усилий, чтобы пережить ее непосредственно, тогда все наше интеллектуальное постижение тоже станет кабалой, и вовсе не поможет освобождению.

Каждый из нас должен пережить истину в виде непосредственного опыта при помощи практики бхавана; и только это живое переживание освободит ум. Ничье чужое переживание не освободит нас. Даже просветление Будды смогло освободить только одного человека — Сиддхаттху Готаму. Самое большое, что может сделать чье-то чужое переживание,— это подействовать вдохновляющим образом на других, предлагая им руководящие ориентиры; но в конечном счете каждый из нас должен сам сделать свою работу. Как сказал Будда:

«Вы сами должны совершить усилие. Те, кто достиг цели, только указывают путь».(3)

Истину можно пережить, можно ощутить непосредственно только тогда, когда она появляется внутри нас самих. Между любым внешним и нами всегда остается зазор. Но только внутри можем мы иметь настоящее, прямое, живое переживание реальности.

Из трех видов мудрости первые два не специфичны для учения Будды. Оба эти вида существовали в Индии до него; даже в его время там имелись такие люди, которые уверяли, что учат всему тому, чему учил он.(4) То неповторимое, что Будда подарил миру,— это способ личного постижения истины и, тем самым, развития мудрости переживания, бхавана-майя-панья. Этот способ достижения прямого переживания истины — метод випассана-бхавана.

Випассана-бхавана: Випассану часто описывают, как вспышку прозрения, внезапную интуицию истины. Описание правильно, хотя на самом деле существует метод постепенного движения, которым медитирующие могут воспользоваться для того, чтобы добраться точки, где они способны к такой

интуиции. Этот метод и есть випассана-бхавана, развитие прозрения; обычно этот метод называется «медитацией випассаны».

Слово «**пассана**» означает «виденье», обычный вид зрения, которым мы обладаем при открытых глазах. **Випассана** же означает особое зрение — наблюдение реальности внутри себя. Оно получается, если взять в качестве объекта внимания наши собственные физические ощущения. Метод заключается в систематическом и бесстрастном наблюдении ощущений в себе. Такое наблюдение раскрывает всю реальность ума и тела.

Почему именно ощущения? Во-первых, мы, благодаря ощущениям, переживаем реальность непосредственно. Если что-либо не приходит в соприкосновение с пятью физическими чувствами или с умом, оно для нас не существует. Это врата через которые мы встречаемся с миром, основа всех переживаний. И всякий раз, когда нечто приходит в соприкосновение с шестью чувственными основами, возникает ощущение. Будда следующим образом описал этот процесс: «Если кто-то берет две деревяшки и трет одну о другую, от трения увеличивается тепло, возникает искра. Точно так же, как следствие соприкосновения, переживаемого как приятное, возникает приятное ощущение. Как следствие соприкосновения, переживаемого как неприятное, возникает неприятное ощущение. Как следствие соприкосновения, переживаемого как безразличное, возникает безразличное ощущение».(5)

Соприкосновение какого-либо объекта с умом и телом производит искру ощущения. Таким образом, ощущение представляет собой звено, через которое мы воспринимаем мир со всеми его явлениями, физическими и психическими. Для того, чтобы развить мудрость переживания, мы должны осознавать то, что в действительности переживаем; иначе говоря, мы должны развить осознание ощущений.

Далее, физические ощущения тесно связаны с умом; и, подобно дыханию, они предоставляют нам отражение нынешнего состояния ума. Когда объекты ума — мысли, представления, образы воображения, эмоции, воспоминания, надежды, страхи, — приходят в соприкосновение с умом, возникают ощущения. Каждая мысль, каждая эмоция, каждое действие ума сопровождается соответствующим ощущением внутри тела. Поэтому, наблюдая физические ощущения, мы также наблюдаем ум.

Ощущение необходимо для того, чтобы исследовать истину до ее глубин. Всякий объект, с которым мы сталкиваемся в мире, порождает в теле ощущение. Ощущение — это перекресток, где встретились ум и тело. Хотя оно по природе телесно, оно есть также один из четырех духовно-душевных процессов (см. выше, гл. 2). Оно возникает внутри тела и чувствуется умом. В мертвом теле или в неодушевленной материи не может быть ощущения, так как там не наличествует ум. Если мы не осознаем этого переживания, наши исследования реальности остаются неполными и поверхностными. Как для того, чтобы избавиться сад от сорняков, нужно осознавать наличие скрытых корней и их жизненные функции, так и мы должны сходным образом осознавать ощущения, большая часть которых обычно остается скрытой от нас, если мы хотим понять свою природу и надлежащим образом с ней обращаться.

Ощущения возникают все время во всех частях тела. Всякое соприкосновение, психическое или физическое, производит ощущение. Любая биохимическая реакция дает начало ощущению. В обыденной жизни у сознательного ума не достает фокусировки, потребной для осознания всех ощущений, за исключением наиболее интенсивных из них; во когда мы заострим ум практикой анапана-сати и таким образом разовьем способность осознания, мы окажемся в состоянии сознательно пережить реальность каждого внутреннего ощущения.

В практике осознания дыхания усилие направлено на наблюдение его естественного течения; мы не контролируем и не регулируем его. Подобным же образом в практике випассана-бхаваны мы просто наблюдаем телесные ощущения. Мы систематически передвигаем внимание по всей телесной структуре от головы до ног и от ног до головы, от одной конечности до другой; но, делая это, мы не ищем какого-то особого типа ощущений, не пытаемся избежать ощущений другого рода. Старание сводится к тому, чтобы объективно наблюдать, осознавать любые ощущения, которые проявляются внутри тела. Они могут быть любого рода: жар, холод, тяжесть, легкость, зуд, дрожь, сокращение мускулов, их растяжение, давление, боль, звон в ушах, пульсирование, вибрирование или что угодно другое. Медитирующий не стремится к чему-то необычному, а просто старается наблюдать обычные физические ощущения, причем наблюдать их при естественном возникновении.

Не делается никаких усилий и для того, чтобы раскрыть причину какого-либо ощущения. Оно может возникнуть от погодных условий, от позы, в которой мы сидим, или даже вследствие съеденной нами пищи. Причина не важна и не заслуживает внимания. Важно осознавать то ощущение, которое проявляется в данный момент в тех частях тела, где сфокусировано внимание.

Когда мы впервые начинаем эту практику, мы, возможно, сумеем воспринять ощущения в некоторых частях тела, а в других не сумеем. Способность осознания еще не развилась полностью, а потому мы воспринимаем только интенсивное ощущение и не воспринимаем более тонкое, более поверхностное. Однако мы продолжаем направлять внимание на каждую часть тела по очереди,

передвигая фокус осознания в систематическом порядке, не позволяя вниманию чрезмерно отвлекаться на более явственные ощущения. Практикуя обучение сосредоточенности, мы развили способность фиксировать внимание на некотором сознательно избранном объекте. Теперь же мы пользуемся этой способностью, чтобы передвигать осознание к каждой части тела в упорядоченной последовательности, не перескакивая через ту часть, где ощущение неясно, к другой части, где оно усилено, не задерживаясь на некоторых ощущениях и не пытаясь избежать других. Таким образом, мы постепенно достигнем той точки, когда сможем переживать ощущения в каждой части тела.

Когда мы начинаем практику осознания дыхания, наше дыхание зачастую бывает тяжеловато и неритмично. Затем оно постепенно успокаивается и становится все легче, тоньше, поверхностнее. Сходным образом в начале практики випассана-бхаваны мы часто переживаем грубые, интенсивные, непрерывные и неприятные ощущения; нам кажется, что они долго длятся. Тогда же могут всплыть сильные эмоции или давно забытые мысли и воспоминания; они приносят с собой психические или физические неудобства, даже боль. Препятствия в виде желания, отвращения, вялости, возбуждения и сомнения, которые препятствовали нашему движению вперед во время практики осознания дыхания, теперь появляются вновь и приобретают такую силу, что сохранять осознание ощущений становится совершенно невозможно. Встретившись с этой ситуацией, мы не имеем другой возможности, кроме возвращения к практике опознавания дыхания, чтобы снова успокоить и заострить ум.

Терпеливо, без какого-либо пораженчества, мы, как медитирующие, работаем над восстановлением сосредоточенности, понимая, что эти трудности на самом деле суть результаты нашего первоначального успеха: какое-то глубоко скрытое обусловливание оказалось потревоженным и начало проявляться на сознательном уровне. Постепенно, при неослабных усилиях, но без какой бы то ни было натуги, ум снова обретает спокойствие и направленность на одно. Исчезают сильные эмоции и напряженные мысли, и мы снова способны вернуться к осознанию ощущений. А при повторной непрерывной практике интенсивные ощущения обнаруживают склонность разлагаться на более единообразные и тонкие ощущения или же просто на вибрации, возникающие и исчезающие с большой частотой.

Но будут ли эти ощущения приятными или неприятными, напряженными или тонкими, единообразными или разнообразными,— для медитации это неважно. Задача в том, чтобы просто объективно наблюдать. Какие бы неудобства ни вызывали неприятные ощущения, как бы ни привлекали нас приятные ощущения, мы не останавливаем работу, не позволяем себе отвлечься или увлечься каким-нибудь одним ощущением; наша работа всего лишь в том, чтобы наблюдать себя с такой же отрешенностью, с какой ученый ведет наблюдения в лаборатории.

Непостоянство, отсутствие «я» и страдание: По мере того, как мы упорно продолжаем практику, мы скоро уясним себе основополагающее обстоятельство: наши ощущения постоянно меняются. Каждое мгновение в каждой части тела возникает какое-то ощущение, и любое ощущение указывает на перемену. Ежемгновенно в каждой части тела возникают изменения, электромагнитные и биохимические реакции; ежемгновенно и даже еще быстрее меняются психические процессы — и проявляются в физических изменениях.

Такова реальность ума и материи: они изменчивы и непостоянны — **аничча**. Каждое мгновение субатомные частицы, из которых состоит тело, возникают и исчезают. Ежемгновенно возникают и исчезают одна за другой духовно-душевные функции. Все внутри нас, физическое и психическое, равно как все во внешнем мире, изменяется каждый момент. Возможно, мы и раньше знали, что это правда, могли понять это интеллектуально. Однако теперь, благодаря практике випассана-бхаваны, мы эту реальность непостоянства ощущаем прямо, в границах нашего телесного устройства. Прямое переживание преходящести ощущений дает нам доказательство эфемерности нашей природы.

Всякая частица тела, всякий умственный процесс находится в состоянии постоянного потока. Нет ничего, что остается вне единого момента, нет никакого твердого ядра, к которому можно было бы привязаться, ничего, что мы могли бы назвать «я» или «моим». Это «я» есть в действительности всего лишь сочетание постоянно меняющихся процессов.

Так медитирующий приходит к переживанию второго основополагающего аспекта реальности — **анатта**, что означает: нет реального «я», нет постоянства личности, или «эго». «Я», которому мы так преданы, есть иллюзия, созданная сочетанием постоянно текущих психических и физических процессов. Исследовав тело и ум до самых глубин, мы видим, что там нет никакого неизменного ядра, никакой сущности, которая оставалась бы независимой от процессов, ничего неподвластного от закона непостоянства. Есть только некий безличный феномен, меняющийся помимо нашего контроля. Затем становится ясной еще один аспект реальности: любое усилие удержаться за нечто, говоря: «Это я, это мое», непременно делает нас несчастными, потому что рано или поздно это нечто, к которому мы привязаны, минует; или же минует само это «я». Привязанность к тому, что преходяще, непостоянно, призрачно и вне нашего контроля,— это есть страдание, дуккха. Мы понимаем все это не потому, что кто-то нам так сказал, а потому, что пережили данный факт внутри себя, наблюдая ощущения в своем теле.

Невозмутимость: Тогда как же нам не делать себя несчастными? Как нам жить без страдания?

Достаточно просто наблюдать и не реагировать: вместо того, чтобы стараться удержать одно переживание и избежать другого, притягивать это, отталкивать то, мы просто объективно рассматриваем каждое явление — невозмутимо и с уравновешенным умом.

Это звучит достаточно несложно; а что нам делать, когда на час мы садимся помедитировать, и уже через десять минут начинается боль в колене? Мы давай ненавидеть боль, желать, чтобы она прошла. Да боль-то не проходит; а наоборот: чем больше мы ее ненавидим, тем она пуще. Физическая боль становится душевной, вызывающей тяжкие муки.

Если мы сумеем научиться хоть мгновение просто пронаблюдать физическую боль, если мы сможем хоть на время освободиться от иллюзии, что это наша боль, что это мы чувствуем боль, если мы сможем рассмотреть ощущения объективно, как врач рассматривает чью-то чужую боль, тогда мы увидим, как сама боль изменяется. Она не остается с нами навсегда; каждое мгновение она меняется, уходит, вновь возвращается, опять меняется.

Когда мы поймем это на личном опыте, окажется, что боль не властна дальше брать над нами верх и подчинять нас. Возможно, она уйдет быстро, возможно, и нет; но это не важно. Мы больше не страдаем от боли, потому что можем наблюдать ее с отрешенностью.

Путь к освобождению: Развивая опознавание и невозмутимость, мы способны освободиться от страдания. Страдание начинается вследствие неведения своей собственной реальности. Во тьме этого неведения ум реагирует на любое ощущение с приятностью и неприятностью, с желанием или отвращением. Каждая такая реакция создает страдание сейчас и приводит в движение цепь событий, которые в будущем ничего, кроме страдания, не принесут.

Как же можно порвать эту цепь причин и последствий? Так или иначе, но в результате прошлых действий, совершенных в неведении, началась жизнь, пошел поток ума и материи. Что же нам делать — совершить самоубийство? Нет, это проблемы не решит. В момент самоубийства ум полон мук, полон отвращения. Все, что происходит после этого, также будет исполнено мук. И такое действие не в состоянии привести нас к счастью.

Жизнь началась, и мы не в силах ускользнуть от нее. Тогда не следует ли разрушить шесть основ чувственных переживаний? Можно вырвать глаза, отрезать язык, уничтожить нос и уши. Но как можно разрушить тело? Как можно разрушить ум? Это будет тем же самоубийством, что бесполезно.

Или нам нужно уничтожать объекты каждой из шести основ — все зрительные образы, звуки и т.п.? И это невозможно. Вселенная полна бесчисленных объектов, и нам никогда не удастся разрушить их все. Если существуют шесть чувственных основ, нельзя воспрепятствовать их соприкосновению с соответствующими им объектами. И как только придет это соприкосновение, непременно должно иметь место ощущение.

Но это как раз то звено, в котором можно разбить всю цепь. Важнейшее звено — в точке, где возникает ощущение, После всякого ощущения начинает нам нравится или не нравится. Эти мгновенные, бессознательные реагирования по принципу «нравится — не нравится» тут же умножаются и усиливаются, превращаясь в сильные желания и отвращения, в привязанности, порождающие муки в настоящем и в будущем. Это становится слепой привычкой, которую мы повторяем механически.

Однако при помощи практики випассана-бхаваны мы развиваем осознание каждого ощущения и вырабатываем невозмутимость; мы не реагируем. Мы рассматриваем ощущения бесстрастно, они нам ни нравятся, ни не нравятся; без страстного влечения, отвращения или привязанности. Не порождая нового реагирования, каждое ощущение теперь порождает только мудрость, панья, прозрение: «это непостоянно, это неизбежно изменится, это возникает, чтобы исчезнуть».

Цепь разорвана, страдание прекращено. Нет новой реакции влечения или отвращения, а потому нет и причины возникать страданию. Причина страдания — это кamma, поступок ума, т.е. слепая реакция влечения или отвращения, санкхара. Когда ум осознает ощущение, но сохраняет невозмутимость, такой реакции нет, нет причины, которая произведет страдание. Мы остановили создание страдания для самих себя.

Будда: «Все санкхары преходящи. Когда смотришь на это с истинным прозрением, то отчуждаешься от страдания. Это путь очищения». (6)

Здесь слово «санкхара» имеет самый широкий смысл. Слепая реакция ума называется «санкхара», но результат этого действия, его плод также считается санкхарой. Каково семя, таков и плод. Все, с чем мы встречаемся в жизни, в конечном счете является собой результаты наших собственных духовно-душевных поступков. Поэтому в самом широком смысле «санкхара» означает все, что было создано, оформлено, составлено в этом обусловленном мире. Отсюда «все созданные вещи непостоянны», т.е. все во Вселенной, психическое или физическое. Когда мы наблюдаем эту истину при помощи мудрости переживания благодаря практике випассана-бхаваны, тогда страдание исчезает, потому что мы отворачиваемся от причин страдания; иначе говоря, мы отбрасываем привычку страстного влечения и отвращения. Такое путь освобождения.

Итак, все усилия сводятся к тому, чтобы научиться не реагировать, не порождать новой санкхары. Появляется ощущение, и начинается: нравится — не нравится. Это мимолетное мгновение, если мы его не осознаем, повторяется и усиливается до страстного влечения или отвращения, становится сильной эмоцией и в конечном счете подавляет сознательный ум. Мы в плену эмоции, и вся наша рассудительность сметена. В результате оказывается, что мы ввязались в нездоровые речи и нездоровые поступки, причиняя вред себе и другим. Мы творим себе муки, страдаем в настоящем и будущем из-за одного мига слепого реагирования. Но если у нас есть осознание в той точке, где начинается реагирование,— т.е. если мы осознаем ощущение,— мы можем сделать выбор в пользу недопущения никакого реагирования или усиления его. Мы наблюдаем ощущения, не реагируя, они нам ни нравятся, ни не нравятся. У ощущения нет шанса перерасти в страстное желание или отвращение, в мощную эмоцию, способную захлестнуть нас; оно просто появляется и проходит. Ум остается уравновешенным, умиротворенным. Мы счастливы сейчас и можем предвосхищать счастье в будущем, потому что мы не прореагировали.

Эта способность нереагирования очень ценна. Когда мы осознаем ощущения внутри тела и в то же самое время сохраняем невозмутимость, то ум в эти мгновения свободен. Может быть, сначала это будут лишь редкие моменты во время самой медитации, а в прочее время ум по-прежнему вязнет в застарелой привычке реагировать на ощущения, бежит в старом колесе страстного влечения и отвращения, — и мучений. Но при регулярной практике эти немногие краткие моменты превратятся в секунды, потом минуты, и так будет, покуда старая привычка к реагированию не окажется сломлена, а ум пребудет в постоянном мире. Вот как можно прекратить страдание; вот как можем мы прекратить воспроизводство своих страданий.

Вопросы и ответы:

Вопрос: Почему нам необходимо передвигать внимание по всему телу в определенном порядке?

С.Н. Гоенка: Потому что вы занимаетесь исследованием всей реальности, ума и материи целиком. Для этого вы должны развивать способность ощущать происходящее в каждой части тела; ни одна часть не должна оставаться затемненной. А также вам необходимо развить способность наблюдать весь спектр ощущений. Будда описывал эту практику так: «Везде в пределах тела мы переживаем ощущения,— везде, где в теле есть жизнь».(7) Если вы дадите вниманию блуждать наугад от одной части тела к другой, от одного ощущения к другому, его, естественно, всегда будет привлекать к тем областям, где ощущения посильнее. Вы пренебрежете некоторыми частями тела и не научитесь наблюдать более тонкие ощущения. Ваше наблюдение так и будет частичным, неполным, поверхностным. Существенно поэтому всегда перемещать внимание в известной последовательности.

- Как нам узнать, не создаем ли мы ощущений?
- Можете устроить себе проверку. Если вы сомневаетесь, реальны ли испытываемые вами ощущения, вы можете подать себе две-три команды, самовнушения. Если окажется, что ощущения меняются по вашему приказу, тогда это значит, что они не реальны. В этом случае вы должны отбросить весь ход переживания и вернуться к наблюдению за дыханием, продолжая это наблюдение некоторое время. А если окажется, что контролировать ощущения не получается, что они не меняются по вашей воле, то можно отбросить сомнения и счесть переживание реальным.
- Если эти ощущения подлинны, почему мы не чувствуем их повседневно?
- Вы чувствуете их на уровне бессознательного. Сознательный ум не отдает в них себе отчета, но бессознательный ум в каждое мгновение чувствует все телесные ощущения и реагирует на них. Этот процесс идет все двадцать четыре часа в сутки. А практикуя випассану, вы ломаете барьер между сознательным и бессознательным. Вы отдаете себе отчет во всем, что происходит внутри душевно-телесного устройства, во всем, что переживаете.
- Преднамеренно не мешать себе чувствовать боль — а это не мазохизм?
- Да, так было бы, если бы вам предлагали просто испытывать боль. Но вам-то предлагается наблюдать боль объективно. Когда вы наблюдаете, не реагируя, ум сам собой начинает проникать сквозь поверхностную кажущуюся реальность боли в ее тонкую природу, которая есть лишь вибрации, возникающие и исчезающие каждое мгновение. И когда вы переживаете эту тонкую реальность, боль вас не одолеет. Тогда вы — сам себе господин, вы свободны от боли.
- Но ведь боль, несомненно, может быть сигналом о том, что в этой части тела нарушен кровоток. Здраво ли будет пренебречь этим сигналом?
- Знаете, мы выяснили, что это упражнение безвредно; будь оно вредным, мы бы его не рекомендовали. Так упражнялись тысячи; и мне неизвестно ни об одном случае, чтобы кто-либо из правильно практиковавших его себя травмировал. По общему впечатлению, тело становится только более гибким и подвижным. Боль покидает вас, когда вы научаетесь смотреть ей в лицо с уравновешенным умом.
- Возможно ли практиковать випассану, наблюдая за любой из шести дверей внешних чувств, скажем, за соприкосновением глаза со зримым или уха со звуком?
- Конечно. И все-таки в это наблюдение все должно еще включаться осознание ощущения.

Всякий раз, когда на одной из шести чувственных основ,— а это глаз, ухо, нос, язык, тело, ум — имеет место соприкосновение, производится ощущение. Если вы не отдаете себе в нем отчета, вы упустили ту точку, где зарождается реагирование. В случаях большинства внешних чувств соприкосновение может быть только прерывистым. Ваши уши то слышат звук, то нет. Но на глубочайшем уровне всегда есть ежесекундное соприкосновение ума и материя, непрерывно порождающее ощущения. В силу этого наблюдение за ощущениями есть самый доступный и живой способ пережить факт преходящести. Вы должны это освоить, прежде чем пытаться наблюдать за другими дверями чувств.

- Если нам нужно просто принимать и наблюдать все, что происходит, где же тут прогресс?
- Прогресс измеряется тем, развиваете ли вы невозмутимость. У вас на деле нет иного выбора, кроме невозмутимости, потому что вы не можете ни изменить ощущения, ни создать. Что приходит, то приходит; приятно оно или неприятно, того или другого рода, но если вы сохраняете невозмутимость, вы, несомненно, идете вперед по пути. Вы разбиваете старую привычку ума к реагированию.
- Так бывает во время медитации, но как вы свяжете это с жизнью?
- Когда в повседневной жизни возникает какая-нибудь проблема, отведите несколько мгновений на то, чтобы с уравновешенным умом понаблюдать за своими ощущениями. Когда ум спокоен и уравновешен, любое принятое вами решение будет хорошим. Когда же ум не уравновешен, любое принятое вами решение будет реагированием. Вам необходимо научиться менять стереотипы жизни, от отрицательного реагирования переходить к положительному действию.
- Итак, если мы не сердимся, не придираемся, а видим, что можно что-то сделать по-иному, лучше, то мы идем вперед и выражаем себя?
- Да; вы должны совершать поступки. Жизнь существует для поступков; нельзя становиться бездейственным. Но поступок должен совершаться с уравновешенным умом.
- Сегодня я работал над тем, чтобы почувствовать ощущение в одной части тела, где было тускло; и когда это ощущение проявилось, ум дал мне толчок; я почувствовал, будто бы попал в движущуюся цепь. Я про себя вскрикнул: «Хорошо!» А потом подумал: «Ну нет, не хочу я так реагировать». Но хотелось бы знать, смогу ли я, вернувшись в мир, пойти на бейсбольный или на футбольный матч и не реагировать.
- Вы будете действовать! Даже во время футбольного матча вы будете действовать, а не реагировать. И окажется, что вы получаете настоящее удовольствие от игры. Удовольствие, сопровождаемое напряженным реагированием,— это не настоящее удовольствие. Когда реагирование прекращается, пропадает напряжение, и вы начинаете по-настоящему получать удовольствие от игры.
- Значит, я могу прыгать и кричать «ура!»?
- Да, с невозмутимостью. Вы прыгаете с невозмутимостью.
- А что делать, если моя команда проиграет?
- Тогда вы улыбнетесь и скажете: «Будьте счастливы!» Будьте счастливы в любой ситуации.
- Это, похоже, самое главное.
- Да!

Два колечка.

Умер богатый старик, отец двух сыновей. Какое-то время они, по индийскому обыкновению, жили и вели хозяйство сообща, одной семьей. Потом поссорились и решили разъехаться, поделив все имущество между собой. Все было поделено точно пополам, и дело уладилось. А после раздела вдруг обнаружился сверточек, припрятанный отцом подальше. Братья его развернули и увидели там два колечка: одно — перстень с ценным бриллиантом, а второе — простое серебряное кольцо ценой в несколько рупий. Видя бриллиант, старший пожадничал и стал объяснять младшему: «По-моему, это у отца не покупной перстень, он ему достался в наследство от предков; поэтому он и держал его отдельно от другого добра. А раз он хранился в нашей семье для потомков, пусть так и останется. Поэтому я, как старший, оставляю его себе; а ты, пожалуй, возьми серебряное кольцо».

Младший улыбнулся и сказал: «Ладно; будь счастлив с этим бриллиантовым перстнем; а я буду счастлив с серебряным кольцом». Оба надели колечки себе на палец и разошлись.

Младший про себя подумал: «Понятно, что отец хранил перстень с бриллиантом, это очень ценная вещь. Но зачем он берег это простенькое серебряное кольцо?» Он присмотрелся к кольцу и увидел выгравированные слова: «И это пройдет!» «А, так это же мантра моего отца: «И это пройдет!» И младший брат снова надел кольцо на палец.

У обоих братьев бывали в жизни взлеты и падения. С приходом весны старший брат неуемно радовался и терял уравновешенность. С приходом осени или зимы впадал в глубокую подавленность — и опять терял уравновешенность. Он издегался, стал гипертоником; не мог ночами спать, стал принимать снотворные, транквилизаторы, все более сильные лекарства. В конце концов он до того развалился, что ему потребовалось лечение электрошоком. Вот как случилось со старшим братом, взявшим себе перстень с алмазом.

А младший брат с серебряным колечком радовался весне, когда она наступала, — вовсе не старался убежать от нее. Весной ему было приятно, но он посматривал на колечко и вспоминал: «И это пройдет!» И вот весна проходила, но он мог улыбнуться и сказать: «Я же знал, что это пройдет; вот оно и прошло!» С приходом осени или зимы он опять поглядывал на кольцо и вспоминал: «И это пройдет!» Он не начинал плакать, зная, что это тоже пройдет. Да, все менялось, все проходило. Но о всех взлетах и падениях в жизни, о всех ее превратностях он знал, что они не вечны, что все проходит, все появляется только с тем, чтобы уйти. Он не потерял невозмутимости и жил мирно и счастливо.

Так случилось с младшим братом, взявшим серебряное колечко.

Глава 8. Осознание и невозмутимость.

Осознание и невозмутимость — это и есть медитация випассаны. Если их развивать вместе, они приведут к освобождению от страдания. Если одно из них слабо или его вообще нет, то двигаться вперед по пути к этой цели невозможно. Оба аспекта существенны — как птице для полета нужны два крыла, как повозке для движения нужны два колеса, и они должны быть одинаково крепкими. Если одно крыло птицы слабо, а другое сильно, она не сможет как следует лететь; если одно колесо повозки мало, а другое велико, она все время будет ездить по кругу. Чтобы двигаться вперед по пути, медитирующий должен развивать и осознание и невозмутимость.

Нам необходимо добиться осознания тотальности ума и материи в их тончайшей природе. Для этого недостаточно просто быть внимательным к поверхностным аспектам тела и ума, таким как физические движения или мысли. Мы должны развивать осознание ощущений во всем теле и сохранять по отношению к ним невозмутимость.

Если у нас есть осознание, но нет невозмутимости, то тогда чем осознаннее по отношению ко внутренним ощущениям мы будем, чем яснее будем их чувствовать, тем вероятнее будем мы на них реагировать, усугубляя тем самым страдания. С другой стороны, если у нас есть невозмутимость, но мы знать не знаем о внутренних ощущениях, то эта невозмутимость окажется только поверхностной; она скрывает постоянно продолжающееся реагирование, остающееся в глубинах ума неузнанным. Таким образом мы стремимся развить осознание и невозмутимость на самом глубоком уровне. Мы стремимся быть сознательным по отношению ко всему, что происходит внутри, и в то же время не реагировать на это, понимая, что все переменится.

Такова истинная мудрость: понимание своей собственной природы, достигаемое посредством непосредственного переживания истины глубоко внутри нас. Будда называл это «*yatha-bhuta-napa-dassana*», т.е. мудрость, которая возникает при наблюдении реальности, какова она есть. С этой мудростью мы можем возвратиться из страдания. Каждое возникающее ощущение будет тогда порождать лишь понимание непостоянства. Все реагирование прекращается, прекращаются все санхары страстного влечения и отвращения. Научившись объективному наблюдению реальности, мы перестаем творить свои страдания.

Склад прошлых реакций: Поддержание осознания и невозмутимости есть способ прекратить дальнейшее реагирование, т.е. воспроизводство источников несчастья. Но у нашего страдания есть и еще одно измерение, с которым также необходимо иметь дело. Перестав реагировать впредь с данного момента, мы, возможно, не создаем новой причины несчастья; однако у каждого из нас есть уже склад обусловленности: *это* общий итог нашего прошлого реагирования. Даже если мы не прибавим в этот склад ничего нового, накопившиеся старые санхары все еще принесут нам страдания.

Слово «санхара» можно перевести словом «формирование» — и как действие, и как нечто сформированное. Каждая реакция есть, с одной стороны, последний такт, итог череды духовно-душевных процессов. Но она может быть также и первым тактом, причиной череды новых процессов. Каждая санхара я обусловлена приведшими к ней процессами, и она сама обуславливает последующие.

Обуславливание осуществляет себя через воздействие на вторую из основных функций, распознавание (см. выше в гл. 2). Сознание в основе своей не различает, не полагает границ, Его назначение — просто зарегистрировать соприкосновение, имеющее место в уме или в теле. А вот распознавание различает. Оно сверяется со складом прошлых переживаний, чтобы оценить и категоризовать любой новый феномен. Прошлые реакции делаются мерилami, при помощи которых мы пытаемся понять новое переживание; мы судим о нем и классифицируем его в согласии с нашими прошлыми санхарами.

Таким образом, прежнее реагирование — страстное влечение и отвращение — влияют на наше распознавание настоящего. Мы видим не реальность, а смотрим «сквозь закопченное стекло». Наше распознавание внешнего и внутреннего мира извращено и смазано нашим прошлым обуславливанием, пристрастностью и предрассудками. Ощущение, которое само по себе нейтрально, сообразуется с извращенным распознаванием и тут же делается приятным или неприятным. В свою очередь, мы реагируем и на это ощущение, порождая еще одно обуславливание, которое извращает наше распоз-

навание еще пуще. Вот так каждое реагирование становится причиной дальнейшего реагирования; все они обусловлены прошлым и, в свой черед, обуславливают будущее.

О двойной функции санкхары рассказано в главе 4, где говорится о цепи обусловленного возникновения. Второе звено в этой цепи и есть санкхара, как непосредственное предваряющее условие возникновения сознания, первого из четырех духовно-душевных процессов. Однако санкхара — это также и последний в ряду четырех процессов, т.е. после сознания, распознавания и ощущения. В этой форме она появляется в цепи еще раз, после ощущения, в виде реакции страстного влечения и отвращения. Влечение или отвращение разрастаются в привязанность, которая становится импульсом для новой фазы психической и физической активности. Таким образом, процесс сам себя подпитывает. Каждая санкхара запускает цепь событий, результатом которых оказывается новая санкхара; та запускает новую цепь событий,— и получается бесконечный повтор, порочный круг. Всякий раз когда мы реагируем, мы подкрепляем привычку ума к реагированию; всякий раз, когда мы проявляем страстное влечение или отвращение, мы усиливаем склонность ума продолжать их порождение. Как только в уме образовался шаблон, мы в него попались.

Скажем, один человек помешал другому получить возжеленную вещь. Человек, оставшийся ни с чем, будет убежден, что помешавший ему очень дурен, и невзлюбит его. Эта убежденность основывается не на рассмотрении характера того человека, а лишь на том обстоятельстве, что тот не дал ему добиться желаемого. Эта убежденность оставила глубокое впечатление в бессознательном уме человека, оставшегося ни с чем; всякое последующее общение с тем другим окрашено таким чувством и порождает неприятные ощущения, а они возбуждают новое отвращение, еще подпитывающее неприятный образ. И пусть эти двое встретятся спустя двадцать лет,— человек, оставшийся ни с чем много лет назад, тут же сочтет, что другой весьма дурен и снова ощутит к нему неприязнь. Характер «обидчика» мог за эти двадцать лет совершенно измениться; но первый судит о нем, исходя из критериев прошлого опыта. Его реакция вызвана не самим человеком, а мнением о нем, основанном на первоначальной слепой реакции, а потому превратном.

Другой случай: один помог другому получить желанную вещь. Человек, которому помогли, убежден, что «благодетель» очень хорош, и испытывает к нему приязнь. Его убежденность основана лишь на том обстоятельстве, что ему помогли удовлетворить его собственное желание, но не на вдумчивом рассмотрении характера другого лица. Эта положительная убежденность занесена в бессознательное и окрашивает любое последующее общение с этим человеком, порождает приятное ощущение, результатом чего оказывается более сильная приязнь, которая и далее усиливает уверенность. Все равно, сколько лет пройдет до следующей встречи этих двух людей, тот же самый шаблон повторится при каждом новом контакте. Второй человек реагирует не на первого, самого по себе, а только на свое убеждение относительно него, основанное на первоначальной слепой реакции.

Таким образом, санкхара может дать начало новой реакции — как немедленной, так в отдаленном будущем. И каждая последующая реакция становится причиной еще более отдаленных реакций, которые непременно принесут только новые муки. Это процесс воспроизводства реакций и страдания. Нам думается, что имеем дело со внешней реальностью, тогда как в самом деле реагируем на свои ощущения, обусловленные нашими же распознаваниями, обусловленными, в свою очередь нашим реагированием. Даже если бы с этого момента мы перестали порождать санкхары, нам все еще придется рассчитаться с накопившимися санкхарами из прошлого. Из-за этого старого запаса останется и склонность к реагированию; и в любое время она может проявиться, порождая для нас новые несчастья. И пока это старое обуславливание продолжает быть, мы не вполне свободны от страдания.

Как же можно искоренить старые реакции? Чтобы найти ответ на этот вопрос, необходимо глубже понять процесс медитации випассаны.

Искоренение старой обусловленности: Во время практики випассаны наша задача состоит просто в наблюдении ощущений во всем теле. Причина какого-то отдельного ощущения — не наша забота; достаточно понять, что каждое ощущение указывает на внутреннюю перемену. Перемена может проистечь от чего-то психического или физического; ум и тело функционируют во взаимной зависимости, и часто их невозможно различить. Все, что происходит на одном уровне, скорее всего, отразится на другом.

На физическом уровне, как это было изложено в главе 2, тело составлено из субатомных частиц, калап, которые каждое мгновение с большой частотой возникают и исчезают. В этом мелькании проявляются в бесконечном разнообразии сочетания основных качеств материи — массы, слипания, температуры, движения,— и производят внутри нас весь спектр ощущений.

Есть четыре возможные причины возникновения калапа. Первая — это еда; вторая — окружение, в котором живей. Далее, все то, что происходит в уме, оказывает воздействие на тело и может стать причиной возникновения калапа. Из этого следует, что частицы могут также возникать вследствие духовно-душевного реагирования, происходящего в данный момент, или вследствие прошлой реакции, повлиявшей на нынешнее состояние ума. Тело, чтобы функционировать, нуждается в пище. Однако если мы перестанем питать тело, оно не сразу прекратит свою деятельность: оно может, при необходимости, продолжать держаться неделями, тратя энергию, накопленную в тканях. Когда вся эта

накопившаяся энергия израсходуется, тело ломается и умрет, а физический поток придет тем самым к концу.

Точно так же и уму нужна активность, чтобы он мог поддерживать поток сознания. Эта духовно-душевная активность и есть санкхара. Согласно цепи обусловленного возникновения, сознание зарождается из реагирования (см. выше гл. 4). Каждая психическая реакция ответственна за передачу импульса потоку сознания. Если телу в течение суток пища требуется только через определенные промежутки времени, ум требует свежего стимулирования постоянно. Без него поток сознания не в состоянии продолжаться даже на мгновение. Например, в данный момент мы порождаем в уме отвращение; возникающее в следующий момент сознание есть продукт этого отвращения — и так далее, мгновение за мгновением. Мы воспроизводим реакцию отвращения от одного мгновения к следующему и продолжаем снабжать ум.

Однако, практикуя випассану, медитирующий научается не реагировать. В какой-то данный момент он не создает никаких санкхар, не дает уму свежего стимулирования. Что же тогда происходит с потоком психики? Он останавливается не вдруг. Однако какая-то из отложившихся прошлых реакций всплывет на поверхность ума, чтобы поддержать поток. Возникнет ответ, обусловленный прошлым; и на нем, как на основе, сознание продолжает быть в течение следующего мгновения. Обусловливание скажется на физическом уровне, вызывая появление особого рода калап, которые мы тогда переживем в виде ощущений внутри тела; возможно, возникнет прошлая санкхара, санкхара отвращения, проявляясь в виде частиц, которые мы переживем как жгучие, неприятные телесные ощущения. Если мы прореагируем на это ощущение с неприязнью, создается новое отвращение. Иначе говоря, мы начнем снова снабжать поток сознания; тогда для другой части запаса прошлых реакций выхода на сознательный уровень не будет.

Однако если неприятное ощущение имеет место, а мы на него не реагируем, то новые санкхары не создаются. Санкхара, поднимаясь из старого запаса, пройдет. В следующее мгновение всплывет другая прошлая санкхара в виде нового ощущения. И опять, если мы не прореагируем, она пройдет. Так, сохраняя невозмутимость, мы не мешаем накопившимся прошлым реакциям всплывать друг за другом на поверхность и сказываться в виде ощущений. Постепенно, сохраняя осознание и невозмутимость по отношению к ощущениям, мы искореняем обусловленность прошлым.

До тех пор, пока сохраняется обусловленность отвращения, бессознательный ум будет реагировать с отвращением на всякое неприятное жизненное переживание. До тех пор, пока остается обусловленность страстного влечения, ум будет тяготеть к реагированию со страстным влечением на любую приятную ситуацию. Випассана действует как средство, разъедающее эти обусловленные ответы. По мере практики мы продолжаем встречаться с приятными и неприятными ощущениями. Наблюдая с невозмутимостью любое ощущение, мы постепенно ослабляем и разрушаем склонности страстного влечения и отвращения. Когда обусловленность ответов определенного типа удалена с корнем, мы оказываемся свободны от этого вида страдания. А когда все обусловленные ответы искоренены один за другим, ум становится целиком и полностью освобожденным. Тот, кто хорошо понял весь этот процесс, сказал:

«Поистине, обусловленные вещи непостоянны, они по природе всплывают и проходят. Если они всплывают и затем затухают, то их искоренение приносит истинное счастье». (1)

Каждая **санкхара** всплывает и проходит — с тем, чтобы в следующий миг снова возникнуть в бесконечных повторениях. Если мы развиваем мудрость и начинаем объективное наблюдение, повторение прекращается и начинается искоренение. Слои за слоями старые санкхары будут всплывать и вырываться с корнем, лишь бы мы не стали реагировать. В какой мере санкхары искоренены, в такой мы наслаждаемся счастьем свободы от страдания. Если искоренены все старые санкхары, мы переживаем безграничное счастье полного освобождения.

Итак, медитация випассаны представляет собой что-то вроде духовного поста, выполняемого с целью избавления от прошлой обусловленности. В каждое мгновение всей нашей жизни мы реагируем. Теперь, оставаясь в состоянии осознания и уравновешенности, мы можем снискать несколько мгновений, во время которых не реагируем, не порождаем никаких санкхар. Эти немногие мгновения, как бы коротки они ни были, действуют очень сильно; они запускают в движение обратный процесс — т.е. очищение.

Чтобы запустить этот процесс, нам буквально надо **ничего** не делать, т.е. просто воздерживаться от какого-либо нового реагирования. Что бы ни было причиной переживаемых нами ощущений, мы наблюдаем их с невозмутимостью. Сам акт порождения сознания и невозмутимости автоматически будет удалять старые реакции, подобно зажженной лампе, рассеивающей тьму в комнате.

Однажды Будда рассказал историю о человеке, совершившем великие дары. Но в заключение заметил:

«Даже если бы он свершил величайшие деяния, для него все же было бы плодотворнее открытым сердцем найти убежище в Татхагате, в Дхамме и во всех святых. А поступи он так, для него было бы еще плодотворнее принять с открытым сердцем пять предписаний. А поступи он так, для него было бы

еще плодотворнее развить благожелательство ко всем хотя бы на время, какое нужно, чтобы подоить корову. А поступи он так, для него было бы плодотворнее развить осознание непостоянства хотя бы на время, за которое можно щелкнуть пальцами». (2)

Возможно, медитирующий осознал реальность ощущений внутри тела только на одно мгновение и не прореагировал, ибо понимал тогда их преходящесть. Даже этот краткий миг окажет могучее воздействие. В ходе терпеливой, повторной, постоянной практики эти немногие моменты невозмутимости будут расти, а мгновенья реагирования — сокращаться. Постепенно привычка ума реагировать будет сломлена, а обусловленность прошлым искоренена; и наступит время, когда ум освободится от всего страдания.

Вопросы и ответы:

Вопрос: Сегодня днем я опробовал новую позу, в которой легче долго высидеть неподвижно с выпрямленной спиной; но при этом я не смог прочувствовать многих ощущений. Хотелось бы знать, придут ли в конце концов ощущения, или мне следует вернуться к старой позе?

С.Н. Гоенка: Не старайтесь порождать ощущения, принимая намеренно неудобную позу. Если бы это было надлежащим способом практики, мы вам предложили бы сидеть на ложе из гвоздей! Такие крайности не помогут. Выберите удобную позу, в которой туловище выпрямлено; и пусть ощущения приходят естественно. Не старайтесь порождать их насильно; просто не мешайте. Они придут, потому что они тут. Может быть, вы искали ощущений того же типа, что чувствовали раньше; но они в чем-то могут быть другими.

- Ощущения были тоньше прежних. В моей первой позе можно было неподвижно просидеть только короткое время.
- Хорошо, что вы нашли более подходящую позу. Теперь оставьте ощущения самой природе. Может быть, некоторые грубые ощущения прошли, и теперь вам предстоит иметь дело с более тонкими, а ваш ум еще недостаточно остер, чтобы их уловить. Чтобы сделать его более острым, поработайте некоторое время над осознанием дыхания. Это улучшит вашу сосредоточенность и облегчит улавливание тонких ощущений.
- Я думал, что грубые ощущения окажутся лучше, потому что это означало бы появление на поверхности какой-то старой санкхары.
- Не обязательно. Некоторые виды нечистоты появляются в виде тонких ощущений. Зачем гнаться за грубыми? Что бы ни появилось — грубое или тонкое, — ваше дело — наблюдать.
- Нужно ли нам устанавливать связь, какое ощущение с какой реакцией связано?
- Это было бы зряшной тратой сил; представьте, что кто-то, стирая грязную ткань, остановился, чтобы проверить, чем вызвано каждое грязное пятно. Это не помогло бы ему в работе, цель которой в том, чтобы выстирать ткань. Для этого необходимо иметь кусок хозяйственного мыла и правильно им пользоваться. Если мы стираем ткань правильно, вся грязь отстирается. Точно так же вы получили мыло випассаны; теперь пользуйтесь им, чтобы смыть с ума всю нечистоту. Если вы ищете причины каких-то отдельных ощущений, вы играете в интеллектуальную игру и забываете об аничча, об анатта. Такое интеллектуализирование не поможет вам выйти из состояния страдания.
- Я путаюсь в том, кто наблюдает за кем или за чем.
- Никакой интеллектуальный ответ вас не удовлетворит. Вы должны исследовать для себя: «Что это за «Я», которое все это делает? Кто это «Я»?» Все время исследуйте и анализируйте. Посмотрите, появится ли какое-нибудь «Я»? Если да, наблюдайте его. Если ничего не появится, тогда примите за факт: «Это «Я» — просто иллюзия!»
- Разве не являются некоторые виды духовно-душевного обусловливания положительными? Зачем нам стараться их искоренить?
- Положительное обусловливание побуждает нас работать ради освобождения от страдания. Но когда эта цель достигнута, всякая обусловленность остается позади, как положительная, так и отрицательная. Представьте, что кто-то на плоту переплыл через реку. Когда он уже на том берегу, он отправится дальше в путь, неся плот на голове. Плот сослужил свою службу, а теперь в нем более нужды нет, его надо оставить позади. (3) И точно так же тот, кто полностью освободился, не имеет нужды в обусловливании. Человек освобождается не благодаря положительному обусловливанию, а благодаря чистоте ума.
- Почему мы испытываем неприятные ощущения, когда начинаем практиковать випассану, а приятные ощущения приходят потом?
- Воздействие випассаны сперва искореняет самые грубые виды нечистоты. Если вы хотите подмести, вы сначала сметаете в одну кучу весь сор и куски грязи; с каждым последующим движением щетки вы собираете все более и более мелкую пыль. Так же и в практике випассаны: сначала искореняются грубые виды нечистоты, остаются более тонкие, которые проявляются как приятные ощущения. Но тут есть опасность поддаться страстному влечению к этим приятным ощущениям. Поэтому надо быть осмотрительным и не принимать приятные чувственные переживания за конечную цель. Вам надо продолжать наблюдение за каждым ощущением, чтобы

- искоренить все обусловленные реакции.
- Как Вы сказали, у нас есть грязное белье и хозяйственное мыло для стирки. Сегодня я чувствую себя так, что мыло вроде бы на исходе! Утром практика у меня шла очень мощно, но после обеда я начал чувствовать себя по-настоящему беспомощным и сердитым; полезли мысли: «К чему все это?» Все вышло так, словно во время сильной медитации какой-то враг внутри меня — может быть, эго — приложил равную силу и одолел меня. И тогда я почувствовал, что у меня нет сил побороть его. Нет ли способа отступить в сторону, чтобы не вести такую упорную борьбу, а сделать это хитрее?
 - Сохраняйте невозмутимость; лучше не придумаете! То, что вы испытали, вполне естественно. Когда вам казалось, что медитация пошла хорошо, ум находился в равновесии — и проник глубоко в сферу подсознательного. В результате этого глубокого воздействия была растревожена какая-то прошлая реакция, и вот она всплыла; поэтому, на следующем занятии вам пришлось столкнуться с такой бурей отрицательности. В подобной ситуации существенно важна невозмутимость, ибо иначе эта отрицательная стихия подавит вас, и вы не сумеете работать. Если невозмутимость кажется слабой, перейдите к практике осознания дыхания. Когда приходит сильный шторм, вам нужно стать на якорь и выждать, пока он не промчится. Ваш якорь — дыхание, работайте с ним, и шторм минует. Хорошо, что эта отрицательность у вас всплыла, потому что у вас появилась возможность прочистить ее. Если вы сохраните невозмутимость, все это легко пройдет.
 - Действительно ли я получаю большую пользу от практики, если я не чувствую боли?
 - Если вы находитесь в состоянии осознания и уравновешенности,— то есть боль или нет, а вы, несомненно, прогрессируете. Нет нужды чувствовать боль для прогресса на пути. Если боли нет, примите ее отсутствие. Вы только наблюдаете то, что есть.
 - Вчера у меня было особое переживание, во время которого я почувствовал, что все мое тело как бы растворилось. Я в каждом месте чувствовал его просто массой вибраций.
 - Так.
 - И когда это произошло, я вспомнил, что у меня еще в детстве было сходное переживание. Все эти годы я искал пути вернуть то переживание. И вот оно опять пришло.
 - Так.
 - Поэтому мне естественно хотелось продлить, хотелось удержать переживание. Но оно изменилось и прошло. Тогда я стал работать только для того, чтобы вернуть его; но оно не вернулось. Наоборот, сегодня утром у меня были только грубые ощущения.
 - Так.
 - И тогда я понял, как я портил себе жизнь, стараясь добиться этого переживания.
 - Так.
 - И еще я понял, что мы здесь не для того, чтобы получить какое-то особое переживание. Верно?
 - Верно!
 - Что на самом-то деле мы здесь, чтобы наблюдать любое переживание, не реагируя на него. Верно?
 - Верно!
 - Поэтому главная задача этой медитации — развитие невозмутимости. Верно?
 - Верно.
 - По-моему, чтобы устранить все прошлые санкхары одну за другой, потребуется целая вечность.
 - Так и было бы, если бы одно мгновение невозмутимости означало бы в точности избавление от одной прошлой санкхары. Но оказывается, что осознание ощущений приводит вас к глубочайшему уровню ума и дает возможность обрубить корни обусловленности прошлым. Таким образом, в сравнительно короткое время вы можете устранить целые комплексы санкхар, только бы ваше осознание и невозмутимость были сильными.
 - Тогда сколько же времени потребует этот процесс?
 - Все зависит от того, насколько велик запас санкхар, который вам придется удалить, а затем и от того, насколько сильна ваша медитация. Вы не можете измерить прошлый запас, но можете быть уверены в том, что чем серьезнее вы медитируете, тем быстрее приближаетесь к освобождению. Продолжайте неуклонно работать ради этой цели. Время, когда вы ее достигнете, непременно придет — и вряд ли уж так нескоро.

Видение и только!

Там, где теперь стоит Бомбей, жил когда-то отшельник, очень святой человек. Все встречавшиеся с ним почитали его за чистоту ума; многие утверждали, что он, должно быть, полностью освободился. Слыша, как его расписывают, этот человек естественно начал думать: «Может быть, я и в самом деле полностью освободился?» Но, как честный человек, он тщательно проверил себя и обнаружил, что в его уме все еще имеются следы нечистоты. И разумеется, до тех пор, пока они в нем оставались, он не мог достичь ступени совершенной святости. Поэтому он спросил тех, кто высказывал ему почтение: «Нет ли кого-нибудь еще в нынешнем мире, о ком бы говорили, что это — полностью освободившийся человек?»

— О да, господин,— ответили ему,— есть некий монах Готама, которого называют Буддой; он живет в Саваттхи.

Известно, что он полностью освободился; и он учит методу, которым можно достичь освобождения.

«Мне надо пойти к нему,— решил отшельник,— и научиться у него способу стать полностью свободившимся». И вот он отправился пешком от Бомбея через всю центральную Индию; наконец он пришел в Саваттхи; теперь этот город находится в штате Уттар-Прадеш в северной Индии. Добравшись до Саваттхи, он направился в медитационный центр Будды и спросил, где найти его.

— Он вышел,— ответил какой-то монах.— Пошел в город за пропитанием. Обожди здесь, отдохни с дороги, он скоро вернется.

— Нет, не могу я ждать. Некогда мне! Покажи мне, по какой дороге он ушел, я пойду его искать.

— Ладно, если тебе так надо, то вот дорога, по которой он ушел. Попробуй найти его на дороге.

Не тратя даром ни минуты, отшельник пошел дальше и скоро был уже в центре города. Там он увидел монаха, шедшего от одного дома к другому с миской в руке. Окружавшая этого человека удивительная атмосфера мира и лада подсказала отшельнику, что это сам Будда; а спросив прохожего, он узнал, что так оно и есть.

Тут же, посреди улицы, отшельник приблизился к Будде, поклонился ему до земли и обнял его ноги. «Господин,— промолвил он,— мне сказали, что вы — полностью свободившийся человек и учите пути достижения свободы. Пожалуйста, научите меня этому методу».

Будда ответил: «Да, я учу такому методу и могу научить ему тебя. Но это место и время не подходят. Пойди и дождись меня в моем медитационном центре. Я скоро вернусь и научу тебя..»

— О нет, господин, я не могу ждать.

— Ни полчаса?

— Нет, господин, не могу! Кто его знает? Вдруг я умру через полчаса. Или вы умрете. Через полчаса может умереть и мое доверие к вам, и тогда я не смогу научиться этому методу.

Господин, сейчас самое время. Прошу вас, научите меня сейчас!

Будда взглянул на него и увидел: «Да, времени у этого человека мало; он умрет всего через несколько минут. Ему необходимо дать дхамму здесь и сейчас». Но как же научить дхамме, стоя посреди улицы? Будда произнес лишь несколько слов, но в словах этих содержалось целое учение: «Пусть в твоём видении будет только видение, и только; в твоём слышании — слышание, и только; в твоём обонянии, вкушении, осязании — обоняние, вкушение, осязание — и только; в твоём познании — познание и только». Это значит, что когда происходит соприкосновение на любой из шести основ чувственного переживания, не должно быть ни оценки, ни обусловленного распознавания. Если распознавание начинает оценивать какое-либо переживание, как хорошее или плохое, мы видим мир в извращенном свете из-за своего слепого реагирования. Чтобы освободить ум от всякого обуславливания, нам необходимо научиться прекратить оценивать на основе прошлых реакций и осознавать, не оценивая и не реагируя.

Отшельник был человеком настолько чистого ума, что этих немногих слов-ориентиров ему хватило. Там же, на краю дороги, он уселся и сосредоточил внимание на внутренней реальности. Ни оценивания, ни реагирования; он просто наблюдал процесс изменений внутри самого себя. И за те несколько минут, которые оставалось ему жить, он достиг конечной цели и стал полностью свободившимся. (4)

Глава 9 Цель.

«Чему по природе присуще возникать, тому по природе присуще прекращаться».(1) Переживание реальности этого есть сущность учения Будды. Тело и ум суть всего лишь пучки процессов, которые постоянно возникают и исчезают. Наше страдание возникает, когда мы пестуем привязанность к тому, что на деле является эфемерным и нестойким. Если мы будем способны непосредственно постичь непостоянную природу этих процессов, наша привязанность к ним исчезнет. Это и есть та задача, которую берут на себя медитирующие: понять свою собственную непостоянную природу посредством наблюдения вечно меняющихся внутренних ощущений. Всякий раз, когда появляется ощущение, они не реагируют, не мешают ему возникнуть и пропасть. Действуя так, они не мешают обусловленности ума прошлым всплыть и пропасть. С прекращением обуславливания и привязанность прекращается и страдание, и мы переживаем освобождение. Это — задача надолго, и она требует неустанного прилежания. Результаты каждой ступени этого пути уже благотворны, но чтобы их добиться, необходимы длительные усилия. Только терпеливым, настойчивым и непрерывным трудом медитирующий продвигается к цели.

Проникновение в предельную истину: В нашем прогрессе на пути есть три стадии. На первой — мы просто выучиваем метод, каков он и чему служит. На второй — осуществляем его практически. На третьей — используем метод для того, чтобы внедриться в глубины собственной реальности и, тем самым, двигаться вперед, к предельной цели.

Будда не отрицал существования видимого мира образов в очертаний, цветов, вкусов, запахов, боли и удовольствия, помыслов и эмоций, наконец, существ — нас самих и других. Он просто

констатировал, что это не предельная реальность. Своим обычным видением мы воспринимаем только крупномасштабные схемы, в которые слагаются более дробные феномены. Видя только схемы, а не лежащие глубже составные части, мы в основном осознаем их различия, а потому устанавливаем особенности, наклеиваем ярлыки, формируем предубеждения и предрассудки, нам начинает нравиться или нет; в развитом виде этот процесс приводит к страстному влечению и отвращению.

Для того, чтобы отцепиться от привычки желая к страстному влечению и отвращению, недостаточно иметь просто общий обзор, но надо смотреть вглубь на вещи, воспринимать не поверхностные феномены, слагающиеся в видимую реальность. Именно это позволяет нам сделать практика медитации випассаны.

Любое самоисследование, естественно, начинается с наиболее очевидных аспектов самих себя — с различных частей тела, его членов и органов. Тщательное рассмотрение покажет, что некоторые части тела плотны, другие жидки, еще какие-то находятся в движении, другие — в покое. Вероятно, мы воспринимаем температуру тела отличной от температуры окружающей атмосферы. Все эти наблюдения могут помочь нам развить большее самоосознание, но они все еще суть результаты рассмотрения видимой реальности,— как составной формы или образа. Поэтому продолжают существовать различия, предубеждение и предрассудки, страстное влечение и отвращение.

В медитации мы идем глубже, занимаясь осознанием внутренних ощущений. Несомненно, они раскрывают более тонкую реальность, о которой мы ранее и не подозревали. Сначала мы отдаем себе отчет в различных видах ощущений в разных частях тела; эти ощущения, похоже, возникают, удерживаются какое-то время и в конце концов исчезают. Хотя мы забрались глубже поверхностного уровня, мы все еще наблюдаем интегрированные схемы видимой реальности. В силу этого мы еще не свободны от различия, страстного влечения и отвращения.

Если мы ревностно продолжим практику, то рано или поздно дойдем до стадии, где сама природа ощущений изменится. Теперь осознаем единообразные более тонкие ощущения во всем теле, они будут возникать и исчезать с большой частотой. Теперь мы забрались глубже интегрированных схем и можем воспринимать скрытые под ними феномены, из которых эти схемы состоят, субатомные частицы, из которых сложена вся материя. Мы непосредственно переживаем эфемерную природу этих частиц с их непрерывным возникновением и исчезновением. Теперь, что бы мы ни наблюдали внутри, будь то кровь или кости, нечто плотное, жидкое или газообразное, безобразное или красивое,— мы воспринимаем только массу вибраций, в которой нет внутренних различий. Процесс полагания различий и наклеивания ярлыков наконец прекращается. Мы пережили предельную истину о материи внутри устройства собственного тела: мы увидели, что она пребывает в состоянии постоянной текучести, возникновения и исчезновения.

Сходным образом можно проникнуть сквозь видимую реальность духовно-душевных процессов и дойти до более тонких уровней. Скажем, возникает мгновенная приязнь или неприязнь, основанные на нашей обусловленности прошлым. В следующее мгновение ум повторяет реакцию приязни или неприязни и далее подкрепляет ее от момента к моменту, покуда она не разовьется в страстное влечение или отвращение. Мы отдаем себе отчет только в усиленной реакции. С этим поверхностным распознаванием мы начинаем отождествлять и проводить различие между приятным и неприятным, хорошим и дурным, желанным и нежеланным. Но точно так же, с видимой материальной реальностью, обстоит дело и с усиленной эмоцией: когда мы начинаем наблюдать ее, через наблюдение за внутренними ощущениями, она непременно начинает растворяться. Как материя есть лишь мелкая рябь субатомных частиц, так и сильная эмоция есть лишь уплотненная форма мгновенных приязней и неприязней, мгновенных реакций на ощущения. Когда сильная эмоция растворяется в более тонкой форме, она не имеет более силы захлестнуть нас.

От наблюдения различных уплотненных ощущений в субатомных частях тела мы переходим к осознанию более тонких и единообразных ощущений, постоянно возникающих и исчезающих по всей телесной структуре. Вследствие большой частоты, с какой возникают и пропадают ощущения, их могут переживать как поток вибраций, как ток по всему телу. Каждый раз, когда мы останавливаем внимание на чем-то внутри телесной структуры, мы не осознаем ничего, кроме возникновения и исчезновения. Каждый раз, когда в уме появляется какая-то мысль, мы осознаем возникающие и исчезающие вместе с ней физические ощущения. Кажущаяся плотность тела и ума растворяется, и мы переживаем предельную реальность материи, ума и его формирований: нет ничего, кроме вибраций, колебаний, возникающих и исчезающих с большой частотой. Как сказал один из переживших эту истину:

«Весь мир в огне, Весь мир в дыму, Весь мир горит, Весь мир дрожит».(2)

Для достижения этой ступени растворения медитирующему не нужно делать ничего, кроме развития осознания и невозмутимости. Как ученый может наблюдать более мелкие феномены, повышая разрешающую силу микроскопа, так и мы, развивая осознание и невозмутимость, повышаем способность наблюдения более тонких внутренних реальностей.

Когда появляется это переживание, оно, несомненно, весьма приятно. Растворились все боли и

мучения, исчезло все, лишённое ощущений; мы чувствуем мир, спокойствие, блаженство. Будда описывает это состояние следующим образом:

«Всякий раз, когда переживаешь возникновение и разрушение психофизических процессов, чувствуешь блаженство и восторг. Достигаешь бессмертия, осуществленного мудрецами». (3)

Если мы движемся вперед по пути, то блаженство непременно появится, когда растворится кажущаяся плотность ума и тела. Наслаждаясь этим приятным положением дел, мы можем подумать, что это и есть конечная цель. Но на самой деле здесь остановка на пути. Мы движемся далее, за эту точку, чтобы пережить предельную истину за пределами ума и материи, достичь полнейшей свободы от страдания.

Смысл этих слов Будды уясняется нами благодаря нашей собственной практике медитации. Проникнув сквозь видимую реальность к реальности тонкой, мы начинаем наслаждаться потоком вибраций во всем теле. Затем внезапно оказывается, что этот поток исчез. Мы снова испытываем напряженные неприятные ощущения в некоторых частях тела; а в других его частях может не возникнуть вообще никаких ощущений. Мы снова в уме испытываем напряженную эмоцию. Если мы почувствуем отвращение к этой новой ситуации и пожелаем, чтобы вернулся поток вибраций, мы не поняли випассану. Мы превратили ее в игру, целью которой является достижение приятных переживаний и способность избегать неприятных или преодолевать их. Это та же самая игра, в которую мы играли всю свою жизнь — нескончаемый круг притяжений и отталкивания, тяготения и противодействия, который не приводит ни к чему, кроме горя.

Однако по мере нарастания мудрости мы узнаем, что возвращение грубых ощущений, даже после переживания растворения, указывает не на регресс, а скорее на прогресс. Мы практикуем випассану не с целью получить переживание какого-то особого рода ощущений, а для освобождения ума от всякого обусловливания. Если мы реагируем на какое-либо ощущение, мы увеличиваем свои страдания; если же мы остаемся в состоянии равновесия, мы не мешаем какой-то форме обусловленности, уйти прочь, так что ощущение становится средством, освобождающим нас от страдания. Наблюдая неприятные ощущения и не реагируя на них, мы искореняем отвращение; наблюдая приятное ощущение без реагирования, мы искореняем страстное влечение. Наблюдая безразличные ощущения без реагирования на них, мы искореняем неведение. Поэтому ни одно переживание, ни одно ощущение само по себе ни хорошо, ни дурно. Оно хорошо, если мы остаемся уравновешенными; оно плохо, если мы теряем невозмутимость.

Обладая этим пониманием, мы пользуемся каждым ощущением как орудием для искоренения обусловливания. Это та ступень, которая известна как санкхара-упеккха, невозмутимость по отношению ко всему обусловливанью, которая шаг за шагом ведет к конечной истине освобождения, к ниббанае.

Переживание освобождения: Освобождение возможно. Мы в состоянии достичь свободы от всего обусловливания, от всего страдания. Будда объяснял:

«Есть сфера переживания за пределами всей области материального, за пределами всей области ума, она ни этот мир, ни тот, ни оба, она вне пределов Луны и Солнца. Это я называю невозникновением, не-исчезновением, не-пребыванием, не-смертью, не-повторным-рождением. Оно безопорно, вне становления, вне основания. Это — конец страдания». (4)

Он также сказал:

«Есть нечто нерожденное, неставшее, несотворенное, необусловленное. Если бы не было такого нерожденного, неставшего, несотворенного, необусловленного, не было бы известно никакого освобождения от рожденного, ставшего, сотворенного, обусловленного. Но поскольку существует нерожденное, неставшее, несотворенное, необусловленное, постольку известно освобождение от рожденного, ставшего, сотворенного, обусловленного».

Ниббана не есть всего лишь некоторое состояние, в которое человек уходит после смерти; это нечто такое, что должно быть пережито внутри себя здесь и теперь. Ниббана описывается в отрицательных терминах не потому, что это отрицательное переживание, а потому, что нет иного способа ее описать. В каждом языке есть слова для обозначения всего диапазона физических и психических феноменов; но для описания чего-то такого, что находится за пределами ума и материи, не существует понятий или слов. Ниббана ускользает от всех категорий и различий. Мы способны описать ее, лишь говоря о том, что она есть.

Собственно, и смысла нет описывать ниббану: любое описание будет только вводить в заблуждение. Надо не рассуждать и спорить о ней, а пережить ее. «Эту благородную истину прекращения страдания необходимо постичь самому для себя»,— сказал Будда. (6) Когда практикующий пережил ниббану в опыте, только тогда она для него реальна; тогда все споры о ней становятся несущественны.

Для того, чтобы пережить предельную истину освобождения, необходимо, во-первых, проникнуть далее кажущейся реальности и пережить растворение тела и ума. Чем далее вглубь проникает практикующий сквозь видимую реальность, чем более он воздерживается от страстного влечения и

отвращения, от привязанностей, тем более приближается к предельной истине. Работая шаг за шагом, практикующий естественно достигает той ступени, когда на следующем шаге появится переживание ниббаны. Нет основания влечься к ней, нет повода сомневаться в том, что оно придет. Оно должно прийти для всех, кто правильно практикует дхамму. Когда оно придет, сказать не может никто. Это отчасти зависит от накопленной обусловленности внутри каждого человека, отчасти от суммы усилий, которые он затратит на ее искоренение. Все, что можно и нужно сделать для достижения этой цели,— это продолжать наблюдать каждое ощущение без реагирования на него.

Мы не в состоянии предрешить, когда мы переживем предельную истину ниббаны, но можем достоверно знать, что продолжаем двигаться вперед по направлению к ней. Мы способны контролировать нынешнее состояние ума. Сохраняя невозмутимость независимо от того, что происходит вне или внутри нас, мы в это мгновение достигаем освобождения. Достигший предельной цели сказал: «Угасание страсти, угасание отвращения, угасание неведения — вот что называют ниббаной». (7) В той мере, в какой ум свободен от этих состояний, практикующий переживает освобождение.

В каждое мгновение, в которое мы должным образом практикуем випассану, мы можем пережить это освобождение. В конце концов, дхамма, согласно своему определению, должна давать результаты здесь и теперь, а не только в будущем. Мы должны пережить ее благотворные результаты на каждом шагу пути, и каждый этот шаг должен вести прямо к цели. Ум, который в данный момент свободен от обусловленности,— это мирный ум. Каждое такое мгновение приближает нас к освобождению.

Мы не можем стремиться к тому, чтобы как-то развить ниббану, ибо ниббану не развивают; она просто есть. Но мы можем стремиться развить то качество, которое приведет нас к ниббанае,— качество невозмутимости. Каждое мгновение, когда мы, не реагируя, наблюдаем реальность, мы проникаем к предельной истине. Высочайшее качество ума — это невозмутимость, основанная на полном осознании реальности.

Подлинное счастье: Однажды Будду попросили, объяснить, что такое подлинное счастье. Он перечислил различные здоровые поступки, которые даруют счастье и являются подлинными благами. Все эти блага делятся на две категории: осуществление поступков, способствующих благополучию других, выполнение обязанностей перед семьей и обществом и осуществление действий, очищающих ум. Наше собственное благо неразрывно связано с чужим благом. А под конец он сказал:

«Когда, сталкиваясь со всеми успехами и неудачами, присущими жизни, ум все же остается непоколебим, не жалуясь, не порождая нечистоты, всегда чувствуя себя в безопасности, то это — величайшее счастье». (8)

Что бы не возникало или в микрокосмосе нашего собственного ума и тела, или во внешнем мире, такой человек способен встретить это,— но не с напряжением, не с подавляемым вожделением, а в совершенной легкости, с улыбкой, которая исходит из глубин ума. В любой ситуации, приятной и неприятной, желанной или нежеланной, он не чувствует озабоченности, он чувствует, что находится в полной безопасности, и это благодаря пониманию непостоянства. Это величайшее благо.

Знать, что ты — хозяин сам себе, и ничто не в состоянии тебя одолеть, что ты можешь с улыбкой принять любое, что тебе предлагает жизнь,— это и есть совершенное равновесие ума, это истинное освобождение. Именно это достижимо здесь и сейчас благодаря практике медитации випассаны. Такая подлинная невозмутимость — не просто отрицательная или пассивная отстраненность, не слепое соглашательство, не апатия человека, который стремится уклониться от разрешения проблем жизни, спрятать голову в песок. Здесь, напротив, проявляется истинное равновесие ума, основанное на полном осознании проблем, на осознании всех уровней реальности.

Отсутствие страстного влечения или отвращения не подразумевает черствого равнодушия, когда некто наслаждается собственным освобождением, но не обращает ни мысли к страданиям других. Наоборот, подлинная невозмутимость справедлива называется «святым безразличием». Это динамическое качество, выражение чистоты ума. Освободившийся от привычки к слепому реагированию, ум впервые оказывается способен произвести творческое действие, действие положительное, продуктивное и благодетельное для себя и для других. Вместе с невозмутимостью появятся и прочие качества чистого ума: благожелательство; любовь, которая стремится ко благу других, не ожидая ничего для себя взамен; сострадание к другим в их неудачах и горестях; сорадование их успехам и удачам. Эти четыре качества представляют собой непреходящий итог практики випассаны.

Прежде практикующий всегда старался приберечь все хорошее для себя и спихнуть все нежелательное другим. Теперь же он понимает, что его собственное счастье не может быть достигнуто за чужой счет, что осчастливить другого — значит осчастливить и самого себя. Поэтому он стремится поделиться всем хорошим с другими. Избавившись от страдания в почувствовав душевный мир освобожденности, он понимает, что в этом заключается величайшее благо. Таким образом, практикующий желает, чтобы другие также смогли пережить блаженство и выбраться из своего страдания.

Таково логичное завершение медитации випассаны — метта-бхавана, развитие благожелательства

к другим. Ранее мы, может быть, ограничивали словесным такие чувства на словах, а в глубине ума длился прежний процесс страстного желания и отвращения. Теперь этот процесс реагирования до некоторой степени остановлен; прошла старая привычка эгоизма и благожелательство естественно изливается из глубин духа. Со всей силой стоящего за ним чистого ума это благожелательство может проявлять огромную мощь в созидании атмосферы мира и лада во благо всех.

Есть люди, которые воображают, что всегда оставаться в состоянии равновесия — это значит утратить способность наслаждаться жизнью во всем ее многообразии, словно бы художник, имея палитру, полную красок, выбрал бы для себя только серые тона, или пианист взялся бы играть только «до» средней октавы. Это понимание невозмутимости неправильно. Дело в том, что рояль просто расстроен, а мы не умеем на нем играть. Если просто колотить по клавишам во имя самовыражения, это вызовет только расстройство инструмента. Но если мы научимся его настраивать и правильно на нем играть, тогда мы сможем заниматься музыкой. Мы будем пользоваться полным диапазоном клавиатуры с самой низкой до самой высокой ноты, и каждая взятая нами нота создаст только гармонию, красоту.

Будда говорил, что при очищении ума и достижении «мудрости, доведенной до полного совершенства», мы переживаем «радость, блаженство, безмятежность, осознание, полное понимание, подлинное счастье». С уравновешенным умом мы способны больше наслаждаться жизнью. Когда возникает приятная ситуация, мы можем полностью наслаждаться ею, проявляя полное и неотрывное осознание настоящего момента. Но когда это переживание проходит, мы не расстраиваемся. Мы продолжаем улыбаться, понимая, что оно неизбежно должно было измениться. Равным образом, когда возникает неприятная ситуация, мы не огорчаемся, но мы понимаем ее и, тем самым, иной раз находим из нее выход. Если же это вне наших сил, то мы все же остаемся спокойны, вполне понимая, что это переживание непостоянно, что оно непременно минет. Таким образом, удерживая ум свободным от напряжения, мы можем жить более приятной и плодотворной жизнью.

Есть байка, что в Бирме-де кое-кто неодобрительно отзывался об учениках схаяги У Ба Кхина, поговаривая, что им недостает серьезности в поведении, приличествующей тем, кто занимается медитацией випассаны. Критики допускали, что во время курса ученики работают серьезно, как то и следует, но после него они всегда кажутся довольными и всегда улыбаются. Когда эта критика дошла до ушей Вэбу-схаядо, одного из самых уважаемых монахов в стране, он заметил: «Могут — потому и улыбаются». Их улыбка не была улыбкой привязанности или неведения; это улыбка дхаммы. Тот, кто очистил свой ум, не ходит с хмурым видом. Когда удалено страдание, улыбаться естественно. Когда мы учимся пути к освобождению, мы естественно чувствуем себя счастливыми.

Эта улыбка, идущая от сердца, выражает не что иное, как мир, невозмутимость и доброжелательство; эта улыбка сияет в любой ситуации, и это подлинное счастье. Такова цель дхаммы.

Вопросы и ответы:

Вопрос: Хотелось бы знать, можем ли мы относиться к навязчивым мыслям так же, как мы относимся к физической боли.

С.Н. Гоенка: Просто примите факт наличия в уме навязчивой мысли или эмоции. Это нечто бывшее глубоко подавленным, а сейчас оно появилось на сознательном уровне. Не вникайте в детали; просто примите эмоцию как эмоцию. А вот какое ощущение вы испытываете одновременно с нею? Не бывает эмоций без ощущения на физическом уровне. Начните наблюдать это ощущение.

- Следовательно, мы ищем ощущения, связанные с этой отдельной эмоцией?
- Наблюдайте любое случающееся ощущение. Вы не сможете установить, какое ощущение связано с эмоцией; поэтому никогда не доискивайтесь, это трата сил попусту. В то время, когда в уме наличествует эмоция, любое ощущение, переживаемое физически, имеет с нею связь. Просто наблюдайте ощущения и понимайте их: «Эти ощущения суть **аничча**; эта эмоция — также аничча. Посмотрим-ка, как долго она продлится». Тут вы обнаружите, что подсекли эмоцию под корень и она пропадает.
- Не скажете же вы, что эмоция и ощущение — одно и то же?
- Это две стороны одной медали. Эмоция есть психический процесс, а ощущение — физический; но оба они взаимосвязаны. В действительности любая эмоция, все, что возникает в уме, должно возникнуть вместе с ощущением внутри тела. Таков закон природы.
- Но ведь сама эмоция — продукт ума?
- Конечно, продукт ума.
- А ум — это также все тело?
- Он тесно связан со всем телом.
- Значит, есть сознание во всех атомах тела?
- Да. Вот почему ощущение, связанное с отдельной эмоцией, может возникнуть в любом месте внутри тела. Если вы наблюдаете ощущение во всем теле, вы, несомненно, наблюдаете и то ощущение, которое связано с этой эмоцией. И тогда вы освобождаетесь от эмоции.

- Если мы сидим, но не можем уловить никакого ощущения, есть все же в этой практике какая-то польза?
- Если вы сидите и наблюдаете дыхание, эта практика успокоит и сосредоточит ум; но если вы не улавливаете ощущений, процесс очищения не может действовать на более глубоких уровнях. В глубинах ума реакции начинаются с ощущений, что происходит непрерывно.
- Если в повседневной жизни у нас есть несколько свободных минут, полезно ли успокоиться и наблюдать ощущения?
- Да. Даже сидя с открытыми глазами, когда у вас нет никакой другой работы, вы должны осознавать свои внутренние ощущения.
- Как учитель узнает, что какой-то его ученик пережил ниббану?
- Есть разные способы проверки в то самое время, когда кто-то действительно переживает ниббану. Для этого учитель должен иметь соответствующую подготовку.
- А как могут узнать это сами медитирующие?
- По перемене, которая наступает в их жизни. Люди, действительно пережившие ниббану, становятся святыми, их ум очищается. Они более не нарушают в главном пять предписаний; вместо того, чтобы скрывать какую-то ошибку, они открыто признают ее и прилагают все силы к тому, чтобы она не повторилась. Отпала привязанность к ритуалам и церемониям, потому что они знают, что это только внешние формы, которые пусты без действительного переживания. Они обладают несокрушимым доверием к пути, который привел их к освобождению; они более не ищут других путей. И, наконец, в них сокрушена иллюзия «Я». Если люди уверяют, что пережили ниббану, а их ум остается таким же нечистым, их поступки — такими же нездоровыми, как и раньше, тогда здесь что-то не так. Их образ жизни должен показывать, действительно ли они пережили ниббану.

Учителю несвойственно давать изучающим «удостоверения», возвещать о том, что они достигли ниббаны. Иначе это достижение становится для учителя и для изучающих соревнованием, строящим «Я». Изучающие тогда стремятся только к получению удостоверения, и чем больше удостоверений выдаст учитель, тем выше его репутация. Само переживание ниббаны становится второстепенным, а наибольшую важность приобретает удостоверение; и все это превращается в безумную игру. Чистая дхамма должна только помогать людям, и самая лучшая помощь — это проследить за тем, чтобы изучающий действительно пережил ниббану и стал освобожденным. Вся цель учителя и ученика, а также и всего учения — оказать людям подлинную помощь, а не раздуть их «Я». Учение — это не игра.

- Как бы вы сравнили психоанализ и випассану?
- В психоанализе вы пытаетесь вновь вызвать в сознание прошлые события, оказавшие сильное влияние в обусловливании ума. С другой стороны, випассана приведет медитирующего к глубочайшему уровню ума, где в действительности начинается обусловливание. В каждом случае, который мы могли бы попытаться припомнить, применяя психоанализ, также было зарегистрировано какое-то ощущение на физическом уровне. Наблюдая с невозмутимостью физические ощущения во всем теле, медитирующий не мешает возникать и пропадать бесчисленным слоям обусловленности. Он имеет дело с обусловленностью в самих ее корнях и может легко и быстро освободиться от нее.
- Что такое истинное сострадание?
- Это желание служить людям, помочь им выйти из страдания. Но оно должно быть чуждо привязанности. Если вы начнете плакать над страданиями других, вы только испортите себе жизнь. Путь дхаммы не таков. Если вы обладаете истинным состраданием, тогда вы со своей любовью стараетесь помочь другим, наилучшим образом используя свои способности. Если вас постигла неудача, вы улыбаетесь и пробуете помочь по-другому. Вы служите, не тревожась по поводу результатов. Это и есть истинное сострадание, проистекающее из уравновешенного ума.
- Беретесь ли вы утверждать, что випассана — единственный путь для достижения просветления?
- Просветление достигается благодаря изучению себя и устранению обусловленности; такие действия и есть випассана, каким бы именем мы их ни называли. Некоторые люди даже никогда и не слыхивали о випассане, и все же в них начал самопроизвольно действовать этот процесс. Кажется, именно это произошло в случае многих индийских святых, судя по их собственным словам. Но из-за того, что они не изучали процесс шаг за шагом, они не могли ясно изложить его другим. А здесь у вас имеется возможность шаг за шагом учиться методу, который приведет вас к просветлению.
- Вы называете випассану всеобщим искусством жизни; но не смутит ли это людей других религий, которые ее практикуют?
- Випассана — это не какая-то переодетая религия, которая состязается с другими религиями. Медитирующих не просят, чтобы они слепо подписывались под какой-либо философской доктриной; вместо этого им говорят, чтобы они принимали только то, что пережили как истинное. Важнее всего не теория, а практика, и это означает нравственное поведение, сосредоточенность и очищающее прозрение. Какая религия могла бы возразить против этого? Как может это смутить кого бы то ни было? Придавайте значение практике, и вы обнаружите, что

такие сомнения разрешаются сами собой.

Полбутылки масла.

Мать дала сыну пустую бутылку и бумажку в десять рупий и послала в соседнюю бакалейную лавку за растительным маслом. Мальчик пошел, ему налили масла, а на обратном пути он упал и уронил бутылку. Пока он ее поднимал, полбутылки вылилось. Видя, что бутылка наполовину пуста, он с плачем вернулся к матери: «Ой, полбутылки пропало! Полбутылки пропало!» Он очень расстроился.

Мать послала в лавку другого сына с другой бутылкой и с другой бумажкой в десять рупий. Ему тоже налили масла, но и он, возвращаясь, упал и уронил бутылку. Опять половина масла вылилась. Подняв бутылку, мальчик вернулся к матери очень довольным: «Смотри, сберег полбутылки! Бутылка упала и могла разбиться; масло стало выливаться, могло бы все вылиться, а я сохранил полбутылки!» Оба пришли к матери в одной и той же ситуации,— с полупустой бутылкой, но один плакал над пустой половиной, а другой был рад оставшейся.

Тогда мать послала в лавку еще одного сына с другой бутылкой и бумажкой в десять рупий. Он тоже, возвращаясь, упал и уронил бутылку, причем пролилась половина масла. Он подобрал бутылку и пришел, как и второй сын, к матери довольным: «Мама, я сохранил полбутылки!» Но этот мальчик был мальчиком, знавшим випассану, он был полон не только оптимизма, но и реализма. Он понял: «Что ж, половина масла осталась, но ведь половина пропала». И он сказал: «Я пойду на рынок, хорошенько поработаю целый день, заработаю пять рупий и докуплю масла. К вечеру бутылка будет полна!» Это и есть випассана. Пессимизму места нет; вместо этого оптимизм, реализм — и работа!

Глава 10. Искусство жить.

Из всех наших предвзятых мнений о себе самое основополагающее — это убежденность в существовании «Я». Исходя из этого допущения, каждый из нас первостепенную важность приписывает своему «Я», превращая его в центр Вселенной. И это несмотря на то, что не так уж трудно понять: наш мир — лишь один среди бесчисленных других миров, так же как и наше «Я* — лишь одно среди всех бесчисленных существ нашего мира. Как бы мы ни раздували свое «Я», оно все равно будет пренебрежимо малой величиной в сравнении с необъятностью времени и пространства. Очевидно, что наше представление о некоем «Я» ошибочно. Тем не менее, мы посвящаем свою жизнь поискам самоосуществления, полагая в этом путь к счастью. Мысль об ином образе жизни кажется неестественной, а то и угрожающей.

Но всякий, кто испытывал муки неуверенности в себе, знает, какие это ужасные страдания. Покуда мы озабочены собою, своими желаниями и страхами, своей самотождественностью, мы находимся в заключении, в темнице «Я», отрезаны от мира и от жизни. Избавление от такой одержимости собою оказывается поистине освобождением от кабалы, дает нам возможность выйти в мир, открыться для жизни, для других, обрести подлинное осуществление. То, что здесь требуется,— это не самоотрицание, не самоподавление, а освобождение от нашего ошибочного представления о «своем Я». А путь к такому освобождению — это ясное осознание: то, что мы называем «своим», на деле эфемерно, это постоянно меняющийся феномен.

Медитация випассаны есть путь к достижению такого прозрения. Пока мы не пережили лично переходящести тела и ума, мы поневоле остаемся в капкане эгоизма и потому непременно будем страдать. Но когда иллюзия постоянства «Я» расшатывается, само это «Я» исчезает само собой, а страдание блекнет. Для занимающегося випассаной аничча, постижение эфемерной природы «Я» и мира, является ключом, отпирающим врата к освобождению.

Важность понимания непостоянства — это тема, проходящая красной нитью сквозь все учение Будды. Он сказал:

«Один день жизни видевшего реальность возникновения и исчезновения лучше ста лет жизни того, кто слеп к ним». (1)

Он сравнивал осознание непостоянства с плугом пахаря: плуг в ходе пахоты рассекает все корни; с коньком крыши, возвышающимся над всеми балками, на которые он опирается; с могучим правителем, властвующим над вассалами; с Луной, сияние которой затмевает заезды; с восходящим Солнцем, рассеивающим всю тьму на небе. (2) Последними словами в его жизни были: «Все санкхары,— все сотворенные вещи,— подвержены распаду. Усердно упражняйтесь, чтобы узреть эту истину». (3)

Истину аниччи необходимо не просто принять интеллектуально; не надо с ней соглашаться только в силу эмоции или личной преданности. Каждому из нас нужно пережить аниччу внутри самих себя. Прямое переживание непостоянства, а вместе с тем иллюзорности «Я» и страдания — составляет истинное прозрение, ведущее к освобождению. Это и есть правильное понимание.

Медитирующий переживает эту освобождающую мудрость, как завершение практики шила, самадхи и панья. Если он не брал на себя труда тройной работы над собою, не прошел пути, шаг за шагом, то ему будет не прийти к подлинному прозрению и к свободе от страдания. Но даже до начала практики необходимо иметь некоторую мудрость, хотя бы чисто интеллектуальное признание истины страдания. Без такого понимания, как бы поверхностно оно ни было, сама мысль о работе с целью освобождения себя от страдания никогда не возникла бы в уме. «Сначала приходит правильное понимание», — говорил Будда. (4)

Таким образом, первыми шагами по Благородному Восьмеричному Пути оказываются правильное понимание и правильная мысль. Мы должны увидеть проблему и принять решение взяться за нее. Только тогда действительная практика дхаммы будет возможна. Мы начинаем осуществление пути с нравственной работы над собою, следуя предписаниям, упорядочивающим наши поступки. Посредством работы над сосредоточением мы начинаем воспитывать ум, развивая самадхи через осознание дыхания. А при помощи наблюдения за ощущениями во всем теле мы развиваем мудрость в переживании на личном опыте, что освобождает ум от обусловленности.

И вот теперь, когда из нашего личного переживания возникает подлинное понимание, первым шагом на пути снова делается правильное понимание. Постигая при помощи практики випассаны свою постоянно меняющуюся природу, медитирующий освобождает ум от страстного влечения, отвращения и неведения. С таким чистым умом невозможно даже и помыслить о том, чтобы причинить вред другим. Наоборот, мысли практикующего исполнены только благожелательства и сострадания ко всем. Он становится безупречен в речи, в поступках, в образе жизни, он умиротворен и безмятежен. Благодаря тому спокойствию, которое дается как результат практики в нравственности, становится легче развить и сосредоточение. А чем сильнее будет сосредоточение, тем более проникающей станет мудрость практикующегося. Таким образом, путь — это выходящая спираль, направленная к освобождению. Каждая из трех работ над собой поддерживает другие, как три опоры тренажера — все они должны наличествовать и быть одинаковой длины, иначе тренажер не устоит. Сходным образом упражняющийся должен практиковаться в шиле, самадхи и панье вместе, чтобы равномерно развивать все грани пути. Как сказал Будда:

«Из правильного понимания проистекает правильная мысль; из правильной мысли — правильная речь; из правильной речи — правильный поступок; из правильного поступка — правильный образ жизни; из правильного образа жизни — правильное усилие; из правильного усилия — правильное осознание; из правильного осознания — правильное сосредоточение; из правильного сосредоточения — правильная мудрость; из правильной мудрости проистекает правильное освобождение». (5)

Медитация випассаны имеет также глубокую практическую ценность здесь и теперь. В повседневной жизни возникают бесчисленные ситуации, угрожающие невозмутимости ума. Возникают непредвиденные трудности; поперек наших планов неожиданно встают другие люди. В конце концов, простое изучение випассаны не является гарантией того, что у нас не будут в дальнейшем возникать проблемы, как и простое изучение профессии штурмана не означает, что нам предстоит только удачные плавания. Не избежать и штормов — и так же неизбежно должны возникать проблемы. Пытаться уклониться от них — пустая затея, поражение. Напротив, уместным способом действовать будет умение использовать полученную подготовку для того, чтобы вывести корабль из шторма.

Для того, чтобы сделать это, нам прежде всего необходимо понять истинную природу проблемы. Неведение побуждает нас порицать внешнее событие или личность, заставляет нас считать их источником затруднений и направлять всю нашу энергию на изменение внешней ситуации. Но практика випассаны доставит постижение того, что никто, кроме нас самих, не несет ответственности за наше счастье или несчастье. Проблема заключается в привычке к слепому реагированию. Поэтому нам следовало бы обратить внимание на бушующие внутри нас штормы обусловленного реагирования. Если мы просто решим не реагировать, это не сработает. До тех пор, пока в бессознательной сфере остается обусловленность, она рано или поздно неизбежно проявится и пересилит ум несмотря на всю решимость не поддаваться. Единственное подлинное решение — это научиться наблюдать и изменить себя.

Понять все это несложно, труднее воплощать в жизнь. Остается все тот же вопрос: как нам наблюдать себя? В уме уже началась отрицательная реакция — гнев, страх или ненависть. Пока мы спохватимся, что надо бы наблюдать ее, она захлестнет нас и заставит говорить или действовать отрицательно. Позднее, когда ущерб уже нанесен, мы признаем ошибку и раскаемся; но то же самое поведение повторится и в следующий раз.

Или, предположим, заметив, что гневное реагирование уже началось, мы тут же пытаемся наблюдать его. Едва мы пробуем это сделать, нам на ум приходит лицо или ситуация, вызвавшие наш гнев; устремление ума на такой объект усиливает гнев. Так что наблюдение эмоции, оторванной от любой ее причины или обстоятельства далеко за пределами возможностей большинства людей.

Но, исследуя предельную реальность ума и материи, Будда открыл, что всякий раз, когда в уме

случается какое-то реагирование, на физическом уровне происходят перемены двух видов. Одна из них вполне очевидна: дыхание становится слегка жестче. Другая, более тонкая по природе,— это биохимическая реакция, ощущение, место которого — внутри тела. При должной подготовке человек среднего интеллекта способен легко развить способность наблюдать за дыханием или ощущением. Это позволяет нам воспользоваться изменениями в дыхании и ощущениях как предостережениями, предупреждающими нас об отрицательном реагировании задолго до того, как оно наберет угрожающую силу. И если мы тогда продолжим наблюдать за дыханием и ощущением, мы легко освободимся от отрицательности.

Конечно, привычка реагировать выросла в нас, и ее не устранишь вот так сразу. Однако в повседневной жизни, в ходе того, как мы совершенствуемся в медитации випассаны, мы отметим, по крайней мере, что в нескольких случаях мы вместо непроизвольного реагирования просто наблюдали за самими собой. Постепенно мгновенья наблюдения учащаются, а мгновенья реагирования урежаются. Даже если мы все-таки действительно реагируем отрицательно, длительность и интенсивность реакции уменьшаются. В конце концов даже в наиболее провоцирующих ситуациях мы станем способны наблюдать за дыханием и ощущением и не выходить из состояния равновесия и покоя.

Благодаря этому равновесию, этой невозмутимости на глубочайшем уровне ума, мы впервые станем способны реально действовать,— а реальное действие всегда бывает положительным и творческим. Например, вместо автоматического реагирования в том же роде, что и отрицательные действия других, мы сможем выбрать наиболее благоприятный ответ. Столкнувшись с человеком, охваченным пламенем гнева, невежественная личность сама испытывает гнев, и возникающая в результате ссора приносит обоим несчастье. Но если мы останемся спокойными и уравновешенными, мы сможем помочь другому лицу избавиться от гнева и разрешить проблему созидательно.

Наблюдение за своими ощущениями учит нас, что всякий раз, когда мы подавлены отрицательностью, мы страдаем. Поэтому всегда, когда мы видим, как другие люди отрицательно реагируют, мы понимаем, что они страдают. Обладая подобным пониманием, мы сможем почувствовать сострадание к ним, сможем своими действиями помочь им освободиться от несчастья, а не усугублять его. Мы пребываем в мире и счастье и помогаем другим обрести мир и счастье.

Развитие осознания в невозмутимости не делает нас апатичными и косными. Оно вовсе не значит, что мы, как трава, даем миру делать с нами все, что ему заблагорассудится. Мы также не становимся в своей поглощенности стремлением ко внутреннему миру безразличны к страданию других. Дхамма учит нас брать на себя ответственность за собственное и чужое благосостояние. Мы совершаем любые поступки, которые необходимы, чтобы оказать помощь другим; но при этом мы всегда сохраняем равновесие ума. Увидев ребенка, тонущего в зыбучем песке, глупый человек теряет голову, прыгает вслед за ребенком,— и попадает сам. Благоразумный же, будучи спокоен и уравновешен, находит ветку, протягивает ее ребенку, и вытаскивает его и безопасное место. Прыгать вслед за другим в зыбучий песок желания и отвращения никому не поможет. Мы должны приводить других на твердую почву душевного равновесия.

В ходе нашей жизни много раз необходимость решительного поступка возникает многократно. Например, мы можем пытаться мягким и вежливым языком объяснить кому-то, что он совершает ошибку, но человек слышать не желает наших советов, потому что ничего, кроме твердых слов и действий он не понимает. Поэтому мы поступаем твердо, как и надо. Однако прежде чем действовать, мы должны проверить себя и увидеть, находится ли наш ум в равновесии, чувствуем ли мы только любовь и сострадание к этому неправильно ведущему себя лицу. Если *это* так, поступок будет полезен, а если нет, он никому по-настоящему не поможет. Если мы действуем, исходя из любви и сострадания, мы не можем поступить неправильно. Когда мы видим, что сильный нападает на слабого, наша обязанность — постараться предотвратить это нехорошее действие. Любой здравомыслящий человек постарается сделать то же самое, хотя, вероятно, из жалости к пострадавшему и гневаясь на нападающего. Практикующий випассану чувствует равное сострадание к обоим, зная, что жертву необходимо защитить от вреда со стороны нападающего, а нападающего — от вреда, который он причиняет самому себе своими нездоровыми действиями.

Перед тем, как совершить какой-либо энергичный поступок, чрезвычайно важно проверить свой ум; мало просто оправдывать свой поступок задним числом. Если в нас самих нет внутреннего мира и лада, мы не сможем способствовать миру и ладу в ком-нибудь другом. Практикуясь в медитации випассаны, мы учимся непривязанной преданности, т.е. быть одновременно сострадательными и бесстрастными. Мы работаем ради всеобщего блага, развивая осознание и невозмутимость. Даже если мы не делаем ничего, кроме того, что воздерживаемся от добавления своей доли в его общую сумму напряжения в мире, мы и то совершаем здоровое и полезное дело. На самом же деле действие невозмутимости, как оказывается, вопиет самим своим молчанием; оно слышно вдалеке, и это непременно оказывает на многих положительное воздействие.

В конце концов, отрицательное душевное состояние, — и наше, и других людей, — это и есть глубинная причина страдания в этом мире. Когда ум стал чистым, перед нами раскрывается

бесконечное многообразие жизни, и мы можем наслаждаться подлинным счастьем и разделить его с другими.

Вопросы и ответы:

Вопрос: Можно ли нам рассказывать о медитации другим?

С.Н. Гоенка: Конечно. В дхамме нет никаких тайн. О том, что делали здесь, вы можете рассказывать кому угодно. Но руководить практикой людей — это уже нечто совершенно иное; и на данной ступени делать этого вам не следует. Подождите, пока вы не утвердитесь прочно в методе, пока не получите подготовки, чтобы руководить другими. Если кто-нибудь из тех, кому вы рассказываете о випассане, заинтересуется ею и пожелает заняться практикой, посоветуйте этому человеку записаться на курс. По крайней мере, первое переживание випассаны должно произойти во время организованного десятидневного курса под руководством квалифицированного учителя. После этого можно практиковаться и самому.

- Я занимаюсь йогой. Как можно объединить эту практику с випассаной?
- Здесь, на курсе, йога не разрешается, потому что это помешало бы другим, отвлекая их внимание. Но у себя дома вы можете практиковать и випассану, и йогу, т.е. физические упражнения — позы хатхайоги и контроль над дыханием. Йога весьма благотворна для физического здоровья. Вы можете даже сочетать ее с випассаной: например, вы принимаете какую-то позу и затем наблюдаете ощущения во всем теле. Это принесет еще большую пользу, чем одна только практика йоги. Но вот приемы медитации йоги, использующие мантры и зрительное воображение, диаметрально противоположны випассане. Не смешивайте их с этой техникой.
- А что вы скажете о различных дыхательных упражнениях йоги?
- Они полезны, как физические упражнения; но не путайте эти виды техник с **анапаной**. В практике анапаны вы должны наблюдать естественное дыхание, каково оно есть, не контролируя его. Занимайтесь контролем дыхания, как физическим упражнением, и занимайтесь анапаной для медитации.
- Не становлюсь ли я — т.е. эта химера! — привязан к просветлению?
- Если это так, то вы движетесь в противоположном от него направлении. Вы никогда не сможете пережить просветления, пока имеете привязанности. Сначала просто поймите, что такое просветление. Затем продолжайте наблюдать реальность данного момента, и просветление придет. Если оно не приходит, не расстраивайтесь. Вы просто занимаетесь своей работой, а результаты — от дхаммы. Если вы работаете таким образом, вы не привязаны к просветлению, и оно, несомненно, придет.
- Тогда выходит, что я медитирую просто для того, чтобы выполнить свою работу?
- Да. Вы ответственны за очищение собственного ума. Считайте медитацию вашей обязанностью, но выполняйте ее без привязанности.
- Не для того, чтобы достичь чего-то?
- Нет. Все, что приходит, придет само собой. Пусть оно случится естественно.
- А что вы думаете о том, чтобы учить дхамме детей?
- Лучшее время для этого — до рождения. Во время беременности матери следует практиковать випассану, тогда ребенок также получит ее и родится ребенком дхаммы. А если у вас уже есть дети, вы все еще можете поделиться с ними дхаммой. Например, в качестве заключительной части вашей практики випассаны вы усвоили технику метта-бхавана, т.е. вы разделяете свой мир и лад с другими людьми. Если ваши дети маленькие, после каждой медитации и во время их сна направляйте к ним свою метту; таким образом и они извлекут пользу из вашей практики дхаммы. А когда они станут постарше, расскажите им немного о дхамме, но так, чтобы они смогли понять и принять ее. Если они смогут понять немного больше, тогда научите их в течение нескольких минут практиковать анапану. никоим образом не оказывайте на детей давления; просто пусть они посидят вместе с вами, понаблюдадут несколько минут за дыханием, а потом пусть идут играть. Медитация будет для них подобием игры, они станут заниматься ею с удовольствием. И самое важное заключено в том, что вы сами должны жить здоровой жизнью дхаммы, должны показывать своим детям хороший пример. В доме должен быть мирный и ладный дух, что поможет детям вырасти здоровыми и счастливыми людьми. Это — лучшее, что вы можете сделать для своих детей.
- Большое вам спасибо за эту чудесную дхамму!
- Дхамму благодарите! Все величие в ней! А я — просто передатчик. И благодарите также самих себя. Вы упорно работали, а потому усвоили метод. Учитель говорит, он говорит все время; но если вы не работаете, вы ничего не получите. Будьте счастливы — и упорно, упорно работайте!

Час пробил.

Мне, по-моему, очень повезло: я родился в Бирме, в стране дхаммы, где этот изумительный метод сохранялся в течение столетий в своей исконной форме. Мой дед переехал в Бирму из Индии около

века назад; там я и родился. Очень повезло мне и в том, что я родился в семье бизнесмена, что еще подростком начал работать и зарабатывать деньги. Накопление денег было главной целью моей жизни. Мне повезло в том, что с раннего возраста мне удавалось заработать много денег. Если бы я сам не знал жизни богатых людей, у меня не было бы личного опыта пустоты такого существования. И если бы я не испытал этого, в уголке моего ума всегда могла бы затаиться мысль о том, что истинное счастье заключается в богатстве. Когда люди становятся богатыми, они приобретают особое положение в обществе, становятся высокопоставленными, руководят множеством различных организаций. Сразу после двадцати лет меня захватило это безумие погони за социальным престижем. И естественно, что все эти годы напряжения в моей жизни дали толчок психосоматическому заболеванию — жестокой мигрени. Каждые две недели я страдал от приступов этой болезни, облегчения не было. Я считаю, что мне очень повезло и в том, что я так разболелся.

Мой недуг не могли вылечить даже лучшие доктора Бирмы. Единственное лечение, которое они мне предложили, — инъекции морфия для облегчения приступов. Инъекция требовалась мне каждые две недели; а потом я переживал последствия этой инъекции: тошноту, рвоту, подавленность. После нескольких лет такой напасти врачи стали предупреждать меня: «Сейчас вы принимаете морфий, чтобы смягчить приступы боли, но если так будет и впредь, вы скоро станете морфинистом, и вам придется принимать его каждый день». Такая перспектива ужаснула меня. Доктора мне посоветовали: «Вы часто ездите по делам за границу; съездите туда хоть раз ради своего здоровья. Мы вашу болезнь не в состоянии излечить, и, насколько нам известно, не могут этого и врачи в других странах. Но, может быть, у них найдется другое болеутоляющее средство, которое облегчило бы ваши приступы и избавило бы вас от опасности морфинизма». По их совету я съездил в Швейцарию, Германию, Англию, Америку и Японию; лечили меня лучшие врачи этих стран. И мне еще раз крупно повезло: никому из них не удалось меня вылечить, и я вернулся домой в состоянии худшем, чем до отъезда.

И вот после моего возвращения из этой неудачной поездки ко мне зашел добрый знакомый и посоветовал: «А почему бы тебе не попробовать поучаствовать в одном из этих десятидневных курсов медитации випассаны? Их ведет У Ба Кхин, весьма благочестивый человек, крупный государственный служащий; как и ты, он глава семейства. Мне кажется, что корень твоей болезни на самом деле психический, а тут налицо метод, который, как говорят, освобождает ум от напряжения. Возможно, благодаря такой практике ты и излечишься». Потерпев везде неудачу, я решил, хотя бы, встретиться с этим учителем медитации; в конце концов, мне нечего было терять.

Я отправился в его центр медитации и имел беседу с этим необыкновенным человеком. Спокойная я мирная атмосфера места и мирное присутствие руководителя произвели на меня глубокое впечатление. Я сказал: «Господин, я хочу принять участие в одном из ваших курсов. Не могли бы вы меня принять?»

- Разумеется! Эта техника предназначена для всех и каждого. Мы будем рады вашему участию.
- Много лет, — продолжал я, — я страдаю от неизлечимой болезни; это жестокая мигрень. Надеюсь, что при помощи этой техники смогу излечиться от своего заболевания.
- Нет, — внезапно сказал он, — не приходите. Нельзя вам принимать участие в курсе.

Я не мог понять, чем оскорбил его; но тут он сочувственно объяснил:

- Цель дхаммы не в том, чтобы лечить физические заболевания. Если вы ищете именно этого, вам лучше лечь в больницу. Цель дхаммы — излечить все горести жизни. Эта ваша болезнь в действительности представляет собой очень малую часть вашего страдания. Она пройдет; но это будет лишь побочным продуктом процесса очищения ума. Если же вы сделаете побочный результат ума своей конечной целью, вы обесцените дхамму. Приходите, но не для физического излечения, а для того, чтобы освободить ум.

Он убедил меня. «Да, господин, — сказал я, — теперь я понимаю. Я приду только для очищения своего ума. Независимо от того, будет ли излечена моя болезнь, мне хотелось бы самому пережить тот мир, который я здесь вижу». Дав ему такое обещание, я вернулся домой.

И все же я отложил участие в курсе. Я родился в твердо консервативной индуистской семье и с детства привык повторять стих: «Лучше умереть в своей собственной религии, своей дхарме; не переходи в чужую религию»*. [* Здесь игра слов, связанная с разными значениями слова «дхамма» или «дхарма» (в санскрите и в современном хинди). В сегодняшней Индии этому слову даётся узкое, сектантское толкование, которое тут контрастирует с гораздо более широким древним значением — «природа»].

«Ведь это другая религия, — говорил я себе, — это буддизм. И все эти люди — атеисты; они не верят ни в Бога, ни в существование души!» (Как будто простая вера в Бога или в существование души разрешит все наши проблемы!) «Если я стану атеистом, что со мной будет? Нет, лучше умереть в моей собственной религии; никогда не пойду к ним!»

Так я колебался несколько месяцев. Но мне очень повезло в том, что я наконец решил испробовать эту технику, посмотреть, что получится. Я принял участие в очередном курсе и выдержал все десять дней. Мне опять-таки очень повезло: я получил большую пользу. Теперь я смог понять собственный путь, свою дхарму, а также дхарму других. Дхарма людей и есть наша собственная дхарма. Только человек обладает способностью наблюдать себя, чтобы выйти из состояния страдания; ни одно низшее создание не обладает этой способностью. Наблюдение реальности внутри самих себя

— вот дхарма человеческих существ. И если мы не пользуемся этой способностью, тогда мы живем жизнью низших существ, мы понапрасну тратим эту жизнь; несомненно, это опасно.

Я всегда считал себя очень религиозным человеком. В конце концов, я выполнял все необходимые религиозные обязанности, следовал правилам нравственности, много жертвовал для бедных. А не будь я действительно религиозным человеком, разве сделали бы меня главой столь многих религиозных организаций? Конечно, думал я, я очень религиозен. Но теперь, несмотря на мою большую благотворительность и все общественное положение, несмотря на осторожность в речи и действиях, все-таки, начав наблюдение за темными помещениями внутри ума, я увидел, что они полны змей, скорпионов и сороконожек, из-за которых мне и пришлось вынести так много страданий. И теперь, когда эта нечистота постепенно оказалась искоренена, я начал ощущать подлинный мир. Я понял, какой удачей для меня было получение этого чудесного метода, этой драгоценной дхаммы.

Целых четырнадцать лет я имел счастливую возможность в Бирме практиковаться в этой технике под непосредственным руководством моего учителя. Конечно, я выполнял все свои мирские обязанности семейного человека; в то же время каждое утро и каждый вечер я продолжал медитацию, а в конце недели уходил для практики в центр учителя; ежегодно я проводил в уединении десять дней или дольше.

В начале 1969 года мне пришлось съездить в Индию. Несколькими годами ранее туда уехали мои родители, а у матери развилась нервная болезнь, которую, как я знал, можно было излечить практикой випассаны. Но в Индии не было никого, кто мог бы научить ее этому методу. В этой стране, на моей прародине, метод випассаны давно был утрачен, оказалось забыто даже само название. Спасибо правительству Бирмы, разрешившему мне уехать в Индию — в те дни ее гражданам обычно не разрешали путешествовать за границей. Я благодарен и правительству Индии за данное мне разрешение приехать в эту страну.

В июле 1969 года в Бомбее состоялся мой первый курс, в котором приняли участие мои родители и еще двенадцать человек. Мне повезло и в том, что я сумел послужить своим родителям. Научив их дхамме, я смог вернуть им свой величайший долг признательности.

Осуществив свою мечту и побывав в Индии, я был готов вернуться домой, в Бирму. Но тут оказалось, что участники курса начали оказывать на меня давление, требуя, чтобы я провел еще один курс, а потом еще... Они хотели устроить курсы для своих отцов, матерей, жен, мужей, детей и друзей. Поэтому вслед за первым был проведен второй курс, потом третий, за ним четвертый... и вот таким образом в Индии началось распространение учения дхаммы.

В 1971 году, когда я проводил курс в Бодхгае, я получил из Рангуна телеграмму, сообщавшую о том, что мой учитель скончался. Конечно, это был удар, совершенно неожиданный и, несомненно, очень удручительный. Но с помощью данной им дхаммы мой ум оставался в равновесии.

Теперь мне надо было решить, как вернуть долг признательности этому святому человеку, схаягьи У Ба Кхину. Родители дали мне рождение, как человеку; но мы все еще заключены в скорлупу неведения, и только с помощью этого замечательного человека я оказался способен разбить эту скорлупу, открыть истину, наблюдая внутреннюю реальность. И не только это — в течение четырнадцати лет он укреплял меня в дхамме и питал ею. Как мог я воздать долг признательности своему отцу в дхамме? Единственный способ, который я видел, заключался в том, чтобы практиковать то, чему он меня учил, жить жизнью дхаммы; это и было бы правильным способом почтить его. И с такой чистотой ума, с такой любовью, с таким состраданием, какие я мог выработать, я решил посвятить остаток жизни служению другим людям, поскольку ему хотелось, чтобы я делал именно это.

Он часто ссылался на традиционную в Бирме веру, согласно которой через двадцать пять столетий после времени жизни Будды дхамма вернется в страну своего происхождения, а оттуда распространится по всему миру. Желанием его было помочь осуществлению этого предсказания, и для этого он собирался ехать в Индию и учить там медитации випассаны. «Двадцать пять веков прошли,— говаривал он,— пробил час випассаны!» Но, к несчастью, политические события последних лет его жизни не позволяли ему выехать за границу. Когда я в 1969 году получил разрешение на поездку в Индию, он был глубоко обрадован и говорил мне: «Гоенка, это не вы едете; это я еду!»

Сначала я думал, что это предсказание — сектантское убеждение. Почему что-то особенное должно произойти через двадцать пять столетий, если оно не могло произойти раньше? Но когда я приехал в Индию, я поразился: несмотря на то, что я не знал и сотни людей в этой огромной стране, на курсы ко мне стали ходить тысячами; это были представители всех слоев общества, всех религий, всех общин; приходили не только индийцы, стали прибывать тысячи изучающих из множества разных стран мира.

Мне стало ясно: ничто не происходит без причины. Ни человек не появляется на курсах случайно. Некоторые из явившихся, может быть, совершили в прошлом какой-то полезный поступок, в результате чего теперь имеют возможность получить семя дхаммы. Другие уже получили это семя, а теперь пришли, чтобы помочь его росту. Итак, независимо от того, зачем вы пришли,— получить семя или вырастить уже имеющееся,— продолжайте расти в дхамме для своего собственного блага, для собственной пользы, для собственного освобождения,— и вы увидите, как это действие начнет помогать также и другим. Ибо дхамма благодетельна для всех и каждого.

И пусть страдающие повсюду люди отыщут этот путь умиротворения! Да освободятся все они от своего несчастья, от своих оков, от своего рабства. Да освободят они свой ум от всякой грязи, от всякой

нечистоты!

Да будут счастливы все существа во Вселенной!

Да будут все существа мирны!

Да станут все существа свободны!

Приложение I. Важность веданы в учении Будды.

Учение Будды представляет собою систему развития знания о самом себе в качестве средства преобразования себя. Благодаря обретенному пониманию в — личном — переживании того, какова реальность собственной природы, мы можем устранить превратные представления, которые толкали нас к неправильным действиям и портили нам жизнь. Мы учимся действовать в согласии с реальностью и потому вести продуктивную, полезную, счастливую жизнь.

В «Сатипаттхана-сутте», т.е. в «Лекции о постановке опознавания», Будда предложил практический метод развития познания о себе при помощи самонаблюдения. Эта техника — медитация випассаны.

Любая попытка наблюдать истину о самом себе незамедлительно обнаруживает, что то, что называется «нами самими», имеет два аспекта: физический и психический, тело и ум. Мы должны научиться наблюдать их оба. Но как можем мы действительно пережить реальность ума и тела? Принять чужие объяснения будет мало; недостаточно и полагаться на лишь интеллектуальное знание. Оба могут направлять нас в работе по исследованию самих себя; но исследовать и непосредственно пережить реальность своей внутренней жизни должен каждый из нас сам.

Все мы переживаем реальность тела, чувствуя его, — т.е. посредством возникающих внутри физических ощущений. С закрытыми глазами мы знаем, что у нас есть руки или любая другая часть тела, потому что мы можем их почувствовать. Подобно тому, как книга имеет внешнюю форму и внутреннее содержание, физическая структура имеет внешнюю, объективную реальность — тело, **кая**, и внутреннюю, субъективную реальность ощущения, **ведана**. Мы усваиваем книгу, прочитывая в ней все слова; мы переживаем тело, улавливая ощущения. Без осознания ощущений непосредственного познания физической структуры тела не бывает. Оба она неразделимы.

Сходным образом в процессе анализа можно разложить на форму и содержание также и психическую структуру, т.е. ум, **читта**, и все, что возникает в уме, — **дхаммы**, т.е. любая мысль, эмоция, воспоминание, надежда, страх, — любое событие внутри ума. Как тело и ощущение нельзя пережить в отдельности друг от друга, так не можем мы и наблюдать ум отдельно от его содержания. Но ум и материя находятся в тесной взаимосвязи. Все, что происходит в одном аспекте, отражается и в другом. Это было ключевым открытием Будды, получившим первостепенное значение в его учении. Он выразил его в таких словах: «Все, что возникает в уме, сопровождается ощущением». (1) Поэтому наблюдение ощущения доставляет нам средство для исследования всей полноты нашего бытия, как физического, так и психического.

Эти четыре измерения реальности присущи любому человеку: физический аспект тела, ощущения; психический аспект ума, их содержания. Сообразно с ними вводятся четыре раздела «Сатипаттхана-сутты», — четыре столбовые дороги к постановке сознания, четыре каланчи для наблюдения за феноменом человека. Если необходимо, чтобы исследование было полным, надо почувствовать каждую грань объекта. И все четыре грани можно пережить при помощи наблюдения **веданы**.

На этом основании Будда особенно подчеркивал важность осознания веданы. В «Брахмаджала-сутте», одной из важнейших своих лекций, он говорит: «Просветленный стал освободившимся и свободным от всех привязанностей благодаря тому, что видит, как это на деле есть, видит их возникновение и исчезновение ощущений, наслаждение ими, опасность их и избавление от них». (2) Осознание ведан, утверждал Будда, есть предварительное условие понимания четырех благородных истин: «Тому, кто улавливает ощущения, я показываю путь к постижению того, что есть страдание, что есть его происхождение, его прекращение, и путь, ведущий к его прекращению». (3)

Что же такое в точности **ведана**? Будда описывает ее разными способами. Он включает ведану в число четырех процессов, составляющих ум (см. гл. 2). Однако, давая ей более точное определение, он говорит, что у веданы есть психический и физический аспекты. (4) Одна материя не в состоянии ничего почувствовать, если при этом отсутствует ум; так, например, в мертвом теле нет никаких ощущений. Чувствует именно ум. Но в том, что он чувствует, наличествует неискоренимый физический элемент.

Этот физический элемент приобретает центральную важность в практике учения Будды. Цель практики состоит в том, чтобы развить в нас способность уравновешенного подхода ко всем превратностям жизни. Мы учимся этому во время медитации, невозмутимо наблюдая все происходящее внутри нас. Этой невозмутимостью мы можем сломить привычку к слепому реагированию, сделать вместо этого более благоприятный выбор в пользу положительного действия в любой ситуации.

Все, что мы переживаем в жизни, мы встречаем через шесть врат восприятия — через пять физических чувств и ум. И, согласно цепи обусловленного возникновения, как только в каких-то из этих врат происходит соприкосновение, как только мы встречаемся с каким-либо явлением, физическим или психическим, производится ощущение (см. выше гл. 4). Если мы не обращаем внимания на то, что происходит внутри тела, то мы на уровне сознания не отдаем себе отчета в ощущениях. Во тьме неведенья начинается бессознательное реагирование на это ощущение, оно мгновенно нравится или не нравится, а дальше это развивается в страстное желание или отвращение. Такая реакция повторяется и усиливается бесчисленное количество раз, пока не прорвется в сознательный ум. Если медитирующие будут брать в расчет только то, что происходит в сознательном уме, они осознают процесс уже после того, как произошло реагирование, и после того, как оно набрало опасную силу, достаточную для того, чтобы захлестнуть их. Они попускают, чтобы вспышка ощущения зажгла бушующее пламя прежде, чем они попытаются его погасить; так они создают себе напрасные затруднения. Но если они научатся наблюдать ощущения внутри тела объективно, они дают каждой искре выгореть дотла, и она не начинает большой пожар. Придавая важность физическому аспекту, они осознают ведану, как только она возникнет, и смогут воспрепятствовать проявлению любых реакций.

Физический аспект веданы особенно важен, потому что он дает возможность живого, осязаемого переживания реальности непостоянства наших внутренних процессов.

Внутри нас каждое мгновение происходят изменения, отражаясь игрой ощущений. И как раз на этом уровне необходимо пережить непостоянство. Наблюдение непрерывно меняющихся ощущений позволяет постичь нашу собственную эфемерную природу. Это постижение с очевидностью показывает тщетность привязанности к чему-либо столь преходящему. Таким образом, непосредственное переживание аниччи автоматически дает начало отсутствию привязанности, с которым мы способны не только предотвратить новые реагирования, но также избавиться от самой привычки к реагированию. Так мы постепенно освобождаем ум от страдания. И если в сознании веданы не включен ее физический аспект, оно остается частичным и неполным. Поэтому Будда вновь и вновь подчеркивал важность переживания непостоянства с помощью физических ощущений. Он говорил:

«Те, кто постоянно предпринимает усилия, чтобы направлять осознание к телу, кто воздерживается от нездоровых поступков и стремится выполнить должное, — те, осознающие, исполненные постижения, освобождаются от своих загрязнений». (5)

Причина страдания — **танха**, страстное влечение и отвращение. Обычно нам кажется, что мы реагируем влечением или отвращением на различные объекты, с которыми встречаемся посредством физических органов чувств и ума. Будда, однако, открыл, что между объектом и реагированием стоит пропускаемое звено — ведана. Мы реагируем не на внешнюю реальность, а на ощущения внутри нас. Когда мы научимся наблюдать ощущения, не реагируя на них со страстным влечением или отвращением, причина страдания не возникает, и страдание прекращается. Поэтому наблюдение веданы существенно важно для практики того, чему учил Будда. И это наблюдение должно осуществляться на уровне физического ощущения, чтобы осознание веданы было полным. С осознанием физического ощущения мы сможем добраться до корня проблемы и устранить его. Мы сможем наблюдать свою собственную природу в самых ее глубинах — и сможем освободиться от страдания.

Если понимать, что наблюдению за ощущениями в учении Будды придается первостепенная важность, то можно по-свежему постичь «Сатипаттхана-сутту». (6) Эта лекция начинается с констатации целей сатипаттханы, или постановок осознания: «Очищение живых существ; преодоление печали и горя; погашение физического и душевного страдания; прямое переживание предельной реальности — ниббаны». (7) И затем там кратко объясняется, каким образом можно достичь этих целей: «Здесь медитирующий пребывает, ревностный, с полным пониманием и осознанием, наблюдая тело в теле, наблюдая ощущения в ощущениях, наблюдая ум в уме, наблюдая содержание ума в содержании ума, оставив страстное влечение и отвращение по отношению к миру». (8)

Что же подразумевается под «наблюдением тела в теле, ощущений в ощущениях» и т.п.? Для практикующего медитацию випассаны эти выражения кристально ясны. Тело, Ощущения, ум и содержание ума суть четыре измерения человеческого бытия. Для того, чтобы правильно понять этот феномен, феномен человека, каждому из нас надобно переживать собственную реальность непосредственно. Для достижения такого прямого переживания медитирующий должен развить два качества; осознание, сети, и полное понимание, **сампаджанья**. Лекция названа «Постановка осознания»; но осознание остается неполным без понимания, без прозрения в глубины собственной природы, в непостоянство того феномена, которое мы называем «я». Практика сатипаттханы ведет медитирующих к постижению их сущностно эфемерной природы. Когда они приобретают это личное постижение, тогда осознание оказывается поставленным прочно — и это будет правильным осознанием, ведущим к освобождению. Затем автоматически исчезают страстное влечение и отвращение — и не только по отношению к внешнему миру, но также и по отношению ко внутреннему, где вождление к отвращению удерживаются особенно глубоко и чаще всего незаметны, коренясь в бездумной, утробной привязанности к своим телу и уму. И пока эта глубинная привязанность остается, мы не в состоянии освободиться от страдания.

В «Лекции о постановке осознания» обсуждаются сначала наблюдения за телом. Это самый очевидный аспект психофизического устройства, а потому и точка начала работы по самонаблюдению. Из нее естественно развивается наблюдение за ощущениями, умом и содержимым ума. В «Лекции» объясняется несколько способов наблюдения за телом. Первый и наиболее обычный из них — это осознание дыхания. Другой способ начать — направить внимание на движение тела. Но как бы ни началось это «путешествие», есть определенные этапы, через которые необходимо пройти по пути к конечной цели. Они описаны в одном из параграфов «Лекции», который крайне важен:

«Так пребывает он, наблюдая тело в теле внутри, или вовне, или и внутри и вовне. Он пребывает, наблюдая феномен возникновения в теле. Он пребывает, наблюдая феномен исчезновения в теле. Он пребывает, наблюдая феномен возникновения и исчезновения в теле. Теперь осознание представляется ему: вот тело. Это осознание развивается до такой степени, что остаются только понимание и наблюдение, и он пребывает, непривязанный, не связанный ничем в этом мире». (9)

Огромная важность этого абзаца явствует из того, что он повторяется не только в конце каждого раздела в тексте «Лекции» в той его части, где говорится о наблюдении тела, но также и в последующих разделах, трактующих вопросы наблюдения за ощущениями, умом и содержимыми ума. В этих трех последующих отделах слово «тело» заменено соответственно словами «ощущения», «ум» и «содержимые ума». Таким образом, приводимый абзац описывает общую почву для всякой практики сатипаттханы. Вследствие тех трудностей, которые представляет этот текст, его толкования сильно разнятся. Однако эти трудности исчезают, когда мы поймем, что этот абзац относится к осознанию ощущений. Практикуя сатипаттхану, медитирующий должен достичь исчерпывающего прозрения в свою собственную природу. Это означает, что такое проникающее прозрение представляет собой наблюдение ощущений, включающее в действительности наблюдение трех других измерений феномена человека. Поэтому, хотя первые шаги могут различаться, после определенного этапа практика должна включать в себя осознание ощущений.

Следовательно, как объясняется в этом пассаже, медитирующие начинают с наблюдения ощущений, возникающих во внутренних областях тела или снаружи, на его поверхности, или в обеих этих сферах. Иначе говоря, начиная с осознания ощущений в некоторых частях тела без внимания к другим его частям, они постепенно вырабатывают способность улавливать ощущения во всем теле. Когда они начинают практику, они, возможно, сперва переживают ощущения интенсивной природы, которые возникают и в течение некоторого времени сохраняют свою устойчивость. Медитирующие осознают их возникновение, а спустя некоторое время — и их исчезновение. На этой ступени они все еще переживают видимую реальность тела и ума, их целостную, кажущуюся плотной и устойчивой, природу. Но по мере того, как их практика продолжается, достигается ступень, на которой эта плотность спонтанно растворяется; тело и ум переживаются в их истинной природе, как масса вибраций, возникающих и исчезающих каждое мгновение. И теперь вместе с этими переживаниями практикующий наконец понимает, чем в действительности является тело, ощущения, ум и содержимое ума: это поток безличных, постоянно меняющихся феноменов.

Такое прямое восприятие предельной реальности ума и материи мало-помалу расшатывает иллюзии, его ошибочные представления и предрассудки практикующего. Даже правильные представления, принимавшиеся только на веру, или при помощи интеллектуальных выводов, теперь, будучи пережиты подобным образом, приобретают новое значение. Постепенно благодаря внутреннему наблюдению реальности удаляется вся обусловленность, которая искажает восприятие — остаются лишь чистое осознание и мудрость.

Когда исчезает неведение, оказываются искоренены глубинные склонности страстного влечения и отвращения; медитирующий становится свободным от всех привязанностей — и от той глубочайшей привязанности, которая обращена на внутренний мир собственного тела и ума. Когда удалена и эта привязанность, исчезает страдание, и мы становимся освободившимися.

Будда говорил: «Все, что чувствуется, связано с страданием». (10) Поэтому ведана представляет собой идеальное средство исследования истины страдания. Неприятные ощущения — это очевидное страдание; но и самое приятное ощущение — это также форма очень тонкого возбуждения. Всякое ощущение непостоянно. Если мы привязаны к приятным ощущениям, тогда при их исчезновении остается страдание; таким образом каждое ощущение содержит семя несчастья. По этой причине, говоря о пути, ведущем к прекращению страдания, Будда говорит о пути, ведущем к возникновению веданы, и о пути, ведущем к ее исчезновению. (11) Пока мы остаемся в пределах обусловленности, внутри поля ума и материи, ощущения и страдание продолжают быть. Они прекращаются только тогда, когда мы выходим за пределы этого поля, чтобы пережить предельную реальность ниббаны.

Будда сказал: «Не потому человек на деле воплощает дхамму а жизнь, что много о ней говорит. Но даже если кто-то мало о ней слышал, однако видит закон природы посредством собственного тела,— тогда он поистине живет в согласии с ним и никогда не забывает дхамму». (12)

Наши собственные тела свидетельствуют об истине. Когда медитирующие открывают истину внутри себя, она становится для них реальностью, и они живут в соответствии с ней. Каждый из нас способен постичь эту истину, научившись наблюдать внутренние ощущения; поступая таким образом, мы

можем достичь освобождения от страдания.

Приложение II. Отрывки из сутт с упоминаниями веданы.

В своих лекциях Будда часто указывает на важность осознания ощущений. Вот небольшая подборка отрывков на эту тему:

«По небу дуют многие разнообразные ветры — с востока запада, с севера и с юга, несущие пыль или без пыли, холодные или горячие, резкие порывы или мягкие дуновения - многие ветры дуют. Точно так же возникают в теле ощущения — приятные, неприятные или безразличные. Когда ревностно практикующий не пренебрегает своей способностью полного понимания (**сампаджанья**), тогда такой мудрый человек вполне понимает ощущения. Вполне уяснив их, он становится освобожденным от всей нечистоты в самой этой жизни. К концу жизни такой человек, утвердившийся в дхамме и в совершенстве понимающий ощущения, достигает неопишуемой ступени превыше этого обусловленного мира».

(Samyuttanikaya, XXXVI.12)

«Так как же пребывает этот медитирующий наблюдателем тела в теле? В этом случае медитирующий уходит в лес, к комлю дерева или в уединенное убежище. Там он сидит, скрестив ноги, с выпрямленным телом, удерживая внимание в пространстве вокруг рта. С осознанием вдыхает он и выдыхает. Делая глубокий вдох, он правильно знает: «Я делаю глубокий вдох»; делая глубокий выдох, он правильно знает: «Я делаю глубокий выдох». Делая короткий вдох, он правильно знает: «Я делаю короткий вдох»; делая короткий выдох, он правильно знает: «Я делаю короткий выдох». «Чувствуя все тело, буду я вдыхать»,— так воспитывает он себя. «Чувствуя все тело, буду я выдыхать»,— так он упражняется. «С успокоенной телесной активностью буду я вдыхать»,— так он упражняется. «С успокоенной телесной активностью буду я выдыхать»,— так он упражняется».

(Dighanikaya, XXII.2 = Satipatthanasuttanta)

«Когда внутри медитирующего возникает ощущение, приятное, неприятное или безразличное, он понимает: «Приятное, неприятное или безразличное ощущение возникло во мне. Оно основано на чем-то, оно не существует без основы. На чем оно основано? На этом самом теле». Так пребывает он в наблюдении непостоянной природы ощущений внутри тела».

(Samyuttanikaya, XXXVI.7 = Pathamagelannasutta)

«Медитирующий понимает: «Во мне возникло это приятное, неприятное или безразличное переживание; оно составлено, грубой природы, зависит от разных условий. Но то, что действительно существует, что оказывается самым превосходным, это невозмутимость». Какое бы ни возникало в нем переживание — приятное, или неприятное, или безразличное,— оно прекращается; но невозмутимость остается».

(Majjhimanikaya, 152 = Indriyabhavanasutta)

«Есть три вида ощущений: приятные, неприятные и безразличные. Все три непостоянны, сложны, зависят от условий, подвержены разрушению, распаду, увяданию, прекращению. Видя эту реальность, хорошо наставленный последователь Благородного Пути становится невозмутимым по отношению к приятным, неприятным и безразличным ощущениям. Развивая невозмутимость, он освобождается от привязанностей; развивая непривязанность, он становится освобожденным».

(Majjhimanikaya, 74 = Dighanakhasutta)

«Если медитирующий пребывает в наблюдении за непостоянством приятного ощущения внутри тела, его упадком, его увяданием и исчезновением, а также наблюдая собственное освобождение от привязанности к такому ощущению, тогда устранено его глубинное обусловливание желанием приятного ощущения внутри тела. Если он пребывает в наблюдении за непостоянством неприятного ощущения внутри тела, тогда устранено его глубинное обусловливание отвращением к неприятному ощущению внутри тела. Если он пребывает, наблюдая непостоянство безразличного ощущения внутри тела, тогда устранено его глубинное обусловливание неведением по отношению к безразличному ощущению внутри тела».

(Samyuttanikaya, XXVI.7 = Pathamagelannasutta)

«Когда искоренена его глубинная обусловленность страстным влечением к приятным ощущениям, отвращением к неприятным ощущениям и неведением по отношению к безразличным ощущениям, медитирующий называется полностью свободным от глубинного обусловливания, увидевшим истину, отсекившим всякое страстное влечение и отвращение, разбившим все оковы, полностью постигшим

иллюзорную природу «Я», положившим конец страданию».

(Samyuttanikaya, XXXVI.3 = Pahananasutta)

«Взгляд на реальность, какова она есть, становится его правильным взглядом. Мысль о реальности, какова она есть, становится его правильной мыслью. Усилие, направленное на реальность, какова она есть, становится его правильным усилием. Осознание реальности, какова она есть, становится его правильным осознанием. Сосредоточение на реальности, какова она есть, становится его правильным сосредоточением. Его телесные и словесные поступки, его образ жизни становятся истинно очищенными. Так Благородный Восьмеричный Путь движется в нем к развитию и осуществлению».

(Majjhimanikaya, 149 = Mahasalayatanikasutta)

«Ревностный последователь Благородного Пути совершает усилие; благодаря упорству в своих усилиях он становится внимательным; пребывая внимательным, он становится сосредоточенным; пребывая сосредоточенным, он развивает правильное понимание; благодаря правильному пониманию он развивает подлинную уверенность. Будучи уверен в знании, «В этих истинах, о которых я раньше только слышал, ныне я пребываю, пережив их непосредственно внутри тела; и я наблюдаю их проникающим прозрением».

(Samyuttanikaya, XLVIII.50 = Aparasutta; Слова Сари-путты, главного учения Будды)

Глоссарий палийских терминов.

Анапана — дыхание.

Анапанасати — осознание дыхания.

Анатта — не сам, без «я», без сущности, без вещества; одно из трех основополагающих свойств всех феноменов, наряду с аничча и дуккха.

Аничча — непостоянное, превратное, изменчивое; одно из трех основополагающих свойств всех феноменов, наряду с анатта в дуккха.

Анусая — несознающий дух; латентное скрытое обусловливание; дремлющее психическое загрязнение (тж. анусая-килеса).

Арахант (санскр., архат) — освободившийся индивидуум; тот, кто разрушил все психические загрязнения.

Ария — благородный, праведный; тот, кто очистил ум настолько, что смог пережить предельную реальность, ниббану.

Ария-аттхангика-магга — Благородный Восьмеричный Путь, ведущий к освобождению от страдания; делится на три вида работы над собою, а именно:

1. **Шила** — добрые нравы, чистота телесных и словесных действий:

самма вача — правильные речи.

самма камманта — правильные действия.

самма аджива — правильный образ жизни.

2. **Самадхи** — сосредоточение, контроль своего собственного ума:

самма ваяма — правильное усилие,

самма сати — правильное осознание (памятование, слежение).

самма самадхи — правильное сосредоточение.

2. **Панья** — мудрость; прозрение, полностью очищающее ум:

самма санкаппа — правильная мысль.

самма диттхи — правильное понимание.

Ария сачча — благородная истина. Будда открыл четыре благородные истины: 1) истина страдания; 2) истина о происхождении страдания; 3) истина о прекращении страдания; 4) истина о пути, ведущем к прекращению страдания.

Будда — просветленная личность; тот, кто открыл путь к просветлению, осуществил его сполна и достиг своими собственными усилиями конечной цели.

Бхавана — духовно-душевное развитие, медитация; два раздела бхаваны: развитие спокойствия — саматхабхавана, соответствующее сосредоточению, самадхи, и развитие прозрения — випассана-бхавана, соответствующее мудрости, панья; развитие саматхи приводит к состояниям духовно-душевной погруженности, а развитие випассаны приводит к освобождению.

Бхавана-мая-панья — мудрость, благодаря пережитому на личном опыте; ср. панья.

Бханга — растворение; важная ступень в практике випассаны: переживание растворения своего тела, кажущегося плотным; оно превращается в тонкие вибрации, которые непрерывно возникают и исчезают.

Бхиккху — (буддийский) монах; тот, кто медитирует; форма женского рода — бхиккхуни, т.е. монахиня.

Ведана — ощущение, один из четырех духовно-душевных блоков или процессов, вкуче с **виньяной**, **саньней** и **санкхарами**. Будда выделял в ней физический и психический аспекты; поэтому ведана представляет собою средство исследования ума и тела в их целостности. Как изъяснил Будда, в цепи обусловленного возникновения, танха,— т.е. причина страдания,— возникает как реакция на ведану; научившись объективно наблюдать за веданой, можно будет избегать каких бы то ни было новых реакций в виде влечения или отвращения, и пережить непосредственно внутри себя реальность непостоянства (аничча); это переживание существенно важно для развития непривязанности, что ведет к освобождению ума.

Ведананупассана — наблюдение ощущений внутри тела (см. сатипаттхана).

Виньяна — сознание, познание; один из четырех духовно-душевных блоков, или процессов, вкуче с саньней, веданой и санкхарами.

Випассана — интроспекция, усмотрение, прозрение, целиком и полностью очищающее ум; в более узком значении — усмотрение в преходящести ума и тела; випассана-бхавана — систематическое развитие прозрения посредством медитативной методы, т.е. наблюдения реальности себя через наблюдение ощущений внутри тела.

Готама — родовое имя исторического Будды (санскр. Гаутама).

Джхана — состояние духовно-душевной погруженности, т.е. транс; существуют восемь таких состояний, достижимых практикой самадхи, иначе саматха-бхаваной; культивирование их приносит спокойствие и блаженство, но не искореняет наиболее глубоко укоренившиеся духовно-душевные недостатки.

Дуккха — страдание, неудовлетворительность; одно из трех основополагающих свойств всех феноменов, наряду с анатта и аничча.

Дхамма — феномен; объект сознания; природа чего-то; естественный закон; закон освобождения, т.е. проповедь просветленного (санскр. дхарма).

Дхамманупассана — наблюдение за содержаниями ума (см. сатипаттхана).

Калапа — мельчайшая неделимая частица материи.

Камма — действие; в особенности — действие, совершенное нами, которое будет оказывать воздействие на наше будущее (санскр. карма).

Кая - тело; **каянупассана** — наблюдение за телом (см. сатипаттхана).

Махаяна — букв. «большое средство передвижения»; вид буддизма, развившийся в Индии через несколько столетий после Будды и распространившийся на север — в Тибет, в Монголию, в Китай, в Корею, в Японию, а также во Вьетнам.

Метта — безличные и бескорыстные любовь и благоволение, одно из качеств чистого ума.

Метта-бхавана — систематическое культивирование метты посредством медитативной техники.

Ниббана — угасание; свобода от страдания; предельная реальность; необусловленное (санскр. нирвана).

Пали — строка, текст; тексты проповедей Будды, а стало быть, и язык этих текстов. Исторические, лингвистические и археологические данные указывают на то, что пали был языком, на котором действительно говорили в сев. Индии во время Будды или около того; позже тексты были переведены на санскрит, бывший исключительно литературным языком.

Панья — мудрость; третий из трех видов работы над собою, подготовки, при помощи которых осваивается Благородный Восьмеричный Путь (см. ария-аттхангика-магга). Есть три вида мудрости: сута-мая-панья, т.е. «мудрость, обретенная от слушанья других», т.е. переданная мудрость; чинта-мая-панья, мудрость, обретенная интеллектуальным анализом; и бхавана-мая-панья, мудрость, развивающаяся из прямого, личного опыта переживания; из этих видов только последний способен полностью очистить ум; такая мудрость культивируется при помощи практики випассана-бхавана.

Патичча-самуппада — цепь обусловленного возникновения, причинное происхождение; процесс, начинающийся с неведенья, благодаря которому человек продолжает создавать для себя одну за другой жизни, с их страданиями.

Самадхи — сосредоточение, контроль за собственным умом; второй из трех видов работы над собой, при помощи которых осваивается Благородный Восьмеричный Путь (см. ария-аттхангика-магга); когда самадхи культивируется как самоцель, оно ведет к достижению состояний духовно-душевной погруженности (джхана), но не к полному освобождению ума.

Самма-сати — правильное осознание (памятование, слежение) (см. сати).

Сампаджанья — понимание всей целостности феномена человека, т.е. прозрение в его непостоянство на уровне ощущений.

Сангха — община, община ариев, т.е. тех, кто пережил ниббану; община буддийских монахов или монахинь; член ария-сангхи, бхиккху-сангхи или бхиккхуни-сангхи.

Санкхара — образование (духовно-душевное); волевая деятельность; духовно-душевная реакция; духовно-душевное обусловливание; один из четырех блоков, или процессов, наряду с виньяной, саньней и веданой (санскр. сам-скара).

Санкхара-упеккха — букв. невозмутимость по отношению к санкхарам; ступень в практике випассаны, следующая за переживанием бханги, на которой прежние загрязнения, залежавшие в бессознательном, поднимаются на поверхность ума и проявляются в виде физических ощущений; сохраняя невозмутимость (упеккха), по отношению к этим ощущениям, медитирующий не создает новых санкхар и создает возможность для искоренения прежних; процесс, таким образом, ведет к искоренению их всех.

Санья — распознавание; один из четырех духовно-душевных блоков, или процессов, наряду с веданой, виньяной и санкхарами. Обычно обусловлено нашими былыми санкхарами, а потому передает извращенный образ реальности; в ходе практики випассаны санья претворяется в панья, т.е. в понимание реальности, как она есть; санья становится аничча-санья, дуккха-санья, аннатта-санья, асубха-санья, т.е. распознаванием не вечности, страдания, безяйности и кажимости красоты.

Сансара — круг новых и новых рождений, мир обусловленного, мир страдания.

Сати - осознание, слежение, памятование; анапана-сати — осознание дыхания;

Самма-сати — правильное осознание, составная часть Благородного Восьмеричного Пути (см. ария-аттхангика-магга).

Сатипаттхана — утверждение осознания; есть четыре вида, четыре взаимосвязанных аспекта сатипаттханы: наблюдение тела, каянупассана, наблюдение ощущений, возникающих внутри тела, ведананупассана, наблюдение ума, читтанупассана, наблюдение содержимого ума, дхамманупассана; все четыре включены в наблюдение ощущений, поскольку ощущения прямо связаны с телом, и с умом.

Сиддхатта — букв. «завершивший свою задачу», личное имя исторического Будды (санскр. «Сиддхартха»).

Сута-мая-панья — данная мудрость (см. панья). Сутта — проповедь Будды или одного из его ведущих учеников.

Танха — букв. «жажда»; включает как влечение, так и его изнанку — «отвращение»; Будда назвал танху причиной страдания уже в своей первой проповеди — в «Сутте запуска колеса проповеди» (дхамма-чаккапаваттанэ-сутта); в Цепи Обусловленного Возникновения Будда объяснил, что танха возникает в качестве реакции на ощущение (см. выше гл. 4).

Татхагата — букв. «так ушедший» или «так пришедший»; тот, кто идучи путем реальности, достиг предельной цели,— т.е. просветленная личность; выражение, которым Будда часто называл самого себя.

Типитака — букв. «три корзины», три свода наставлений Будды, а именно: виная-питака, свод правил монашеского общежития, сутта-питака, свод проповедей, аб-хидхамма-питака, «свод высших поучений», т.е. систематическая философская экзегеза дхаммы (санскр. «трипи-така»).

Тхеравада — букв. «учение старцев»; учение Будды в той форме, в какой оно сохранилось в странах Южной Азии — в Бирме, Шри-Ланке, Таиланде, Лаосе, Камбодже; как общепризнано, это — старейшая форма буддийского учения.

Хинаяна — букв. «меньшее средство передвижения»; термин, применяемый к буддизму тхеравады сторонниками других школ; пренебрежителен.

Чинта-мая-панья — интеллектуальная мудрость (см. панья).

Читта — дух-душа-ум; читтанупассана — наблюдение за умом (см. сатипаттхана).

Сила — мораль, добрые нравы: воздержание от телесных и словесных поступков, могущих повредить другим и себе; первый из трех видов работы над собою, при помощи которых осваивают Благородный Восьмеричный Путь (см. ария-атт-хангика-магга).

Ятха-бхута — букв. «как оно есть», реальность. **Ятха-бхута-ньяна-дассана** — мудрость, возникающая из виденья истины, как она есть.

Примечания.

Все цитаты приведены из «Сутта-питаки», т.е. «Собрания поучений» палийского канона. Мы следуем палийскому тексту изданий шрифтом деванагари, выполненных университетом Наланда в штате Бихар в Индии. Для сверки использовались английские переводы Лондонского Общества Палийских Текстов, а также Буддийского издательского Общества Шри-Ланки. Особенно ценным оказались антологии, подготовленные достойными Ньянатялокой, Ньянамоли и Ниядасси. Им и другим современным переводчикам палийского канона я выражаю свою глубокую признательность. Нумерация сутт, данная в примечаниях, — та же, которая применяется в английских переводах Общества Палийских Текстов. Названия сутт, как правило, оставлены без перевода.

Глава 1

(1) Samyuttanikaya, XLIV.2 = Anuradhasutta.

- (2) Anguttaranikaya III.VI.65 Kesamuttisutta (kalamasutta) III.IX.
- (3) Dighanikaya, XVI = Mahaparinibbanasuttanta.
- (4) Там же.
- (5) Samyuttanikaya, XXII, 87 = Vakkalisutta.
- (6) Mahaparinibbanasuttanta.
- (7) Anguttaranikaya, IV.V.5(45) Rohitassasutta; также и Samyuttanikaya II.III.6.
- (8) Dhammapada, I, 19, 20.
- (9) По: Majjhimanikaya, 107 = Ganakamoggallanasutta.

Глава 2

- (1) **Санкхара** – одно из важнейших понятий в учении Будды, но и одно из самых труднопереводимых на европейские языки. Это слово также имеет много значений, и не всегда можно быть полностью уверенным, какое значение подходит в данном, отдельно взятом контексте. Здесь слово «санкхара» взято в качестве эквивалента «**четана**» («**санчетана**»), что означает: «воля; воление; намерение». В связи с этой интерпретацией см. Anguttaranikaya IV.XVIII.I(171), Cetanasutta; Samyuttanikaya, XXII, 57 = Sattatthanasutta; Samyuttanikaya, XII, 39. Cetanasutta № 2; Majjhimanikaya, 72 = Aggivacehagottasutta.

Глава 3

- (1) Majjhimanikaya, Culakammavibhangasutta.
- (2) Dhammapada, XXV, 21, (=380). (3)
- (4) Suttanipata, III. 12 = Dvayatanupassanasutta.
- (5) Samyuttanikaya, LVI.2.1 = Dhammacakkappavattanasutta.
- (6) Anguttaranikaya, III. 130, Iekhayutta.
- (7) По: Anguttaranikaya, 1.17.9-11.

Глава 4

- (1) Samyuttanikaya, LXI, 2.1 = Dhammacakkappavattanasutta.
- (2) Там же.
- (3) Majjhimanikaya, 38 = Mahatanhasankhayasutta.
- (4) Там же.
- (5) Там же.
- (6) Dhammapada, XII.9 (=165).
- (7) Dighanikaya IX = Potthapadasuttanta.
- (8) Anguttaranikaya III.VII.65. Kesamuttisutta.
- (9) Основ, на Samyuttanikaya, XLII.6 = Pacchabhumakasutta.

Глава 5

- (1) Dhammapada, 183.
- (2) Там же, 17, 18.
- (3) Majjhimanikaya, 27 = Culahatthipadopamasutta.
- (4) Там же.

Глава 6

- (1) Anguttaranikaya, IV.13 = Padhanasutta.

Глава 7

- (1) Dhammapada, 338.

- (2) Dighanikaya, XVI = Mahaparinibbanasuttanta.
- (3) Dhammapada, 276.
- (4) См. Samyuttanikaya, XLVI, 52 = Pariyayasutta.
- (5) Samyuttanikaya, XII, 62 = Dutiya-assutavasutta, а также Samyuttanikaya, XXXVI, 10 = Phassamulakasutta.
- (6) Dhammapada, 277.
- (7) Samyuttanikaya, XXXVI, 7 = Pathamagelannasutta.

Глава 8

- (1) Dighanikaya, XVI, Mahaparinibbanasuttanta. Строфу произносит Сакка, царь богов, после кончины Будды. Строфа встречается и в других пассажах в слегка измененной форме. См. напр. Samyuttanikaya, 1.2.1. = Nandanasutta, а также Samyuttanikaya, IX.6 = Anuruddhasutta.
- (2) Anguttaranikaya, IX, 20 Velamasutta.
- (3) Эта известная притча о плоте взята из Majjhimanikaya, 22 = Alagaddupamasutta.
- (4) Основано на Udana I,10, рассказ о Бахие Даручирие. Находится также в «Комментариях на Дхаммападу» VIII.2 (стих 10).

Глава 9

- (1) Samyuttanikaya, LVI, 2.1 = Dhammacakkappavattanasutta 56 (XII) II.1 дхаммачаккапаватана-сутта. Эта формула употребляется для описания прозрения, достигнутого самыми ранними учениками, впервые постигшими дхамму.
- (2) Samyuttanikaya, V.7 = Uvacalāsutta. Говорит монахиня Упачала, достигшая архатства.
- (3) Dhammapada, 374.
- (4) Udana, VIII.1
- (5) Udana. VIII.3
- (6) Samyuttanikaya, LVI.2.1 = Dhammacakkappavattanasutta.
- (7) Samyuttanikaya, XXXVIII.4.1 = Nibbanapanhasutta. Говорит Сарипутта, главный ученик Будды.
- (8) Suttanipata, II.4 = Mahamangalasutta.
- (9) Dighanikaya, IX = Potthapalasutta.

Глава 10

- (1) Dhammapada, 113.
- (2) Samyuttanikaya, XXII, 102 = Aniccatasutta.
- (3) Dighanikaya, XVI = Mahaparinibbanasuttanta.
- (4) Majjhimanikaya, 117 = Mahacattarisakasutta.
- (5) Там же.

Приложение I.

Важность веданы в учении Будды

- (1) Anguttaranikaya, VIII, 83 = Mulakasutta. См. тж. Anguttaranikaya IX. 14 = Samiddhisutta.
- (2) Dighanikaya, I.
- (3) Anguttaranikaya III.61.9 = Titthayatanasutta.
- (4) Samyuttanikaya, XXXVI. 22 = Atthasatasutta.
- (5) Dhammapada, 293.
- (6) Satipatthanasutta приводится в Сутта-питаке дважды: Dighanikaya, XXII и Majjhimanikaya, 10. В первой версии Дигха-никаи раздел, рассматривающий дхамманупассану, пространнее, чем во второй. Поэтому вариант Дигха-никаи называется «большая» (= маха) Satipatthanasuttanta. В остальном оба текста совпадают. Цитированные в данной работе пассажи встречаются в обоих текстах в одном и том же виде.
- (7) Satipatthanasutta.
- (8) Там же.
- (9) Там же.
- (10) Samyuttanikaya, XII. 32 = Kalarasutta.
- (11) Samyuttanikaya, XXXVI. 23 = Annatarabnikkhusutta.
- (12) Dhammapada, 259.